

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

3 – 7 ЛЕТ

БАРНАУЛ 2025

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энер- гети- ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ реце п- туры	Сборн ик рецеп тур		
		Бел ки, г	Жир ы, г	Угле воды , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	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																					
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 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	22,8	72,2	572,0	18,70	0,34	0,27	1,22	0,11	82,33	280,26	89,42	5,93	1 604,32	20,76	0,00	0,12			
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	64,1	242,3	1 845,1	36,10	0,82	0,79	1,41	0,40	712,92	1 047,40	284,87	19,32	2 472,30	28,68	0,05	0,19			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ реце п- туры	Сборн ик рецеп тур		
		Бел ки, г	Жи ры, г	Угле воды , 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	160	7,2	3,4	32,2	189,0	0,63	0,11	0,15	0,02	0,00	147,49	185,73	31,88	1,21	255,39	10,85	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,0	96,8	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	128,41	90,21	16,14	0,17	181,24	10,80	0,00	0,00	395	2012	
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	14,2	11,1	76,1	464,9	11,25	0,24	0,33	0,08	0,08	301,70	321,50	69,22	4,39	766,98	23,65	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	4,1	2,0	13,6	89,4	3,35	0,13	0,05	0,18	0,01	26,08	56,41	23,98	1,38	340,81	3,20	0,00	0,02	81	2012	
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	21,4	13,5	84,5	546,8	8,02	0,43	0,45	0,38	0,08	100,44	265,39	70,19	8,06	874,26	15,25	0,02	0,07			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,6	7,8	36,0	231,9	0,00	0,06	0,03	0,04	0,15	10,03	38,40	6,67	0,44	59,08	0,83	0,01	0,01	469	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	10,5	12,9	45,8	342,5	1,10	0,11	0,25	0,08	0,15	225,35	190,39	30,31	0,60	367,28	19,83	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:		62,3	56,5	267,7	1 836,6	37,79	0,96	1,20	0,98	0,50	721,92	1 023,03	245,34	15,96	2 842,63	159,80	0,07	0,54			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ реце п- туры	Сборн ик рецеп тур		
		Бел ки, г	Жи ры, г	Угле воды , 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	160	5,1	6,9	21,5	168,6	0,55	0,07	0,13	0,04	0,08	127,64	142,92	21,96	0,48	200,06	9,60	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	106,2	0,69	0,04	0,14	0,02	0,00	140,44	100,10	18,39	0,25	205,71	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:	505	12,5	15,0	66,3	454,0	11,25	0,20	0,32	0,10	0,15	293,88	288,57	61,55	3,74	736,12	23,60	0,01	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	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	5,3	7,4	88,7	8,02	0,04	0,04	0,12	0,05	34,47	35,35	14,91	0,67	262,68	3,79	0,00	0,02	95	2008	
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	31,6	32,6	86,7	772,8	19,30	0,35	0,37	1,23	0,22	153,16	360,29	93,10	5,81	1 450,85	24,02	0,00	0,20			
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С СЫРОМ	50	5,3	5,8	19,5	132,7	0,03	0,05	0,02	0,04	0,02	81,40	71,26	7,65	0,52	11,51	0,24	0,00	0,00	453	2008	
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	11,3	6,0	27,5	194,7	2,03	0,13	0,02	0,04	0,02	333,40	267,26	37,65	0,52	11,51	0,24	0,00	0,00			
Ужин																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	60	4,4	8,8	2,0	105,2	0,41	0,03	0,12	0,44	0,78	35,45	65,93	10,34	0,80	97,07	8,16	0,01	0,02	217	2012	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	2,3	3,7	13,5	96,3	6,32	0,02	0,06	0,02	0,07	53,10	61,85	31,30	2,00	455,99	11,07	0,00	0,03	320	2012	
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	13,1	15,6	50,3	395,4	7,37	0,13	0,32	0,48	0,84	222,46	245,90	68,23	3,76	785,27	30,03	0,01	0,06			
Всего за день:		68,4	69,1	230,8	1 816,9	39,94	0,81	1,03	1,86	1,24	1 002,90	1 162,03	260,53	13,82	2 983,75	77,88	0,02	0,29			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ реце п- туры	Сборн ик рецеп тур		
