

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №173»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №173»

С.А. Амосова



## МЕНЮ

# ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

3 – 7 ЛЕТ

(без содержания белка куриного яйца)

БАРНАУЛ 2026

# 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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	5,1	4,5	23,2	153,9	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	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	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	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	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	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>501</b>	<b>10,1</b>	<b>11,0</b>	<b>61,1</b>	<b>386,6</b>	<b>10,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>187,32</b>	<b>103,06</b>	<b>6,16</b>	<b>511,07</b>	<b>3,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<b>ОБЕД</b>																				
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	50	0,7	1,7	3,5	32,5	1,04	0,02	0,03	1,04	0,00	23,87	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	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	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	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	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,1</b>	<b>22,8</b>	<b>72,2</b>	<b>572,0</b>	<b>18,70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>1,22</b>	<b>0,11</b>	<b>82,33</b>	<b>280,26</b>	<b>5,93</b>	<b>1 604,32</b>	<b>20,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																				
ПЕЧЕНЬ (С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯИЧНОГО ПОРОШКА)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	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	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>57,0</b>	<b>294,5</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>28,50</b>	<b>18,00</b>	<b>3,85</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>УЖИН</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯЙЦА КУРИНОГО	180	27,8	17,2	16,0	335,7	0,40	0,05	0,31	0,07	0,03	235,22	287,13	0,62	210,72	1,80	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	0,05	33,34	1,85	0,00	0,00	366	2008	
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	190	5,8	5,0	9,6	107,4	2,85	0,08	0,00	0,02	0,00	239,40	179,55	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	51,60	0,00	0,00	0,01	7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>37,4</b>	<b>24,6</b>	<b>52,0</b>	<b>585,1</b>	<b>3,36</b>	<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>0,10</b>	<b>0,06</b>	<b>504,87</b>	<b>513,95</b>	<b>3,28</b>	<b>295,66</b>	<b>3,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>71,3</b>	<b>63,6</b>	<b>242,3</b>	<b>1 838,3</b>	<b>36,10</b>	<b>0,82</b>	<b>0,78</b>	<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>710,83</b>	<b>284,44</b>	<b>19,23</b>	<b>2 466,05</b>	<b>27,78</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>			

# 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белк и, 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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
																					Итого за прием пищи:
<b>Завтрак</b>																					
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	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	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	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	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14,2</b>	<b>11,1</b>	<b>76,1</b>	<b>464,9</b>	<b>11,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>301,70</b>	<b>321,50</b>	<b>69,22</b>	<b>4,39</b>	<b>766,98</b>	<b>23,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
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	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	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	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	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	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21,4</b>	<b>13,5</b>	<b>84,5</b>	<b>546,8</b>	<b>8,02</b>	<b>0,43</b>	<b>0,45</b>	<b>0,38</b>	<b>0,08</b>	<b>100,44</b>	<b>265,39</b>	<b>70,19</b>	<b>8,06</b>	<b>874,26</b>	<b>15,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯЙЦА	50	3,8	6,5	30,0	193,3	0,00	0,05	0,02	0,03	0,13	8,54	32,03	5,56	0,37	49,18	0,70	0,01	0,01	0,01	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,3	5,4	10,3	116,4	1,16	0,06	0,23	0,04	0,00	226,64	159,98	24,89	0,18	324,41	20,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,0</b>	<b>11,8</b>	<b>40,4</b>	<b>309,7</b>	<b>1,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>235,18</b>	<b>192,02</b>	<b>30,45</b>	<b>0,54</b>	<b>373,60</b>	<b>20,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ТЕПЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯЙЦА КУРИНОГО	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	0,31	261	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ 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	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	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	0,01	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,4</b>	<b>15,4</b>	<b>80,6</b>	<b>519,0</b>	<b>10,71</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>57,49</b>	<b>233,13</b>	<b>74,15</b>	<b>2,69</b>	<b>1 051,26</b>	<b>78,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,0</b>	<b>51,9</b>	<b>281,5</b>	<b>1 840,4</b>	<b>31,14</b>	<b>1,00</b>	<b>1,19</b>	<b>0,68</b>	<b>0,35</b>	<b>694,82</b>	<b>1 012,04</b>	<b>244,00</b>	<b>15,68</b>	<b>3 066,09</b>	<b>138,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>		

