

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

3 – 7 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	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	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 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																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	70	8,7	3,8	11,6	115,2	0,10	0,05	0,05	0,01	0,02	19,69	122,90	29,77	0,49	218,43	71,93	0,01	0,31	261	2012	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	140	2,6	11,4	21,1	197,9	10,57	0,12	0,08	0,14	0,05	16,10	73,19	29,21	1,26	748,40	6,86	0,00	0,04	134	2008	
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	14,4	15,4	80,6	519,0	10,71	0,22	0,16	0,15	0,07	57,49	233,13	74,15	2,69	1 051,26	78,79	0,01	0,35			
Всего за день:		60,4	52,9	287,0	1 873,2	31,08	1,01	1,18	0,68	0,38	684,99	1 010,41	243,86	15,75	3 059,77	137,52	0,07	0,46			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША 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	5,7	19,2	131,3	0,03	0,05	0,02	0,04	0,02	81,29	70,80	7,57	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	5,9	27,2	193,3	2,03	0,13	0,02	0,04	0,02	333,29	266,80	37,57	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	230,6	1 815,4	39,94	0,81	1,03	1,86	1,24	#####	1 161,57	260,46	13,82	2 983,75	77,88	0,02	0,29			

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	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	5,2	6,8	26,4	187,2	0,55	0,05	0,12	0,04	0,08	117,34	94,28	15,98	0,30	184,64	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	14,8	71,8	473,9	11,25	0,18	0,31	0,10	0,15	285,21	239,94	54,94	3,50	716,12	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	9,8	17,5	177,1	3,19	0,06	0,07	0,20	0,16	40,01	56,53	16,51	0,70	274,44	5,29	0,01	0,02	85	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	50	6,7	12,6	7,1	169,1	3,18	0,04	0,07	0,03	0,08	35,73	79,28	15,25	1,19	171,54	4,26	0,00	0,02	276	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,0	6,2	29,4	193,0	0,00	0,10	0,04	0,03	0,11	23,12	106,18	25,10	1,79	103,88	0,00	0,03	0,00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	0,00	1,70	0,00	1,02	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:	640	19,4	30,7	94,1	735,2	8,46	0,30	0,23	0,26	0,34	133,10	305,65	78,36	6,34	768,64	15,99	0,03	0,05			
Полдник																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3,8	4,0	24,8	150,5	0,00	0,05	0,03	0,02	0,14	8,94	34,09	5,44	0,39	49,68	1,25	0,01	0,01	485	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	
Итого за прием пищи:	250	4,0	4,0	32,8	183,0	0,02	0,05	0,04	0,02	0,14	17,78	38,54	9,16	0,84	65,24	1,25	0,01	0,01			
Ужин																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	14,2	4,9	4,6	119,8	0,40	0,08	0,11	0,04	0,17	53,65	201,84	43,88	0,80	386,00	124,04	0,01	0,51	255	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ	150	2,6	7,2	7,3	106,2	24,33	0,04	0,06	0,12	0,06	63,09	44,00	23,00	1,34	290,36	4,60	0,00	0,02	131	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,0	3,3	13,8	102,6	0,66	0,03	0,14	0,02	0,00	134,80	102,35	22,19	0,48	213,99	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	15,8	45,2	420,5	25,39	0,20	0,32	0,18	0,23	259,82	378,44	100,95	3,33	941,96	140,03	0,02	0,53			
Всего за день:		59,5	65,3	243,9	1 812,5	45,12	0,72	0,90	0,57	0,86	695,91	962,56	243,41	14,01	2 491,96	180,87	0,06	0,61			

