

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №173»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №173»

С.А. Амосова

приказ от 01.08.2025 №118-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 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 ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	140	4,9	3,7	22,0	140,1	0,00	0,13	0,07	0,01	0,05	13,81	107,07	72,37	2,52	151,31	1,31	0,00	0,01	414	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
СЫР	4	0,9	1,1	0,0	14,1	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	29,92	16,00	1,12	0,03	3,52	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,0	28,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	3,71	3,18	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	453	8,5	8,7	53,3	328,1	9,53	0,21	0,12	0,06	0,11	74,08	163,19	94,18	5,61	471,24	3,21	0,00	0,02		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	530	15,8	16,9	54,4	433,1	13,73	0,26	0,21	0,72	0,06	58,47	218,64	65,57	4,61	1 206,45	15,77	0,00	0,09		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	230	3,3	3,1	42,1	211,1	4,00	0,04	0,02	0,00	0,00	22,70	41,00	14,00	3,43	33,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	160	19,7	12,4	13,7	248,6	0,30	0,04	0,23	0,06	0,14	167,09	207,27	22,96	0,55	162,14	2,81	0,03	0,03	231	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,2	4,0	29,3	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,37	12,50	2,10	0,03	24,60	1,38	0,00	0,00	366	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,70	0,07	0,00	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7	
Итого за прием пищи:	400	28,1	18,5	41,3	448,6	3,08	0,16	0,26	0,09	0,16	416,47	412,55	60,07	2,92	225,44	4,19	0,03	0,03		
Всего за день:		55,6	47,2	191,2	1 420,8	30,34	0,67	0,60	0,87	0,32	571,71	835,38	233,81	16,57	1 936,13	23,16	0,03	0,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	459	12,4	9,5	67,1	406,8	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		
Обед																				
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,5	1,0	2,7	21,4	1,25	0,00	0,01	0,00	0,00	10,39	12,09	6,18	0,39	89,86	2,18	0,00	0,01	336	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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
Итого за прием пищи:	530	18,8	5,9	68,9	404,8	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		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	200	8,0	9,5	32,2	247,2	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		
Ужин																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,4	3,2	9,9	98,6	0,08	0,04	0,04	0,01	0,02	16,88	105,34	25,52	0,42	187,28	61,70	0,01	0,26	261	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	130	2,4	7,7	17,8	150,3	8,50	0,10	0,08	0,73	0,05	26,58	70,28	32,43	1,22	618,93	6,67	0,00	0,04	134	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	17,3	69,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	5,58	2,55	0,14	20,90	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7	
Итого за прием пищи:	400	12,1	11,1	59,6	387,2	8,61	0,19	0,14	0,73	0,06	60,85	203,89	69,41	2,32	865,81	68,37	0,01	0,31		
Всего за день:		51,2	35,9	227,8	1 446,0	26,46	0,85	1,05	1,10	0,23	595,50	872,37	211,44	13,58	2 567,34	118,25	0,06	0,40		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	459	10,5	11,6	56,7	377,0	10,57	0,17	0,27	0,08	0,11	254,00	249,39	52,57	3,33	653,31	20,43	0,01	0,03		
Обед																				
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	1,0	2,1	19,3	0,62	0,01	0,02	0,62	0,00	14,32	15,46	10,67	0,28	62,40	1,56	0,00	0,02	336	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	2,4	6,1	55,9	6,69	0,03	0,03	0,09	0,00	28,49	29,12	12,44	0,55	218,88	3,16	0,00	0,01	95	2008
