

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  
3 – 7 ЛЕТ

БАРНАУЛ 2024

# 1 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	5,1	4,5	23,2	153,9	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	15,61	113,32	76,46	2,66	159,87	1,38	0,00	0,01	414	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008
СЫР	6	1,4	1,7	0,0	21,2	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	44,88	24,00	1,68	0,05	5,28	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,0	32,4	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	8,84	4,45	3,71	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	501	10,1	11,0	61,1	386,6	10,04	0,23	0,14	0,07	0,14	95,13	187,32	103,06	6,16	511,07	3,38	0,01	0,03		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА МЯСНОМ АЗУ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,0	4,5	14,5	106,7	4,75	0,06	0,04	0,16	0,05	16,81	41,64	16,72	0,75	343,40	3,38	0,00	0,02	82	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	13,1	16,2	25,3	299,9	12,91	0,17	0,16	0,03	0,06	24,85	169,35	43,72	2,71	1088,11	11,98	0,00	0,07	260	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	18,8	21,2	69,6	546,1	20,16	0,33	0,25	0,19	0,11	69,96	266,49	78,64	5,76	1570,82	18,16	0,00	0,09		
<b>Полдник</b>																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	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:	250	4,8	5,1	57,0	294,5	4,00	0,06	0,03	0,01	0,00	28,50	59,00	18,00	3,85	55,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	28,3	17,7	16,1	342,5	0,40	0,06	0,32	0,08	0,13	237,31	294,00	32,11	0,71	216,98	2,69	0,04	0,04	231	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,9	2,1	6,9	50,2	0,10	0,01	0,02	0,01	0,03	21,97	17,03	2,85	0,05	33,34	1,85	0,00	0,00	366	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,8	5,0	9,6	107,4	2,85	0,08	0,00	0,02	0,00	239,40	179,55	27,55	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7	
Итого за прием пищи:	450	38,0	25,1	52,0	591,9	3,36	0,19	0,36	0,11	0,16	506,96	520,81	74,39	3,37	301,92	4,54	0,04	0,05		
Всего за день:		71,6	62,4	239,7	1819,1	37,56	0,81	0,77	0,38	0,40	700,55	1033,63	274,08	19,15	2438,80	26,08	0,05	0,17		



## 2 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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,7	6,3	23,5	170,3	0,62	0,04	0,14	0,04	0,06	128,19	113,74	22,76	0,29	195,62	11,07	0,00	0,01	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008	
СЫР	6	1,4	1,7	0,0	21,2	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	44,88	24,00	1,68	0,05	5,28	0,00	0,00	0,00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,0	96,8	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	128,41	90,21	16,14	0,17	181,24	10,80	0,00	0,00	395	2012	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>501</b>	<b>14,1</b>	<b>15,8</b>	<b>78,6</b>	<b>516,5</b>	<b>11,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>319,28</b>	<b>290,50</b>	<b>95,78</b>	<b>1,92</b>	<b>782,48</b>	<b>21,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,8	1,7	4,4	36,0	2,08	0,01	0,02	0,00	0,00	17,32	20,15	10,30	0,66	149,76	3,64	0,00	0,01	336	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	6,9	8,2	107,1	8,45	0,05	0,05	0,19	0,06	37,32	39,18	16,91	0,74	291,14	4,16	0,00	0,02	95	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	9,4	13,8	3,0	174,2	0,36	0,03	0,06	0,18	0,06	13,16	84,25	12,87	1,24	190,87	4,15	0,00	0,03	277	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	1,4	31,1	156,4	0,00	0,06	0,02	0,00	0,02	23,96	38,41	8,03	0,92	56,70	0,68	0,01	0,01	204	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	14,8	60,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,56	12,77	6,05	0,30	92,17	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,3</b>	<b>24,3</b>	<b>82,7</b>	<b>636,6</b>	<b>10,89</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>0,14</b>	<b>117,31</b>	<b>238,26</b>	<b>63,65</b>	<b>5,85</b>	<b>848,64</b>	<b>15,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	5,6	5,4	33,2	203,3	0,10	0,06	0,05	0,03	0,17	30,00	55,10	8,74	0,50	87,96	3,43	0,01	0,01	483	2008	