		Бел ки, г	Жир ы, г	Угле воды , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	5,1	4,4	21,5	146,1	0,55	0,05	0,12	0,03	0,03	116,94	93,83	15,98	0,30	184,04	9,60	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	15,5	107,5	0,69	0,04	0,14	0,02	0,00	142,07	100,11	17,76	0,19	201,13	12,00	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	12,5	12,4	66,9	432,7	11,25	0,18	0,31	0,09	0,11	284,82	239,48	54,94	3,49	715,52	23,60	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 КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,5	5,4	17,5	137,8	3,19	0,06	0,06	0,19	0,11	39,70	56,04	16,51	0,69	273,99	5,29	0,01	0,02	85	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	12,8	7,4	74,5	416,0	8,47	0,08	0,08	0,00	0,00	33,31	194,71	57,62	2,01	289,17	5,02	0,01	0,06	306	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,0	2,2	29,4	156,7	0,00	0,10	0,04	0,01	0,03	22,61	105,42	25,10	1,79	103,13	0,00	0,03	0,00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,8	19,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	0,00	1,70	0,00	0,72	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	25,4	17,1	151,8	867,8	13,74	0,34	0,24	0,20	0,14	129,68	419,82	120,72	7,14	884,77	16,75	0,05	0,10			
Полдник																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3,8	2,4	24,8	136,0	0,00	0,05	0,03	0,02	0,11	8,74	33,78	5,44	0,39	49,38	1,25	0,01	0,01	485	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,8	31,6	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	8,83	4,45	3,71	0,44	15,56	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	250	4,0	2,4	32,6	167,7	0,02	0,05	0,03	0,02	0,11	17,57	38,23	9,16	0,83	64,94	1,25	0,01	0,01			
Ужин																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	14,1	3,3	4,6	105,3	0,40	0,08	0,11	0,03	0,14	53,45	201,54	43,88	0,79	385,70	124,04	0,01	0,51	255	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ	150	2,6	3,7	7,3	74,3	24,33	0,04	0,05	0,12	0,03	62,88	43,66	23,00	1,33	290,06	4,60	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	23,7	10,6	41,5	359,3	25,39	0,20	0,32	0,17	0,17	259,35	377,79	100,95	3,33	941,25	140,03	0,02	0,53			
Всего за день:		65,5	42,5	292,7	1 827,6	50,41	0,77	0,90	0,47	0,53	691,42	1 075,33	285,77	14,80	2 606,47	181,63	0,08	0,66			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ реце п- туры	Сборн ик рецеп тур	
		Бел ки, г	Жир ы, г	Угле воды , 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	160	6,4	7,7	24,6	193,8	0,62	0,12	0,15	0,04	0,06	142,33	161,63	43,54	1,03	258,82	12,30	0,00	0,01	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008
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:	505	13,5	15,6	68,6	473,3	11,28	0,24	0,33	0,10	0,14	301,31	301,66	81,96	4,26	783,14	25,67	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	6,2	11,6	116,9	10,65	0,06	0,06	0,26	0,05	52,59	56,10	25,60	1,24	408,62	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	30,2	66,1	651,3	35,50	0,26	0,30	1,47	0,11	171,41	290,40	92,51	6,13	1 125,53	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:		62,8	67,0	234,7	1 814,1	60,98	0,81	1,11	2,29	0,29	909,32	1 054,97	274,73	14,92	3 175,05	86,03	0,01	0,24		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ реце п- туры	Сборн ик рецеп тур		
		Бел ки, г	Жир ы, г	Угле воды , 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	160	7,9	5,9	32,8	216,7	0,04	0,06	0,04	0,03	0,03	108,16	88,65	11,21	1,00	70,65	0,72	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	36,1	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	9,30	5,19	4,11	0,52	18,07	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	11,6	10,6	71,7	432,0	10,06	0,16	0,09	0,08	0,11	143,25	139,39	36,52	4,52	419,07	2,72	0,02	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,1	4,1	14,5	103,3	4,75	0,08	0,04	0,16	0,04	17,27	51,01	21,06	0,81	349,65	3,60	0,00	0,02	80	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	19,8	19,0	67,5	521,6	7,50	0,32	0,23	1,21	0,10	77,84	290,25	117,70	7,13	926,41	14,83	0,00	0,09			
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:		75,9	59,5	248,2	1 846,5	23,15	0,71	0,95	1,42	0,35	739,54	996,23	243,77	17,16	2 010,85	40,41	0,06	0,17			

