

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №173»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №173»

С.А. Амосова

приказ от 27.02.2025 №66-осн



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

БАРНАУЛ 2025

# 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>453</b>	<b>8,5</b>	<b>8,7</b>	<b>53,3</b>	<b>328,1</b>	<b>9,53</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>74,08</b>	<b>163,19</b>	<b>94,18</b>	<b>5,61</b>	<b>471,24</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>54,4</b>	<b>433,1</b>	<b>13,73</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,72</b>	<b>0,06</b>	<b>58,47</b>	<b>218,64</b>	<b>65,57</b>	<b>4,61</b>	<b>1 206,45</b>	<b>15,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>3,1</b>	<b>42,1</b>	<b>211,1</b>	<b>4,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,70</b>	<b>41,00</b>	<b>14,00</b>	<b>3,43</b>	<b>33,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>28,1</b>	<b>18,5</b>	<b>41,3</b>	<b>448,6</b>	<b>3,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>416,47</b>	<b>412,55</b>	<b>60,07</b>	<b>2,92</b>	<b>225,44</b>	<b>4,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,6</b>	<b>47,2</b>	<b>191,2</b>	<b>1 420,8</b>	<b>30,34</b>	<b>0,67</b>	<b>0,60</b>	<b>0,87</b>	<b>0,32</b>	<b>571,71</b>	<b>835,38</b>	<b>233,81</b>	<b>16,57</b>	<b>1 936,13</b>	<b>23,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>			

## 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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	6,7	3,2	30,7	179,0	0,59	0,10	0,14	0,02	0,00	138,29	174,05	29,87	1,13	239,42	10,17	0,02	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	12,0	82,2	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,42	75,49	13,66	0,15	151,52	9,00	0,00	0,00	395	2012	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>12,4</b>	<b>9,5</b>	<b>67,1</b>	<b>406,8</b>	10,61	0,21	0,29	0,07	0,06	268,29	285,96	61,03	3,98	694,34	21,07	0,02	0,03			
<b>Обед</b>																					
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 ГОРОХОМ	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,8</b>	<b>5,9</b>	<b>68,9</b>	<b>404,8</b>	6,31	0,38	0,42	0,24	0,01	78,33	229,06	56,66	6,85	708,46	12,26	0,02	0,06			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,0	5,1	24,0	154,1	0,00	0,04	0,02	0,03	0,10	6,67	25,45	4,42	0,29	39,14	0,55	0,01	0,01	469	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8,0</b>	<b>9,5</b>	<b>32,2</b>	<b>247,2</b>	0,92	0,08	0,21	0,06	0,10	188,03	153,46	24,34	0,43	298,73	16,56	0,01	0,01			
<b>Ужин</b>																					
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>10,5</b>	<b>52,0</b>	<b>360,8</b>	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			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>35,3</b>	<b>220,2</b>	<b>1 419,7</b>	33,46	0,82	1,07	0,77	0,34	618,59	885,11	208,24	13,76	2 437,67	141,29	0,06	0,48			