ЙОГУРТ	190	5,3	4,8	8,6	107,4	1,33	0,06	0,32	0,05	0,00	228,00	180,50	26,60	0,00	277,40	0,00	0,00	0,04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>10,1</b>	<b>41,8</b>	<b>310,7</b>	<b>1,43</b>	<b>0,12</b>	<b>0,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>258,00</b>	<b>235,60</b>	<b>35,34</b>	<b>0,50</b>	<b>365,36</b>	<b>3,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>			
<b>Ужин</b>																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	5,6	3,8	9,7	95,9	3,44	0,06	0,08	0,16	0,03	17,12	35,38	15,49	0,58	253,00	2,63	0,00	0,02	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	200	0,1	0,0	28,4	114,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13,42	6,80	3,29	0,22	32,82	0,00	0,00	0,00	383	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,6</b>	<b>8,5</b>	<b>57,9</b>	<b>363,1</b>	<b>3,49</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,92</b>	<b>57,64</b>	<b>134,24</b>	<b>34,53</b>	<b>2,33</b>	<b>393,77</b>	<b>10,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,9</b>	<b>58,8</b>	<b>260,9</b>	<b>1 826,9</b>	<b>27,08</b>	<b>0,67</b>	<b>1,14</b>	<b>0,82</b>	<b>1,36</b>	<b>752,23</b>	<b>898,60</b>	<b>229,30</b>	<b>10,60</b>	<b>2 390,25</b>	<b>51,42</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>			



### 3 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170	5,9	6,4	26,6	187,1	0,62	0,06	0,14	0,04	0,06	132,20	106,67	18,13	0,35	208,65	10,80	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008
СЫР	6	1,4	1,7	0,0	21,2	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	44,88	24,00	1,68	0,05	5,28	0,00	0,00	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,0	13,4	95,5	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	126,39	89,94	16,44	0,21	184,73	10,80	0,00	0,00	397	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	501	14,2	15,8	69,9	483,0	11,26	0,18	0,32	0,11	0,14	329,28	266,16	57,45	3,62	729,01	23,60	0,00	0,02		
<b>Обед</b>																				
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,7	1,7	3,5	32,5	1,04	0,02	0,03	1,04	0,00	23,87	25,77	17,78	0,47	104,00	2,60	0,00	0,03	336	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	180	6,5	4,0	13,6	116,7	3,45	0,13	0,06	0,19	0,01	27,66	73,09	25,95	1,51	371,54	3,72	0,00	0,03	81	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	22,4	7,7	8,2	216,4	15,62	0,25	1,82	7,29	0,12	37,15	323,91	21,72	6,77	378,10	10,14	0,04	0,22	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	130	2,7	4,1	18,5	122,6	9,00	0,11	0,09	0,02	0,06	33,47	73,59	25,42	1,04	661,49	7,36	0,00	0,03	321	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,1	12,9	61,3	44,00	0,01	0,03	0,09	0,00	13,37	1,68	3,30	0,30	6,28	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	35,9	18,2	77,9	651,4	73,11	0,60	2,07	8,62	0,19	144,51	541,54	103,67	12,09	1589,41	26,62	0,04	0,31		
<b>Полдник</b>																				
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	5,4	4,0	38,4	210,9	0,12	0,06	0,05	0,02	0,12	33,68	55,61	9,55	0,59	100,54	3,31	0,01	0,01		2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,3	5,4	10,3	116,4	1,16	0,06	0,23	0,04	0,00	226,64	159,98	24,89	0,18	324,41	20,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	11,7	9,4	48,7	327,2	1,28	0,12	0,29	0,05	0,12	260,33	215,60	34,44	0,77	424,96	23,31	0,01	0,01		
<b>Ужин</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,1	8,3	2,2	108,1	0,21	0,03	0,17	0,09	0,92	61,48	91,29	8,44	0,85	115,10	11,65	0,01	0,02	215	2012
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	2,0	1,7	11,7	70,3	5,48	0,02	0,05	0,01	0,03	45,83	53,32	27,13	1,73	394,86	9,59	0,00	0,02	320	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,4	2,9	13,4	94,3	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	125,59	87,88	14,71	0,24	180,56	10,80	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7	
