

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №173»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №173»

 С.А. Амосова

приказ от 26.01.2026 №52-осн

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

3 – 7 ЛЕТ

(без содержания молока)

БАРНАУЛ 2026

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур ы	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 С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	220	34,6	21,6	19,6	417,9	0,49	0,07	0,39	0,10	0,16	289,81	359,24	39,22	0,86	265,10	3,30	0,05	0,05	231	2012
КАКАО НА ВОДЕ	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
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:	460	41,5	25,1	54,0	616,0	1,19	0,15	0,55	0,12	0,16	438,54	489,59	69,49	1,83	522,41	15,29	0,05	0,06		
Всего за день:		75,4	64,1	244,3	1 869,2	33,93	0,79	0,98	1,42	0,40	644,50	1 016,17	279,97	17,77	2 692,80	39,43	0,05	0,20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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 ВОДЕ С МАСЛОМ	160	3,8	8,5	31,3	216,7	0,00	0,08	0,03	0,04	0,15	25,69	100,49	18,38	1,13	81,10	0,00	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 НА ВОДЕ	200	0,1	0,0	15,1	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	3,81	2,70	0,08	6,25	0,00	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	7,4	13,2	76,4	456,9	10,00	0,17	0,08	0,09	0,23	57,62	149,85	42,28	4,21	417,70	2,00	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 С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	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
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:	260	4,7	7,8	44,0	264,3	0,02	0,06	0,03	0,04	0,15	18,87	42,85	10,38	0,88	74,64	0,83	0,01	0,01		
Ужин																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	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, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140	2,7	12,8	21,1	211,0	10,57	0,12	0,08	0,15	0,08	16,28	73,47	29,21	1,26	748,67	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	16,9	80,6	532,1	10,71	0,22	0,16	0,16	0,09	57,68	233,41	74,15	2,69	1 051,53	78,79	0,01	0,35		
Всего за день:		47,9	51,4	285,4	1 800,0	28,76	0,89	0,72	0,66	0,56	234,60	691,50	197,00	15,85	2 418,12	96,87	0,07	0,46		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ	160	2,1	8,3	20,2	163,7	0,00	0,04	0,02	0,04	0,15	19,38	66,86	10,01	0,40	45,14	0,00	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 НА ВОДЕ	200	0,2	0,1	14,6	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	4,13	3,46	0,14	11,27	0,00	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	5,7	13,1	64,7	402,9	10,00	0,14	0,07	0,09	0,23	49,77	116,53	34,67	3,55	386,77	2,00	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	10,6	7,4	136,3	8,02	0,04	0,04	0,13	0,08	34,68	35,72	14,91	0,67	262,98	3,79	0,00	0,02	95	2008
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	70	23,3	28,1	8,2	378,8	1,20	0,09	0,16	0,07	0,17	42,45	181,30	22,65	1,47	330,98	7,47	0,00	0,13	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	130	2,8	8,9	18,6	166,1	9,00	0,11	0,09	0,05	0,15	34,08	74,51	25,42	1,05	662,39	7,36	0,00	0,03	321	2012
НАПИТОК ИЗ ПОМИДОРОВ, ДУХИ, ВАРЕЦА	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	49,7	86,8	927,8	19,30	0,35	0,38	1,28	0,40	154,38	362,25	93,10	5,83	1 452,65	24,02	0,00	0,20		
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С СЫРОМ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	50	5,2	5,7	18,9	129,8	0,03	0,05	0,02	0,04	0,02	81,17	70,34	7,50	0,51	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	11,2	5,9	26,9	191,8	2,03	0,13	0,02	0,04	0,02	333,17	266,34	37,50	0,51	11,51	0,24	0,00	0,00		
Ужин																				
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	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 САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,8	39,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,23	1,48	1,27	0,15	5,42	0,00	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	9,7	12,7	44,8	332,6	6,75	0,10	0,20	0,46	0,84	100,06	159,50	54,79	3,66	610,07	19,23	0,01	0,06		