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	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 МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2,3	8,9	11,6	141,6	10,65	0,06	0,06	0,26	0,06	52,69	56,29	25,60	1,24	408,77	6,71	0,00	0,03	57	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	14,9	14,6	17,2	259,4	0,26	0,12	0,12	0,02	0,08	16,78	177,76	66,68	3,29	328,41	5,64	0,00	0,04	184	2012	
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	21,3	25,6	75,5	623,6	11,99	0,29	0,26	1,32	0,14	112,52	304,78	122,41	7,16	933,30	17,76	0,00	0,09			
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,8	8,5	25,7	199,0	0,05	0,05	0,05	0,03	0,17	22,19	48,94	7,12	0,45	69,32	2,33	0,01	0,01	479	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	11,1	13,9	36,0	315,4	1,21	0,11	0,28	0,07	0,17	248,93	208,99	32,02	0,63	393,88	22,34	0,01	0,01			
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:		60,5	68,6	232,3	1 802,4	37,52	0,85	1,11	2,18	0,49	867,12	1 093,29	307,25	16,00	3 016,64	84,85	0,02	0,18			

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	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	160	7,1	4,8	32,8	203,8	0,02	0,06	0,04	0,03	0,03	80,63	73,93	10,18	0,97	67,41	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	8,0	32,6	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	9,28	5,19	4,11	0,52	18,05	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	10,7	9,6	70,8	415,5	10,05	0,16	0,09	0,07	0,11	115,71	124,67	35,48	4,49	415,80	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	1,8	3,7	13,0	92,7	4,75	0,07	0,04	0,15	0,03	16,68	46,23	19,38	0,75	344,84	3,50	0,00	0,02	80	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	20,3	18,7	18,7	324,4	9,68	0,14	0,17	0,01	0,00	21,54	214,12	42,72	3,29	984,65	13,18	0,00	0,08	258	2008	
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	26,2	24,7	67,5	599,0	16,91	0,34	0,29	1,20	0,03	82,68	333,18	93,37	7,22	1 602,28	22,80	0,00	0,13			
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	150	26,6	15,8	12,4	303,9	0,36	0,05	0,30	0,07	0,11	219,49	274,24	29,58	0,64	196,25	2,11	0,04	0,04	224	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1,8	1,8	9,8	63,2	0,21	0,02	0,04	0,01	0,02	43,26	33,67	5,63	0,09	66,23	3,70	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	36,9	22,8	51,0	563,7	1,61	0,17	0,57	0,12	0,13	475,04	482,15	69,48	1,60	606,08	23,81	0,04	0,05			
Всего за день:		78,6	62,1	246,3	1 872,7	32,57	0,72	0,98	1,40	0,26	701,93	999,00	216,34	17,17	2 679,16	49,33	0,05	0,21			

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	5,1	7,2	27,6	195,6	0,62	0,03	0,13	0,04	0,08	127,93	87,43	14,31	0,11	176,49	10,80	0,00	0,00	418	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008
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	12,4	15,2	71,5	477,2	11,32	0,16	0,32	0,11	0,15	294,14	232,49	53,53	3,35	711,02	24,80	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	11,0	16,0	3,9	204,0	0,10	0,04	0,09	0,02	0,06	29,74	113,42	16,62	1,58	223,90	5,72	0,00	0,03	271	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	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	0,00	1,70	0,93	0,00	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	19,0	29,6	56,5	576,4	33,19	0,24	0,25	0,24	0,20	145,55	258,94	74,66	5,93	1 057,00	17,74	0,00	0,07		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,2	30,7	176,4	0,00	0,05	0,03	0,02	0,13	9,78	33,61	5,65	0,40	49,67	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	41,1	292,8	1,16	0,10	0,26	0,06	0,13	236,52	193,67	30,54	0,57	374,23	21,10	0,01	0,01		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13,1	8,6	2,4	139,6	0,17	0,07	0,14	0,08	0,54	46,43	181,41	35,78	0,94	318,26	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	19,6	115,1	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,27	79,24	13,32	0,23	163,23	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	16,5	56,3	463,1	9,29	0,19	0,34	0,15	0,54	217,30	358,78	94,33	3,90	1 048,81	122,58	0,02	0,45		
Всего за день:		63,6	70,9	225,4	1 809,6	54,96	0,70	1,16	0,55	1,01	893,52	1 043,88	253,07	13,76	3 191,06	186,22	0,03	0,54		