Итого за прием пищи:	450	14,5	13,2	46,7	364,6	6,32	0,13	0,36	0,12	0,95	241,18	262,74	62,16	3,55	742,11	32,04	0,01	0,05		
Всего за день:		76,3	56,6	243,2	1826,2	91,97	1,04	3,04	8,91	1,39	975,29	1286,04	257,72	20,03	3485,49	105,58	0,07	0,39		



## 4 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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170	5,8	6,4	25,2	182,5	0,62	0,08	0,15	0,04	0,06	145,19	163,88	25,20	0,57	226,88	10,80	0,01	0,02	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008	
СЫР	6	1,4	1,7	0,0	21,2	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	44,88	24,00	1,68	0,05	5,28	0,00	0,00	0,00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	14,0	96,8	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	127,92	90,21	16,03	0,17	181,20	10,80	0,00	0,00	395	2012	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>501</b>	<b>15,2</b>	<b>15,9</b>	<b>80,3</b>	<b>528,6</b>	<b>11,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>335,80</b>	<b>340,65</b>	<b>98,11</b>	<b>2,20</b>	<b>813,71</b>	<b>21,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,5	5,9	17,5	141,9	3,19	0,06	0,07	0,19	0,13	39,79	56,16	16,51	0,70	274,11	5,29	0,01	0,02	85	2012	
РУЛЕТ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ	70	8,2	9,6	8,9	154,1	0,74	0,04	0,06	0,41	0,03	16,91	79,28	16,30	1,17	191,59	3,98	0,00	0,03	280	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	4,0	3,7	28,9	165,1	0,00	0,04	0,03	0,02	0,06	22,01	130,59	17,08	0,83	77,59	0,00	0,02	0,02	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,5</b>	<b>19,6</b>	<b>85,1</b>	<b>600,6</b>	<b>6,43</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>0,62</b>	<b>0,22</b>	<b>107,01</b>	<b>321,52</b>	<b>68,09</b>	<b>4,99</b>	<b>682,60</b>	<b>12,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	8,3	4,7	30,3	197,0	0,16	0,07	0,10	0,03	0,15	57,01	88,99	12,28	0,57	115,68	3,98	0,02	0,01	479	2008	
КЕФИР	190	5,5	4,8	7,6	100,7	1,33	0,08	0,32	0,05	0,00	228,00	180,50	26,60	0,19	277,40	17,10	0,00	0,04	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>13,8</b>	<b>9,4</b>	<b>37,9</b>	<b>297,7</b>	<b>1,49</b>	<b>0,14</b>	<b>0,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>285,01</b>	<b>269,49</b>	<b>38,88</b>	<b>0,76</b>	<b>393,08</b>	<b>21,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>			
<b>Ужин</b>																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	14,5	2,6	7,2	110,1	0,40	0,08	0,11	0,02	0,13	54,03	204,29	44,50	0,83	390,49	124,04	0,01	0,51	255	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	2,4	2,9	7,1	65,6	22,80	0,04	0,05	0,19	0,02	60,62	42,75	22,93	1,28	278,64	4,50	0,00	0,02	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	180	3,8	3,2	9,6	83,4	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	127,70	97,01	21,03	0,45	202,72	10,80	0,00	0,00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>28,8</b>	<b>13,5</b>	<b>43,7</b>	<b>414,0</b>	<b>23,82</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>0,14</b>	<b>272,64</b>	<b>451,29</b>	<b>105,33</b>	<b>4,28</b>	<b>923,65</b>	<b>139,35</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>77,3</b>	<b>58,4</b>	<b>246,9</b>	<b>1 841,0</b>	<b>43,00</b>	<b>0,84</b>	<b>1,29</b>	<b>1,16</b>	<b>0,64</b>	<b>1 000,45</b>	<b>1 382,95</b>	<b>310,41</b>	<b>12,23</b>	<b>2 813,04</b>	<b>194,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,69</b>			



## 5 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	6,4	7,6	24,5	192,7	0,62	0,12	0,15	0,04	0,06	142,32	161,62	43,54	1,03	258,81	12,30	0,00	0,01	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008
СЫР	6	1,4	1,7	0,0	21,2	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	44,88	24,00	1,68	0,05	5,28	0,00	0,00	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,2	14,1	100,3	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,18	94,47	17,22	0,22	193,96	11,37	0,00	0,00	397	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	511	14,9	17,3	68,5	493,4	11,30	0,24	0,34	0,11	0,14	346,18	325,64	83,64	4,31	788,40	25,67	0,00	0,03		
