

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

№ 15 поселка «Звезда» г. Старопавловской

Ю.Н. Хаулина

Примено 2025г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

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

Составлено в соответствии:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «Дели принт» 2012. – 584 с.

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 6-е издание, переработанное и дополненное / под общей редакцией профессора А. Я. Первалова, Уральского регионального центра питания, – г.Пермь.: ЗАО Полиграфкомплект, 2012 г. – 801 с.

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 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	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
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	1,11	5,18	4,48	69,26	0,01	1,68	0,09	0,00	0,00	0,03	22,14	8,10	19,98	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	55	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 СЛИВОЧНЫМ	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	2012	
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	5,50	1,18	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	370	10,84	18,41	44,64	387,86	0,14	1,68	0,26	1,60	0,15	0,08	64,64	34,08	149,28	2,60	268,59	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/3	1,32	5,47	8,56	90,83	0,03	5,63	0,19	2,25	0,00	0,04	35,73	17,10	34,05	0,83	240,49	4,24	0,02	0,00	76	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,12	11,22	8,44	171,21	0,03	0,52	0,02	0,42	0,08	0,06	9,03	12,94	86,35	1,18	180,59	3,76	0,03	0,00	287	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,20	0,45	0,92	9,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,51	0,51	2,50	0,02	4,79	0,29	0,00	0,00	371	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,92	5,02	37,79	220,16	0,07	0,00	0,02	1,28	0,08	0,02	12,31	8,09	44,51	1,02	68,77	0,83	0,01	0,01	209	2008	
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		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	
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	
Итого за прием пищи:	638	20,84	22,61	97,42	680,05	0,23	6,15	0,23	5,20	0,16	0,16	80,79	55,94	218,71	4,85	575,14	10,80	0,06	0,01			
Полдник																						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	110/10	8,31	5,88	41,93	254,39	0,08	0,56	0,03	1,00	0,18	0,15	120,54	19,20	120,83	0,73	226,91	11,59	0,01	0,01	447	2012	
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	
Итого за прием пищи:	300	11,87	8,84	56,93	356,32	0,11	1,13	0,05	1,00	0,18	0,27	235,22	39,17	211,82	1,21	417,99	21,49	0,01	0,01			
Всего за день:		46,54	52,44	203,32	1 479,90	0,50	9,27	0,57	7,80	0,49	0,64	508,49	143,62	674,66	8,76	1 412,25	41,57	0,07	0,02			

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	
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	4,66	6,18	28,51	188,26	0,00	0,48	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	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,09	0,00	9,93	40,81	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	2,99	3,06	0,26	15,04	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	417	7,04	6,37	53,49	300,12	0,05	1,16	0,00	0,59	0,00	0,02	16,00	12,89	28,26	0,86	53,74	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКИ	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
Итого за прием пищи:	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			
Обед																						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,33	3,07	7,80	64,48	0,05	6,14	0,16	0,25	0,05	0,04	25,04	15,42	34,59	0,65	264,90	2,81	0,02	0,00	95	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,04	3,21	4,21	82,20	0,06	0,56	0,31	0,55	0,21	0,08	32,06	31,69	129,99	0,79	256,08	74,14	0,31	0,01	256	2012	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	130	3,41	9,22	23,74	199,25	0,12	9,98	0,15	2,90	0,00	0,09	31,90	30,09	81,11	1,28	727,64	8,04	0,04	0,00	133	2012	
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		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	
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	
Итого за прием пищи:	620	18,15	15,95	89,10	580,81	0,33	16,72	0,62	4,95	0,26	0,25	113,38	95,76	303,11	4,71	1 357,66	86,67	0,37	0,01			
Полдник																						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,75	6,45	23,69	171,51	0,05	0,42	0,04	0,74	0,08	0,10	91,88	13,65	78,35	0,31	151,36	7,30	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			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	
Итого за прием пищи:	370	9,87	8,82	54,17	335,85	0,13	0,89	0,05	1,33	0,08	0,22	197,65	38,65	177,88	1,17	335,67	15,40	0,00	0,00			
Всего за день:		35,46	31,54	206,56	1 263,78	0,54	28,77	0,68	7,50	0,34	0,51	343,03	155,30	520,25	8,94	2 025,07	104,07	0,38	0,01			