### 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,7	5,1	20,1	145,9	0,52	0,07	0,12	0,03	0,05	119,53	133,78	20,60	0,45	187,30	9,00	0,01	0,02	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	12,1	85,5	0,55	0,03	0,11	0,02	0,00	111,89	79,20	14,48	0,18	162,62	9,53	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>10,5</b>	<b>11,6</b>	<b>56,7</b>	<b>377,0</b>	<b>10,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>254,00</b>	<b>249,39</b>	<b>52,57</b>	<b>3,33</b>	<b>653,31</b>	<b>20,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
СОУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С 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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>25,5</b>	<b>23,8</b>	<b>67,0</b>	<b>589,2</b>	<b>15,94</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,77</b>	<b>0,15</b>	<b>118,03</b>	<b>288,42</b>	<b>72,88</b>	<b>4,66</b>	<b>1 180,78</b>	<b>19,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>			
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С СЫРОМ	40	4,3	4,7	15,9	107,8	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	65,25	57,50	6,19	0,42	9,26	0,19	0,00	0,00	453	2008	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>4,8</b>	<b>22,3</b>	<b>157,4</b>	<b>1,62</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>266,85</b>	<b>214,30</b>	<b>30,19</b>	<b>0,42</b>	<b>9,26</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	50	3,7	7,4	1,7	88,0	0,35	0,02	0,10	0,37	0,65	29,55	54,91	8,62	0,66	80,92	6,80	0,01	0,02	217	2012	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	140	2,2	0,9	12,6	66,7	5,90	0,02	0,05	0,01	0,01	49,24	57,26	29,22	1,86	425,22	10,33	0,00	0,03	320	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	11,5	80,0	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	104,96	73,48	12,42	0,23	151,31	9,00	0,00	0,00	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,9</b>	<b>10,8</b>	<b>40,4</b>	<b>303,5</b>	<b>6,78</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>0,66</b>	<b>189,96</b>	<b>208,33</b>	<b>59,18</b>	<b>3,29</b>	<b>696,15</b>	<b>26,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56,0</b>	<b>51,0</b>	<b>186,4</b>	<b>1 427,1</b>	<b>34,91</b>	<b>0,66</b>	<b>0,86</b>	<b>1,28</b>	<b>0,94</b>	<b>828,84</b>	<b>960,44</b>	<b>214,82</b>	<b>11,71</b>	<b>2 539,51</b>	<b>65,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>			

## 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 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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	12,7	86,8	0,55	0,03	0,11	0,02	0,00	113,45	79,74	14,32	0,15	160,14	9,53	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>10,6</b>	<b>11,5</b>	<b>58,3</b>	<b>382,0</b>	<b>10,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>245,89</b>	<b>204,31</b>	<b>46,80</b>	<b>3,13</b>	<b>636,28</b>	<b>20,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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 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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	9,2	6,3	53,2	306,5	6,05	0,06	0,06	0,00	0,00	23,79	139,12	41,16	1,43	206,60	3,59	0,01	0,05	306	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,4</b>	<b>13,4</b>	<b>117,7</b>	<b>673,1</b>	<b>9,52</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>99,45</b>	<b>322,67</b>	<b>90,21</b>	<b>5,51</b>	<b>637,76</b>	<b>12,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	30	2,3	1,1	14,9	78,8	0,00	0,03	0,02	0,01	0,06	5,26	20,19	3,27	0,23	29,54	0,74	0,01	0,00	485	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	6,6	26,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,46	3,71	3,12	0,37	12,98	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>1,1</b>	<b>21,5</b>	<b>105,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>12,72</b>	<b>23,90</b>	<b>6,39</b>	<b>0,60</b>	<b>42,52</b>	<b>0,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>23,6</b>	<b>8,2</b>	<b>34,6</b>	<b>309,7</b>	<b>25,31</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>246,46</b>	<b>375,63</b>	<b>100,05</b>	<b>3,14</b>	<b>939,84</b>	<b>150,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,58</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,9</b>	<b>34,2</b>	<b>232,0</b>	<b>1 470,4</b>	<b>45,42</b>	<b>0,64</b>	<b>0,78</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>604,53</b>	<b>926,51</b>	<b>243,45</b>	<b>12,39</b>	<b>2 256,39</b>	<b>183,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,67</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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	12,1	85,5	0,55	0,03	0,11	0,02	0,00	111,89	79,20	14,48	0,18	162,62	9,53	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>11,0</b>	<b>12,5</b>	<b>56,1</b>	<b>385,2</b>	<b>10,57</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>252,03</b>	<b>247,57</b>	<b>67,32</b>	<b>3,70</b>	<b>678,88</b>	<b>21,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,2</b>	<b>24,2</b>	<b>53,4</b>	<b>522,6</b>	<b>26,96</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>0,94</b>	<b>0,09</b>	<b>128,77</b>	<b>227,66</b>	<b>70,15</b>	<b>4,78</b>	<b>894,48</b>	<b>16,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>6,2</b>	<b>38,3</b>	<b>239,5</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>185,76</b>	<b>148,02</b>	<b>23,51</b>	<b>0,46</b>	<b>287,99</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,9</b>	<b>12,8</b>	<b>43,2</b>	<b>341,8</b>	<b>11,47</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>0,63</b>	<b>0,05</b>	<b>174,91</b>	<b>246,00</b>	<b>60,84</b>	<b>3,47</b>	<b>782,86</b>	<b>16,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>55,8</b>	<b>190,9</b>	<b>1 489,1</b>	<b>49,92</b>	<b>0,67</b>	<b>0,90</b>	<b>1,68</b>	<b>0,24</b>	<b>741,47</b>	<b>869,26</b>	<b>221,83</b>	<b>12,42</b>	<b>2 644,20</b>	<b>70,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>			

