

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
3 – 7 ЛЕТ

БАРНАУЛ 2024

1 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сорт и 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	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		
Обед																				
ЛУК БЛАНШИРОВАННЫЙ	50	0,6	3,0	3,8	45,1	1,90	0,02	0,01	0,00	0,00	13,25	24,85	5,99	0,43	83,13	1,43	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	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
АЗУ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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	1 088,11	11,98	0,00	0,07	260	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
Итого за прием пищи:	660	19,1	24,1	72,5	584,6	19,56	0,34	0,25	0,19	0,11	71,72	279,34	77,62	5,89	1 583,45	19,59	0,00	0,11		
Полдник																				
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		
Ужин																				
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:		71,9	65,4	242,6	1 857,7	36,96	0,82	0,77	0,38	0,40	702,31	1 046,48	273,07	19,28	2 451,43	27,50	0,05	0,18		

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
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	6,7	3,2	30,2	177,1	0,59	0,10	0,14	0,02	0,00	138,29	174,05	29,87	1,13	239,41	10,17	0,02	0,01	328	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
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	170	3,0	2,5	11,9	82,2	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	109,13	76,62	13,69	0,14	153,96	9,18	0,00	0,00	395	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:	505	18,3	15,0	72,2	501,5	11,12	0,26	0,30	0,18	0,08	295,22	373,22	69,77	5,29	723,72	21,35	0,02	0,03		
Обед																				
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 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 СЕРДЦА	70	8,2	7,8	3,0	115,6	1,16	0,14	0,33	0,19	0,06	12,49	103,35	14,40	2,40	158,20	4,20	0,01	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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,2	47,4	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,60	3,56	3,99	0,71	100,78	0,72	0,00	0,00	394	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	18,9	18,4	79,1	564,5	13,12	0,35	0,45	0,39	0,14	111,68	248,16	63,12	7,42	824,59	16,21	0,02	0,07		
Полдник																				
СУХАРИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	60	7,0	0,6	46,0	217,1	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	19,56	71,44	28,07	1,70	121,91	0,00	0,01	0,01	115	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,9	5,1	9,8	110,6	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,32	151,99	23,64	0,17	308,21	19,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	12,9	5,7	55,8	327,7	1,10	0,17	0,26	0,03	0,00	234,88	223,43	51,71	1,87	430,11	19,00	0,01	0,01		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	210	13,2	18,7	13,4	276,5	17,37	0,13	0,15	0,44	0,18	72,73	208,72	60,46	1,96	749,69	101,07	0,01	0,43	267	2012
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	
Итого за прием пищи:	450	16,3	19,0	61,3	482,5	17,42	0,18	0,17	0,44	0,18	94,43	245,75	75,63	2,90	834,12	101,07	0,01	0,43		
Всего за день:		66,4	58,1	268,4	1 876,1	42,76	0,96	1,19	1,04	0,40	736,21	1 090,57	260,22	17,48	2 812,53	157,63	0,06	0,54		

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	
Завтрак																					
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			
Обед																					
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 НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,1	5,5	13,6	121,0	3,35	0,13	0,05	0,20	0,06	26,43	56,94	23,98	1,38	341,32	3,20	0,00	0,02	81	2012	
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ	70	23,3	21,0	8,2	314,9	1,20	0,09	0,16	0,05	0,11	42,05	180,62	22,65	1,46	330,38	7,47	0,00	0,13	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 ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	28,0	112,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	1,46	2,85	0,16	24,30	0,00	0,00	0,00	439	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	34,2	32,8	93,0	805,1	14,63	0,43	0,37	1,31	0,23	145,11	381,88	102,17	6,52	1 529,49	23,43	0,00	0,20			
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,7	4,2	29,7	170,8	0,02	0,04	0,03	0,03	0,13	12,59	33,88	5,46	0,36	51,54	1,45	0,01	0,01	474	2012	
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	9,7	4,4	37,7	232,8	2,02	0,12	0,03	0,03	0,13	264,59	229,88	35,46	0,36	51,54	1,45	0,01	0,01			
Ужин																					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	170	2,6	4,2	15,3	109,3	7,17	0,03	0,06	0,02	0,08	60,18	70,11	35,48	2,27	516,85	12,54	0,00	0,03	320	2012	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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	15,3	102,0	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	125,63	87,88	14,71	0,24	180,62	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	14,1	11,9	50,5	366,2	7,80	0,14	0,21	0,14	0,08	216,09	265,23	67,07	4,23	749,07	23,34	0,00	0,04			
Всего за день:		72,2	64,9	251,0	1 887,1	35,71	0,88	0,94	1,59	0,57	955,06	1 143,15	262,16	14,73	3 059,11	71,82	0,02	0,27			