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
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	6,92	7,15	33,91	228,28	0,14	0,50	0,04	1,09	0,07	0,12	112,32	39,58	149,09	1,12	220,07	10,29	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
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
Итого за прием пищи:	400	9,80	7,58	67,07	387,62	0,20	72,50	0,19	1,68	0,07	0,19	136,41	53,85	177,04	2,21	268,61	10,29	0,01	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,86	4,06	9,15	80,60	0,02	0,29	0,01	1,60	0,08	0,02	11,72	3,44	20,37	0,30	33,35	1,13	0,01	0,00	106	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,77	10,26	6,94	171,46	0,02	0,08	0,00	0,25	0,00	0,02	20,48	5,67	21,54	0,25	40,07	1,46	0,00	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,06	5,22	13,44	114,84	0,04	27,50	0,08	2,33	0,00	0,06	69,68	25,16	49,21	1,49	319,42	5,07	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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		2008
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	11,77	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	620	22,11	20,13	78,14	585,20	0,19	29,31	0,09	5,66	0,08	0,15	125,95	53,85	145,98	4,55	573,31	10,06	0,03	0,00		
Полдник																					
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,68	2,23	14,17	88,10	0,02	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	98,86	12,86	69,95	0,44	147,21	8,28	0,00	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	240	7,18	8,11	58,81	338,30	0,07	0,50	0,02	0,00	0,00	0,13	116,26	24,86	123,95	1,70	213,21	8,28	0,00	0,00		
Всего за день:		39,49	36,22	213,82	1 358,12	0,49	112,31	0,31	7,97	0,15	0,49	394,62	140,56	457,97	10,66	1 333,13	30,63	0,05	0,00		

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		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС	190/5/5	5,60	7,61	25,32	192,69	0,11	0,41	0,03	1,00	0,08	0,11	99,28	42,11	140,78	1,08	209,74	8,86	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
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	5,50	1,18	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	7,89	7,80	50,05	302,44	0,16	0,41	0,03	1,59	0,08	0,13	111,68	53,19	165,98	1,68	249,13	8,86	0,01	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,36	4,07	6,38	69,88	0,04	8,65	0,18	1,60	0,00	0,03	36,43	15,48	32,24	0,71	226,98	3,17	0,02	0,00	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	11,74	7,95	6,32	144,72	0,08	2,14	0,52	3,57	0,00	0,09	46,26	48,20	179,00	1,02	418,46	108,96	0,47	0,01	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,92	4,64	19,92	133,52	0,11	9,68	0,03	0,22	0,07	0,10	35,46	27,27	78,62	1,13	710,61	7,83	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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		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
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
Итого за прием пищи:	690	20,55	17,21	91,50	611,12	0,33	49,27	0,79	6,64	0,07	0,28	145,91	109,50	348,50	4,85	1 441,74	121,64	0,52	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,85	10,55	15,17	232,28	0,02	0,00	0,01	0,84	0,06	0,02	10,14	5,35	24,26	0,43	29,57	0,92	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,47	1,73	11,31	66,81	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	58,02	6,43	41,39	0,04	76,65	1,47	0,01	0,00	434	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	20,22	12,46	44,30	376,49	0,03	3,68	0,02	0,89	0,07	0,09	68,16	11,78	65,65	0,47	106,22	2,39	0,01	0,00		
Всего за день:		51,56	39,97	190,05	1 344,05	0,54	53,66	0,87	9,12	0,22	0,63	449,75	188,47	672,13	7,10	1 943,09	141,89	0,54	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	5,37	4,94	18,05	139,09	0,05	0,69	0,03	0,36	0,03	0,15	142,23	17,70	108,22	0,39	213,42	12,20	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 И САХАРОМ	180/5	0,10	0,00	9,94	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	3,13	3,18	0,26	16,04	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	405	7,76	5,13	43,04	251,15	0,10	1,47	0,03	0,95	0,03	0,17	158,79	30,73	136,60	1,25	268,16	12,20	0,00	0,00				
II Завтрак																							
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		
Итого за прием пищи:	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				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	1,89	2,05	14,26	83,34	0,06	4,75	0,15	1,14	0,00	0,04	22,51	18,56	57,45	0,78	346,61	3,28	0,02	0,00	99	2008		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	70	9,71	11,15	24,49	252,69	0,10	5,17	2,25	0,90	0,25	0,59	26,84	22,28	155,60	2,53	180,95	5,83	0,09	0,02	284	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,18	0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	16,00	118,00	176,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,93	2,48	5,14	47,58	0,03	2,32	0,82	1,39	0,00	0,03	23,61	17,86	28,63	0,59	152,65	2,85	0,02	0,00	54	2012		
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		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		
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		
Итого за прием пищи:	670	24,21	22,13	119,20	789,58	0,47	12,24	3,25	5,18	0,25	0,70	109,17	194,00	468,98	9,70	760,71	13,64	0,13	0,02				
Полдник																							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,40	3,06	25,85	156,94	0,05	0,04	0,01	0,11	0,11	0,04	17,12	6,09	38,78	0,39	59,24	2,14	0,01	0,01	479	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,64	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,09	4,43	3,96	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	372	2012		
Итого за прием пищи:	250	6,56	3,22	49,01	252,58	0,06	1,64	0,01	0,36	0,11	0,05	30,21	10,52	42,74	1,18	171,56	2,94	0,01	0,01				
Всего за день:		38,93	30,88	221,05	1 340,31	0,66	25,35	3,30	7,12	0,39	0,94	314,17	243,25	659,32	14,33	1 478,43	30,78	0,15	0,03				