<b>Обед</b>																				
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,7	1,7	3,5	32,5	1,04	0,02	0,03	1,04	0,00	23,87	25,77	17,78	0,47	104,00	2,60	0,00	0,03	336	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО БИГУС ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ СО СМЕТАНОЙ	180	2,3	8,9	11,6	141,6	10,65	0,06	0,06	0,26	0,06	52,69	56,29	25,60	1,24	408,77	6,71	0,00	0,03	57	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	14,8	60,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,56	12,77	6,05	0,30	92,17	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	25,7	33,0	58,9	648,7	35,46	0,27	0,30	1,47	0,12	177,89	301,90	95,70	6,26	1 193,73	21,26	0,00	0,16		
<b>Полдник</b>																				
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	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:	250	4,0	2,6	57,3	269,0	4,00	0,06	0,01	0,00	0,00	19,50	39,00	12,50	3,20	35,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ	170	3,0	5,7	18,9	139,9	12,40	0,10	0,09	0,57	0,05	46,15	79,77	37,56	1,69	664,20	8,29	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	200	3,5	2,9	13,6	95,3	0,65	0,03	0,13	0,02	0,00	127,92	90,85	16,42	0,54	190,52	10,80	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7	
Итого за прием пищи:	450	14,5	13,4	52,2	390,0	13,05	0,21	0,24	0,69	0,05	204,35	277,86	70,86	3,95	906,32	19,09	0,00	0,05		
Всего за день:		59,1	66,2	236,8	1 801,2	63,81	0,79	0,89	2,27	0,30	747,91	944,40	262,70	17,72	2 923,96	66,02	0,01	0,24		



## 6 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	150	7,5	5,5	30,8	203,6	0,03	0,06	0,04	0,03	0,03	101,61	83,25	10,51	0,93	66,27	0,68	0,01	0,01	206	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	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	180	0,1	0,0	8,0	32,4	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	8,23	4,45	3,58	0,44	15,52	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>16,2</b>	<b>14,9</b>	<b>69,0</b>	<b>478,1</b>	<b>10,06</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>157,64</b>	<b>210,25</b>	<b>40,29</b>	<b>5,39</b>	<b>412,14</b>	<b>2,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,8	1,7	4,4	36,0	2,08	0,01	0,02	0,00	0,00	17,32	20,15	10,30	0,66	149,76	3,64	0,00	0,01	336	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,8	5,3	8,8	96,0	9,95	0,05	0,05	0,19	0,03	41,92	42,00	18,74	0,84	317,33	4,51	0,00	0,02	67	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	12,0	13,4	23,7	263,6	12,20	0,15	0,14	0,03	0,06	24,98	157,57	40,79	2,54	1 003,48	11,20	0,00	0,07	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,1	12,9	61,3	44,00	0,01	0,03	0,09	0,00	13,37	1,68	3,30	0,30	6,28	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,2</b>	<b>21,0</b>	<b>71,0</b>	<b>558,9</b>	<b>68,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>0,09</b>	<b>106,59</b>	<b>264,90</b>	<b>82,63</b>	<b>6,33</b>	<b>1 544,85</b>	<b>22,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>58,5</b>	<b>263,0</b>	<b>4,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,00</b>	<b>32,00</b>	<b>13,00</b>	<b>3,55</b>	<b>70,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	30,1	18,0	14,2	344,8	0,41	0,06	0,34	0,08	0,13	248,74	310,84	33,53	0,72	222,50	2,40	0,04	0,04	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,2	1,7	9,1	56,9	0,14	0,01	0,03	0,01	0,02	28,92	22,52	3,75	0,06	44,28	2,46	0,00	0,00	366	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>39,9</b>	<b>24,8</b>	<b>52,0</b>	<b>598,4</b>	<b>1,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>489,94</b>	<b>507,59</b>	<b>71,55</b>	<b>1,66</b>	<b>610,37</b>	<b>22,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76,7</b>	<b>62,5</b>	<b>250,5</b>	<b>1 898,4</b>	