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	5,1	6,8	22,2	171,5	0,55	0,07	0,13	0,04	0,08	128,19	144,71	22,22	0,50	200,36	9,53	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	
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	170	3,3	2,7	13,2	91,5	0,59	0,03	0,12	0,02	0,00	120,75	85,07	15,09	0,16	170,94	10,20	0,00	0,00	395	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:	505	17,0	19,0	65,6	505,1	11,14	0,23	0,29	0,20	0,15	296,75	352,33	63,51	4,67	701,64	21,73	0,01	0,03			
Обед																					
ЛУК БЛАНШИРОВАННЫЙ	50	0,6	3,0	3,8	45,1	1,90	0,02	0,01	0,00	0,00	13,25	24,85	5,99	0,43	83,13	1,43	0,00	0,01		2012	
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	18,57	79,61	16,40	1,18	191,64	3,98	0,00	0,03	280	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,0	3,8	29,4	171,2	0,00	0,10	0,04	0,02	0,06	22,81	105,73	25,10	1,79	103,43	0,00	0,03	0,00	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	
Итого за прием пищи:	660	20,7	22,6	88,4	645,2	5,83	0,31	0,21	0,62	0,22	111,22	309,85	75,19	6,09	721,11	13,49	0,03	0,07			
Полдник																					
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			
Ужин																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	14,5	5,0	7,2	131,9	0,40	0,08	0,12	0,04	0,17	54,34	204,75	44,50	0,83	390,94	124,04	0,01	0,51	255	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,6	6,2	7,6	98,4	24,42	0,04	0,06	0,22	0,08	65,32	46,36	24,54	1,38	299,02	4,82	0,00	0,02	131	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,0	3,3	10,1	87,9	0,66	0,03	0,14	0,02	0,00	134,73	102,35	22,19	0,48	213,88	11,39	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:	450	24,1	14,8	44,4	410,1	25,48	0,21	0,33	0,28	0,25	262,67	383,70	103,11	3,41	955,44	140,26	0,02	0,54			
Всего за день:		66,6	61,4	255,5	1 854,9	46,45	0,80	0,86	1,10	0,61	699,14	1 104,88	259,81	18,02	2 433,19	175,48	0,06	0,64			

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	6,0	7,2	23,0	181,1	0,59	0,11	0,14	0,03	0,06	133,33	151,40	40,77	0,97	242,51	11,53	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:	501	14,5	16,8	67,0	481,8	11,26	0,24	0,33	0,11	0,13	337,19	315,42	80,87	4,25	772,11	24,90	0,00	0,03			
Обед																					
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 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	
БИГУС ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ СО СМЕТАНОЙ	200	19,1	21,9	7,8	311,8	23,77	0,09	0,16	0,17	0,06	75,77	163,57	36,77	2,26	520,79	9,15	0,00	0,11			
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	22,0	88,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,19	1,46	2,85	0,16	24,12	0,00	0,00	0,00	439	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	25,5	32,9	66,1	676,0	35,50	0,26	0,30	1,47	0,12	171,51	290,59	92,51	6,13	#####	21,26	0,00	0,16			
Полдник																					
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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,3	5,4	10,4	116,4	1,16	0,06	0,23	0,04	0,00	226,75	160,06	24,90	0,18	324,56	20,01	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	250	9,2	7,7	47,9	299,4	1,16	0,10	0,24	0,04	0,00	232,25	185,06	29,40	0,58	360,06	20,01	0,00	0,00			
Ужин																					
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:		63,7	70,9	233,1	1 847,2	60,96	0,81	1,11	2,31	0,30	945,30	1 068,92	273,64	14,90	3 164,17	85,26	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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
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	170	0,1	0,0	7,6	30,9	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,92	4,45	3,51	0,44	15,49	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:	505	16,2	14,9	68,6	476,6	10,06	0,18	0,09	0,17	0,11	157,33	210,25	40,22	5,39	412,11	2,68	0,01	0,03			
Обед																					
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,8	1,0	4,4	29,9	2,08	0,01	0,02	0,00	0,00	17,32	20,14	10,30	0,66	149,76	3,64	0,00	0,01	336	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	2,7	8,8	72,1	9,95	0,05	0,05	0,18	0,01	41,77	41,74	18,74	0,84	317,11	4,51	0,00	0,02	67	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	13,6	12,6	17,2	236,4	0,26	0,12	0,11	0,02	0,06	16,11	166,41	65,37	3,13	303,98	5,11	0,00	0,03	184	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,2	47,4	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,60	3,56	3,99	0,71	100,78	0,72	0,00	0,00	394	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	19,6	16,9	62,7	487,7	13,73	0,28	0,23	0,20	0,07	95,79	275,36	107,89	7,34	939,62	16,78	0,00	0,07			
Полдник																					
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			
Ужин																					
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		
Итого за прием пищи:	450	39,9	24,8	52,0	598,4	1,59	0,17	0,60	0,13	0,15	489,94	507,59	71,55	1,66	610,37	22,86	0,04	0,05			
Всего за день:		80,4	61,7	240,4	1 857,2	29,37	0,69	0,94	0,51	0,32	771,56	1 052,20	237,67	18,23	2 017,10	42,31	0,06	0,15			