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	
Завтрак																						
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 (КОНСЕРВЫ, ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,11	5,18	4,48	69,26	0,01	1,68	0,09	0,00	0,00	0,03	22,14	8,10	19,98	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	55	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 СЫРОМ	45	4,57	7,26	14,64	142,71	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	0,05	94,81	12,41	73,63	0,65	48,25	0,00	0,01	0,00	3	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,63	0,26	27,29	125,88	0,01	76,00	0,15	0,00	0,00	0,05	18,30	4,62	2,91	0,51	10,64	0,00	0,00	0,00	441	2008	
Итого за прием пищи:	410	16,73	27,39	63,01	578,20	0,14	77,87	0,47	2,73	1,54	0,37	196,25	43,49	232,70	3,39	406,09	14,15	0,04	0,01			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00			
Обед																						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/3	2,61	4,19	11,22	95,55	0,06	4,05	0,19	1,63	0,00	0,04	40,21	22,72	63,15	1,13	317,40	4,10	0,02	0,00	79	2008	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	10,17	9,49	1,74	136,52	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,24	1,02	5,34	0,04	10,72	0,69	0,00	0,00	301	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,92	5,02	37,79	220,16	0,07	0,00	0,02	1,28	0,08	0,02	15,16	8,88	44,31	1,01	69,03	0,83	0,01	0,01	317	2012	
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		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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,85	86,08	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,78	3,99	3,56	0,71	101,08	0,72	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	626	23,12	19,29	99,37	670,55	0,24	5,50	0,22	4,39	0,08	0,12	86,69	52,21	167,66	4,69	577,73	8,02	0,03	0,01			
Полдник																						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	130	9,54	8,70	57,90	348,20	0,11	0,37	0,02	2,59	0,07	0,11	87,39	18,87	110,60	0,87	203,41	7,82	0,01	0,02	449	2012	
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	
Итого за прием пищи:	310	12,37	10,88	73,33	441,49	0,14	0,84	0,03	2,59	0,07	0,21	186,26	33,97	184,93	1,13	349,02	15,92	0,01	0,02			
Всего за день:		55,21	60,14	240,04	1 745,91	0,54	84,52	0,75	9,71	1,69	0,83	597,04	144,10	680,14	9,31	1 483,37	47,37	0,08	0,04			