## 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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	150	7,0	4,1	31,6	192,0	0,03	0,06	0,04	0,02	0,02	80,75	72,96	9,89	0,93	65,19	0,69	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,6	22,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	3,71	3,18	0,37	12,97	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>9,7</b>	<b>8,0</b>	<b>61,6</b>	<b>360,4</b>	<b>9,55</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>111,08</b>	<b>113,08</b>	<b>30,57</b>	<b>4,00</b>	<b>381,56</b>	<b>2,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
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 КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,7	3,4	12,1	86,1	3,96	0,06	0,03	0,13	0,03	14,39	42,51	17,55	0,68	291,38	3,00	0,00	0,02	80	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,8</b>	<b>15,7</b>	<b>54,5</b>	<b>428,0</b>	<b>6,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>0,77</b>	<b>0,08</b>	<b>58,91</b>	<b>237,78</b>	<b>92,48</b>	<b>5,79</b>	<b>754,72</b>	<b>11,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>3,1</b>	<b>42,1</b>	<b>211,1</b>	<b>4,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,70</b>	<b>41,00</b>	<b>14,00</b>	<b>3,43</b>	<b>33,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>34,3</b>	<b>20,9</b>	<b>36,6</b>	<b>478,2</b>	<b>3,18</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>474,39</b>	<b>478,84</b>	<b>66,63</b>	<b>2,96</b>	<b>265,02</b>	<b>4,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64,2</b>	<b>47,8</b>	<b>194,9</b>	<b>1 477,8</b>	<b>22,72</b>	<b>0,60</b>	<b>0,61</b>	<b>0,93</b>	<b>0,28</b>	<b>667,07</b>	<b>870,70</b>	<b>203,69</b>	<b>16,18</b>	<b>1 434,29</b>	<b>18,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</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>																					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,6	5,2	21,2	150,9	0,56	0,03	0,11	0,03	0,05	114,26	77,84	12,82	0,10	157,19	9,64	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>10,8</b>	<b>12,1</b>	<b>59,4</b>	<b>393,3</b>	<b>10,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>263,21</b>	<b>203,60</b>	<b>46,39</b>	<b>2,99</b>	<b>643,83</b>	<b>22,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	6,8	8,5	104,7	4,09	0,05	0,04	0,10	0,05	19,68	34,20	13,35	0,53	298,10	3,52	0,00	0,02	77	2012	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	9,0	10,4	2,1	137,6	0,10	0,03	0,07	0,02	0,05	26,54	89,21	12,12	1,15	183,01	5,04	0,00	0,02	271	2008	
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	110	8,9	3,0	18,6	137,2	0,00	0,24	0,05	0,01	0,05	32,19	81,41	31,52	2,51	291,39	2,03	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,0</b>	<b>20,6</b>	<b>53,5</b>	<b>492,0</b>	<b>5,70</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>99,01</b>	<b>246,82</b>	<b>70,21</b>	<b>5,97</b>	<b>869,88</b>	<b>12,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	3,2	3,3	22,8	133,7	0,00	0,04	0,02	0,02	0,10	7,76	26,86	4,52	0,32	39,69	0,87	0,01	0,01	467	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>31,1</b>	<b>226,8</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>189,12</b>	<b>154,88</b>	<b>24,43</b>	<b>0,46</b>	<b>299,28</b>	<b>16,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,3</b>	<b>7,5</b>	<b>40,7</b>	<b>300,9</b>	<b>8,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>0,10</b>	<b>0,36</b>	<b>188,36</b>	<b>290,47</b>	<b>77,07</b>	<b>3,21</b>	<b>875,20</b>	<b>94,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,34</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,2</b>	<b>47,7</b>	<b>184,6</b>	<b>1 413,0</b>	<b>25,37</b>	<b>0,77</b>	<b>0,97</b>	<b>0,37</b>	<b>0,70</b>	<b>739,70</b>	<b>895,77</b>	<b>218,10</b>	<b>12,63</b>	<b>2 688,18</b>	<b>146,90</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>			