<b>83,87</b>	<b>0,69</b>	<b>0,99</b>	<b>0,61</b>	<b>0,34</b>	<b>776,16</b>	<b>1 014,75</b>	<b>207,47</b>	<b>16,93</b>	<b>2 637,36</b>	<b>47,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>		



## 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	4,7	5,8	17,5	141,7	0,62	0,05	0,13	0,03	0,05	128,85	97,11	15,79	0,34	191,38	10,99	0,00	0,00	93	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008
СЫР	6	1,2	1,6	0,0	19,2	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	40,77	21,80	1,53	0,04	4,80	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	15,4	107,2	0,69	0,04	0,14	0,02	0,00	141,99	99,79	17,63	0,18	200,68	12,00	0,00	0,00	395	2012
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	501	14,4	15,5	74,0	496,3	11,33	0,19	0,36	0,13	0,13	329,41	281,25	90,14	1,98	797,21	22,98	0,01	0,01		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,9	5,1	12,7	109,1	6,11	0,07	0,06	0,18	0,03	27,96	50,94	20,26	0,82	441,00	5,14	0,00	0,03	77	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	10,1	11,7	3,9	161,6	0,10	0,04	0,08	0,01	0,03	29,15	105,64	15,74	1,47	207,46	5,36	0,00	0,02	271	2008
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	11,5	4,5	24,1	183,0	0,00	0,31	0,07	0,02	0,07	41,80	105,65	40,87	3,26	377,89	2,63	0,00	0,01		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	27,2	21,8	70,5	593,2	8,71	0,52	0,26	0,22	0,13	127,21	317,74	95,07	7,84	1165,65	15,94	0,00	0,07		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	5,8	5,9	36,9	224,1	0,10	0,06	0,06	0,03	0,16	32,59	58,17	9,28	0,54	92,38	3,47	0,01	0,01	470	2012
ЙОГУРТ	190	5,3	4,8	8,6	107,4	1,33	0,06	0,32	0,05	0,00	228,00	180,50	26,60	0,00	277,40	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	250	11,1	10,7	45,5	331,5	1,43	0,12	0,38	0,07	0,16	260,59	238,67	35,88	0,54	369,78	3,47	0,01	0,05		
<b>Ужин</b>																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13,0	5,2	2,4	108,4	0,17	0,07	0,13	0,06	0,48	45,99	180,75	35,78	0,94	317,62	102,69	0,02	0,42	249	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	2,8	1,3	14,8	83,4	8,55	0,05	0,07	0,05	0,00	49,33	67,82	33,35	2,00	515,71	10,17	0,00	0,03	56	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	13,5	100,0	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	128,59	99,37	22,64	0,53	208,90	10,80	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7	
Итого за прием пищи:	470	22,7	10,0	50,2	383,7	9,35	0,19	0,35	0,13	0,48	232,19	378,18	103,64	4,19	1093,82	123,66	0,02	0,45		
Всего за день:		75,4	57,9	240,2	1804,6	30,83	1,03	1,34	0,55	0,89	949,40	1215,84	324,74	14,55	3426,46	166,05	0,04	0,58		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	5,3	4,8	23,7	159,6	0,62	0,03	0,13	0,03	0,03	128,29	87,18	14,32	0,12	175,87	10,80	0,00	0,00	418	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	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	180	3,5	3,0	12,6	92,1	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	126,35	89,35	16,07	0,20	183,20	10,80	0,00	0,00	397	2012	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>17,3</b>	<b>17,1</b>	<b>65,3</b>	<b>488,2</b>	<b>10,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>300,52</b>	<b>297,75</b>	<b>55,63</b>	<b>4,06</b>	<b>656,06</b>	<b>23,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,7	1,7	3,5	32,5	1,04	0,02	0,03	1,04	0,00	23,87	25,77	17,78	0,47	104,00	2,60	0,00	0,03	336	2008	