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	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХДОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	190	5,59	7,45	25,12	190,36	0,11	0,41	0,03	1,00	0,07	0,11	99,04	42,08	140,60	1,08	209,42	8,84	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	2,54	2,22	0,22	8,19	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	7,94	7,64	49,97	300,83	0,16	0,42	0,03	1,59	0,07	0,13	113,53	54,52	168,02	1,90	256,31	8,84	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКИ	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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,60	3,76	11,82	87,96	0,06	4,82	0,15	1,75	0,00	0,04	20,42	18,10	46,97	0,72	349,31	3,17	0,02	0,00	76	2012
КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,60	12,01	10,97	198,28	0,05	0,09	0,02	0,63	0,07	0,09	28,22	21,10	122,16	1,87	232,12	5,21	0,03	0,00	272	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70	1,91	2,21	11,20	72,30	0,04	0,00	0,01	0,06	0,04	0,02	9,23	9,69	40,38	0,68	39,59	0,00	0,00	0,01	184	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,55	2,52	6,58	56,06	0,02	14,59	0,04	1,12	0,00	0,03	38,79	12,81	25,91	0,79	158,17	2,60	0,01	0,00	132	2012
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		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
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
Итого за прием пищи:	630	21,21	21,00	101,37	680,29	0,27	19,93	0,22	4,81	0,11	0,22	121,09	80,46	296,36	6,54	925,87	13,20	0,06	0,01		
Полдник																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,34	6,80	24,60	177,61	0,04	0,50	0,04	0,22	0,08	0,11	104,43	22,07	102,46	0,32	165,07	8,97	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	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	10,19	9,95	54,65	350,59	0,12	1,07	0,06	0,81	0,08	0,25	229,25	52,66	218,65	1,40	395,09	18,87	0,01	0,00		
Всего за день:		39,74	38,99	215,79	1 378,71	0,58	31,42	0,32	7,84	0,26	0,62	479,87	195,64	694,03	12,04	1 855,27	42,91	0,09	0,01		

8 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
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	190/5/5	4,81	5,94	26,43	178,00	0,05	0,39	0,03	0,78	0,07	0,09	86,74	13,54	75,86	0,32	146,37	6,82	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		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0,09	0,00	9,93	40,81	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	9,28	3,03	3,06	0,26	15,05	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	420	7,19	6,13	51,41	289,86	0,10	1,07	0,03	1,37	0,07	0,11	102,92	26,47	104,12	1,18	200,12	6,82	0,00	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,20	4,06	18,11	121,91	0,06	3,31	0,16	0,98	0,13	0,05	21,73	15,21	46,60	0,71	258,95	3,53	0,02	0,01	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	70	11,76	10,66	11,43	189,00	0,04	0,10	0,01	0,31	0,04	0,04	24,77	12,38	45,91	0,76	67,25	1,66	0,00	0,00	305	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2,57	5,88	14,14	124,97	0,07	10,52	0,55	0,37	0,08	0,07	47,37	26,39	62,92	1,17	417,88	5,96	0,03	0,00	351	2008
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		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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,01	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	620	21,81	21,05	85,39	623,85	0,27	13,93	0,72	2,91	0,25	0,20	113,83	71,22	206,73	4,44	824,56	12,83	0,06	0,01		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,61	4,84	9,29	104,50	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	203,49	22,34	143,64	0,16	291,27	17,96	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	9,15	7,66	54,29	324,10	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	203,49	22,34	143,64	0,16	291,27	17,96	0,00	0,00		
Всего за день:		38,55	35,24	200,89	1 284,81	0,45	26,04	0,79	4,91	0,32	0,54	436,24	128,03	465,49	7,98	1 593,95	39,61	0,07	0,01		