## 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	4,5	7,3	15,7	146,9	0,60	0,04	0,13	0,04	0,08	123,20	93,19	15,08	0,32	183,80	10,56	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	12,9	92,4	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	127,74	89,58	15,76	0,16	180,26	10,80	0,00	0,00	395	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>10,6</b>	<b>14,0</b>	<b>51,8</b>	<b>379,6</b>	<b>9,58</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>271,70</b>	<b>217,93</b>	<b>47,43</b>	<b>2,92</b>	<b>635,78</b>	<b>23,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
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	5,8	7,4	91,3	2,35	0,03	0,03	0,10	0,05	22,85	35,11	11,41	0,44	181,44	2,32	0,00	0,01	74	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА	50	11,9	6,9	2,2	119,5	1,63	0,21	0,48	0,03	0,05	9,79	147,82	17,22	3,47	216,68	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,2</b>	<b>16,3</b>	<b>63,4</b>	<b>487,2</b>	<b>5,81</b>	<b>0,41</b>	<b>0,59</b>	<b>0,76</b>	<b>0,12</b>	<b>97,29</b>	<b>358,99</b>	<b>68,88</b>	<b>7,11</b>	<b>680,68</b>	<b>12,52</b>	<b>0,03</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	6,2	25,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,71	2,97	2,65	0,30	10,46	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>2,7</b>	<b>25,0</b>	<b>135,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>16,48</b>	<b>29,73</b>	<b>6,99</b>	<b>0,58</b>	<b>51,14</b>	<b>1,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ	150	16,6	9,7	14,6	215,7	0,29	0,04	0,20	0,05	0,11	145,86	176,80	19,94	0,53	149,06	2,69	0,02	0,02	222	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,8	1,3	4,2	32,0	0,10	0,01	0,02	0,01	0,02	21,67	16,10	2,71	0,04	31,91	1,83	0,00	0,00	366	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,70	0,07	0,00	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>25,1</b>	<b>16,0</b>	<b>42,5</b>	<b>418,3</b>	<b>3,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>400,54</b>	<b>385,68</b>	<b>57,66</b>	<b>2,90</b>	<b>219,67</b>	<b>4,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,9</b>	<b>49,0</b>	<b>182,8</b>	<b>1 420,9</b>	<b>18,52</b>	<b>0,75</b>	<b>1,15</b>	<b>0,95</b>	<b>0,48</b>	<b>786,01</b>	<b>992,33</b>	<b>180,97</b>	<b>13,51</b>	<b>1 587,27</b>	<b>41,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>		

