

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

«ДЕТСКИЙ САД №173»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ЦРР

«Детский сад №173»

 С.А. Амосова

приказ от 22.11.2024 №159-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							№ 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 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																					
ЛУК БЛАНШИРОВАННЫЙ	30	0,4	1,8	2,3	27,0	1,14	0,01	0,00	0,00	0,00	7,95	14,91	3,59	0,26	49,88	0,86	0,00	0,01		2012	
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	15,8	17,7	54,6	440,8	14,24	0,25	0,19	0,10	0,06	52,10	218,09	58,49	4,58	1 193,93	15,07	0,00	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																					
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:		55,6	48,0	191,4	1 428,6	30,86	0,66	0,59	0,25	0,32	565,34	834,83	226,74	16,55	1 923,61	22,46	0,03	0,14			

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 ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	130	5,8	2,8	26,6	155,1	0,51	0,09	0,13	0,02	0,00	119,84	150,92	25,90	0,98	207,52	8,81	0,01	0,01	328	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	
ЯИЦА 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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,6	2,2	10,7	73,0	0,46	0,03	0,09	0,01	0,00	95,51	67,19	12,17	0,13	134,80	8,00	0,00	0,00	395	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:	459	16,2	13,4	61,9	436,8	10,47	0,22	0,26	0,17	0,06	259,94	331,52	60,57	4,81	645,72	18,71	0,02	0,03			
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 СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	2,4	6,1	55,9	6,69	0,03	0,03	0,09	0,00	28,49	29,12	12,44	0,55	218,88	3,16	0,00	0,01	95	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО СЕРДЦА	50	8,0	2,2	2,0	60,2	1,08	0,14	0,32	0,09	0,00	9,15	99,81	12,79	2,34	148,35	3,99	0,01	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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,6	40,8	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,67	2,97	3,32	0,59	84,00	0,60	0,00	0,00	394	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	16,6	6,6	63,7	386,2	10,21	0,31	0,41	0,18	0,00	85,09	211,17	49,12	6,26	643,33	12,75	0,02	0,06			
Полдник																					
СУХАРИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	4,7	0,4	30,7	144,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	13,04	47,63	18,71	1,13	81,27	0,00	0,00	0,01	115	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	5,0	4,3	8,3	93,1	0,92	0,05	0,19	0,03	0,00	181,36	128,02	19,91	0,14	259,59	16,00	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	9,7	4,7	38,9	237,9	0,92	0,12	0,21	0,03	0,00	194,40	175,64	38,62	1,28	340,86	16,00	0,00	0,01			
Ужин																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	190	11,9	10,3	11,8	189,3	15,57	0,12	0,14	0,40	0,17	65,65	187,83	54,33	1,76	667,90	91,40	0,01	0,39	267	2012	
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	14,2	10,5	52,0	360,8	15,61	0,15	0,15	0,40	0,17	83,94	216,63	66,21	2,50	736,14	91,40	0,01	0,39			
Всего за день:		56,7	35,2	216,6	1 421,6	37,22	0,80	1,04	0,78	0,23	623,37	934,96	214,53	14,84	2 366,04	138,87	0,05	0,48			

3 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 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 НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,4	1,7	11,3	74,5	2,79	0,11	0,04	0,15	0,01	21,73	47,01	19,98	1,15	284,01	2,67	0,00	0,02	81	2012	
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ	50	18,8	16,7	7,7	256,4	0,96	0,07	0,13	0,04	0,11	28,37	143,45	17,95	1,21	260,82	5,64	0,00	0,10	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 ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1	0,0	18,3	73,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	1,22	2,38	0,14	20,10	0,00	0,00	0,00	439	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	27,7	23,0	72,2	607,8	12,04	0,35	0,30	0,83	0,16	111,27	306,31	80,42	5,26	1 245,92	18,61	0,00	0,16			
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	40	2,9	2,7	18,8	110,8	0,02	0,03	0,02	0,02	0,09	9,78	26,77	4,34	0,28	40,67	1,16	0,01	0,01	474	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	7,7	2,8	25,2	160,4	1,62	0,10	0,02	0,02	0,09	211,38	183,57	28,34	0,28	40,67	1,16	0,01	0,01			
Ужин																					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	2,3	1,0	13,5	71,7	6,32	0,02	0,05	0,01	0,02	52,75	61,34	31,30	1,99	455,48	11,07	0,00	0,03	320	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	12,5	8,2	39,9	283,5	6,85	0,12	0,17	0,12	0,02	185,92	234,50	57,64	3,76	645,49	20,07	0,00	0,03			
Всего за день:		59,2	46,5	194,5	1 442,0	31,06	0,72	0,76	1,06	0,37	776,62	939,90	213,77	12,49	2 565,71	59,74	0,01	0,22			

