

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад  
№ 15

г. Старопапавловской

Ю.Н. Хаулина

Приказ от 15.08.2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

**В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ.**

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	1,35	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,87</b>	<b>18,57</b>	<b>44,78</b>	<b>390,00</b>	0,14	4,20	0,28	1,60	0,15	0,08	67,86	35,15	151,50	2,64	268,65	0,00	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
<b>Обед</b>																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/5	1,42	4,14	9,23	81,96	0,03	6,00	0,20	1,68	0,00	0,04	37,67	18,34	36,50	0,89	260,22	4,55	0,02	0,00	57	2012	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200/70	12,23	9,48	21,12	223,71	0,12	9,35	0,73	0,44	0,00	0,09	44,84	36,98	87,36	1,47	656,81	7,93	0,05	0,00	302	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,55	3,93	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>698</b>	<b>18,07</b>	<b>14,21</b>	<b>78,96</b>	<b>523,97</b>	0,26	16,79	0,93	3,60	0,00	0,18	106,36	74,85	178,72	4,87	1 097,49	14,88	0,07	0,00			
<b>Полдник</b>																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/5/5	3,43	5,82	24,37	164,07	0,03	0,34	0,03	0,21	0,08	0,08	73,00	18,32	79,31	0,27	120,35	6,26	0,01	0,00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,33	14,29	72,42	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>8,49</b>	<b>8,19</b>	<b>52,99</b>	<b>320,73</b>	0,11	0,81	0,04	0,80	0,08	0,20	178,23	42,51	176,93	1,09	301,90	14,36	0,01	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,83</b>	<b>41,37</b>	<b>186,53</b>	<b>1 281,70</b>	0,54	31,80	1,26	6,63	0,23	0,48	368,45	160,51	518,15	10,80	1 946,04	31,24	0,09	0,00			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,66	5,20	19,02	146,49	0,06	0,73	0,03	0,38	0,03	0,15	151,51	18,72	114,31	0,43	224,70	12,84	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	9,95	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	3,35	3,17	0,27	16,11	0,00	0,00	0,00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>8,05</b>	<b>5,39</b>	<b>44,02</b>	<b>258,55</b>	0,11	1,51	0,03	0,97	0,03	0,17	169,04	31,97	142,68	1,30	279,51	12,84	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,39	2,70	13,82	109,47	0,07	5,34	0,28	0,24	0,05	0,11	26,97	21,44	48,56	0,81	385,21	3,92	0,03	0,00	87	2012
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	70	8,56	10,70	5,03	150,54	0,02	0,43	0,02	0,40	0,07	0,05	11,57	12,60	80,91	1,12	170,03	3,59	0,03	0,00	285	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	2,70	8,99	13,55	155,55	0,08	10,91	0,46	2,50	0,01	0,08	51,86	26,79	65,55	1,07	453,70	6,27	0,03	0,00	141	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	33,03	133,45	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	3,16	9,64	0,68	67,18	0,54	0,00	0,00	382	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>23,20</b>	<b>22,89</b>	<b>93,20</b>	<b>681,25</b>	0,27	17,11	0,76	4,39	0,13	0,28	114,83	79,59	255,96	5,48	<sup>1</sup> 155,62	16,00	0,09	0,00		
<b>Полдник</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,17	6,81	24,87	181,25	0,05	0,50	0,04	0,74	0,08	0,11	107,08	15,32	89,07	0,32	173,13	8,64	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11,02</b>	<b>9,96</b>	<b>54,92</b>	<b>354,23</b>	0,13	1,07	0,06	1,33	0,08	0,25	231,90	45,91	205,26	1,40	403,15	18,54	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,67</b>	<b>38,64</b>	<b>201,94</b>	<b>1 341,03</b>	0,54	29,69	0,86	7,32	0,24	0,72	531,77	165,47	614,90	10,38	<sup>2</sup> 116,28	49,38	0,10	0,00		

