

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

«ДЕТСКИЙ САД №173»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ЦРР

«Детский сад №173»

 С.А. Амосова

приказ от 29.02.2024 №66/1-осн



МЕНЮ
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
1,6 – 3 ЛЕТ

БАРНАУЛ 2024

1 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	140	4,9	3,7	22,0	140,1	0,00	0,13	0,07	0,01	0,05	13,81	107,07	72,37	2,52	151,31	1,31	0,00	0,01	414	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
СЫР	4	0,9	1,1	0,0	14,1	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	29,92	16,00	1,12	0,03	3,52	0,00	0,00	0,00		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,0	28,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	3,71	3,18	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	453	8,5	8,7	53,3	328,1	9,53	0,21	0,12	0,06	0,11	74,08	163,19	94,18	5,61	471,24	3,21	0,00	0,02			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,0	1,9	7,4	51,5	2,32	0,03	0,02	0,08	0,02	10,27	20,92	8,71	0,38	167,92	1,67	0,00	0,01	82	2012	
АЗУ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	11,7	13,6	21,1	253,6	10,78	0,14	0,13	0,02	0,05	20,17	147,46	37,17	2,35	921,06	10,30	0,00	0,06	260	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	15,6	15,9	52,8	417,7	14,60	0,25	0,19	0,10	0,06	51,05	210,38	59,10	4,50	1 186,35	14,21	0,00	0,07			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	230	3,3	3,1	42,1	211,1	4,00	0,04	0,02	0,00	0,00	22,70	41,00	14,00	3,43	33,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	160	19,7	12,4	13,7	248,6	0,30	0,04	0,23	0,06	0,14	167,09	207,27	22,96	0,55	162,14	2,81	0,03	0,03	231	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,2	4,0	29,3	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,37	12,50	2,10	0,03	24,60	1,38	0,00	0,00	366	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,70	0,07	0,00	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	28,1	18,5	41,3	448,6	3,08	0,16	0,26	0,09	0,16	416,47	412,55	60,07	2,92	225,44	4,19	0,03	0,03			
Всего за день:		55,5	46,2	189,6	1 405,4	31,22	0,66	0,59	0,25	0,32	564,29	827,12	227,34	16,47	1 916,03	21,60	0,03	0,13			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	140	4,1	4,2	19,9	134,4	0,52	0,04	0,11	0,03	0,03	106,69	97,55	20,00	0,26	165,03	9,26	0,00	0,01	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
СЫР	4	0,9	1,1	0,0	14,1	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	29,92	16,00	1,12	0,03	3,52	0,00	0,00	0,00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	12,0	82,2	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,42	75,49	13,66	0,15	151,52	9,00	0,00	0,00	395	2012	
БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	91,2	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	453	11,6	11,7	66,9	422,9	10,55	0,15	0,29	0,10	0,09	259,01	241,60	84,58	1,62	689,97	18,26	0,00	0,01			
Обед																					
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,5	1,0	2,7	21,4	1,25	0,00	0,01	0,00	0,00	10,39	12,09	6,18	0,39	89,86	2,18	0,00	0,01	336	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	4,0	6,1	70,3	6,69	0,03	0,04	0,10	0,03	28,69	29,42	12,44	0,56	219,18	3,16	0,00	0,01	95	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	8,5	8,8	2,0	120,8	0,28	0,02	0,05	0,08	0,02	9,58	74,10	10,46	1,09	166,49	3,61	0,00	0,03	277	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	0,5	26,3	126,3	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	20,19	32,37	6,79	0,78	47,85	0,58	0,01	0,01	204	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,0	12,5	51,6	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,69	10,45	4,98	0,24	75,43	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	17,1	14,7	66,6	472,1	8,22	0,19	0,15	0,18	0,05	89,73	193,23	48,45	4,66	653,21	11,78	0,01	0,05			
Полдник																					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	40	4,3	5,0	24,2	158,9	0,10	0,05	0,05	0,02	0,14	27,87	45,69	7,04	0,39	73,23	3,26	0,01	0,01	483	2008	