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	130	4,1	4,4	17,5	126,6	0,45	0,06	0,10	0,03	0,04	103,79	116,12	17,88	0,39	162,46	7,80	0,01	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	
ЯИЦА 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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,7	2,3	11,3	77,3	0,49	0,03	0,10	0,02	0,00	100,83	70,93	12,75	0,14	142,40	8,47	0,00	0,00	395	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:	459	14,7	15,1	53,5	412,5	10,44	0,19	0,24	0,18	0,10	249,19	300,46	53,13	4,23	608,26	18,17	0,01	0,03			
Обед																					
ЛУК БЛАНШИРОВАННЫЙ	30	0,4	1,8	2,3	27,0	1,14	0,01	0,00	0,00	0,00	7,95	14,91	3,59	0,26	49,88	0,86	0,00	0,01		2012	
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	16,26	87,29	15,67	1,28	203,22	4,21	0,00	0,03	280	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	4,4	2,1	26,1	140,9	0,00	0,09	0,04	0,01	0,03	19,21	93,59	22,22	1,58	91,67	0,00	0,03	0,00	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	19,6	16,3	72,5	519,1	3,99	0,25	0,19	0,40	0,15	89,48	273,66	62,13	5,22	594,40	11,57	0,03	0,06			
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																					
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	150	2,6	1,9	7,3	58,3	24,33	0,04	0,05	0,11	0,02	62,78	43,49	23,00	1,33	289,91	4,60	0,00	0,02	131	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,6	3,0	8,8	77,8	0,59	0,03	0,12	0,02	0,00	120,80	92,78	20,62	0,47	194,41	10,20	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	23,6	8,2	34,6	309,7	25,31	0,19	0,31	0,15	0,11	246,46	375,63	100,05	3,14	939,84	150,38	0,02	0,58			
Всего за день:		61,0	42,8	202,7	1 452,4	43,73	0,68	0,75	0,73	0,36	607,84	990,75	229,32	16,02	2 175,50	180,12	0,05	0,66			

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			
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1	0,0	18,3	73,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	1,22	2,38	0,14	20,10	0,00	0,00	0,00	439	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	20,2	24,2	53,4	522,6	26,96	0,21	0,23	0,94	0,09	128,77	227,66	70,15	4,78	894,48	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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	5,0	4,3	8,3	93,1	0,92	0,05	0,19	0,03	0,00	181,36	128,02	19,91	0,14	259,59	16,00	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	7,4	6,2	38,3	239,5	0,92	0,08	0,19	0,03	0,00	185,76	148,02	23,51	0,46	287,99	16,00	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:		52,2	56,8	190,3	1 498,6	49,90	0,67	0,90	1,69	0,24	765,19	881,01	222,25	12,45	2 639,08	69,93	0,00	0,19			

6 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																					
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	2,3	6,1	54,8	6,76	0,03	0,03	0,09	0,01	29,50	29,07	12,71	0,57	219,00	3,18	0,00	0,01	67	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ГОВЯДИНЫ	160	12,0	10,9	13,7	200,2	0,21	0,10	0,10	0,01	0,05	13,33	142,04	53,34	2,63	262,55	4,52	0,00	0,03	184	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,6	40,8	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,67	2,97	3,32	0,59	84,00	0,60	0,00	0,00	394	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	16,5	14,7	49,0	398,9	9,42	0,22	0,18	0,11	0,05	70,09	220,97	83,15	5,79	709,81	12,72	0,00	0,05			
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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25,8	14,4	8,2	271,2	0,38	0,05	0,30	0,07	0,10	219,56	269,37	28,81	0,58	193,51	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	34,3	20,9	36,6	478,2	3,18	0,16	0,33	0,10	0,12	474,39	478,84	66,63	2,96	265,02	4,35	0,04	0,04			
Всего за день:		68,0	50,7	184,8	1 483,2	26,14	0,58	0,60	0,37	0,25	688,45	920,49	197,49	16,98	1 378,12	19,57	0,05	0,12			

7 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	140	4,2	6,7	14,6	136,6	0,56	0,04	0,12	0,04	0,08	115,04	86,96	14,08	0,30	171,50	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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,0	13,8	96,8	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	126,37	89,35	16,07	0,20	183,24	10,80	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	11,2	14,6	52,7	391,9	10,69	0,15	0,29	0,10	0,14	291,21	227,28	48,67	3,22	661,34	22,56	0,00	0,02		
Обед																				
ЛУК БЛАНШИРОВАННЫЙ	30	0,4	1,8	2,3	27,0	1,14	0,01	0,00	0,00	0,00	7,95	14,91	3,59	0,26	49,88	0,86	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 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	22,9	16,1	56,9	469,0	5,34	0,42	0,20	0,11	0,06	102,45	261,08	72,45	6,27	903,05	13,87	0,00	0,06		
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
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	160	5,0	4,3	8,3	93,1	0,92	0,05	0,19	0,03	0,00	181,36	128,02	19,91	0,14	259,59	16,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	7,4	6,2	38,3	239,5	0,92	0,08	0,19	0,03	0,00	185,76	148,02	23,51	0,46	287,99	16,00	0,00	0,00		
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
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	17,3	7,5	40,7	300,9	8,07	0,15	0,28	0,10	0,36	188,36	290,47	77,07	3,21	875,20	94,86	0,01	0,34		
Всего за день:		58,8	44,4	188,6	1 401,3	25,02	0,80	0,97	0,34	0,56	767,78	926,85	221,71	13,16	2 727,57	147,29	0,02	0,42		