Всего за день:		58,3	81,5	223,2	1 855,1	38,07	0,71	0,67	1,88	1,49	637,38	904,63	220,07	13,55	2 461,00	45,48	0,02	0,29		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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 ВОДЕ С МАСЛОМ	160	2,2	8,2	29,2	198,6	0,00	0,02	0,01	0,04	0,15	9,16	18,22	4,02	0,22	29,85	0,00	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 НА ВОДЕ	200	0,1	0,0	15,2	61,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	4,13	2,84	0,08	6,70	0,00	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	5,8	13,0	74,3	439,0	10,00	0,12	0,06	0,09	0,23	41,18	67,90	28,06	3,32	366,89	2,00	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 С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,5	11,5	17,5	193,0	3,19	0,06	0,07	0,21	0,17	40,11	56,70	16,51	0,70	274,59	5,29	0,01	0,02	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	50	6,8	17,6	7,1	214,1	3,18	0,04	0,07	0,05	0,15	36,24	80,06	15,25	1,20	172,29	4,26	0,00	0,02	276	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,0	8,6	29,4	214,7	0,00	0,10	0,04	0,04	0,15	23,43	106,64	25,10	1,80	104,33	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	39,8	94,2	817,9	8,46	0,30	0,24	0,30	0,47	134,01	307,06	78,36	6,36	769,99	15,99	0,03	0,05		
Полдник																				
БУЛОЧКА "К ЧАЮ" С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	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
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	4,2	44,6	236,5	4,00	0,07	0,03	0,02	0,14	22,94	48,09	13,44	3,19	49,68	1,25	0,01	0,01		
Ужин																				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	70	14,2	9,7	4,6	163,3	0,40	0,08	0,12	0,06	0,26	54,27	202,75	43,88	0,81	386,90	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 НА ВОДЕ	190	0,4	0,3	7,9	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,67	11,20	8,01	0,38	29,16	0,00	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	20,2	17,5	39,4	397,7	24,73	0,17	0,19	0,19	0,32	131,30	288,20	86,77	3,24	758,02	128,64	0,02	0,53		
Всего за день:		50,2	74,5	252,4	1 891,2	47,19	0,65	0,53	0,60	1,16	329,44	711,24	206,63	16,11	1 944,58	147,87	0,06	0,61		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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 ВОДЕ С МАСЛОМ	160	3,0	9,5	29,6	216,0	0,00	0,08	0,03	0,04	0,15	20,73	76,13	30,10	0,95	84,84	1,50	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 НА ВОДЕ	200	0,1	0,1	14,6	59,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,47	3,54	3,08	0,12	9,76	0,00	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	6,6	14,4	74,1	454,8	10,00	0,18	0,07	0,09	0,23	51,00	125,22	54,37	4,08	424,95	3,50	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	14,7	11,7	193,8	10,65	0,06	0,07	0,29	0,15	53,30	57,22	25,60	1,25	409,67	6,71	0,00	0,03	57	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	15,0	18,6	17,2	295,7	0,26	0,12	0,12	0,04	0,15	17,29	178,52	66,68	3,30	329,16	5,64	0,00	0,04	184	2012
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	26,0	104,4	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,27	1,46	2,85	0,16	24,24	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	35,4	79,6	728,4	11,99	0,29	0,27	1,37	0,30	113,72	306,47	122,41	7,18	935,08	17,76	0,00	0,09		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	50	4,9	13,3	25,7	242,5	0,05	0,05	0,06	0,06	0,26	22,80	49,85	7,12	0,46	70,22	2,33	0,01	0,01	479	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,5	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	8,96	4,45	3,71	0,44	15,78	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	250	5,0	13,3	40,5	302,0	0,07	0,05	0,06	0,06	0,26	31,76	54,30	10,83	0,90	86,00	2,33	0,01	0,01		
Ужин																				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ	170	3,0	13,2	18,9	208,1	12,40	0,10	0,09	0,60	0,15	46,87	80,87	37,56	1,70	665,25	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 САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,0	32,4	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	5,52	4,45	2,98	0,44	15,32	0,00	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	11,2	18,1	46,7	395,4	12,43	0,18	0,12	0,70	0,15	82,66	192,56	57,42	3,86	732,17	8,29	0,00	0,05		