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ	50	18,8	16,7	7,7	256,4	0,96	0,07	0,13	0,04	0,11	28,37	143,45	17,95	1,21	260,82	5,64	0,00	0,10	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110	2,4	3,3	15,8	102,5	7,63	0,09	0,08	0,02	0,05	31,16	64,38	21,84	0,88	564,19	6,51	0,00	0,03	321	2012
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1	0,0	18,3	73,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	1,22	2,38	0,14	20,10	0,00	0,00	0,00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	25,5	23,8	67,0	589,2	15,94	0,28	0,29	0,77	0,15	118,03	288,42	72,88	4,66	1 180,78	19,11	0,00	0,16		
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С СЫРОМ	40	4,3	4,6	15,8	107,3	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	65,21	57,35	6,17	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
Итого за прием пищи:	200	9,1	4,8	22,2	156,9	1,62	0,11	0,02	0,04	0,02	266,81	214,15	30,17	0,42	9,26	0,19	0,00	0,00		
Ужин																				
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	
Итого за прием пищи:	400	10,9	10,8	40,4	303,5	6,78	0,11	0,27	0,39	0,66	189,96	208,33	59,18	3,29	696,15	26,13	0,01	0,05		
Всего за день:		56,0	51,0	186,3	1 426,6	34,91	0,66	0,86	1,28	0,94	828,80	960,29	214,80	11,71	2 539,51	65,86	0,02	0,24		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,8	5,0	21,3	149,6	0,52	0,05	0,11	0,03	0,05	109,87	88,16	14,99	0,28	172,74	9,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
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
Итого за прием пищи:	459	10,6	11,5	58,3	382,0	10,57	0,15	0,26	0,08	0,11	245,89	204,31	46,80	3,13	636,28	20,43	0,00	0,02		
Обед																				
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,5	1,0	2,7	21,4	1,25	0,00	0,01	0,00	0,00	10,39	12,09	6,18	0,39	89,86	2,18	0,00	0,01	336	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	50	6,4	10,7	6,5	148,3	3,12	0,03	0,05	0,02	0,05	23,18	70,27	13,90	1,18	153,57	3,18	0,00	0,02	276	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	4,4	2,9	26,1	148,1	0,00	0,09	0,04	0,01	0,05	19,31	93,75	22,22	1,58	91,82	0,00	0,03	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	16,6	18,6	71,0	522,2	6,59	0,24	0,18	0,13	0,20	98,94	253,97	62,95	5,26	584,88	11,87	0,03	0,04		
Полдник																				
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	30	2,3	2,9	14,9	94,7	0,00	0,03	0,02	0,02	0,09	5,48	20,53	3,27	0,24	29,87	0,74	0,01	0,00	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	7,0	28,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	3,71	3,12	0,37	12,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	200	2,4	2,9	21,9	123,0	0,02	0,03	0,02	0,02	0,09	12,95	24,23	6,39	0,61	42,86	0,74	0,01	0,00		
Ужин																				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	15,2	7,1	3,9	140,2	0,39	0,09	0,12	0,03	0,13	56,93	217,10	47,52	0,81	417,19	135,58	0,01	0,56	255	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ	150	2,6	5,4	7,3	90,3	24,33	0,04	0,06	0,12	0,05	62,99	43,83	23,00	1,34	290,21	4,60	0,00	0,02	131	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,6	3,0	8,8	77,8	0,59	0,03	0,12	0,02	0,00	120,80	92,78	20,62	0,47	194,41	10,20	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7	
Итого за прием пищи:	400	23,6	15,7	34,6	377,2	25,31	0,19	0,31	0,17	0,18	246,92	376,39	100,05	3,15	940,51	150,38	0,02	0,58		
Всего за день:		53,2	48,7	185,8	1 404,5	42,49	0,61	0,78	0,40	0,57	604,71	858,90	216,19	12,15	2 204,53	183,42	0,05	0,64		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	5,2	6,0	19,6	154,0	0,52	0,09	0,12	0,03	0,05	117,57	131,97	35,34	0,82	212,86	10,20	0,00	0,01	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	39,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
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
Итого за прием пищи:	459	11,0	12,5	56,1	385,2	10,57	0,20	0,27	0,08	0,11	252,03	247,57	67,32	3,70	678,88	21,63	0,00	0,02		
