

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №248»
Л.Ю. Попова.
« 01 » ноября 2023 г



Основное меню

Организованного питания.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №248» общеразвивающего вида

«осень- зима» 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, вода)

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3.6	3.1	23.1	134.8	0.00	0.04	0.01	0.01	0.05	18.07	28.92	5.96	0.69	42.50	0.51	0.01	0.01	205	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.9	12.6	102.2	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	6.10	22.20	8.25	0.51	33.50	0.90	0.00	0.00	1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.0	0.0	11.0	44.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.26	0.00	1.12	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	350	5.6	7.9	46.7	281.0	0.00	0.08	0.03	0.05	0.12	29.44	51.12	15.34	1.20	76.72	1.41	0.01	0.01			
Обед																					
ЩИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	3.4	5.0	18.7	139.6	18.26	0.10	0.09	0.36	0.03	56.54	82.51	35.12	1.61	660.28	8.27	0.00	0.04	83	2008	
ПЛОВ	160	15.0	14.2	23.8	283.0	1.57	0.07	0.10	0.34	0.03	28.45	207.96	31.80	2.32	353.72	6.19	0.01	0.06	265	2008	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	30	0.4	0.6	2.3	16.6	1.14	0.01	0.00	0.00	0.00	7.95	14.89	3.59	0.26	49.88	0.86	0.00	0.01		2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	160	0.0	0.0	11.2	44.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.01	0.00	1.51	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	530	20.9	20.0	69.9	550.2	20.97	0.24	0.22	0.70	0.05	106.11	331.01	79.82	5.08	1 104,47	16.16	0.01	0.12			
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ДОРОЖНАЯ)	50	3.7	4.3	22.5	143.6	0.00	0.04	0.03	0.02	0.10	9.56	31.89	5.28	0.38	46.21	1.16	0.01	0.01	466	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.4	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.49	10.49	5.99	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	4.5	4.5	37.3	208.1	3.00	0.06	0.03	0.02	0.10	20.05	42.38	11.27	2.48	46.21	1.16	0.01	0.01			
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29.7	17.4	16.0	345.1	0.54	0.07	0.37	0.09	0.22	266.76	321.06	35.57	0.85	261.92	6.14	0.04	0.04	225	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	11.3	45.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	0.00	1.62	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	400	31.3	17.5	37.4	437.7	0.54	0.10	0.38	0.09	0.22	278.86	337.86	43.79	1.25	288.61	6.14	0.04	0.05			
Всего за день:		62.2	49.9	191.3	1 477.0	24.51	0.48	0.65	0.85	0.51	434.46	762.38	150.23	10.01	1 516,00	24.86	0.07	0.18			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.2	4.4	23.1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.8	12.6
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.8	3.1	16.6
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8
Итого за прием пищи:	450	11.4	12.7	62.0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУР/Б	150	1.7	4.1	11.3
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	16.7	16.5	2.7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	2.5	15.7
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	30	0.4	0.0	1.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД витаминизация "С"	160	0.1	0.6	11.0
Итого за прием пищи:	530	23.3	24.0	56.5
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.6	4.8	36.1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.0	7.6
Итого за прием пищи:	200	8.2	8.7	43.7
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	60	13.2	2.0	5.4
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	1.1	0.1	6.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	4.1
Итого за прием пищи:	400	15.8	2.2	25.8
Всего за день:		58.7	47.6	187.9

2 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																
153.1	0.52	0.09	0.11	0.02	0.03	111.46	118.17	27.96	0.68	192.35	9.98	0.00	0.01	189	2008	
102.2	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	6.10	22.20	8.25	0.51	33.50	0.90	0.00	0.00	1	2012	
110.7	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	117.46	97.37	25.88	0.76	208.74	9.67	0.00	0.00	433	2008	
47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
413.0	11.08	0.19	0.27	0.08	0.10	251.02	248.74	70.09	4.15	712.59	22.54	0.00	0.02			
Обед																
89.0	3.08	0.04	0.03	0.13	0.03	14.15	29.29	12.10	0.56	218.90	2.26	0.00	0.01	101	2008	
226.6	0.93	0.06	0.19	0.06	0.29	73.35	161.25	20.08	1.10	281.67	8.79	0.00	0.09	310	2012	
94.9	7.60	0.09	0.08	0.02	0.03	25.91	61.52	21.33	0.86	558.36	6.22	0.00	0.03	335	2008	
9.7	0.57	0.01	0.02	0.57	0.00	13.08	14.11	9.75	0.26	57.00	1.43	0.00	0.01		2012	
30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008	
35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00			
50.6	9.28	0.00	0.00	0.03	0.00	8.09	0.94	4.38	0.15	23.12	0.00	0.00	0.00	375	2012	
537.0	21.47	0.26	0.33	0.81	0.35	140.73	292.75	75.44	3.82	1 178.80	19.53	0.01	0.15			
Полдник																
202.2	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	13.05	40.50	9.00	0.95	55.00	0.00	0.00	0.00			
84.8	2.25	0.06	0.00	0.02	0.00	189.00	141.75	21.75	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008	
287.0	2.25	0.09	0.02	0.02	0.00	202.05	182.25	30.75	2.45	55.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																
92.4	0.16	0.07	0.08	0.01	0.02	35.67	188.49	44.37	0.70	352.30	123.11	0.01	0.52	240	2008	
30.0	2.94	0.01	0.03	0.00	0.00	24.51	28.48	14.57	0.93	211.97	5.15	0.00	0.01	320	2012	
47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
16.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.62	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	430	2008	
186.0	3.11	0.12	0.12	0.02	0.02	72.14	233.77	67.16	2.03	590.73	128.26	0.01	0.54			
1 423.0	37.91	0.66	0.74	0.93	0.48	665.94	957.51	243.44	12.45	2 537.12	170.33	0.02	0.70			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША "ДРУЖБА"	150	4.8	5.9	20.1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.4	1.7	10.9
банан	100	1.5	0.5	21.0
Итого за прием пищи:	450	12.5	11.6	62.0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	3.2	5.1	21.6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	15.2	12.0	13.5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ. витаминизация "С"	160	0.1	0.6	17.3
Итого за прием пищи:	540	25.6	22.4	66.6
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.7	3.2	24.1
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4.1	3.6	5.8
Итого за прием пищи:	200	8.8	6.8	29.9
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	190	3.1	9.8	21.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	4.4
Итого за прием пищи:	400	5.4	10.0	40.7
Всего за день:		52.3	50.9	199.3

