

Утверждено:

Заведующий МДОУ «Детский сад  
№ 19 Старопапавловской

Ю.Н. Хаулина

Принято: *11/09/2012г.*



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1,5-3 ЛЕТ.**

Составлено в соответствии:

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

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

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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	50	0,92	4,32	3,73	57,72	0,01	1,40	0,08	0,00	0,00	0,02	18,45	6,75	16,65	0,32	157,50	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	к/к	к/к	
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	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	1,17	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>327</b>	<b>10,65</b>	<b>17,55</b>	<b>40,99</b>	<b>364,71</b>	0,14	1,40	0,25	1,60	0,15	0,07	60,84	32,72	145,95	2,54	237,00	0,00	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																						
РЯЖЕНКА	100	3,01	2,59	4,35	55,96	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	128,50	14,51	95,34	0,10	151,30	9,33	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3,01</b>	<b>2,59</b>	<b>4,35</b>	<b>55,96</b>	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	128,50	14,51	95,34	0,10	151,30	9,33	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	153/3	1,16	3,44	7,50	67,38	0,03	4,90	0,16	1,39	0,00	0,03	32,09	14,99	29,91	0,74	210,08	3,72	0,01	0,00	57	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60	7,78	9,22	7,21	142,86	0,03	0,44	0,02	0,35	0,06	0,05	7,64	10,95	73,35	1,01	153,63	3,20	0,02	0,00	287	2012	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	5,02	4,27	32,04	186,81	0,06	0,00	0,02	1,08	0,07	0,02	14,79	7,55	38,09	0,88	58,55	0,70	0,01	0,01	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,59	1,42	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>526</b>	<b>17,53</b>	<b>17,31</b>	<b>81,52</b>	<b>553,69</b>	0,21	5,34	0,20	3,86	0,13	0,13	71,36	47,91	184,10	4,13	489,34	9,02	0,04	0,01			
<b>Полдник</b>																						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	55/5	4,16	2,94	20,96	127,20	0,04	0,28	0,02	0,50	0,09	0,07	60,27	9,60	60,42	0,36	113,46	5,80	0,01	0,01	447	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,22</b>	<b>5,46</b>	<b>33,19</b>	<b>211,96</b>	0,07	0,76	0,03	0,50	0,09	0,17	159,19	28,14	138,45	0,83	278,40	14,08	0,01	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,41</b>	<b>42,91</b>	<b>160,05</b>	<b>1 186,32</b>	0,44	7,81	0,51	5,96	0,37	0,50	419,89	123,28	563,84	7,60	1 156,04	32,43	0,05	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
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,78	6,10	20,91	153,95	0,04	0,97	0,04	0,48	0,00	0,00	103,60	22,27	102,63	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170	0,07	0,00	7,85	32,38	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	2,46	2,28	0,18	12,13	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
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>350</b>	<b>6,14</b>	<b>6,29</b>	<b>43,81</b>	<b>257,38</b>	0,09	1,62	0,04	1,07	0,00	0,02	118,53	34,63	130,11	1,75	50,83	0,00	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКИ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,11	2,56	6,50	53,72	0,04	5,11	0,13	0,21	0,05	0,03	19,76	12,78	28,58	0,53	220,69	2,34	0,01	0,00	95	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7,75	2,77	3,62	70,71	0,05	0,48	0,27	0,47	0,18	0,07	26,06	27,10	111,18	0,67	219,54	63,59	0,27	0,01	256	2012