### 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,19	6,40	32,56	213,14	0,13	0,40	0,03	1,04	0,07	0,10	91,31	36,23	131,47	1,05	188,65	8,50	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,07</b>	<b>6,83</b>	<b>65,72</b>	<b>372,48</b>	0,19	72,40	0,18	1,63	0,07	0,17	115,40	50,50	159,42	2,14	237,19	8,50	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,32	2,31	16,88	97,92	0,08	5,65	0,17	1,14	0,00	0,05	24,68	20,06	49,39	0,91	407,97	4,01	0,03	0,00	100	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,94	8,66	7,13	150,47	0,02	0,08	0,00	0,26	0,00	0,02	21,15	5,81	21,77	0,27	40,07	1,42	0,00	0,00	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0,65	1,61	2,85	32,15	0,01	0,79	0,02	0,06	0,01	0,01	9,70	3,16	10,57	0,15	47,91	1,16	0,00	0,00	357	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	1,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>21,31</b>	<b>17,02</b>	<b>101,24</b>	<b>647,04</b>	0,21	6,52	0,19	2,71	0,01	0,12	75,74	46,33	133,03	3,13	576,45	8,27	0,03	0,00		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,74	4,10	31,20	193,12	0,06	0,05	0,02	0,31	0,14	0,04	20,86	7,39	47,27	0,48	71,86	2,63	0,01	0,01	479	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,63	2,23	11,14	75,76	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,99	11,79	67,72	0,22	139,72	8,28	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>10,37</b>	<b>6,33</b>	<b>42,34</b>	<b>268,88</b>	0,08	0,54	0,03	0,31	0,14	0,14	118,85	19,18	114,99	0,70	211,58	10,91	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,15</b>	<b>30,58</b>	<b>219,10</b>	<b>1 335,40</b>	0,51	89,46	0,41	5,28	0,22	0,45	325,99	124,01	418,44	8,17	1 303,22	29,68	0,06	0,01		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	190/5/5	5,62	7,63	25,39	193,14	0,12	0,42	0,04	1,01	0,08	0,11	99,54	42,25	141,22	1,09	210,37	8,88	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	1,35	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>7,91</b>	<b>7,82</b>	<b>50,12</b>	<b>302,89</b>	0,17	0,42	0,04	1,60	0,08	0,13	112,70	53,50	166,42	1,69	249,82	8,88	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183	1,46	4,36	6,84	75,37	0,04	8,96	0,20	1,64	0,00	0,04	38,80	16,39	34,58	0,75	243,29	3,45	0,02	0,00	67	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,54	4,02	7,54	116,86	0,09	0,81	0,01	1,53	0,07	0,09	40,83	45,83	196,32	1,42	359,70	103,64	0,44	0,01	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	40,23	29,44	85,62	1,21	763,96	8,55	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	10,73	3,75	3,56	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>653</b>	<b>21,60</b>	<b>14,24</b>	<b>84,41</b>	<b>556,83</b>	0,36	21,59	0,24	4,89	0,15	0,28	142,89	111,01	371,38	5,89	1 547,35	118,04	0,49	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,80</b>	<b>4,88</b>	<b>93,18</b>	<b>443,40</b>	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,71</b>	<b>27,34</b>	<b>237,51</b>	<b>1 350,12</b>	0,58	35,61	0,29	7,12	0,23	0,45	284,19	179,71	561,40	12,30	2 291,17	130,72	0,51	0,01		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	190/5/5	7,57	7,20	33,19	228,15	0,16	0,38	0,03	3,10	0,08	0,16	86,79	89,86	174,00	2,91	278,29	8,03	0,01	0,00	184	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	9,95	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	3,35	3,17	0,27	16,11	0,00	0,00	0,00	393	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>9,96</b>	<b>7,39</b>	<b>58,19</b>	<b>340,21</b>	0,21	1,16	0,03	3,69	0,08	0,18	104,32	103,11	202,37	3,78	333,10	8,03	0,01	0,00				
<b>II Завтрак</b>																							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
<b>Обед</b>																							
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/5	2,74	4,48	11,83	101,83	0,06	4,28	0,20	1,67	0,00	0,05	42,49	23,83	66,27	1,18	336,25	4,44	0,02	0,00	79	2008		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70	9,71	11,15	24,49	252,75	0,10	5,17	2,25	0,90	0,25	0,59	25,86	22,22	155,46	2,53	180,98	5,84	0,09	0,02	284	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2,24	5,85	12,32	116,04	0,06	8,85	0,45	0,32	0,08	0,06	39,89	22,29	53,04	0,96	359,37	5,14	0,03	0,00	351	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,25	0,10	31,11	130,76	0,00	28,80	0,06	0,00	0,00	0,02	15,46	2,95	7,34	0,19	6,19	0,00	0,00	0,00	381	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>628</b>	<b>19,22</b>	<b>22,03</b>	<b>107,52</b>	<b>733,62</b>	0,32	47,10	2,96	4,14	0,33	0,76	136,00	86,89	333,41	6,66	962,29	17,10	0,14	0,02				
<b>Полдник</b>																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,73	15,81	20,56	317,67	0,02	0,01	0,02	2,30	0,11	0,03	9,40	6,36	30,96	0,52	37,76	1,44	0,01	0,00	238	2012		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	434	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,58	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>29,15</b>	<b>22,86</b>	<b>45,51</b>	<b>512,12</b>	0,08	1,11	0,06	2,37	0,13	0,33	285,07	36,71	226,17	0,72	423,20	20,55	0,02	0,00				
<b>Всего за день:</b>		<b>58,73</b>	<b>52,68</b>	<b>221,02</b>	<b>1 632,95</b>	0,64	59,37	3,06	10,83	0,54	1,29	541,39	234,71	772,95	13,36	1 996,59	47,68	0,18	0,02				