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	6,2	7,5	10,0	137,3	3,13	0,06	0,06	0,17	0,02	32,49	78,91	19,04	0,83	288,84	3,99	0,00	0,04	74	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА	70	14,9	6,8	2,9	133,2	1,97	0,26	0,60	0,03	0,03	12,31	183,97	21,41	4,33	268,01	7,19	0,02	0,04	278	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	130	2,7	3,3	18,5	115,3	9,00	0,11	0,09	0,02	0,05	33,36	73,44	25,42	1,04	661,34	7,36	0,00	0,03	321	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	14,8	60,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,56	12,77	6,05	0,30	92,17	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>28,0</b>	<b>19,8</b>	<b>70,8</b>	<b>581,2</b>	<b>15,14</b>	<b>0,55</b>	<b>0,83</b>	<b>1,26</b>	<b>0,09</b>	<b>127,59</b>	<b>418,37</b>	<b>99,20</b>	<b>8,97</b>	<b>1 482,35</b>	<b>23,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	5,4	5,0	31,0	191,1	0,10	0,06	0,05	0,02	0,13	32,15	56,28	9,07	0,51	90,05	3,33	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>5,2</b>	<b>50,8</b>	<b>277,1</b>	<b>4,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>46,15</b>	<b>70,28</b>	<b>17,07</b>	<b>3,31</b>	<b>90,05</b>	<b>3,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ	170	18,8	12,0	18,6	261,3	0,32	0,04	0,22	0,06	0,13	162,67	198,61	22,49	0,60	167,09	2,69	0,02	0,03	222	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,9	2,1	5,9	46,3	0,10	0,01	0,02	0,01	0,03	21,95	17,03	2,85	0,05	33,31	1,85	0,00	0,00	366	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>28,7</b>	<b>19,7</b>	<b>54,0</b>	<b>512,5</b>	<b>3,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>444,90</b>	<b>434,88</b>	<b>66,22</b>	<b>3,37</b>	<b>252,00</b>	<b>4,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>80,5</b>	<b>61,8</b>	<b>241,0</b>	<b>1 859,0</b>	<b>32,71</b>	<b>0,99</b>	<b>1,44</b>	<b>1,56</b>	<b>0,48</b>	<b>919,17</b>	<b>1 221,28</b>	<b>238,13</b>	<b>19,71</b>	<b>2 480,46</b>	<b>55,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>			



## 9 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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	5,7	6,6	26,7	190,0	0,62	0,08	0,14	0,04	0,06	130,25	131,99	29,29	0,61	217,27	11,61	0,00	0,01	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008	
СЫР	6	1,2	1,6	0,0	19,2	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	40,77	21,80	1,53	0,04	4,80	0,00	0,00	0,00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,0	96,8	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	128,41	90,21	16,14	0,17	181,24	10,80	0,00	0,00	395	2012	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>501</b>	<b>15,0</b>	<b>15,9</b>	<b>81,8</b>	<b>534,2</b>	<b>11,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>317,22</b>	<b>306,55</b>	<b>102,15</b>	<b>2,24</b>	<b>803,65</b>	<b>22,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,8	1,7	4,4	36,0	2,08	0,01	0,02	0,00	0,00	17,32	20,15	10,30	0,66	149,76	3,64	0,00	0,01	336	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,2	9,0	11,4	145,3	3,94	0,08	0,05	0,19	0,06	37,36	74,05	21,76	1,00	345,18	3,27	0,00	0,02	81	2012	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ	70	17,4	17,2	7,2	253,8	0,96	0,08	0,12	0,05	0,06	37,98	148,78	22,41	1,45	265,36	5,38	0,00	0,09	288	2008	
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	2,4	2,9	6,2	62,3	24,48	0,03	0,05	0,02	0,05	59,11	38,48	19,58	1,23	252,13	4,08	0,00	0,01	126	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>27,0</b>	<b>31,3</b>	<b>58,2</b>	<b>630,4</b>	<b>31,46</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>168,57</b>	<b>324,96</b>	<b>85,25</b>	<b>6,33</b>	<b>1 081,23</b>	<b>19,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>			
<b>Полдник</b>																					
РАССТЕГАЙ С ПОВИДЛОМ	60	4,8	3,6	37,5	201,4	0,09	0,06	0,05	0,02	0,14	22,11	48,87	8,40	0,61	94,19	2,42	0,01	0,01	483	2012	
КЕФИР	190	5,7	0,2	7,6	58,9	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,5</b>	<b>3,8</b>	<b>45,1</b>	<b>260,3</b>	<b>1,99</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>261,51</b>	<b>235,07</b>	<b>36,90</b>	<b>0,61</b>	<b>94,19</b>	<b>2,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	14,8	9,0	11,5	186,6	0,50	0,09	0,16	0,04	0,16	103,63	222,24	45,98	0,80	425,41	115,09	0,01	0,46	268	2012	