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																					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	4,9	7,0	27,3	192,6	0,59	0,03	0,12	0,04	0,08	122,02	83,25	13,66	0,11	168,02	10,28	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	
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:	505	12,3	15,1	71,2	474,2	11,29	0,16	0,31	0,10	0,15	288,22	228,32	52,88	3,35	702,55	24,28	0,00	0,02			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,9	9,0	12,7	144,2	6,11	0,07	0,06	0,19	0,06	28,19	51,32	20,26	0,82	441,33	5,14	0,00	0,03	77	2012	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	10,1	11,7	3,9	161,6	0,10	0,04	0,08	0,01	0,03	29,15	105,64	15,74	1,47	207,46	5,36	0,00	0,02	271	2008	
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	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	25,7	25,1	71,2	619,4	8,71	0,48	0,25	0,22	0,15	121,92	303,98	89,61	7,41	1 115,57	15,59	0,00	0,06			
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,2	28,6	167,9	0,00	0,05	0,03	0,02	0,13	9,74	33,61	5,65	0,40	49,61	1,09	0,01	0,01	467	2012	
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	10,2	9,6	38,9	284,3	1,16	0,10	0,26	0,06	0,13	236,48	193,67	30,54	0,57	374,16	21,10	0,01	0,01			
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	
ИКРА 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:		70,1	64,6	232,7	1 807,2	30,45	0,93	1,15	0,52	0,94	863,63	1 084,44	267,36	15,23	3 240,64	183,54	0,03	0,54			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ реце п- туры	Сборн ик рецеп тур	
		Бел ки, г	Жир ы, г	Угле воды , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	160	4,8	7,8	18,1	162,7	0,64	0,05	0,14	0,05	0,09	131,39	99,43	16,09	0,34	196,15	11,27	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	15,4	107,2	0,69	0,04	0,14	0,02	0,00	141,99	99,79	17,63	0,18	200,68	12,00	0,00	0,00	395	2012	
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	12,1	15,7	62,3	443,4	10,13	0,18	0,32	0,11	0,16	297,26	243,44	53,96	3,27	693,82	25,02	0,01	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	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	7,9	10,0	123,2	2,93	0,04	0,04	0,18	0,06	29,82	47,41	15,24	0,58	230,29	2,99	0,00	0,02	74	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА	70	15,2	11,9	3,3	186,3	1,98	0,26	0,61	0,05	0,06	20,26	189,40	22,09	4,35	279,86	8,15	0,02	0,05	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	25,5	24,6	92,8	707,0	7,75	0,52	0,75	1,28	0,16	128,90	454,85	90,28	9,15	778,79	16,54	0,04	0,13			
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,7	3,3	23,7	139,1	0,02	0,04	0,03	0,02	0,11	12,51	33,93	5,48	0,36	51,47	1,48	0,01	0,01	474	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,8	31,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,38	3,71	3,32	0,37	13,08	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	250	3,8	3,3	31,4	170,4	0,04	0,04	0,03	0,02	0,11	20,89	37,64	8,80	0,73	64,55	1,48	0,01	0,01			
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:		70,1	63,4	240,5	1 833,4	21,35	0,92	1,37	1,50	0,59	891,96	1 170,82	219,26	16,52	1 789,16	47,58	0,08	0,19			