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,13	14,50	1,55	169,30	0,03	0,12	0,16	1,41	1,46	0,22	54,10	8,46	110,98	1,25	119,50	14,15	0,03	0,01	215	2012		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	5,07	4,39	67,83	0,01	3,99	0,11	0,00	0,00	0,03	23,37	8,55	21,09	0,40	179,55	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,64	0,28	22,00	92,70	0,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>12,14</b>	<b>20,04</b>	<b>42,99</b>	<b>400,88</b>	0,09	184,11	0,27	2,00	1,46	0,27	84,37	26,91	157,27	2,25	337,75	14,15	0,03	0,01				
<b>II Завтрак</b>																							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
<b>Обед</b>																							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,26	4,54	11,38	95,43	0,03	0,32	0,01	1,78	0,09	0,02	13,33	4,08	24,07	0,35	39,27	1,29	0,01	0,01	106	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,92	10,80	11,43	190,92	0,04	0,10	0,01	0,31	0,04	0,04	27,09	12,52	46,38	0,78	67,32	1,66	0,00	0,00	305	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,57	1,12	2,37	25,41	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	355	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	1,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,15</b>	<b>20,90</b>	<b>99,56</b>	<b>678,26</b>	0,18	0,97	0,04	3,37	0,13	0,11	68,60	36,30	129,10	3,03	224,41	5,61	0,01	0,01				
<b>Полдник</b>																							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	3,43	5,82	24,37	164,07	0,03	0,34	0,03	0,21	0,08	0,08	73,00	18,32	79,31	0,27	120,35	6,26	0,01	0,00	189	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,68	19,97	90,99	0,48	191,08	9,90	0,00	0,00	к/к	к/к		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9,28</b>	<b>8,97</b>	<b>54,42</b>	<b>337,05</b>	0,11	0,91	0,05	0,80	0,08	0,22	194,58	48,19	195,50	1,35	350,13	16,16	0,01	0,00				
<b>Всего за день:</b>		<b>43,97</b>	<b>50,31</b>	<b>206,77</b>	<b>1 463,19</b>	0,41	195,99	0,37	6,80	1,67	0,62	363,55	119,40	492,87	8,83	1 190,29	37,92	0,06	0,02				