# 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	5,1	6,9	26,1	187,2	0,55	0,07	0,13	0,04	0,08	127,72	142,92	21,96	0,48	200,21	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,5</b>	<b>15,0</b>	<b>70,9</b>	<b>472,6</b>	<b>11,25</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>293,97</b>	<b>288,57</b>	<b>61,55</b>	<b>3,74</b>	<b>736,26</b>	<b>23,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
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	6,1	7,4	96,3	8,02	0,04	0,04	0,12	0,06	34,72	35,60	14,92	0,67	263,05	3,81	0,00	0,02	95	2008
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯЙЦА КУРИНОГО	70	22,7	24,9	8,1	347,3	1,20	0,09	0,15	0,06	0,06	40,26	174,24	22,22	1,38	324,57	6,58	0,00	0,12	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>31,0</b>	<b>37,2</b>	<b>86,7</b>	<b>812,8</b>	<b>19,30</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>1,24</b>	<b>0,18</b>	<b>151,62</b>	<b>354,16</b>	<b>92,69</b>	<b>5,72</b>	<b>1 445,41</b>	<b>23,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С СЫРОМ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯЙЦА	50	5,2	5,6	18,6	128,4	0,03	0,05	0,02	0,04	0,02	81,06	69,88	7,43	0,50	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11,2</b>	<b>5,8</b>	<b>26,6</b>	<b>190,4</b>	<b>2,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>333,06</b>	<b>265,88</b>	<b>37,43</b>	<b>0,50</b>	<b>11,51</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОРКОВЬЮ	60	1,9	1,7	8,5	56,7	0,08	0,05	0,03	0,08	0,02	6,45	42,05	28,52	0,97	64,49	0,68	0,00	0,00	414	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,6</b>	<b>8,5</b>	<b>56,9</b>	<b>346,9</b>	<b>7,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>193,46</b>	<b>222,02</b>	<b>86,42</b>	<b>3,94</b>	<b>752,69</b>	<b>22,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,2</b>	<b>66,5</b>	<b>241,1</b>	<b>1 822,7</b>	<b>39,60</b>	<b>0,83</b>	<b>0,93</b>	<b>1,51</b>	<b>0,44</b>	<b>972,10</b>	<b>1 130,64</b>	<b>278,08</b>	<b>13,90</b>	<b>2 945,88</b>	<b>69,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>		

# 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белк		Жиры, 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
		и, г	ы, г																	
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,5</b>	<b>14,8</b>	<b>71,8</b>	<b>473,9</b>	<b>11,25</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>285,21</b>	<b>239,94</b>	<b>54,94</b>	<b>3,50</b>	<b>716,12</b>	<b>23,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
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 СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,0	5,7	17,4	138,3	3,19	0,06	0,05	0,18	0,03	37,72	49,32	16,08	0,61	267,89	4,39	0,00	0,02	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ.. С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯЙЦА	70	12,4	11,8	9,9	195,3	4,45	0,06	0,11	0,01	0,03	50,81	134,94	24,24	2,02	293,11	7,16	0,00	0,03	276	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,0	3,0	29,4	163,9	0,00	0,10	0,04	0,01	0,05	22,71	105,58	25,10	1,79	103,28	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>24,4</b>	<b>22,6</b>	<b>96,8</b>	<b>693,6</b>	<b>9,72</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>145,48</b>	<b>353,49</b>	<b>86,92</b>	<b>7,07</b>	<b>883,05</b>	<b>17,99</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯЙЦА	50	4,0	4,2	28,6	167,9	0,00	0,05	0,03	0,02	0,13	9,76	33,97	5,69	0,40	50,20	1,10	0,01	0,01	467	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>48,4</b>	<b>253,9</b>	<b>4,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>23,76</b>	<b>47,97</b>	<b>13,69</b>	<b>3,20</b>	<b>50,20</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯЙЦА КУРИНОГО	70	13,6	6,8	4,6	133,9	0,40	0,08	0,10	0,04	0,11	51,61	194,57	43,40	0,70	379,41	123,04	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>23,1</b>	<b>17,6</b>	<b>45,2</b>	<b>434,6</b>	<b>25,39</b>	<b>0,20</b>	<b>0,31</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>257,78</b>	<b>371,17</b>	<b>100,47</b>	<b>3,24</b>	<b>935,37</b>	<b>139,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,53</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,0</b>	<b>59,4</b>	<b>262,2</b>	<b>1 856,0</b>	<b>50,36</b>	<b>0,76</b>	<b>0,90</b>	<b>0,53</b>	<b>0,55</b>	<b>712,24</b>	<b>1 012,57</b>	<b>256,02</b>	<b>17,00</b>	<b>2 584,74</b>	<b>181,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,62</b>		