ЙОГУРТ	160	4,5	4,0	7,2	90,4	1,12	0,05	0,27	0,04	0,00	192,00	152,00	22,40	0,00	233,60	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	200	8,8	9,0	31,4	249,3	1,22	0,09	0,32	0,06	0,14	219,87	197,69	29,44	0,39	306,83	3,26	0,01	0,04			
Ужин																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,6	2,0	7,9	68,1	2,88	0,05	0,06	0,10	0,02	12,02	28,16	12,19	0,46	208,84	2,13	0,00	0,01	87	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,6	102,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	6,12	2,96	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00	383	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	11,9	6,7	48,3	301,0	2,93	0,10	0,20	0,17	0,90	49,13	118,78	27,93	2,00	333,43	10,18	0,01	0,03			
Всего за день:		49,5	42,1	213,3	1 445,2	22,92	0,54	0,97	0,52	1,18	617,74	751,30	190,40	8,66	1 983,44	43,47	0,04	0,14			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,8	5,0	21,3	149,6	0,52	0,05	0,11	0,03	0,05	109,87	88,16	14,99	0,28	172,74	9,00	0,00	0,00	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
СЫР	4	0,9	1,1	0,0	14,1	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	29,92	16,00	1,12	0,03	3,52	0,00	0,00	0,00		2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,9	2,5	11,5	80,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	105,69	74,95	13,78	0,18	153,98	9,00	0,00	0,00	397	2012	
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	453	11,3	12,5	57,2	390,2	10,55	0,15	0,27	0,09	0,11	268,05	215,52	47,38	3,19	633,63	19,90	0,00	0,02			
Обед																					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	1,0	2,1	19,3	0,62	0,01	0,02	0,62	0,00	14,32	15,46	10,67	0,28	62,40	1,56	0,00	0,02	336	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	150	6,1	4,3	11,3	108,8	2,91	0,11	0,05	0,16	0,02	23,50	65,51	22,17	1,30	318,07	3,24	0,00	0,03	81	2012	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	18,3	6,2	8,2	181,4	12,55	0,20	1,47	5,83	0,11	34,67	265,30	18,33	5,46	313,62	8,68	0,03	0,18	к/к	к/к	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110	2,4	3,3	15,8	102,5	7,63	0,09	0,08	0,02	0,05	31,16	64,38	21,84	0,88	564,19	6,51	0,00	0,03	321	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,0	51,9	36,00	0,00	0,02	0,07	0,00	11,06	1,38	2,73	0,24	5,16	0,00	0,00	0,00	398	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	30,1	15,3	65,4	545,6	59,71	0,50	1,67	6,70	0,17	121,91	446,83	83,33	9,76	1 317,84	22,23	0,03	0,25			
Полдник																					
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	4,3	3,1	30,6	168,1	0,12	0,05	0,05	0,02	0,11	31,22	47,31	8,00	0,49	87,64	3,16	0,01	0,01		2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,5	3,9	7,4	83,8	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	163,20	115,20	17,92	0,13	233,60	14,40	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	8,8	7,0	38,1	251,9	0,96	0,09	0,22	0,04	0,11	194,42	162,51	25,92	0,62	321,24	17,56	0,01	0,01			
Ужин																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,5	6,7	1,2	87,7	0,10	0,02	0,15	0,09	0,90	40,64	76,66	6,18	0,83	85,74	9,85	0,01	0,02	215	2012	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	2,0	0,9	11,7	63,1	5,48	0,02	0,05	0,01	0,02	45,72	53,17	27,13	1,73	394,71	9,59	0,00	0,02	320	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	11,5	80,0	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	104,96	73,48	12,42	0,23	151,31	9,00	0,00	0,00	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	12,6	10,3	39,0	299,7	6,11	0,11	0,31	0,11	0,92	197,54	226,00	54,64	3,33	670,46	28,44	0,01	0,05			
Всего за день:		62,9	45,1	199,6	1 487,4	77,33	0,84	2,47	6,94	1,31	781,92	1 050,86	211,28	16,90	2 943,17	88,13	0,06	0,32			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,7	5,1	20,1	145,9	0,52	0,07	0,12	0,03	0,05	119,86	133,85	20,62	0,45	187,31	9,00	0,01	0,02	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
СЫР	4	0,9	1,1	0,0	14,1	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	29,92	16,00	1,12	0,03	3,52	0,00	0,00	0,00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,9	2,4	12,0	82,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,09	75,18	13,47	0,14	151,05	9,00	0,00	0,00	395	2012	
БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	91,2	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	453	12,3	12,6	67,1	434,1	10,55	0,18	0,30	0,11	0,11	271,85	277,59	85,00	1,80	711,77	18,00	0,01	0,02			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,7	3,7	12,0	95,6	2,23	0,04	0,05	0,10	0,11	32,36	43,07	11,63	0,50	194,55	4,27	0,00	0,01	85	2012	
РУЛЕТ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ	50	9,4	8,4	8,5	146,9	0,62	0,04	0,06	0,29	0,02	14,60	86,95	15,57	1,27	203,18	4,21	0,00	0,03	280	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3,6	2,0	25,7	135,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,03	18,50	115,69	15,10	0,73	68,70	0,00	0,01	0,02	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	18,6	14,5	70,4	490,6	4,35	0,20	0,17	0,40	0,15	86,06	287,71	55,51	4,27	563,81	10,71	0,02	0,07			
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	5,5	3,1	20,2	131,2	0,10	0,04	0,06	0,02	0,10	38,00	59,30	8,18	0,38	77,08	2,65	0,01	0,01	479	2008	
КЕФИР	160	4,6	4,0	6,4	84,8	1,12	0,06	0,27	0,04	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	233,60	14,40	0,00	0,03	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	10,1	7,1	26,6	216,0	1,22	0,11	0,34	0,06	0,10	230,00	211,30	30,58	0,54	310,68	17,05	0,01	0,04			
Ужин																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	15,2	3,1	3,9	104,6	0,39	0,09	0,12	0,02	0,10	56,67	216,68	47,52	0,80	416,81	135,58	0,01	0,56	255	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ	130	2,2	1,7	6,3	51,1	21,09	0,03	0,05	0,10	0,01	54,32	37,70	19,93	1,16	251,24	3,99	0,00	0,01	131	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,2	2,7	7,7	68,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,64	82,02	18,29	0,42	171,94	9,00	0,00	0,00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	27,9	12,3	32,9	356,4	22,00	0,21	0,29	0,23	0,11	245,84	436,08	99,65	3,91	878,70	148,57	0,02	0,58			
Всего за день:		68,9	46,5	197,0	1 497,1	38,12	0,70	1,10	0,80	0,47	833,76	1 212,68	270,75	10,54	2 464,96	194,34	0,05	0,71			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	5,2	6,0	19,6	154,0	0,52	0,09	0,12	0,03	0,05	117,57	131,97	35,34	0,82	212,86	10,20	0,00	0,01	413	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
СЫР	4	0,9	1,1	0,0	14,1	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	29,92	16,00	1,12	0,03	3,52	0,00	0,00	0,00		2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,9	2,5	11,5	80,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	105,69	74,95	13,78	0,18	153,98	9,00	0,00	0,00	397	2012	
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	453	11,7	13,5	55,5	394,7	10,55	0,20	0,28	0,09	0,11	275,75	259,33	67,74	3,73	673,76	21,10	0,00	0,02			
Обед																					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	1,0	2,1	19,3	0,62	0,01	0,02	0,62	0,00	14,32	15,46	10,67	0,28	62,40	1,56	0,00	0,02	336	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	6,8	10,1	114,3	8,74	0,05	0,05	0,18	0,05	41,49	47,57	21,25	1,03	356,00	5,64	0,00	0,02	57	2012	
БИГУС ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ СО СМЕТАНОЙ	160	15,2	16,0	5,8	233,9	17,57	0,07	0,12	0,14	0,05	57,26	128,61	28,25	1,74	401,58	7,09	0,00	0,09			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,0	12,5	51,6	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,69	10,45	4,98	0,24	75,43	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	20,4	24,2	47,6	500,8	26,93	0,22	0,23	0,94	0,09	133,96	236,90	72,75	4,89	949,82	16,54	0,00	0,12			
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	240	3,4	2,1	49,8	232,4	4,00	0,05	0,01	0,00	0,00	18,40	34,00	11,60	3,12	28,40	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ	150	2,6	5,6	16,7	129,2	10,93	0,09	0,08	0,52	0,05	39,78	70,62	33,18	1,48	585,36	7,30	0,00	0,04	137	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	11,6	80,7	0,54	0,03	0,11	0,02	0,00	106,93	75,71	13,75	0,45	158,80	9,00	0,00	0,00	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	12,9	12,8	43,2	341,8	11,47	0,18	0,20	0,63	0,05	174,91	246,00	60,84	3,47	782,86	16,30	0,00	0,04			