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	110	2,88	7,80	20,05	168,46	0,10	8,44	0,13	2,46	0,00	0,08	26,92	25,45	68,59	1,08	615,64	6,80	0,03	0,00	133	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	383	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,38</b>	<b>13,51</b>	<b>74,63</b>	<b>488,63</b>	0,28	14,07	0,53	4,18	0,23	0,21	93,06	80,80	256,20	3,94	1 146,74	74,13	0,31	0,01		
<b>Полдник</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,20	5,53	20,20	147,17	0,04	0,41	0,03	0,60	0,06	0,09	87,04	12,45	72,37	0,26	140,66	7,02	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,04</b>	<b>7,47</b>	<b>41,55</b>	<b>265,87</b>	0,09	0,80	0,04	0,99	0,06	0,18	173,59	30,96	149,52	0,85	285,50	13,77	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,95</b>	<b>27,66</b>	<b>169,50</b>	<b>1 057,47</b>	0,48	20,49	0,61	6,87	0,29	0,43	399,58	153,59	545,73	8,52	1 761,07	89,90	0,32	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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,48	6,62	26,76	189,10	0,11	0,40	0,03	0,88	0,08	0,09	89,31	31,27	118,17	0,89	174,67	8,18	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	170	0,56	0,23	15,61	77,41	0,01	68,00	0,14	0,00	0,00	0,04	16,21	4,13	2,60	0,46	9,25	0,00	0,00	0,00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,33</b>	<b>7,04</b>	<b>57,42</b>	<b>337,56</b>	<b>0,17</b>	<b>68,40</b>	<b>0,17</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>112,42</b>	<b>45,30</b>	<b>145,97</b>	<b>1,95</b>	<b>222,62</b>	<b>8,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,53	45,73	0,02	4,01	0,00	0,63	0,00	0,02	14,44	7,22	9,93	1,99	278,83	2,01	0,01	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,53</b>	<b>45,73</b>	<b>0,02</b>	<b>4,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,44</b>	<b>7,22</b>	<b>9,93</b>	<b>1,99</b>	<b>278,83</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,64	3,41	8,11	69,64	0,02	0,24	0,01	1,33	0,07	0,01	15,67	4,26	17,66	0,26	29,18	0,97	0,01	0,00	85	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,96	8,80	5,95	147,13	0,02	0,07	0,00	0,21	0,00	0,02	17,76	4,87	18,52	0,22	34,39	1,25	0,00	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,59	3,11	10,97	83,80	0,04	23,39	0,07	0,21	0,06	0,05	61,50	21,07	42,62	1,30	270,72	4,28	0,01	0,00	346	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,71	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,88</b>	<b>15,82</b>	<b>65,55</b>	<b>482,48</b>	<b>0,18</b>	<b>24,90</b>	<b>0,08</b>	<b>2,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>114,99</b>	<b>46,52</b>	<b>124,52</b>	<b>3,87</b>	<b>484,67</b>	<b>8,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,21	1,82	9,50	63,71	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,08	81,45	10,96	57,71	0,43	122,27	6,75	0,00	0,00	267	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>190</b>	<b>5,21</b>	<b>5,74</b>	<b>39,26</b>	<b>230,51</b>	<b>0,05</b>	<b>0,41</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>93,05</b>	<b>18,96</b>	<b>93,71</b>	<b>1,27</b>	<b>166,27</b>	<b>6,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,81</b>	<b>28,99</b>	<b>171,76</b>	<b>1 096,28</b>	<b>0,42</b>	<b>97,72</b>	<b>0,27</b>	<b>5,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>334,90</b>	<b>118,00</b>	<b>374,13</b>	<b>9,08</b>	<b>1 152,39</b>	<b>25,44</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		