Обед																				
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	1,0	2,1	19,3	0,62	0,01	0,02	0,62	0,00	14,32	15,46	10,67	0,28	62,40	1,56	0,00	0,02	336	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ 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
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
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1	0,0	18,3	73,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	1,22	2,38	0,14	20,10	0,00	0,00	0,00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	17,0	19,0	61,2	489,0	9,60	0,23	0,20	0,82	0,09	84,83	241,09	95,24	5,68	755,45	13,96	0,00	0,07		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	3,8	2,2	20,5	116,4	0,04	0,04	0,04	0,01	0,10	16,79	37,77	5,59	0,35	54,33	1,85	0,01	0,01	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	5,0	4,3	8,3	93,1	0,92	0,05	0,19	0,03	0,00	181,36	128,02	19,91	0,14	259,59	16,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	8,8	6,5	28,8	209,5	0,96	0,09	0,23	0,04	0,10	198,15	165,78	25,50	0,49	313,92	17,85	0,01	0,01		
Ужин																				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ	150	2,6	5,6	16,7	129,2	10,93	0,09	0,08	0,52	0,05	39,78	70,62	33,18	1,48	585,36	7,30	0,00	0,04	137	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	11,6	80,7	0,54	0,03	0,11	0,02	0,00	106,93	75,71	13,75	0,45	158,80	9,00	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7	
Итого за прием пищи:	400	12,9	12,8	43,2	341,8	11,47	0,18	0,20	0,63	0,05	174,91	246,00	60,84	3,47	782,86	16,30	0,00	0,04		
Всего за день:		49,6	50,9	189,3	1 425,4	32,61	0,70	0,90	1,57	0,34	709,93	900,45	248,91	13,35	2 531,10	69,74	0,01	0,14		

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	6,3	3,2	31,6	180,9	0,02	0,06	0,03	0,02	0,02	57,42	60,48	9,02	0,90	62,44	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
Итого за прием пищи:	459	9,0	7,1	61,6	349,4	9,54	0,14	0,07	0,05	0,08	87,74	100,60	29,70	3,97	378,81	2,59	0,01	0,03		
Обед																				
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	1,0	2,1	19,3	0,62	0,01	0,02	0,62	0,00	14,32	15,46	10,67	0,28	62,40	1,56	0,00	0,02	336	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,7	2,1	12,1	74,5	3,96	0,06	0,03	0,13	0,02	14,29	42,34	17,55	0,68	291,23	3,00	0,00	0,02	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	160	17,1	14,4	14,7	257,0	7,63	0,12	0,14	0,01	0,00	17,49	178,20	34,79	2,73	796,42	10,84	0,00	0,07	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,7	33,0	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,63	2,97	3,32	0,59	83,94	0,60	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	22,0	18,0	53,6	465,4	13,41	0,27	0,23	0,76	0,02	62,94	273,78	73,93	5,88	1 288,38	18,24	0,00	0,10		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	230	3,3	3,1	42,1	211,1	4,00	0,04	0,02	0,00	0,00	22,70	41,00	14,00	3,43	33,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,4	12,5	7,0	234,8	0,33	0,04	0,26	0,06	0,09	190,31	233,58	24,98	0,50	167,79	2,19	0,03	0,03	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,8	1,3	3,3	28,1	0,10	0,01	0,02	0,01	0,02	21,65	16,10	2,71	0,04	31,88	1,83	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7	
Итого за прием пищи:	400	31,5	19,3	35,0	444,8	3,43	0,16	0,29	0,09	0,11	470,17	461,36	65,59	3,08	238,37	4,02	0,03	0,04		
Всего за день:		65,7	47,5	192,3	1 470,7	30,38	0,62	0,61	0,90	0,20	643,55	876,74	183,22	16,36	1 938,56	24,85	0,05	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	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
Итого за прием пищи:	459	10,8	12,1	59,4	393,3	10,68	0,14	0,28	0,09	0,11	263,21	203,60	46,39	2,99	643,83	22,34	0,00	0,01		
Обед																				