Всего за день:		48,3	52,7	196,0	1 469,6	52,95	0,65	0,72	1,66	0,24	603,03	776,23	212,93	15,21	2 434,85	53,93	0,00	0,19			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130	6,0	3,5	27,4	166,1	0,02	0,05	0,03	0,02	0,02	70,01	63,30	8,56	0,80	56,47	0,60	0,01	0,01	206	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	5,0	20,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,68	2,97	2,65	0,30	10,43	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	459	13,9	12,0	57,1	395,0	9,54	0,16	0,07	0,15	0,08	121,27	179,68	33,72	4,80	370,29	2,50	0,01	0,02			
Обед																					
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,5	1,0	2,7	21,4	1,25	0,00	0,01	0,00	0,00	10,39	12,09	6,18	0,39	89,86	2,18	0,00	0,01	336	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	2,8	6,1	59,2	6,76	0,03	0,03	0,09	0,01	29,50	29,08	12,71	0,57	219,00	3,18	0,00	0,01	67	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	160	10,4	9,2	17,8	195,9	9,21	0,12	0,12	0,01	0,02	18,68	130,00	32,09	2,08	780,41	9,00	0,00	0,05	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,0	51,9	36,00	0,00	0,02	0,07	0,00	11,06	1,38	2,73	0,24	5,16	0,00	0,00	0,00	398	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	15,1	13,5	54,5	410,0	53,22	0,23	0,22	0,18	0,02	76,83	207,35	61,30	4,88	1 148,83	16,60	0,00	0,07			
Полдник																					
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,2	43,0	192,2	4,00	0,03	0,01	0,00	0,00	18,80	24,80	11,00	3,25	42,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,0	14,4	9,4	276,9	0,38	0,05	0,30	0,07	0,10	219,89	270,75	29,10	0,60	195,85	2,51	0,03	0,04	224	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,9	1,6	4,7	36,4	0,10	0,01	0,02	0,01	0,02	21,82	16,69	2,81	0,04	32,81	1,84	0,00	0,00	366	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,70	0,07	0,00	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	34,5	20,9	37,8	484,0	3,18	0,16	0,34	0,10	0,12	474,71	480,21	66,92	2,98	267,36	4,35	0,04	0,04			
Всего за день:		65,4	47,6	192,4	1 481,2	69,94	0,59	0,64	0,44	0,22	691,61	892,05	172,93	15,91	1 828,48	23,46	0,05	0,14			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	140	4,2	4,5	14,5	116,3	0,56	0,04	0,12	0,03	0,03	114,75	86,54	14,08	0,29	171,08	9,86	0,00	0,00	93	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
СЫР	4	0,8	1,0	0,0	12,9	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	27,23	14,56	1,02	0,03	3,20	0,00	0,00	0,00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	12,9	92,4	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	127,74	89,58	15,76	0,16	180,26	10,80	0,00	0,00	395	2012	
БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	91,2	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	453	12,2	12,4	62,5	413,7	10,69	0,16	0,32	0,11	0,09	284,70	243,23	80,66	1,66	724,45	20,66	0,00	0,01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬБОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	2,8	8,5	68,4	4,09	0,05	0,04	0,09	0,02	19,47	33,86	13,35	0,53	297,80	3,52	0,00	0,02	77	2012	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	8,9	8,8	2,1	123,1	0,10	0,03	0,07	0,01	0,02	26,34	88,90	12,12	1,14	182,71	5,04	0,00	0,02	271	2008	
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	120	9,7	2,4	20,3	141,8	0,00	0,26	0,06	0,01	0,03	34,99	88,61	34,37	2,74	317,58	2,21	0,00	0,01			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	540	22,8	14,4	55,1	445,9	5,70	0,42	0,21	0,11	0,06	101,40	253,37	73,06	6,19	895,47	13,02	0,00	0,05			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	40	4,5	3,2	25,6	148,8	0,10	0,05	0,05	0,02	0,11	29,25	47,91	7,54	0,42	77,13	3,19	0,01	0,01	470	2012	
ЙОГУРТ	160	4,5	4,0	7,2	90,4	1,12	0,05	0,27	0,04	0,00	192,00	152,00	22,40	0,00	233,60	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	200	9,0	7,2	32,8	239,3	1,22	0,10	0,32	0,06	0,11	221,25	199,91	29,94	0,42	310,73	3,19	0,01	0,04			