**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	150/5	4,35	6,56	20,44	158,51	0,09	0,32	0,03	0,80	0,07	0,09	74,46	32,10	109,31	0,84	162,64	6,87	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	170	0,04	0,00	7,44	29,90	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,73	2,06	1,48	0,15	5,61	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,68</b>	<b>6,75</b>	<b>42,93</b>	<b>259,46</b>	0,14	0,33	0,03	1,39	0,07	0,11	88,09	44,06	135,99	1,59	206,95	6,87	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>54,00</b>	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		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	153/3	1,16	3,46	5,43	59,41	0,03	7,37	0,16	1,36	0,00	0,03	25,35	12,09	27,25	0,60	192,99	2,69	0,01	0,00	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,62	3,88	5,48	91,54	0,05	0,13	0,02	1,27	0,14	0,07	29,69	26,63	119,14	0,62	220,83	69,34	0,29	0,01	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110/4	2,33	3,87	15,71	107,28	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	29,90	21,61	62,87	0,89	560,25	6,27	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,21	0,08	25,93	108,96	0,00	24,00	0,05	0,00	0,00	0,02	12,89	2,46	6,12	0,16	5,16	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,89</b>	<b>11,67</b>	<b>75,70</b>	<b>477,39</b>	0,26	39,11	0,25	3,85	0,20	0,23	108,08	75,79	258,13	3,77	1 045,48	79,70	0,33	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,28	8,44	12,14	185,82	0,01	0,00	0,01	0,67	0,05	0,01	8,07	4,28	19,46	0,34	23,72	0,75	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5 % ЖИРНОСТИ	15	1,10	1,30	8,51	50,27	0,01	0,06	0,01	0,04	0,01	0,05	43,66	4,83	31,14	0,03	57,67	1,11	0,00	0,00	434	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>16,13</b>	<b>9,89</b>	<b>35,80</b>	<b>300,59</b>	0,04	3,06	0,02	0,71	0,06	0,08	62,23	15,11	61,10	2,47	261,39	3,36	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,60</b>	<b>30,81</b>	<b>158,63</b>	<b>1 091,44</b>	0,46	42,80	0,33	5,95	0,33	0,55	382,40	148,96	547,22	7,93	1 659,82	98,93	0,34	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
<b>Завтрак</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	112,60	14,00	85,49	0,31	168,50	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		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170	0,07	0,00	7,65	31,60	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	2,51	2,28	0,18	12,14	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,60</b>	<b>4,09</b>	<b>36,97</b>	<b>212,52</b>	0,09	1,20	0,02	0,88	0,02	0,14	127,74	26,41	112,97	1,09	219,34	9,63	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	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	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>	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		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	150	1,57	1,71	11,89	69,45	0,05	3,96	0,12	0,95	0,00	0,03	14,78	15,23	47,06	0,62	288,74	2,73	0,02	0,00	77	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	50/50	6,36	10,19	7,39	152,23	0,07	3,91	1,60	4,10	0,20	0,42	14,68	10,21	96,78	1,83	117,14	3,99	0,06	0,01	287	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,64	3,37	27,65	151,07	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