ИКРА МОРКОВНАЯ	120	1,6	3,0	10,0	75,4	3,25	0,05	0,06	1,92	0,00	50,49	59,81	36,70	1,11	252,95	5,66	0,00	0,05	54	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	8,1	34,0	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	3,61	3,29	0,28	19,54	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>19,5</b>	<b>12,3</b>	<b>49,0</b>	<b>387,9</b>	<b>4,89</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>1,97</b>	<b>0,16</b>	<b>172,47</b>	<b>315,90</b>	<b>97,85</b>	<b>2,91</b>	<b>749,50</b>	<b>120,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,52</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>72,0</b>	<b>63,4</b>	<b>234,1</b>	<b>1 812,9</b>	<b>49,60</b>	<b>0,83</b>	<b>0,93</b>	<b>2,38</b>	<b>0,61</b>	<b>919,77</b>	<b>1 182,48</b>	<b>322,15</b>	<b>12,08</b>	<b>2 728,58</b>	<b>164,74</b>	<b>0,03</b>	<b>0,68</b>			



## 10 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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	7,4	7,1	34,2	231,0	0,62	0,15	0,14	0,04	0,06	138,26	163,32	41,62	1,10	252,70	12,43	0,00	0,01	417	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008	
СЫР	6	1,4	1,7	0,0	21,2	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	44,88	24,00	1,68	0,05	5,28	0,00	0,00	0,00		2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,7	3,2	14,1	100,6	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,49	94,76	17,25	0,22	194,54	11,40	0,00	0,00	397	2012	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>501</b>	<b>16,0</b>	<b>16,7</b>	<b>78,2</b>	<b>531,8</b>	<b>11,30</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>342,44</b>	<b>327,64</b>	<b>81,75</b>	<b>4,37</b>	<b>782,87</b>	<b>25,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,7	1,7	3,5	32,5	1,04	0,02	0,03	1,04	0,00	23,87	25,77	17,78	0,47	104,00	2,60	0,00	0,03	336	2008	
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,9	7,0	11,3	120,7	5,53	0,06	0,06	0,20	0,06	35,52	48,79	21,51	0,97	397,07	6,01	0,00	0,02	75	2008	
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200	12,4	13,3	34,3	306,7	1,35	0,06	0,08	0,27	0,06	18,35	148,66	36,00	1,77	282,91	5,43	0,01	0,05	265	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	14,8	60,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,56	12,77	6,05	0,30	92,17	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,5</b>	<b>22,4</b>	<b>85,0</b>	<b>622,8</b>	<b>7,92</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>1,50</b>	<b>0,12</b>	<b>103,30</b>	<b>279,50</b>	<b>90,84</b>	<b>5,50</b>	<b>944,15</b>	<b>16,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>57,0</b>	<b>294,5</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>28,50</b>	<b>59,00</b>	<b>18,00</b>	<b>3,85</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МАСЛОМ	170	2,9	7,4	15,9	143,0	18,06	0,09	0,08	0,27	0,06	46,26	67,10	30,21	1,46	572,97	6,45	0,00	0,03	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	200	3,4	2,9	13,4	94,3	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	125,59	87,88	14,71	0,24	180,56	10,80	0,00	0,00	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,3</b>	<b>15,2</b>	<b>49,0</b>	<b>392,1</b>	<b>18,69</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>0,39</b>	<b>0,06</b>	<b>202,14</b>	<b>262,22</b>	<b>61,80</b>	<b>3,42</b>	<b>805,12</b>	<b>17,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,6</b>	<b>59,4</b>	<b>269,3</b>	<b>1 841,3</b>	<b>41,91</b>	<b>0,77</b>	<b>0,80</b>	<b>2,01</b>	<b>0,32</b>	<b>676,38</b>	<b>928,35</b>	<b>252,39</b>	<b>17,15</b>	<b>2 587,14</b>	<b>59,92</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>			



## 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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	701,3	607,5	2 462,5	18 330,5	502,34	8,46	12,64	20,65	6,72	8 417,32	11 108,31	2 679,10	160,14	27 911,54	936,75	0,44	3,46
Среднее значение за период	70,1	60,7	246,2	1 833,0	50,23	0,85	1,26	2,07	0,67	841,73	1 110,83	267,91	16,01	2 791,15	93,68	0,04	0,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	29,8	54,9														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	505	662	250	454