# 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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	6,4	6,8	23,5	181,6	0,62	0,12	0,15	0,03	0,05	142,20	161,47	43,54	1,03	258,63	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,5</b>	<b>14,7</b>	<b>67,5</b>	<b>461,1</b>	<b>11,28</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>301,18</b>	<b>301,49</b>	<b>81,96</b>	<b>4,26</b>	<b>782,94</b>	<b>25,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,4	16,4	33,4	347,0	15,86	0,21	0,19	0,04	0,10	28,22	219,04	56,19	3,54	1 341,06	14,78	0,00	0,09	291	2012
ГОВЯДИНЫ	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
ПЛОДОВЫЕ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	660	22,7	27,4	91,7	711,2	27,59	0,38	0,33	1,33	0,16	123,96	346,06	111,93	7,41	1 945,95	26,89	0,00	0,14		
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯЙЦА	50	4,8	8,5	29,3	213,3	0,05	0,05	0,05	0,03	0,17	22,25	48,94	7,12	0,45	69,43	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11,1</b>	<b>13,9</b>	<b>39,6</b>	<b>329,7</b>	<b>1,21</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>249,00</b>	<b>208,99</b>	<b>32,02</b>	<b>0,63</b>	<b>393,99</b>	<b>22,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ	210	3,7	9,3	23,3	193,5	15,32	0,12	0,11	0,71	0,08	57,20	98,76	46,41	2,09	820,68	10,24	0,00	0,05	137	2012
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,2</b>	<b>12,5</b>	<b>56,3</b>	<b>380,6</b>	<b>15,97</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,73</b>	<b>0,08</b>	<b>193,40</b>	<b>219,85</b>	<b>74,70</b>	<b>3,35</b>	<b>1 062,80</b>	<b>21,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>68,6</b>	<b>255,2</b>	<b>1 882,6</b>	<b>56,05</b>	<b>0,94</b>	<b>1,20</b>	<b>2,22</b>	<b>0,53</b>	<b>867,54</b>	<b>1 076,39</b>	<b>300,61</b>	<b>15,64</b>	<b>4 185,69</b>	<b>95,93</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>		

# 6 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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>10,7</b>	<b>9,6</b>	<b>70,8</b>	<b>415,5</b>	<b>10,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>115,71</b>	<b>124,67</b>	<b>35,48</b>	<b>4,49</b>	<b>415,80</b>	<b>2,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,2</b>	<b>24,7</b>	<b>67,5</b>	<b>599,0</b>	<b>16,91</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>1,20</b>	<b>0,03</b>	<b>82,68</b>	<b>333,18</b>	<b>93,37</b>	<b>7,22</b>	<b>1 602,28</b>	<b>22,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПЕЧЕНЬЕ (С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯИЧНОГО ПОРОШКА)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>57,0</b>	<b>294,5</b>	<b>4,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>28,50</b>	<b>59,00</b>	<b>18,00</b>	<b>3,85</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯИЦА КУРИНОГО	150	26,1	15,4	12,4	297,6	0,36	0,05	0,29	0,07	0,02	217,58	267,94	29,18	0,55	190,51	1,29	0,03	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>36,4</b>	<b>22,3</b>	<b>51,0</b>	<b>557,4</b>	<b>1,61</b>	<b>0,17</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>473,12</b>	<b>475,85</b>	<b>69,09</b>	<b>1,52</b>	<b>600,34</b>	<b>22,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78,1</b>	<b>61,7</b>	<b>246,3</b>	<b>1 866,4</b>	<b>32,57</b>	<b>0,72</b>	<b>0,96</b>	<b>1,39</b>	<b>0,17</b>	<b>700,02</b>	<b>992,70</b>	<b>215,94</b>	<b>17,09</b>	<b>2 673,42</b>	<b>48,51</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>		