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,56	1,49	3,09	28,55	0,02	1,39	0,49	0,83	0,00	0,02	13,83	10,69	17,10	0,35	91,56	1,71	0,01	0,00	56	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>14,70</b>	<b>17,14</b>	<b>84,79</b>	<b>557,94</b>	0,23	9,26	2,21	6,92	0,20	0,50	59,92	50,50	203,69	4,30	564,51	9,83	0,09	0,01		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	7,73	4,11	31,00	192,41	0,05	0,05	0,02	0,31	0,15	0,05	20,89	7,36	47,30	0,48	71,74	2,66	0,01	0,01	479	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,73	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	14,86	4,44	2,97	0,59	84,61	0,60	0,00	0,00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,85</b>	<b>4,23</b>	<b>48,37</b>	<b>264,14</b>	0,06	1,25	0,02	0,50	0,15	0,06	35,75	11,80	50,27	1,07	156,35	3,26	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,55</b>	<b>25,86</b>	<b>179,96</b>	<b>1 081,74</b>	0,41	21,74	2,26	8,93	0,37	0,72	239,46	96,73	377,96	8,67	1 219,03	24,73	0,11	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	65	6,14	11,91	1,12	136,31	0,03	0,08	0,13	1,09	1,13	0,16	39,75	6,27	83,46	0,95	88,84	10,62	0,02	0,01	215	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	40	0,74	3,45	2,99	46,17	0,01	1,12	0,06	0,00	0,00	0,02	14,76	5,40	13,32	0,25	126,00	0,00	0,00	0,00	53	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,63	7,26	15,09	144,85	0,05	0,07	0,07	0,73	0,08	0,05	95,50	13,40	76,15	0,71	48,25	0,00	0,01	0,00	3	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,80	68,41	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,30	3,65	2,30	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	441	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>13,91</b>	<b>22,98</b>	<b>45,55</b>	<b>454,95</b>	<b>0,14</b>	<b>61,27</b>	<b>0,38</b>	<b>2,31</b>	<b>1,21</b>	<b>0,28</b>	<b>170,06</b>	<b>36,97</b>	<b>196,23</b>	<b>2,82</b>	<b>303,50</b>	<b>10,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,99</b>	<b>2,58</b>	<b>4,33</b>	<b>55,67</b>	<b>0,02</b>	<b>0,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>127,83</b>	<b>14,43</b>	<b>94,84</b>	<b>0,10</b>	<b>150,51</b>	<b>9,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	153/3	2,22	3,56	9,51	81,05	0,05	3,42	0,16	1,39	0,00	0,04	35,00	19,29	53,74	0,97	268,60	3,45	0,02	0,00	63	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,20	9,08	9,69	161,58	0,03	0,08	0,01	0,26	0,03	0,03	22,06	10,61	39,45	0,65	57,67	1,44	0,00	0,00	305	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	5,02	4,27	32,04	186,81	0,06	0,00	0,02	1,08	0,07	0,02	9,80	6,82	37,61	0,86	58,29	0,70	0,01	0,01	317	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,73	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,24	0,60	0,00	0,00	372	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>526</b>	<b>21,13</b>	<b>17,41</b>	<b>91,76</b>	<b>611,37</b>	<b>0,24</b>	<b>4,70</b>	<b>0,19</b>	<b>3,96</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>86,92</b>	<b>53,04</b>	<b>176,52</b>	<b>4,57</b>	<b>535,05</b>	<b>7,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	65	4,81	4,36	29,14	175,07	0,06	0,19	0,01	1,29	0,04	0,06	44,01	9,50	55,69	0,44	102,38	3,94	0,01	0,01	449	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,12</b>	<b>6,18</b>	<b>40,45</b>	<b>246,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0,58</b>	<b>0,02</b>	<b>1,29</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>125,96</b>	<b>21,41</b>	<b>116,04</b>	<b>0,63</b>	<b>221,42</b>	<b>10,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,15</b>	<b>49,15</b>	<b>182,09</b>	<b>1 368,40</b>	<b>0,48</b>	<b>66,86</b>	<b>0,62</b>	<b>7,56</b>	<b>1,35</b>	<b>0,68</b>	<b>510,77</b>	<b>125,85</b>	<b>583,63</b>	<b>8,12</b>	<b>1 210,48</b>	<b>38,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>			