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	19,63	34,20	13,35	0,53	298,10	3,52	0,00	0,02	77	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	10,7	11,8	2,6	159,8	0,10	0,03	0,08	0,02	0,05	27,47	104,17	14,08	1,37	215,10	5,72	0,00	0,03	271	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
Итого за прием пищи:	530	16,9	23,1	40,7	444,7	26,42	0,18	0,20	0,14	0,17	117,98	213,25	57,22	4,73	824,27	14,94	0,00	0,06		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	200	8,2	7,6	31,1	226,8	0,92	0,08	0,21	0,05	0,10	189,12	154,88	24,43	0,46	299,28	16,87	0,01	0,01		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	9,8	6,3	1,8	102,8	0,13	0,05	0,10	0,06	0,40	34,87	136,01	26,84	0,71	238,69	77,05	0,01	0,32	249	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,4	3,0	12,8	89,3	7,41	0,04	0,06	0,04	0,00	42,63	58,79	28,90	1,74	446,95	8,81	0,00	0,02	56	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	11,5	80,0	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	104,96	73,48	12,42	0,23	151,31	9,00	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7	
Итого за прием пищи:	400	17,3	11,9	40,7	341,0	8,07	0,15	0,28	0,12	0,40	188,67	290,96	77,07	3,21	875,65	94,86	0,01	0,34		
Всего за день:		53,1	54,7	171,8	1 405,7	46,09	0,56	0,97	0,39	0,77	758,98	862,69	205,11	11,39	2 643,02	149,00	0,02	0,42		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	459	10,6	14,0	51,8	379,6	9,58	0,15	0,29	0,10	0,14	271,70	217,93	47,43	2,92	635,78	23,03	0,00	0,02		
Обед																				
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	1,0	2,1	19,3	0,62	0,01	0,02	0,62	0,00	14,32	15,46	10,67	0,28	62,40	1,56	0,00	0,02	336	2008
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
Итого за прием пищи:	530	20,2	16,3	63,4	487,2	5,81	0,41	0,59	0,76	0,12	97,29	358,99	68,88	7,11	680,68	12,52	0,03	0,10		
Полдник																				
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	40	2,9	2,7	18,8	110,8	0,02	0,03	0,02	0,02	0,09	9,78	26,77	4,34	0,28	40,67	1,16	0,01	0,01	474	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	160	0,0	0,0	8,7	34,9	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	1,49	2,24	0,14	5,71	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	200	2,9	2,7	27,5	145,7	0,03	0,03	0,02	0,02	0,09	17,39	28,26	6,58	0,42	46,39	1,16	0,01	0,01		
Ужин																				
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ	150	16,6	9,7	14,6	215,7	0,29	0,04	0,20	0,05	0,11	145,86	176,80	19,94	0,53	149,06	2,69	0,02	0,02	222	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,8	1,3	4,2	32,0	0,10	0,01	0,02	0,01	0,02	21,67	16,10	2,71	0,04	31,91	1,83	0,00	0,00	366	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,70	0,07	0,00	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7	
Итого за прием пищи:	400	25,1	16,0	42,5	418,3	3,09	0,15	0,23	0,08	0,13	400,54	385,68	57,66	2,90	219,67	4,52	0,02	0,03		
Всего за день:		58,8	49,0	185,3	1 430,9	18,52	0,75	1,14	0,95	0,48	786,91	990,86	180,56	13,36	1 582,52	41,23	0,07	0,15		

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	150	5,1	5,8	21,6	159,4	0,56	0,06	0,12	0,03	0,05	116,62	109,13	24,54	0,48	191,98	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
Итого за прием пищи:	459	10,7	12,1	56,3	380,5	9,44	0,16	0,27	0,08	0,11	243,31	219,23	54,96	3,11	617,68	20,95	0,00	0,02		
Обед																				
СВЕКЛА ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,5	1,0	2,7	21,4	1,25	0,00	0,01	0,00	0,00	10,39	12,09	6,18	0,39	89,86	2,18	0,00	0,01	336	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	5,8	6,1	86,1	6,76	0,03	0,04	0,10	0,05	29,75	29,48	12,71	0,57	219,38	3,18	0,00	0,01	67	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	14,3	13,3	5,0	196,8	0,27	0,05	0,10	0,01	0,03	30,73	138,06	19,46	1,91	286,67	7,11	0,00	0,04	288	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		