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	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 ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	10,9	43,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,73	2,22	3,01	0,23	8,38	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	250	3,7	3,3	34,5	182,7	0,03	0,04	0,03	0,02	0,11	22,25	36,15	8,49	0,59	59,86	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	243,6	1 845,7	21,34	0,92	1,37	1,50	0,59	893,31	1 169,33	218,95	16,38	1 784,46	47,58	0,08	0,19			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	6,4	7,4	26,6	199,2	0,67	0,09	0,15	0,04	0,06	141,53	139,88	32,99	0,70	239,86	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	15,4	70,2	478,3	10,16	0,21	0,33	0,10	0,14	305,92	283,70	71,27	3,67	741,20	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 МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	7,1	7,3	104,5	8,12	0,04	0,04	0,12	0,05	35,65	35,34	15,25	0,68	263,31	3,83	0,00	0,02	67	2012	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	17,3	17,1	7,2	252,1	0,27	0,06	0,12	0,02	0,06	34,31	168,13	24,49	2,41	343,12	8,15	0,00	0,04	288	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			
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	19,3	77,3	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	1,46	2,85	0,16	24,03	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	33,0	32,5	80,3	750,7	10,50	0,47	0,29	0,16	0,17	142,62	360,15	97,78	8,74	1 175,57	20,70	0,00	0,08			
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	80	10,8	8,5	8,3	153,1	0,36	0,07	0,12	0,04	0,13	75,40	161,86	33,45	0,58	309,63	83,76	0,01	0,33	268	2012	
ИКРА МОРКОВНАЯ	130	1,8	3,2	10,8	81,1	3,51	0,06	0,07	2,08	0,00	54,64	64,73	39,72	1,20	273,51	6,13	0,00	0,06	54	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	13,8	55,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,93	5,54	2,05	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	406	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	15,5	12,0	52,4	381,3	3,88	0,17	0,20	2,12	0,13	150,26	262,38	87,11	2,50	636,83	89,89	0,01	0,40			
Всего за день:		71,8	66,8	248,1	1 896,0	26,48	0,98	0,85	2,40	0,53	848,96	1 126,37	291,29	15,44	2 625,62	137,75	0,02	0,51			

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	160	7,4	8,7	34,2	245,5	0,62	0,15	0,14	0,05	0,09	138,73	163,63	41,68	1,10	253,02	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	16,3	78,1	521,4	11,25	0,27	0,31	0,11	0,17	292,94	299,39	79,02	4,28	764,60	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 КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,9	9,7	11,3	145,4	5,53	0,06	0,06	0,20	0,08	35,63	48,98	21,51	0,97	397,22	6,01	0,00	0,02	75	2008	
БИГУС ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ СО СМЕТАНОЙ	200	19,1	23,7	7,8	327,7	23,77	0,09	0,16	0,18	0,08	75,87	163,74	36,77	2,26	520,94	9,15	0,00	0,11			
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	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:	650	24,3	36,7	51,2	645,0	30,34	0,24	0,28	1,42	0,15	150,44	273,31	85,37	5,30	1 077,49	20,00	0,00	0,16			
Полдник																					
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	4,0	6,3	33,2	205,4	0,03	0,04	0,04	0,04	0,25	13,86	37,21	5,30	0,41	52,95	2,28	0,01	0,01	496	2012	
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	4,1	6,3	41,1	237,6	0,05	0,04	0,05	0,04	0,25	22,25	40,92	8,61	0,78	66,03	2,28	0,01	0,01			
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	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	13,5	100,0	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	128,59	99,37	22,64	0,53	208,90	10,80	0,00	0,00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	7		
Итого за прием пищи:	450	14,8	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:		57,6	75,6	219,6	1 809,0	60,32	0,76	0,87	1,96	0,64	670,86	887,48	242,74	14,07	2 741,73	64,76	0,02	0,23			

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	662,3	658,8	2 419,0	18 381,5	385,43	8,28	10,24	14,51	6,40	7 972,30	10 501,29	2 562,23	155,70	27 046,46	995,42	0,42	3,41
Среднее значение за период	66,2	65,9	241,9	1 838,2	38,54	0,83	1,02	1,45	0,64	797,23	1 050,13	256,22	15,57	2 704,65	99,54	0,04	0,34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	32,3	53,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	505	657	250	450