**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	150/5/5	4,35	6,80	20,74	161,96	0,09	0,32	0,03	0,80	0,08	0,09	77,01	32,66	109,35	0,84	162,88	6,87	0,01	0,00	185	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	170	0,04	0,00	7,83	31,44	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,69	2,27	1,48	0,15	5,69	0,00	0,00	0,00	266	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,68</b>	<b>6,99</b>	<b>43,62</b>	<b>264,45</b>	0,14	0,33	0,03	1,39	0,08	0,11	91,60	44,83	136,03	1,59	207,27	6,87	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
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	к/к	к/к
<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>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,33	3,13	9,85	73,30	0,05	4,02	0,12	1,46	0,00	0,03	16,74	15,07	39,08	0,60	291,08	2,64	0,02	0,00	76	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ	60	9,93	10,44	9,62	172,06	0,05	0,07	0,02	0,55	0,06	0,08	23,92	18,15	104,55	1,61	198,50	4,43	0,02	0,00	282	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	60	1,62	1,86	9,50	61,19	0,03	0,00	0,01	0,05	0,03	0,01	7,78	8,22	34,25	0,58	33,59	0,00	0,00	0,01	184	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,32	2,12	5,64	47,66	0,02	12,50	0,03	0,94	0,00	0,02	33,08	10,85	22,05	0,67	134,87	2,21	0,01	0,00	131	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,23	0,04	27,52	111,21	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	2,63	8,03	0,57	55,98	0,45	0,00	0,00	382	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,00</b>	<b>17,97</b>	<b>85,28</b>	<b>575,62</b>	0,24	16,95	0,18	4,04	0,09	0,17	101,88	67,92	250,71	5,53	780,27	11,13	0,05	0,01		
<b>Полдник</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,53	5,52	19,94	144,07	0,03	0,41	0,03	0,18	0,06	0,09	84,89	17,92	83,21	0,26	134,08	7,29	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,12</b>	<b>8,16</b>	<b>42,21</b>	<b>276,19</b>	0,09	0,89	0,04	0,57	0,06	0,20	188,41	43,06	178,04	1,13	324,82	15,57	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,20</b>	<b>33,52</b>	<b>180,91</b>	<b>1 163,26</b>	0,50	28,17	0,26	6,63	0,23	0,50	397,89	163,81	575,78	10,45	1 590,36	35,57	0,08	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	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/5/5	3,70	5,13	20,97	144,54	0,04	0,30	0,03	0,62	0,07	0,07	66,58	10,39	58,31	0,24	112,48	5,24	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	170	0,10	0,01	7,63	32,11	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	2,78	2,81	0,21	16,53	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,09</b>	<b>5,33</b>	<b>43,65</b>	<b>247,70</b>	0,09	1,38	0,03	1,21	0,07	0,09	82,62	23,07	86,32	1,05	167,71	5,24	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>	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			
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,67	3,39	15,08	101,61	0,05	2,76	0,13	0,82	0,11	0,04	18,07	12,67	38,88	0,59	215,84	2,95	0,02	0,01	85	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	60	10,20	9,08	9,69	161,58	0,03	0,08	0,01	0,26	0,03	0,03	23,38	10,69	39,72	0,66	57,70	1,44	0,00	0,00	305	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	2,18	4,99	12,00	106,08	0,06	8,90	0,47	0,32	0,07	0,06	41,31	22,58	53,35	0,99	353,83	5,05	0,03	0,00	344	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,62</b>	<b>17,84</b>	<b>71,54</b>	<b>525,91</b>	0,23	11,74	0,61	2,44	0,21	0,16	99,39	60,31	174,70	3,74	694,44	10,84	0,05	0,01			
<b>Полдник</b>																						
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	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			
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,03	0,00	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	434	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6,20</b>	<b>5,23</b>	<b>29,83</b>	<b>192,30</b>	0,04	0,82	0,03	0,00	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>31,31</b>	<b>28,80</b>	<b>154,85</b>	<b>1 013,05</b>	0,39	23,97	0,68	4,28	0,28	0,44	358,71	109,04	385,45	7,13	1 370,93	32,27	0,06	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	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</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		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,21	1,82	9,50	63,71	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,08	81,45	10,96	57,71	0,43	122,27	6,75	0,00	0,00	266	2014	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,74</b>	<b>5,91</b>	<b>38,82</b>	<b>244,63</b>	0,11	0,96	0,03	0,88	0,02	0,22	200,16	34,79	168,27	1,34	329,44	16,38	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																						
РЯЖЕНКА	100	2,99	2,58	4,33	55,67	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,99</b>	<b>2,58</b>	<b>4,33</b>	<b>55,67</b>	0,02	0,31	0,03	0,00	0,00	0,13	127,83	14,43	94,84	0,10	150,51	9,28	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,18	3,01	7,75	63,35	0,03	5,28	0,16	1,42	0,00	0,03	25,07	15,39	28,55	0,73	224,76	3,60	0,01	0,00	57	2012	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	7,45	2,20	4,30	67,04	0,05	0,49	0,01	0,83	0,04	0,06	25,28	27,19	116,55	0,82	214,75	62,17	0,26	0,01	336	2002	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,91	15,72	107,69	0,09	7,62	0,02	0,18	0,06	0,08	29,93	21,63	62,92	0,89	560,57	6,27	0,03	0,00	321	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	383	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>14,60</b>	<b>9,50</b>	<b>72,23</b>	<b>433,82</b>	0,26	13,43	0,19	3,47	0,10	0,20	100,60	79,68	255,87	4,10	1 090,95	73,44	0,30	0,01			
<b>Полдник</b>																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	130	3,91	4,81	21,45	145,03	0,08	0,25	0,02	0,67	0,06	0,06	55,80	22,39	83,02	0,66	118,97	5,36	0,01	0,00	185	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	1,54	1,21	7,54	47,57	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	54,63	7,94	40,23	0,12	79,35	4,50	0,00	0,00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,98</b>	<b>6,14</b>	<b>39,03</b>	<b>239,96</b>	0,13	0,51	0,03	1,06	0,06	0,12	115,03	36,93	140,05	1,18	224,12	9,86	0,01	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>33,31</b>	<b>24,13</b>	<b>154,41</b>	<b>974,08</b>	0,52	15,21	0,28	5,41	0,18	0,67	543,62	165,83	659,03	6,72	1 795,02	108,96	0,31	0,01			