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1	0,0	14,4	58,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,42	1,22	2,38	0,14	19,98	0,00	0,00	0,00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	27,7	23,4	63,8	581,1	8,31	0,40	0,24	0,13	0,12	118,68	297,06	79,84	7,12	961,67	16,74	0,00	0,07		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	200	7,4	5,9	30,2	206,5	1,62	0,10	0,02	0,02	0,07	208,76	179,45	28,42	0,36	47,97	0,61	0,01	0,00		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	13,3	3,4	7,8	114,8	0,25	0,08	0,11	0,03	0,14	53,50	186,07	40,23	0,75	352,04	110,81	0,01	0,46	268	2012
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,3	2,0	8,2	57,8	2,62	0,04	0,05	1,60	0,00	41,87	49,51	30,35	0,91	206,42	4,68	0,00	0,04	54	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170	0,0	0,0	11,9	47,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	4,71	1,74	0,00	1,79	0,00	0,00	0,00	406	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	7	
Итого за прием пищи:	400	16,8	5,6	42,6	289,3	2,87	0,16	0,17	1,63	0,14	111,73	262,97	81,24	2,20	598,95	115,48	0,01	0,51		
Всего за день:		62,6	47,0	192,8	1 457,4	22,24	0,82	0,70	1,86	0,44	682,49	958,71	244,46	12,79	2 226,26	153,78	0,02	0,60		

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		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	6,6	5,7	30,7	201,5	0,52	0,13	0,12	0,03	0,05	116,24	143,81	37,56	1,01	218,42	10,53	0,00	0,01	417	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,3	3,5	15,1	101,0	0,00	0,05	0,02	0,03	0,06	7,38	25,96	9,90	0,61	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
Итого за прием пищи:	459	12,2	12,0	67,1	429,1	10,54	0,24	0,26	0,08	0,11	246,15	255,40	68,58	3,85	672,89	21,43	0,00	0,02		
Обед																				
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	1,0	2,1	19,3	0,62	0,01	0,02	0,62	0,00	14,32	15,46	10,67	0,28	62,40	1,56	0,00	0,02	336	2008
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	6,8	9,5	109,6	4,66	0,05	0,05	0,11	0,05	27,90	40,02	17,27	0,79	332,40	4,93	0,00	0,02	75	2008
БИГУС ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ СО СМЕТАНОЙ	160	15,2	18,8	5,9	258,6	17,57	0,07	0,13	0,14	0,06	57,36	128,80	28,25	1,74	401,73	7,09	0,00	0,09		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,56	0,00	1,42	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	19,8	26,9	44,1	507,8	22,86	0,20	0,22	0,87	0,11	113,35	219,08	65,21	4,41	851,70	15,82	0,00	0,12		
Полдник																				
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	30	2,0	3,4	19,9	118,5	0,02	0,02	0,01	0,02	0,08	6,85	17,51	2,88	0,18	27,36	0,74	0,01	0,00	496	2012
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
Итого за прием пищи:	200	2,1	3,4	26,4	145,0	0,03	0,02	0,02	0,02	0,08	13,86	20,47	5,60	0,48	37,86	0,74	0,01	0,00		
Ужин																				
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МАСЛОМ	150	2,2	5,6	11,7	106,8	14,68	0,06	0,06	0,18	0,05	37,64	50,94	22,80	1,13	421,95	4,87	0,00	0,02	406	2012
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	
Итого за прием пищи:	400	12,8	13,1	38,2	323,8	15,20	0,16	0,18	0,30	0,05	173,44	234,41	56,26	3,14	637,27	13,87	0,00	0,03		
Всего за день:		46,9	55,4	175,8	1 405,7	48,62	0,62	0,68	1,27	0,34	546,81	729,37	195,65	11,89	2 199,72	51,86	0,01	0,18		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	552,9	487,3	1 898,4	14 293,8	332,66	6,86	8,30	10,60	4,63	6 729,38	8 845,75	2 134,14	133,14	22 368,70	881,17	0,35	3,08
Среднее значение за период	55,3	48,7	189,8	1 429,4	33,27	0,69	0,83	1,06	0,46	672,94	884,58	213,41	13,31	2 236,87	88,12	0,03	0,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	30,7	53,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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