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	190	5,62	7,63	25,39	193,14	0,12	0,42	0,04	1,01	0,08	0,11	99,54	42,25	141,22	1,09	210,37	8,88	0,01	0,00	413	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	1,35	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>7,91</b>	<b>7,82</b>	<b>50,12</b>	<b>302,89</b>	0,17	0,42	0,04	1,60	0,08	0,13	112,70	53,50	166,42	1,69	249,82	8,88	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/5	1,42	4,14	9,23	81,96	0,03	6,00	0,20	1,68	0,00	0,04	37,56	18,32	36,50	0,89	260,21	4,55	0,02	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,41	3,76	11,00	119,77	0,08	0,20	0,02	0,45	0,05	0,08	44,66	38,15	158,60	1,14	285,60	80,33	0,33	0,01	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,74	4,18	22,17	137,58	0,13	11,20	0,02	0,24	0,07	0,09	16,71	29,20	74,51	1,30	795,98	7,00	0,04	0,00	123	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	10,73	3,75	3,56	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>628</b>	<b>18,99</b>	<b>12,67</b>	<b>91,01</b>	<b>557,61</b>	0,35	18,84	0,24	3,85	0,12	0,26	121,96	105,02	324,47	5,84	1 522,19	94,28	0,39	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>7,33</b>	<b>8,06</b>	<b>60,07</b>	<b>343,49</b>	0,08	0,47	0,02	0,00	0,00	0,13	116,27	27,10	128,33	1,52	211,61	8,10	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,63</b>	<b>28,95</b>	<b>211,00</b>	<b>1 250,99</b>	0,63	29,73	0,31	6,08	0,20	0,54	366,93	193,62	630,22	11,25	2 261,62	113,26	0,41	0,01		