# 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, 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	
																				Углеводы, г
<b>Завтрак</b>																				
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	5,0	5,6	22,7	161,8	0,62	0,03	0,13	0,03	0,05	127,64	87,13	14,31	0,11	176,04	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,4</b>	<b>13,6</b>	<b>66,6</b>	<b>443,4</b>	<b>11,32</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>293,84</b>	<b>232,19</b>	<b>53,53</b>	<b>3,35</b>	<b>710,57</b>	<b>24,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
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	3,7	12,7	96,3	6,11	0,07	0,06	0,18	0,02	27,88	50,81	20,26	0,82	440,88	5,14	0,00	0,03	77	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЕНЫЙ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯИЦА КУРИНОГО	70	11,0	14,2	3,9	188,0	0,10	0,04	0,09	0,02	0,05	29,63	113,25	16,62	1,58	223,75	5,72	0,00	0,03	271	2008
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	2,4	2,5	6,2	58,7	24,48	0,03	0,05	0,02	0,05	59,06	38,40	19,58	1,23	252,05	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,0</b>	<b>20,9</b>	<b>56,5</b>	<b>498,0</b>	<b>33,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>144,94</b>	<b>257,96</b>	<b>74,66</b>	<b>5,92</b>	<b>1 066,10</b>	<b>17,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОФЕЛЕМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯИЦА	70	11,3	5,4	72,3	382,6	2,88	0,16	0,09	0,03	0,19	28,04	109,73	22,99	1,38	340,93	4,46	0,03	0,03	454	2012
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,10	144,07	22,41	0,16	292,15	18,01	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>17,0</b>	<b>10,2</b>	<b>81,6</b>	<b>487,4</b>	<b>3,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>232,14</b>	<b>253,81</b>	<b>45,40</b>	<b>1,54</b>	<b>633,07</b>	<b>22,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Ужин</b>																				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯИЦА КУРИНОГО	80	10,6	6,4	2,3	109,3	0,17	0,06	0,08	0,04	0,11	37,13	150,84	33,87	0,55	290,40	98,71	0,01	0,41	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>19,4</b>	<b>14,3</b>	<b>56,1</b>	<b>432,8</b>	<b>9,29</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>208,00</b>	<b>328,21</b>	<b>92,42</b>	<b>3,50</b>	<b>1 020,95</b>	<b>118,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,44</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,8</b>	<b>59,1</b>	<b>260,9</b>	<b>1 861,5</b>	<b>57,72</b>	<b>0,80</b>	<b>1,13</b>	<b>0,48</b>	<b>0,52</b>	<b>878,92</b>	<b>1 072,16</b>	<b>266,02</b>	<b>14,31</b>	<b>3 420,69</b>	<b>183,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,56</b>		

# 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белк и, г	Жир, 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	
																					0,64
<b>Завтрак</b>																					
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	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	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	0,00	395	2012
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	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	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>511</b>	<b>13,5</b>	<b>17,5</b>	<b>62,3</b>	<b>464,6</b>	<b>10,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>342,14</b>	<b>267,44</b>	<b>55,64</b>	<b>3,32</b>	<b>699,10</b>	<b>25,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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	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	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	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	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>25,5</b>	<b>21,1</b>	<b>92,7</b>	<b>675,1</b>	<b>7,75</b>	<b>0,52</b>	<b>0,75</b>	<b>1,27</b>	<b>0,13</b>	<b>128,70</b>	<b>454,51</b>	<b>90,28</b>	<b>9,15</b>	<b>778,49</b>	<b>16,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯИЦА	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	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	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>	<b>43,5</b>	<b>225,1</b>	<b>4,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>26,51</b>	<b>47,93</b>	<b>13,48</b>	<b>3,16</b>	<b>51,47</b>	<b>1,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯИЦА КУРИНОГО	170	18,2	11,5	18,5	254,5	0,32	0,04	0,21	0,05	0,03	160,58	191,75	22,06	0,51	160,83	1,80	0,02	0,03	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	0,00	366	2008
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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	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	0,01	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>28,2</b>	<b>19,2</b>	<b>54,0</b>	<b>505,7</b>	<b>3,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>442,82</b>	<b>428,01</b>	<b>65,80</b>	<b>3,28</b>	<b>245,74</b>	<b>3,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>71,8</b>	<b>61,3</b>	<b>252,5</b>	<b>1 870,4</b>	<b>25,35</b>	<b>0,94</b>	<b>1,36</b>	<b>1,49</b>	<b>0,46</b>	<b>940,17</b>	<b>1 197,90</b>	<b>225,19</b>	<b>18,90</b>	<b>1 774,80</b>	<b>46,68</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>			