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
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	6,4	8,4	26,9	209,8	0,67	0,09	0,15	0,04	0,08	141,67	140,08	32,99	0,70	240,06	12,47	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
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:	505	13,7	16,5	70,5	488,9	10,16	0,21	0,34	0,11	0,15	306,06	283,89	71,27	3,67	741,40	26,23	0,00	0,02		
Обед																				
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,8	3,9	4,4	56,1	2,08	0,01	0,02	0,00	0,00	17,32	20,20	10,30	0,66	149,76	3,64	0,00	0,01	336	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	7,9	7,3	111,8	8,12	0,04	0,04	0,13	0,06	35,75	35,49	15,25	0,69	263,46	3,83	0,00	0,02	67	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	4,1	6,2	73,2	24,48	0,03	0,05	0,03	0,08	59,26	38,70	19,58	1,23	252,35	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	25,4	33,6	54,1	627,8	35,64	0,24	0,28	0,20	0,20	167,11	286,67	78,74	6,02	999,73	19,73	0,00	0,13		
Полдник																				
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	60	3,9	6,8	37,6	226,7	0,04	0,05	0,03	0,02	0,10	10,75	33,94	6,63	0,53	72,01	0,93	0,01	0,01		2012
КЕФИР	190	5,7	0,2	7,6	58,9	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	9,6	7,0	45,2	285,6	1,94	0,12	0,03	0,02	0,10	250,15	220,14	35,13	0,53	72,01	0,93	0,01	0,01		
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
САЛАТ 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:		68,1	72,0	218,6	1 812,6	51,50	0,77	0,88	2,30	0,63	893,38	1 105,41	282,23	13,07	2 551,39	167,64	0,03	0,68		

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	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,0	96,8	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	128,41	90,21	16,14	0,17	181,24	10,80	0,00	0,00	395	2012	
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	14,4	14,7	78,1	506,9	11,25	0,27	0,31	0,10	0,14	292,47	299,09	78,96	4,28	764,28	25,23	0,00	0,03			
Обед																					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,7	3,0	3,5	43,8	1,04	0,02	0,03	1,04	0,00	23,87	25,79	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	14,3	15,9	31,2	325,4	1,35	0,07	0,10	0,27	0,08	30,86	225,64	32,86	2,28	331,27	5,16	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	20,2	26,2	89,2	680,1	7,96	0,24	0,23	1,51	0,14	109,44	345,19	84,51	5,88	924,46	16,56	0,02	0,11			
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,9	32,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	3,71	3,32	0,37	13,09	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	250	3,0	2,4	45,4	215,2	0,02	0,04	0,01	0,00	0,00	13,89	28,71	7,82	0,77	48,59	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МАСЛОМ	170	2,9	8,2	15,9	150,2	18,06	0,09	0,08	0,27	0,08	46,37	67,25	30,21	1,46	573,12	6,45	0,00	0,03	406	2012	
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	
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	16,3	49,2	405,1	18,68	0,20	0,23	0,39	0,08	205,23	273,86	69,73	3,71	833,61	17,25	0,00	0,04			
Всего за день:		52,5	59,6	261,9	1 807,2	37,90	0,76	0,78	2,00	0,35	621,03	946,84	241,01	14,63	2 570,94	59,05	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	667,7	618,4	2470,3	18247,1	389,57	8,27	10,18	14,76	5,80	8 048,02	10 666,49	2 604,87	155,42	26 243,20	1 032,22	0,44	3,66
Суточное значение за период	66,8	61,8	247,0	1 824,7	38,96	0,83	1,02	1,48	0,58	804,80	1 066,65	260,49	15,54	2 624,32	103,22	0,04	0,37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	30,5	54,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
до 12 часов	505	660	250	450