Ужин																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	9,8	3,9	1,8	81,0	0,13	0,05	0,10	0,04	0,36	34,56	135,56	26,84	0,70	238,24	77,05	0,01	0,32	249	2012	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,4	1,0	12,8	71,0	7,41	0,04	0,06	0,04	0,00	42,63	58,75	28,90	1,74	446,95	8,81	0,00	0,02	56	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	11,6	85,1	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,59	83,79	19,55	0,48	176,62	9,00	0,00	0,00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	17,7	7,8	40,8	306,0	8,06	0,15	0,28	0,10	0,36	190,99	300,78	84,20	3,46	900,51	94,86	0,01	0,34			
Всего за день:		61,7	41,7	191,2	1 404,9	25,68	0,83	1,12	0,38	0,63	798,34	997,29	267,86	11,72	2 831,16	131,72	0,03	0,44			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	140	4,3	3,4	18,0	120,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,02	106,56	72,42	11,97	0,09	146,45	9,00	0,00	0,00	418	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	2,5	11,5	80,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	105,29	74,36	13,33	0,16	152,45	9,00	0,00	0,00	397	2012	
ЯБЛОКО	95	0,3	0,3	8,2	39,3	8,36	0,03	0,02	0,01	0,00	13,38	9,20	6,69	1,84	232,41	1,67	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	459	14,9	14,3	53,1	404,6	9,40	0,16	0,25	0,17	0,08	254,60	258,94	46,89	3,70	570,60	19,67	0,00	0,01			
Обед																					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	1,0	2,1	19,3	0,62	0,01	0,02	0,62	0,00	14,32	15,46	10,67	0,28	62,40	1,56	0,00	0,02	336	2008	
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,8	4,6	7,4	90,8	2,47	0,04	0,04	0,09	0,01	24,31	53,14	13,60	0,58	215,05	2,90	0,00	0,03	74	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА	50	11,9	3,9	2,2	91,9	1,63	0,21	0,48	0,02	0,02	9,58	147,49	17,22	3,47	216,38	5,79	0,02	0,04	278	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110	2,4	1,7	15,8	88,0	7,63	0,09	0,08	0,01	0,02	30,96	64,08	21,84	0,88	563,89	6,51	0,00	0,03	321	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,0	12,5	51,6	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,69	10,45	4,98	0,24	75,43	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	21,4	11,5	56,9	423,3	12,36	0,43	0,66	0,75	0,04	100,05	325,42	75,90	7,05	1 187,55	19,00	0,02	0,10			
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	40	4,3	2,7	23,3	134,4	0,10	0,05	0,05	0,02	0,11	29,29	47,44	7,46	0,41	76,46	3,17	0,01	0,01	474	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	240	5,3	2,9	43,1	220,4	4,10	0,07	0,05	0,02	0,11	43,29	61,44	15,46	3,21	76,46	3,17	0,01	0,01			
Ужин																					
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ	150	16,6	9,7	14,6	215,7	0,29	0,04	0,20	0,05	0,11	145,86	176,80	19,94	0,53	149,06	2,69	0,02	0,02	222	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,8	1,3	4,2	32,0	0,10	0,01	0,02	0,01	0,02	21,67	16,10	2,71	0,04	31,91	1,83	0,00	0,00	366	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,70	0,07	0,00	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	25,1	16,0	42,5	418,3	3,09	0,15	0,23	0,08	0,13	400,54	385,68	57,66	2,90	219,67	4,52	0,02	0,03			
Всего за день:		66,7	44,7	195,6	1 466,5	28,96	0,81	1,19	1,01	0,35	798,48	1 031,48	195,91	16,86	2 054,28	46,37	0,05	0,15			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	140	4,6	5,2	21,5	151,5	0,52	0,06	0,11	0,03	0,05	107,48	106,85	23,28	0,45	177,42	9,58	0,00	0,01	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
СЫР	4	0,8	1,0	0,0	12,9	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	27,23	14,56	1,02	0,03	3,20	0,00	0,00	0,00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	12,0	82,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,34	75,18	13,52	0,14	151,06	9,00	0,00	0,00	395	2012	
БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	91,2	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	453	12,1	12,6	68,4	438,5	10,55	0,18	0,29	0,11	0,11	257,03	249,15	87,62	1,80	701,58	18,58	0,00	0,01			
Обед																					
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,5	1,0	2,7	21,4	1,25	0,00	0,01	0,00	0,00	10,39	12,09	6,18	0,39	89,86	2,18	0,00	0,01	336	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,9	6,9	9,9	118,8	3,30	0,07	0,04	0,10	0,05	31,49	67,09	18,56	0,89	295,00	2,54	0,00	0,02	81	2012	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ	50	14,4	14,2	5,0	205,4	0,85	0,06	0,10	0,04	0,05	33,89	122,09	17,73	1,11	222,02	4,81	0,00	0,08	288	2008	