# 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	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
		и	и	и		и	и	и	и	и	и	и	и	и	и			и	и	и	и
<b>Завтрак</b>																					
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	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	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,7</b>	<b>15,4</b>	<b>70,2</b>	<b>478,3</b>	<b>10,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>305,92</b>	<b>283,70</b>	<b>71,27</b>	<b>3,67</b>	<b>741,20</b>	<b>26,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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	2012		
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯЙЦА КУРИНОГО	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	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			
ПЛОТВА ИЗ ПОМОРЬЯ, ДУМЛЕМ, ВАРЕЦЫ	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>33,0</b>	<b>32,5</b>	<b>80,3</b>	<b>750,7</b>	<b>10,50</b>	<b>0,47</b>	<b>0,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>142,62</b>	<b>360,15</b>	<b>97,78</b>	<b>8,74</b>	<b>1175,57</b>	<b>20,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>			
<b>Полдник</b>																					
"ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯЙЦА БЕЗ СМАЗЫВАНИЯ СВЕРХУ	50	4,0	2,1	32,0	162,9	0,02	0,05	0,04	0,02	0,08	10,44	34,70	6,30	0,47	62,62	1,08	0,01	0,01	2012		
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	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,0</b>	<b>2,3</b>	<b>40,0</b>	<b>224,9</b>	<b>2,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>262,44</b>	<b>230,70</b>	<b>36,30</b>	<b>0,47</b>	<b>62,62</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ЯЙЦА КУРИНОГО	80	10,4	8,1	8,3	148,1	0,36	0,07	0,11	0,03	0,05	73,86	156,79	33,14	0,51	305,01	83,10	0,01	0,33	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	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,1</b>	<b>11,6</b>	<b>52,4</b>	<b>376,3</b>	<b>3,88</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>2,11</b>	<b>0,05</b>	<b>148,71</b>	<b>257,31</b>	<b>86,79</b>	<b>2,43</b>	<b>632,21</b>	<b>89,23</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>71,8</b>	<b>61,8</b>	<b>242,8</b>	<b>1 830,2</b>	<b>26,56</b>	<b>0,99</b>	<b>0,85</b>	<b>2,40</b>	<b>0,44</b>	<b>859,71</b>	<b>1 131,86</b>	<b>292,14</b>	<b>15,31</b>	<b>2 611,60</b>	<b>137,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,51</b>			

# 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, 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
		Белк и, г	Жир ы, г	Углеводы, г																	
<b>Завтрак</b>																					
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	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	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14,4</b>	<b>16,3</b>	<b>78,1</b>	<b>521,4</b>	<b>11,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>292,94</b>	<b>299,39</b>	<b>79,02</b>	<b>4,28</b>	<b>764,60</b>	<b>25,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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	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	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>24,3</b>	<b>36,7</b>	<b>51,2</b>	<b>645,0</b>	<b>30,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>1,42</b>	<b>0,15</b>	<b>150,44</b>	<b>273,31</b>	<b>85,37</b>	<b>5,30</b>	<b>1 077,49</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯИЦА	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	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	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,0</b>	<b>6,5</b>	<b>53,0</b>	<b>291,4</b>	<b>4,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>27,86</b>	<b>51,21</b>	<b>13,30</b>	<b>3,21</b>	<b>52,95</b>	<b>2,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МАСЛОМ	210	3,6	13,2	19,6	213,0	22,32	0,11	0,10	0,35	0,15	57,80	83,72	37,35	1,81	709,04	7,98	0,00	0,04	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	2,7	13,5	93,2	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	125,23	94,82	21,00	1,56	212,25	10,00	0,00	0,00	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,0</b>	<b>16,1</b>	<b>52,6</b>	<b>398,1</b>	<b>22,98</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,37</b>	<b>0,15</b>	<b>191,31</b>	<b>208,79</b>	<b>70,23</b>	<b>4,09</b>	<b>972,89</b>	<b>17,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,7</b>	<b>75,7</b>	<b>234,9</b>	<b>1 855,9</b>	<b>68,59</b>	<b>0,76</b>	<b>0,89</b>	<b>1,94</b>	<b>0,71</b>	<b>662,55</b>	<b>832,71</b>	<b>247,92</b>	<b>16,88</b>	<b>2 867,92</b>	<b>65,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	662,2	629,5	2519,7	18524,4	424,04	8,55	10,20	14,04	4,48	7 998,89	10 499,50	2 610,36	163,95	28 596,87	994,85	0,42	3,48
Среднее значение за период	66,2	62,9	252,0	1 852,4	42,40	0,86	1,02	1,40	0,45	799,89	1 049,95	261,04	16,40	2 859,69	99,49	0,04	0,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	30,6	55,1														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Аллергики 1	505	659	250	450