8 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 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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	10,7	76,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,42	74,54	13,09	0,13	150,07	9,00	0,00	0,00	395	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	52,3	400,8	9,40	0,16	0,25	0,17	0,08	255,73	259,12	46,65	3,67	568,22	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 СО СМЕТАНОЙ	150	1,2	2,4	7,4	60,1	2,35	0,03	0,03	0,09	0,01	22,59	34,71	11,41	0,43	181,06	2,32	0,00	0,01	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	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3,9	2,1	25,1	134,7	0,00	0,08	0,03	0,01	0,03	33,47	122,82	18,66	0,73	81,77	0,00	0,01	0,03	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,6	40,8	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,67	2,97	3,32	0,59	84,00	0,60	0,00	0,00	394	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	20,1	9,8	63,4	428,4	5,81	0,41	0,59	0,74	0,05	96,83	358,25	68,88	7,10	680,01	12,52	0,03	0,10			
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С СЫРОМ	40	4,3	4,7	16,0	108,5	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	65,31	57,73	6,23	0,43	9,26	0,19	0,00	0,00	453	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	5,3	4,9	35,8	194,5	4,02	0,06	0,02	0,04	0,02	79,31	71,73	14,23	3,23	9,26	0,19	0,00	0,00			
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	4,3	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:		65,4	45,0	194,0	1 442,1	22,33	0,78	1,09	1,03	0,28	832,41	1 074,79	187,42	16,90	1 477,16	36,91	0,06	0,14			

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
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	140	4,8	7,1	20,4	165,6	0,52	0,06	0,12	0,04	0,08	109,20	102,25	22,92	0,45	179,60	9,59	0,00	0,00	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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,5	11,5	80,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	105,94	74,95	13,83	0,18	154,00	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:	453	11,2	14,5	55,1	399,6	9,41	0,16	0,27	0,10	0,14	263,13	226,92	54,36	3,11	608,50	20,27	0,00	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
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																				
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
КЕФИР	160	4,8	0,2	16,4	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	7,2	2,0	36,4	196,0	1,60	0,10	0,01	0,00	0,00	206,00	176,80	27,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	13,3	5,8	7,9	136,6	0,25	0,08	0,11	0,04	0,19	53,81	186,53	40,23	0,75	352,49	110,81	0,01	0,46	268	2012
САЛАТ МОРОКОВНАЯ	100	1,3	3,0	8,2	66,5	2,62	0,04	0,05	1,60	0,00	41,87	49,52	30,35	0,91	206,42	4,68	0,00	0,04	54	2012
САЛАТ С САХАРОМ	170	0,0	0,0	6,9	27,6	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,78	1,48	2,07	0,15	5,60	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	9,0	37,5	299,6	2,88	0,16	0,18	1,64	0,19	108,67	260,22	81,57	2,35	603,21	115,48	0,01	0,51		
Всего за день:		57,7	50,5	175,6	1 402,5	40,00	0,64	0,69	1,90	0,46	717,31	932,57	231,60	10,81	2 115,45	150,97	0,02	0,63		

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	I, 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	30,30	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	2,7	2,3	11,3	77,2	0,49	0,03	0,10	0,02	0,00	101,29	70,83	12,71	0,13	142,41	8,50	0,00	0,00	395	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	12,9	13,0	66,4	438,5	10,52	0,24	0,27	0,09	0,11	270,03	267,05	68,89	3,87	667,75	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	3,3	9,5	77,7	4,66	0,05	0,04	0,10	0,02	27,70	39,68	17,27	0,79	332,10	4,93	0,00	0,02	75	2008	
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	160	12,3	11,1	29,0	264,9	0,96	0,06	0,08	0,19	0,05	25,30	199,77	28,20	1,93	274,43	4,11	0,01	0,05	265	2008	
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1	0,0	18,3	73,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	1,22	2,38	0,14	20,10	0,00	0,00	0,00	439	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	16,9	15,7	75,8	517,0	6,28	0,20	0,18	0,92	0,06	83,01	290,93	66,11	4,74	743,42	12,83	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	
ЛИЦА 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	3,3	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	12,8	13,1	38,2	323,8	15,20	0,16	0,18	0,30	0,05	173,44	234,41	56,26	3,14	637,27	13,87	0,00	0,03			
Всего за день:		45,9	44,9	222,5	1 490,3	36,00	0,64	0,64	1,30	0,21	549,18	833,39	205,26	15,19	2 081,44	47,63	0,02	0,14			

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	580,6	464,9	1961,0	14462,6	342.27	6.98	8.03	9.44	3.27	6 893.48	9 269.52	2 150.07	145.38	21 449.68	873.48	0.32	3.14
Среднее значение за период	58.1	46.5	196.1	1 446.3	34.23	0.70	0.80	0.94	0.33	689.35	926.95	215.01	14.54	2 144.97	87.35	0.03	0.31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	28.9	55.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	455	531	216	400