**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	190/5/5	6,19	6,40	32,53	213,00	0,13	0,40	0,03	1,04	0,07	0,10	91,30	36,20	131,39	1,05	188,57	8,50	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	9,95	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	3,35	3,17	0,27	16,11	0,00	0,00	0,00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>8,58</b>	<b>6,59</b>	<b>57,53</b>	<b>325,06</b>	0,18	1,18	0,03	1,63	0,07	0,12	108,83	49,45	159,76	1,92	243,38	8,50	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	200	2,19	2,30	16,60	96,13	0,07	5,65	0,17	1,27	0,00	0,05	25,72	21,71	66,38	0,91	411,86	3,89	0,03	0,00	98	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,26	13,70	12,51	226,34	0,06	0,10	0,03	0,72	0,08	0,10	32,08	24,09	139,59	2,14	265,33	5,96	0,03	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,51	5,29	14,89	123,43	0,05	32,02	0,08	2,38	0,00	0,07	82,48	29,01	57,57	1,77	374,95	5,91	0,02	0,00	131	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,24	0,01	32,55	131,96	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	21,64	4,73	12,47	0,58	64,95	0,00	0,00	0,00	379	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,48</b>	<b>21,75</b>	<b>104,32</b>	<b>710,10</b>	0,28	37,86	0,28	5,62	0,08	0,26	174,22	95,14	327,31	7,20	1 196,59	17,44	0,08	0,00		
<b>Полдник</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/5/5	4,19	5,83	23,77	163,92	0,04	0,34	0,03	0,70	0,08	0,08	75,51	11,77	66,11	0,27	127,51	5,94	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,33	4,60	8,83	99,31	0,05	0,99	0,03	0,00	0,00	0,20	193,39	21,24	136,51	0,15	276,82	17,06	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>11,81</b>	<b>10,62</b>	<b>47,65</b>	<b>334,28</b>	0,14	1,33	0,06	1,29	0,08	0,30	275,80	42,91	227,82	1,02	443,03	23,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,27</b>	<b>39,36</b>	<b>219,30</b>	<b>1 416,44</b>	0,63	50,37	0,38	9,17	0,23	0,70	574,85	195,50	725,89	12,34	2 161,00	50,94	0,10	0,00		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190/5/5	6,19	5,91	31,66	204,97	0,10	0,40	0,03	0,10	0,07	0,11	95,52	28,74	140,46	1,50	195,41	6,88	0,00	0,02	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,18	21,89	92,73	0,01	3,16	0,00	0,28	0,00	0,01	16,38	5,58	6,10	0,96	138,40	0,89	0,00	0,00	373	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>8,73</b>	<b>6,28</b>	<b>68,60</b>	<b>368,75</b>	0,16	3,56	0,03	0,97	0,07	0,14	118,80	44,22	171,76	3,06	372,51	7,77	0,00	0,02		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/5	2,71	4,28	11,79	99,04	0,06	4,28	0,20	1,67	0,00	0,05	41,47	23,74	65,60	1,18	334,72	4,31	0,02	0,00	79	2008
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140/70/70	11,75	7,95	6,38	145,00	0,08	2,16	0,53	3,58	0,00	0,09	46,64	48,48	179,41	1,02	420,12	109,01	0,47	0,01	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,92	4,56	19,92	132,79	0,11	9,68	0,03	0,22	0,07	0,10	36,12	27,31	78,74	1,13	710,61	7,83	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,17	52,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	1,70	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>838</b>	<b>21,66</b>	<b>17,24</b>	<b>79,03</b>	<b>561,71</b>	0,35	16,12	0,76	6,72	0,07	0,28	144,43	116,83	375,05	5,13	1 545,93	122,83	0,52	0,01		
<b>Полдник</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,24	3,90	14,27	109,87	0,04	0,55	0,02	0,29	0,02	0,12	111,81	13,93	85,36	0,31	168,47	9,63	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,14	2,68	13,35	90,82	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	115,59	13,59	80,97	0,24	166,54	9,94	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,67</b>	<b>6,77</b>	<b>42,67</b>	<b>271,74</b>	0,12	1,13	0,04	0,88	0,02	0,26	234,30	37,42	191,53	1,15	373,71	19,57	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,46</b>	<b>30,69</b>	<b>200,10</b>	<b>1 249,20</b>	0,66	30,81	0,84	9,20	0,16	0,70	513,53	206,47	749,34	11,54	2 570,15	152,17	0,53	0,03		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	190/5/5	7,58	7,21	33,22	228,30	0,16	0,38	0,03	3,11	0,08	0,16	86,80	89,95	174,13	2,91	278,48	8,03	0,01	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,53	0,23	18,30	77,25	0,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,40</b>	<b>7,63</b>	<b>66,57</b>	<b>376,60</b>	0,21	150,38	0,03	3,70	0,08	0,18	93,70	99,85	199,33	3,51	317,18	8,03	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,67	4,32	15,65	120,45	0,14	3,97	0,21	3,27	0,00	0,05	34,87	27,82	65,67	1,61	397,68	3,73	0,02	0,00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140/70	21,21	21,12	4,76	293,98	0,06	1,21	0,30	0,88	0,07	0,14	24,41	27,98	188,81	2,80	443,71	9,46	0,06	0,00	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,10	4,52	32,59	191,61	0,06	0,00	0,02	1,11	0,07	0,02	13,28	7,13	38,96	0,90	59,41	0,71	0,01	0,01	317	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00	383	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>35,35</b>	<b>30,41</b>	<b>106,35</b>	<b>840,92</b>	0,36	5,22	0,53	6,51	0,14	0,25	96,94	81,49	350,86	7,30	1 009,84	15,58	0,09	0,01		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7,77	4,77	31,08	198,86	0,06	0,06	0,02	0,17	0,16	0,05	22,34	7,52	48,40	0,48	74,18	2,78	0,01	0,01	471	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8,64</b>	<b>4,94</b>	<b>48,71</b>	<b>273,94</b>	0,07	1,50	0,02	0,17	0,16	0,07	33,68	14,00	59,74	2,75	290,18	4,58	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,79</b>	<b>43,38</b>	<b>231,43</b>	<b>1 538,46</b>	0,67	167,10	0,59	11,01	0,38	0,52	240,32	203,34	620,93	15,76	1 895,20	30,19	0,12	0,02		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	435,21	383,30	2 134,70	13 859,48	5,81	719,93	8,37	79,44	4,10	6,47	4 110,97	1 782,74	6 105,09	114,73	19 731,56	673,18	2,16	0,12
Среднее значение за период	43,52	38,33	213,47	1 385,95	0,58	71,99	0,84	7,94	0,41	0,65	411,10	178,27	610,51	11,47	1 973,16	67,32	0,22	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	24.9	62.5															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	406	100	689	317