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	110	2,0	2,5	5,3	53,0	20,72	0,03	0,04	0,02	0,05	50,03	32,57	16,57	1,04	213,39	3,45	0,00	0,01	126	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	22,4	25,0	46,6	507,3	26,11	0,23	0,23	0,16	0,14	139,51	268,64	68,07	5,03	875,34	15,22	0,00	0,11			
Полдник																					
РАССТЕГАЙ С ПОВИДЛОМ	40	3,4	2,6	26,3	142,0	0,06	0,04	0,04	0,02	0,13	15,42	34,84	5,74	0,44	64,87	1,91	0,01	0,01	483	2012	
КЕФИР	160	4,8	0,2	6,4	49,6	1,60	0,06	0,00	0,00	0,00	201,60	156,80	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	8,2	2,7	32,7	191,6	1,66	0,10	0,04	0,02	0,13	217,02	191,64	29,74	0,44	64,87	1,91	0,01	0,01			
Ужин																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	13,3	3,4	7,8	114,8	0,25	0,08	0,11	0,03	0,14	53,50	186,07	40,23	0,75	352,04	110,81	0,01	0,46	268	2012	
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,3	2,0	8,2	57,8	2,62	0,04	0,05	1,60	0,00	41,87	49,51	30,35	0,91	206,42	4,68	0,00	0,04	54	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0,1	0,0	7,0	29,7	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	9,16	2,79	2,79	0,21	16,36	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	16,9	5,6	37,7	271,3	3,93	0,16	0,18	1,63	0,14	110,74	261,05	82,28	2,40	613,51	115,48	0,01	0,51			
Всего за день:		59,6	45,9	185,5	1 408,7	42,25	0,67	0,74	1,91	0,51	724,30	970,48	267,71	9,67	2 255,31	151,19	0,03	0,64			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	6,6	5,7	30,7	201,5	0,52	0,13	0,12	0,03	0,05	116,24	143,81	37,56	1,01	218,42	10,53	0,00	0,01	417	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
СЫР	4	0,9	1,1	0,0	14,1	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	29,92	16,00	1,12	0,03	3,52	0,00	0,00	0,00		2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,8	2,4	10,8	76,4	0,49	0,02	0,10	0,02	0,00	100,04	70,92	13,17	0,17	145,79	8,50	0,00	0,00	397	2012	
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	453	13,0	13,1	66,0	437,6	10,52	0,24	0,27	0,09	0,11	268,78	267,14	69,35	3,92	671,14	20,92	0,00	0,02			
Обед																					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	1,0	2,1	19,3	0,62	0,01	0,02	0,62	0,00	14,32	15,46	10,67	0,28	62,40	1,56	0,00	0,02	336	2008	
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	4,9	9,5	92,2	4,66	0,05	0,05	0,11	0,05	27,90	39,98	17,27	0,79	332,40	4,93	0,00	0,02	75	2008	
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	160	11,3	11,0	31,9	272,3	0,96	0,05	0,07	0,19	0,05	13,90	134,06	31,99	1,55	244,04	4,70	0,01	0,05	265	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,0	12,5	51,6	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,69	10,45	4,98	0,24	75,43	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	16,1	17,3	72,9	517,0	6,25	0,19	0,18	0,93	0,09	77,01	234,76	72,51	4,47	768,67	13,42	0,01	0,08			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	230	3,3	3,1	42,1	211,1	4,00	0,04	0,02	0,00	0,00	22,70	41,00	14,00	3,43	33,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МАСЛОМ	150	2,2	5,6	11,7	106,8	14,68	0,06	0,06	0,18	0,05	37,64	50,94	22,80	1,13	421,95	4,87	0,00	0,02	406	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	11,5	80,0	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	104,96	73,48	12,42	0,23	151,31	9,00	0,00	0,00	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
Итого за прием пищи:	400	12,4	12,8	38,1	318,6	15,20	0,16	0,18	0,30	0,05	170,81	224,10	49,13	2,90	611,96	13,87	0,00	0,03			
Всего за день:		44,7	46,3	219,1	1 484,4	35,97	0,63	0,63	1,31	0,24	539,31	767,00	204,99	14,71	2 084,77	48,22	0,01	0,13			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	583,2	458,8	1 979,3	14 550,5	425,34	6,92	10,16	15,22	5,46	6 952,78	9 276,49	2 222,11	136,66	22 796,45	802,42	0,35	3,00
Среднее значение за период	58,3	45,9	197,9	1 455,1	42,53	0,69	1,02	1,52	0,55	695,28	927,65	222,21	13,67	2 279,64	80,24	0,04	0,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,0	28,4	55,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	454	531	217	400