**10 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	150	5,17	5,22	28,36	181,34	0,09	0,28	0,03	0,10	0,07	0,09	69,10	24,15	115,94	1,35	153,64	4,76	0,00	0,02	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 ЛИМОНОМ	170	0,23	0,17	12,45	54,69	0,01	2,98	0,00	0,26	0,00	0,01	15,32	5,27	5,76	0,90	130,47	0,84	0,00	0,00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,69</b>	<b>5,58</b>	<b>55,86</b>	<b>307,08</b>	<b>0,15</b>	<b>3,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>91,32</b>	<b>39,32</b>	<b>146,90</b>	<b>2,85</b>	<b>322,81</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>	<b>0,03</b>	<b>10,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,05</b>	<b>8,02</b>	<b>11,03</b>	<b>2,21</b>	<b>278,83</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,44	3,23	11,32	88,30	0,11	2,79	0,15	2,44	0,00	0,04	24,99	20,18	47,64	1,17	284,03	2,67	0,02	0,00	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,74	11,58	9,25	184,93	0,04	14,52	0,00	2,06	0,00	0,08	42,56	24,35	110,37	1,93	330,37	6,29	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	30	0,55	2,36	2,96	35,51	0,01	1,71	0,01	1,08	0,00	0,01	9,80	6,67	13,59	0,40	103,14	2,03	0,01	0,00	56	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	16,71	80,03	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,36	3,65	2,30	0,41	8,25	0,00	0,00	0,00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,44</b>	<b>19,36</b>	<b>66,24</b>	<b>531,12</b>	<b>0,27</b>	<b>79,81</b>	<b>0,30</b>	<b>6,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>111,66</b>	<b>71,01</b>	<b>227,22</b>	<b>5,56</b>	<b>839,95</b>	<b>13,55</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,85	7,00	29,88	197,69	0,05	0,00	0,04	0,40	0,14	0,03	8,76	5,59	32,73	0,37	49,76	0,80	0,01	0,01	467	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,58</b>	<b>7,15</b>	<b>44,58</b>	<b>260,26</b>	<b>0,06</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>18,21</b>	<b>10,99</b>	<b>42,18</b>	<b>2,26</b>	<b>229,76</b>	<b>2,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,11</b>	<b>32,49</b>	<b>176,51</b>	<b>1 145,60</b>	<b>0,51</b>	<b>94,30</b>	<b>0,38</b>	<b>8,66</b>	<b>0,22</b>	<b>0,39</b>	<b>237,24</b>	<b>129,34</b>	<b>427,33</b>	<b>12,88</b>	<b>1 671,35</b>	<b>23,46</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>		

### 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	347,40	324,32	1 688,67	11 177,64	4,61	419,07	6,20	65,33	3,83	5,27	3 824,46	1 334,43	5 040,10	87,10	14 586,49	509,87	1,47	0,15
Среднее значение за период	34,74	32,43	168,87	1 117,76	0,46	41,91	0,62	6,53	0,38	0,53	382,45	133,44	504,01	8,71	1 458,65	50,99	0,15	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	26.1	61.5															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	346	100	531	230