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
Завтрак																				
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,0	102,5	0,69	0,04	0,14	0,02	0,00	140,40	99,51	18,02	0,23	204,18	12,00	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	13,3	15,4	61,4	442,5	11,33	0,18	0,33	0,11	0,13	335,82	263,97	56,54	3,62	730,71	24,98	0,01	0,02		
Обед																				
ЛУК БЛАНШИРОВАННЫЙ	50	0,6	3,0	3,8	45,1	1,90	0,02	0,01	0,00	0,00	13,25	24,85	5,99	0,43	83,13	1,43	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,9	6,2	12,7	119,5	6,11	0,07	0,06	0,19	0,05	28,08	51,13	20,26	0,82	441,18	5,14	0,00	0,03	77	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕЦЫЙ 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	130	10,0	3,9	20,9	158,7	0,00	0,27	0,06	0,02	0,06	36,21	91,53	35,40	2,82	327,36	2,28	0,00	0,01		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	0,00	1,70	0,00	0,93	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:	660	26,0	25,3	74,1	633,3	8,11	0,49	0,25	0,22	0,14	123,57	316,64	88,59	7,54	1 128,05	17,01	0,00	0,08		
Полдник																				
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,3	5,4	10,4	116,4	1,16	0,06	0,23	0,04	0,00	226,75	160,06	24,90	0,18	324,56	20,01	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	9,2	7,7	47,9	299,4	1,16	0,10	0,24	0,04	0,00	232,25	185,06	29,40	0,58	360,06	20,01	0,00	0,00		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13,1	7,0	2,4	125,1	0,17	0,07	0,14	0,07	0,51	46,22	181,10	35,78	0,94	317,96	102,69	0,02	0,42	249	2012
МКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	2,8	5,0	14,8	116,5	8,55	0,05	0,07	0,05	0,00	49,33	67,89	33,35	2,00	515,71	10,17	0,00	0,03	56	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,1	2,6	14,8	95,8	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,18	79,24	13,32	0,23	163,08	9,72	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	21,9	14,9	51,4	429,3	9,29	0,19	0,33	0,14	0,51	217,01	358,47	94,33	3,90	1 048,36	122,58	0,02	0,45		
Всего за день:		70,3	63,3	234,7	1 804,5	29,89	0,95	1,15	0,50	0,77	908,65	1 124,14	268,86	15,63	3 267,17	184,58	0,03	0,55		