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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	5,37	4,94	18,05	139,09	0,05	0,69	0,03	0,36	0,03	0,15	141,78	17,66	108,15	0,39	213,40	12,20	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	2,68	2,23	14,17	88,10	0,02	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	98,86	12,86	69,95	0,44	147,21	8,28	0,00	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	400	10,34	7,36	47,27	298,24	0,12	1,19	0,04	0,95	0,03	0,27	247,54	40,42	203,30	1,43	399,31	20,48	0,00	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,84	14,43	94,85	0,10	150,53	9,28	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,24	3,61	8,98	73,79	0,03	5,72	0,15	1,66	0,00	0,03	28,69	16,41	31,41	0,80	238,12	3,94	0,02	0,00	76	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	12,54	4,02	7,54	116,86	0,09	0,81	0,01	1,53	0,07	0,09	42,16	45,90	196,59	1,43	359,74	103,64	0,44	0,01	258	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,76	4,61	18,57	127,17	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,09	35,03	25,53	74,25	1,05	662,34	7,41	0,03	0,00	125	2008
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		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
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
Итого за прием пищи:	620	20,91	12,69	88,44	552,70	0,33	15,57	0,19	4,65	0,14	0,25	130,26	106,40	359,67	5,27	1 369,24	116,67	0,49	0,01		
Полдник																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/5	6,74	6,99	35,92	234,11	0,15	0,42	0,04	1,15	0,08	0,10	95,92	39,61	142,40	1,16	202,36	9,00	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	2,83	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
Итого за прием пищи:	375	11,86	9,36	66,40	398,45	0,23	0,89	0,05	1,74	0,08	0,22	201,69	64,61	241,93	2,02	386,67	17,10	0,01	0,00		
Всего за день:		46,10	31,99	206,44	1 305,06	0,70	17,96	0,31	7,34	0,25	0,87	707,33	225,86	899,75	8,82	2 305,75	163,53	0,50	0,01		

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
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	190	6,74	5,66	35,60	220,62	0,11	0,36	0,03	0,09	0,06	0,11	90,20	31,53	151,15	1,76	200,33	6,22	0,00	0,03	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		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,18	13,18	57,90	0,01	3,16	0,00	0,28	0,00	0,01	16,22	5,58	6,10	0,96	138,13	0,89	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	400	9,28	6,03	63,83	349,57	0,17	3,52	0,03	0,96	0,06	0,14	113,32	47,01	182,45	3,32	377,16	7,11	0,00	0,03		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,12	3,87	13,59	105,96	0,13	3,35	0,18	2,93	0,00	0,05	26,02	23,98	56,36	1,38	340,72	3,20	0,02	0,00	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,47	13,53	10,18	213,22	0,05	16,88	0,00	2,41	0,00	0,10	52,31	28,10	127,72	2,26	382,37	7,29	0,04	0,00	306	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
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	0,02	3,42	0,02	2,17	0,00	0,03	22,25	13,49	27,72	0,82	206,35	4,07	0,01	0,00	56	2008
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		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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,86	119,25	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,33	4,37	2,75	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	650	23,22	24,42	86,17	673,84	0,32	96,44	0,37	8,82	0,01	0,28	139,91	88,70	276,42	6,90	1 066,93	17,40	0,07	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,32	9,04	34,52	236,53	0,05	0,00	0,04	0,73	0,17	0,03	10,17	6,11	35,37	0,41	53,28	0,92	0,01	0,01	467	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	260	5,29	9,23	54,11	319,95	0,07	1,60	0,04	0,73	0,17	0,05	22,77	13,31	47,97	2,93	293,28	2,92	0,01	0,01		
Всего за день:		38,19	40,08	213,94	1 390,50	0,59	111,59	0,45	11,14	0,24	0,49	292,05	157,04	517,87	15,36	2 016,20	29,44	0,09	0,04		

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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	429,77	397,49	2 111,90	13 891,15	5,59	500,89	8,35	80,45	4,35	6,56	4 522,59	1 721,87	6 241,61	103,30	17 446,51	671,80	2,02	0,18
Среднее значение за период	42,98	39,75	211,19	1 389,12	0,56	50,09	0,84	8,05	0,44	0,66	452,26	172,19	624,16	10,33	1 744,65	67,18	0,20	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	25.8	61.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	406	100	638	303