## 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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	5,2	7,7	21,8	177,6	0,56	0,06	0,13	0,04	0,08	116,87	109,49	24,54	0,49	192,34	10,28	0,00	0,01	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>10,7</b>	<b>14,0</b>	<b>56,5</b>	<b>398,7</b>	<b>9,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>243,56</b>	<b>219,60</b>	<b>54,96</b>	<b>3,11</b>	<b>618,05</b>	<b>20,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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 КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	8,3	6,1	109,3	6,76	0,03	0,04	0,11	0,08	29,96	29,80	12,71	0,58	219,68	3,18	0,00	0,01	67	2012	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ	50	14,4	15,8	5,0	220,0	0,85	0,06	0,11	0,05	0,08	34,10	122,39	17,73	1,11	222,32	4,81	0,00	0,08	288	2008	
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	110	2,0	4,1	5,3	67,5	20,72	0,03	0,04	0,03	0,08	50,23	32,87	16,57	1,04	213,69	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,8</b>	<b>29,6</b>	<b>42,8</b>	<b>526,9</b>	<b>29,58</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>138,38</b>	<b>231,95</b>	<b>62,21</b>	<b>4,72</b>	<b>800,62</b>	<b>15,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	40	2,6	5,7	23,8	156,9	0,02	0,03	0,02	0,02	0,07	7,16	22,65	4,42	0,36	47,97	0,61	0,01	0,00		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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>5,9</b>	<b>30,2</b>	<b>206,5</b>	<b>1,62</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>208,76</b>	<b>179,45</b>	<b>28,42</b>	<b>0,36</b>	<b>47,97</b>	<b>0,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
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	
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,3	5,0	8,2	83,9	2,62	0,04	0,05	1,60	0,00	41,87	49,56	30,35	0,91	206,42	4,68	0,00	0,04	54	2012	
ЧАЙ 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16,9</b>	<b>10,9</b>	<b>37,5</b>	<b>317,0</b>	<b>2,88</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>1,64</b>	<b>0,19</b>	<b>108,67</b>	<b>260,25</b>	<b>81,57</b>	<b>2,35</b>	<b>603,21</b>	<b>115,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,51</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,8</b>	<b>60,4</b>	<b>167,0</b>	<b>1 449,2</b>	<b>43,51</b>	<b>0,61</b>	<b>0,69</b>	<b>1,94</b>	<b>0,63</b>	<b>699,38</b>	<b>891,25</b>	<b>227,16</b>	<b>10,54</b>	<b>2 069,84</b>	<b>152,90</b>	<b>0,02</b>	<b>0,64</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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	6,6	5,7	30,7	201,5	0,52	0,13	0,12	0,03	0,05	116,24	143,81	37,56	1,01	218,42	10,53	0,00	0,01	417	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	12,0	82,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,34	75,18	13,52	0,14	151,06	9,00	0,00	0,00	395	2012	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>12,2</b>	<b>12,0</b>	<b>67,1</b>	<b>429,1</b>	<b>10,54</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>246,15</b>	<b>255,40</b>	<b>68,58</b>	<b>3,85</b>	<b>672,89</b>	<b>21,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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 С 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,9</b>	<b>15,7</b>	<b>75,8</b>	<b>517,0</b>	<b>6,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,92</b>	<b>0,06</b>	<b>83,01</b>	<b>290,93</b>	<b>66,11</b>	<b>4,74</b>	<b>743,42</b>	<b>12,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	6,6	26,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,01	2,97	2,72	0,30	10,50	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>29,1</b>	<b>136,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,31</b>	<b>17,97</b>	<b>5,42</b>	<b>0,54</b>	<b>31,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,2	5,6	11,7	106,8	14,68	0,06	0,06	0,18	0,05	37,64	50,94	22,80	1,13	421,95	4,87	0,00	0,02	406	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,8</b>	<b>13,1</b>	<b>38,2</b>	<b>323,8</b>	<b>15,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>0,05</b>	<b>173,44</b>	<b>234,41</b>	<b>56,26</b>	<b>3,14</b>	<b>637,27</b>	<b>13,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,8</b>	<b>42,2</b>	<b>210,2</b>	<b>1 406,2</b>	<b>32,03</b>	<b>0,62</b>	<b>0,63</b>	<b>1,29</b>	<b>0,21</b>	<b>512,91</b>	<b>798,70</b>	<b>196,37</b>	<b>12,27</b>	<b>2 085,37</b>	<b>48,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</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	553,3	470,6	1960,2	14394,2	336.22	6.81	8.26	10.43	4.54	6 770.22	8 925.45	2 148.44	131.98	21 678.85	892.63	0.36	3.20
Среднее значение за период	55.3	47.1	196.0	1 439.4	33.62	0.68	0.83	1.04	0.45	677.02	892.54	214.84	13.20	2 167.89	89.26	0.04	0.32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	29.4	55.2														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	458	530	206	400