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	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,3	2,7	13,2	91,2	0,59	0,03	0,12	0,02	0,00	120,67	84,75	14,96	0,15	170,48	10,20	0,00	0,00	395	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	
Итого за прием пищи:	505	17,1	16,9	65,8	487,3	10,01	0,18	0,29	0,19	0,11	294,84	293,16	54,52	4,02	643,34	22,76	0,00	0,01			
Обед																					
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 СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,6	10,0	84,0	2,93	0,04	0,04	0,17	0,02	29,52	46,91	15,24	0,57	229,84	2,99	0,00	0,02	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	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	4,6	2,5	29,7	159,5	0,00	0,09	0,03	0,01	0,04	39,65	145,17	22,06	0,86	96,65	0,00	0,02	0,04	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	25,1	103,5	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	6,30	3,60	3,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	394	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	25,2	15,2	92,4	614,7	7,74	0,52	0,74	1,24	0,08	120,64	448,93	89,60	9,13	766,49	15,59	0,04	0,13			
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С СЫРОМ	50	5,7	6,3	19,4	139,4	0,03	0,05	0,03	0,05	0,02	96,05	79,02	8,18	0,54	13,23	0,24	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:	250	6,7	6,5	39,2	225,4	4,03	0,07	0,03	0,05	0,02	110,05	93,02	16,18	3,34	13,23	0,24	0,00	0,00			
Ужин																					
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		
Итого за прием пищи:	450	28,7	19,7	54,0	512,5	3,42	0,18	0,26	0,09	0,16	444,90	434,88	66,22	3,37	252,00	4,54	0,03	0,03			
Всего за день:		77,8	58,3	251,5	1 839,8	25,21	0,95	1,32	1,57	0,37	970,43	1 269,99	226,52	19,85	1 675,06	43,12	0,07	0,18			

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	150	6,0	7,9	25,2	196,8	0,62	0,08	0,14	0,04	0,08	132,98	131,47	30,98	0,66	225,19	11,69	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,8	105,6	0,69	0,04	0,14	0,02	0,00	140,51	99,59	18,04	0,23	204,35	12,01	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
Итого за прием пищи:	501	14,5	17,5	68,7	495,2	10,13	0,21	0,34	0,12	0,15	338,14	297,08	70,78	3,67	731,33	25,46	0,00	0,02		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	660	27,0	31,3	58,2	630,4	31,46	0,28	0,28	0,26	0,17	168,57	324,96	85,25	6,33	1 081,23	19,17	0,00	0,14		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45,0	219,6	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		2008
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
Итого за прием пищи:	250	9,2	3,0	52,6	278,5	1,90	0,12	0,01	0,00	0,00	246,00	216,20	33,90	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	14,8	11,8	11,5	211,3	0,50	0,09	0,16	0,05	0,17	103,73	222,42	45,98	0,80	425,56	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 САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,22	2,54	0,22	8,13	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	
Итого за прием пищи:	450	19,5	15,0	48,8	410,3	3,77	0,19	0,25	1,97	0,17	170,05	314,70	97,10	2,85	738,24	120,75	0,01	0,52		
Всего за день:		70,2	66,9	228,3	1 814,4	47,26	0,81	0,88	2,35	0,50	922,76	1 152,95	287,03	13,33	2 593,40	165,38	0,02	0,68		

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	
Завтрак																					
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3,3	2,8	13,2	91,9	0,59	0,03	0,12	0,02	0,00	121,95	85,57	15,28	0,16	171,99	10,26	0,00	0,00	395	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	15,6	16,3	77,4	523,1	11,23	0,27	0,32	0,11	0,14	330,90	318,45	79,78	4,31	760,32	24,69	0,00	0,03			
Обед																					
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 ПЕРЛОВКИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	13,4	13,3	31,2	298,9	1,35	0,07	0,09	0,27	0,06	30,37	218,03	31,99	2,17	314,98	4,80	0,02	0,06	265	2008	
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	22,0	88,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,19	1,46	2,85	0,16	24,12	0,00	0,00	0,00	439	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	19,3	22,4	89,2	642,3	7,96	0,24	0,22	1,50	0,12	108,96	337,55	83,64	5,77	908,17	16,21	0,02	0,11			
Полдник																					
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			
Ужин																					
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	
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:	450	14,8	15,5	49,2	397,8	18,68	0,20	0,22	0,39	0,06	205,13	273,71	69,73	3,71	833,46	17,25	0,00	0,04			
Всего за день:		54,5	59,3	272,7	1 857,7	41,87	0,77	0,79	2,01	0,32	673,49	988,70	251,15	17,64	2 556,95	58,15	0,02	0,17			

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	694,0	630,4	2478,2	18496,6	396.45	8.44	9.95	13.36	4.55	8 284.91	11 041.99	2 600.12	169.09	26 030.12	1 011.22	0.38	3.59
Среднее значение за период	69.4	63.0	247.8	1 849.7	39.65	0.84	1.00	1.34	0.45	828.49	1 104.20	260.01	16.91	2 603.01	101.12	0.04	0.36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	30.7	54.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	503	660	250	450