Всего за день:		44,2	81,2	240,9	1 880,7	34,49	0,70	0,52	2,21	0,94	279,15	678,55	245,04	16,02	2 178,20	31,88	0,02	0,18		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белк и, 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 С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	210	37,2	22,2	17,4	425,8	0,50	0,07	0,42	0,10	0,16	307,37	383,92	41,41	0,89	274,67	2,94	0,05	0,06	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,0	32,4	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	5,52	4,45	2,98	0,44	15,32	0,00	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	40,3	22,5	44,8	550,1	0,53	0,12	0,44	0,10	0,16	321,17	418,61	56,26	2,05	341,59	2,94	0,05	0,06		
Всего за день:		81,9	61,8	240,1	1 859,1	31,49	0,67	0,85	1,38	0,29	548,07	935,46	203,12	17,62	2 414,67	28,46	0,07	0,22		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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 КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ	160	1,7	8,2	22,0	169,1	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	6,04	1,79	0,87	0,03	2,04	0,00	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 НА ВОДЕ	200	0,1	0,1	14,6	59,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,56	3,54	3,10	0,12	9,77	0,00	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	5,3	13,1	66,5	407,9	10,00	0,09	0,05	0,09	0,23	36,41	50,88	25,16	3,16	342,16	2,00	0,00	0,02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	19,6	12,7	240,1	6,11	0,07	0,06	0,22	0,15	28,80	52,34	20,26	0,83	442,23	5,14	0,00	0,03	77	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	11,1	20,8	4,0	247,6	0,10	0,04	0,09	0,05	0,15	30,35	114,34	16,62	1,59	224,80	5,72	0,00	0,03	271	2008
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	2,4	8,1	6,3	109,5	24,48	0,03	0,05	0,05	0,15	59,77	39,46	19,58	1,24	253,10	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	0,00	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	19,1	49,0	56,7	752,1	33,19	0,24	0,26	0,31	0,45	147,29	261,64	74,66	5,96	1 059,55	17,74	0,00	0,07		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	50	4,0	8,8	30,8	217,7	0,00	0,05	0,03	0,05	0,21	10,36	34,48	5,65	0,41	50,53	1,09	0,01	0,01	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,5	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	8,96	4,45	3,71	0,44	15,78	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	250	4,1	8,8	45,5	277,2	0,02	0,05	0,04	0,05	0,21	19,32	38,93	9,36	0,85	66,30	1,09	0,01	0,01		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	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 САХАРОМ	180	0,0	0,0	14,6	58,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,11	1,48	1,22	0,15	5,55	0,00	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	18,8	13,9	51,3	406,6	8,73	0,16	0,22	0,13	0,54	107,14	281,02	82,23	3,82	891,13	112,86	0,02	0,45		
Всего за день:		47,4	84,7	219,9	1 843,8	51,95	0,54	0,57	0,58	1,43	310,16	632,46	191,42	13,78	2 359,14	133,69	0,03	0,54		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																				
ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	160	2,7	8,3	17,2	154,5	0,00	0,03	0,02	0,04	0,15	8,34	21,30	4,12	0,47	32,43	0,38	0,01	0,01	93	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,4	20,1	132,1	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2008
СЫР	6	1,4	1,7	0,0	21,2	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	44,88	24,00	1,68	0,05	5,28	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ВОДЕ	200	0,1	0,0	15,1	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	3,81	2,70	0,08	6,25	0,00	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:	511	7,6	14,8	61,1	410,2	8,82	0,13	0,07	0,10	0,23	83,24	93,34	28,74	3,34	340,95	2,14	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	4,4	10,0	91,2	2,93	0,04	0,04	0,17	0,03	29,62	47,07	15,24	0,58	229,99	2,99	0,00	0,02	74	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА	70	15,2	17,7	3,3	238,6	1,98	0,26	0,61	0,08	0,15	20,88	190,33	22,09	4,36	280,76	8,15	0,02	0,05	278	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	4,6	4,6	29,7	178,4	0,00	0,09	0,04	0,02	0,08	39,91	145,57	22,06	0,86	97,04	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	25,6	28,9	92,8	746,2	7,75	0,52	0,76	1,31	0,26	129,57	455,84	90,28	9,16	779,78	16,54	0,04	0,13		
Полдник																				
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	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
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	4,7	3,5	43,5	225,1	4,02	0,06	0,03	0,02	0,11	26,51	47,93	13,48	3,16	51,47	1,48	0,01	0,01		
Ужин																				
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	210	23,2	14,9	23,0	322,9	0,39	0,05	0,28	0,07	0,16	200,96	245,39	27,79	0,74	206,49	3,32	0,03	0,03	222	2008
САЛАТ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	16,2	65,1	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,35	1,48	1,27	0,15	5,62	0,00	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	26,2	15,1	58,7	479,9	0,40	0,10	0,29	0,07	0,16	212,59	277,12	40,94	1,61	263,71	3,32	0,03	0,04		
Всего за день:		64,0	62,3	256,0	1 861,3	20,99	0,81	1,15	1,50	0,75	451,91	874,23	173,44	17,28	1 435,92	23,47	0,09	0,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, 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 ВОДЕ С МАСЛОМ	160	2,8	9,1	24,6	191,2	0,00	0,05	0,02	0,04	0,15	11,65	48,63	18,66	0,60	54,00	0,95	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 НА ВОДЕ	200	0,1	0,1	8,6	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,45	3,54	3,09	0,12	9,58	0,00	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	6,4	13,9	61,9	400,4	8,80	0,14	0,06	0,09	0,23	39,98	96,40	41,99	3,47	360,58	2,71	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	10,6	7,3	136,5	8,12	0,04	0,05	0,13	0,08	35,85	35,68	15,25	0,69	263,61	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	4,7	20,9	165,9	0,00	0,27	0,06	0,02	0,08	36,31	91,68	35,40	2,82	327,51	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	36,8	80,3	789,9	10,50	0,47	0,29	0,18	0,21	142,93	360,64	97,78	8,74	1 176,02	20,70	0,00	0,08		
Полдник																				
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	60	4,8	2,5	36,3	186,4	0,02	0,06	0,05	0,01	0,07	12,54	41,43	7,58	0,58	75,00	1,29	0,01	0,01	462	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	10,5	2,7	43,9	245,3	1,92	0,14	0,05	0,01	0,07	251,94	227,63	36,08	0,58	75,00	1,29	0,01	0,01		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	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:		65,3	65,4	238,5	1 816,9	25,10	0,93	0,60	2,39	0,63	585,10	947,05	262,97	15,28	2 248,43	114,59	0,02	0,51		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белк и, 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 ВОДЕ С МАСЛОМ	160	4,1	9,0	32,5	227,1	0,00	0,11	0,02	0,04	0,15	16,81	77,84	28,24	1,01	78,54	1,63	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 НА ВОДЕ	200	0,1	0,0	15,1	61,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	3,81	2,70	0,08	6,25	0,00	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	7,7	13,7	77,6	467,3	10,00	0,21	0,07	0,09	0,23	48,74	127,20	52,14	4,09	415,13	3,63	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	15,5	11,3	197,7	5,53	0,06	0,06	0,20	0,08	35,63	49,09	21,51	0,97	397,22	6,01	0,00	0,02	75	2008
БИГУС ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ СО СМЕТАНОЙ	200	19,2	33,5	7,8	416,3	23,77	0,09	0,16	0,20	0,15	76,38	164,61	36,77	2,27	521,69	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	52,3	51,2	785,9	30,34	0,24	0,28	1,44	0,23	150,95	274,29	85,37	5,31	1 078,24	20,00	0,00	0,16		
Полдник																				
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА	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
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	5,0	6,5	53,0	291,4	4,03	0,06	0,04	0,04	0,25	27,86	51,21	13,30	3,21	52,95	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
РЫБЦА 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 НА ВОДЕ	200	0,5	0,3	8,0	37,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,19	12,97	9,20	0,44	33,70	0,00	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	11,4	13,4	43,6	342,2	18,06	0,17	0,10	0,37	0,08	82,83	187,46	56,29	3,61	658,41	6,45	0,00	0,04		
Всего за день:		48,5	85,9	225,4	1 886,8	62,42	0,68	0,49	1,94	0,77	310,39	640,16	207,10	16,23	2 204,73	32,36	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	583,1	712,8	2426,2	18564,1	374.39	7.37	7.08	14.57	8.42	4 330.69	8 031.43	2 186.75	159.48	22 357.59	694.11	0.45	3.44
Среднее значение за период	58.3	71.3	242.6	1 856.4	37.44	0.74	0.71	1.46	0.84	433.07	803.14	218.67	15.95	2 235.76	69.41	0.05	0.34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	34.6	52.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Алергии 2	505	657	251	451