3 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
153.0	0.52	0.07	0.12	0.03	0.06	107.91	110.76	24.61	0.49	180.87	9.65	0.00	0.01	190	2008
88.2	0.07	0.04	0.04	0.03	0.00	92.40	67.00	10.10	0.50	35.00	0.72	0.00	0.00	3	2012
69.2	0.37	0.03	0.08	0.01	0.00	80.12	62.35	13.53	0.27	120.42	6.44	0.00	0.00	395	2012
96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
406.4	10.96	0.17	0.28	0.10	0.06	288.42	268.12	90.24	1.86	684.29	16.81	0.00	0.01		
Обед															
150.0	7.68	0.12	0.07	0.35	0.03	34.67	82.96	33.09	1.29	564.83	6.77	0.00	0.04	94	2008
225.4	44.34	0.09	0.16	0.33	0.02	120.24	171.59	52.74	3.73	702.66	12.76	0.00	0.06	336	2012
63.0	0.00	0.00	0.20	0.10	0.90	19.80	69.10	4.30	0.90	56.00	8.00	0.00	0.00	213	2008
30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
76.0	9.28	0.00	0.00	0.03	0.00	11.12	5.93	4.54	0.15	24.26	0.00	0.00	0.00	378	2012
580.5	61.30	0.26	0.46	0.82	0.94	191.98	355.23	102.46	6.97	1 387.51	28.37	0.00	0.11		
Полдник															
143.7	0.07	0.05	0.07	0.02	0.11	47.33	61.67	9.78	0.40	96.56	3.26	0.01	0.01	466	2012
72.8	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		
216.4	0.07	0.05	0.07	0.02	0.11	47.33	61.67	9.78	0.40	96.56	3.26	0.01	0.01		
Ужин															
187.3	10.18	0.12	0.09	0.79	0.09	49.46	103.13	39.54	1.79	654.99	8.21	0.00	0.06	132	2008
71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.62	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	430	2008
275.7	10.18	0.16	0.10	0.79	0.09	63.73	128.33	51.06	2.39	694.36	8.21	0.00	0.07		
1 479.1	82.51	0.65	0.91	1.73	1.20	591.47	813.35	253.53	11.62	2 862.72	56.66	0.02	0.19		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША МАННАЯ	150	5.0	5.7	23.6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.1	18.4
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3
Итого за прием пищи:	445	10.0	13.0	64.3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	1.2	2.4	7.0
ГУЛЯШ	50/50	13.0	6.6	4.1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.6	3.9	16.3
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	30	0.4	0.6	2.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	160	0.0	0.0	11.2
Итого за прием пищи:	580	20.3	13.7	54.7
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (С ПОВИДЛОМ)	50	3.6	4.1	33.0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4.2	3.6	6.1
Итого за прием пищи:	200	7.8	7.7	39.1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	200	24.0	10.5	14.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	11.3
Итого за прием пищи:	400	25.5	10.6	35.9
Всего за день:		63.6	45.0	193.9

4 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																
165.5	0.52	0.05	0.12	0.03	0.06	109.90	89.18	15.50	0.28	175.17	9.00	0.00	0.00	416	2012	
102.9	0.00	0.03	0.01	0.04	0.08	5.35	17.20	3.25	0.26	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2012	
103.6	0.44	0.03	0.09	0.01	0.00	93.50	70.41	14.35	0.25	137.95	7.65	0.00	0.00	395	2012	
44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008	
416.6	10.46	0.13	0.24	0.09	0.13	223.95	187.24	40.70	2.88	600.96	18.55	0.00	0.01			
Обед																
57.1	3.59	0.03	0.04	0.15	0.03	24.00	31.23	14.76	0.68	244.73	4.03	0.00	0.02	78	2012	
128.7	2.44	0.23	0.52	0.22	0.00	16.07	164.37	23.06	3.85	274.63	6.90	0.02	0.04	259	2008	
114.4	0.00	0.09	0.05	0.02	0.06	12.71	79.89	53.72	1.88	112.25	0.97	0.00	0.01	323	2008	
16.6	1.14	0.01	0.00	0.00	0.00	7.95	14.89	3.59	0.26	49.88	0.86	0.00	0.01		2012	
30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008	
35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00			
44.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.01	0.00	1.51	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	402	2008	
427.8	7.17	0.42	0.63	0.39	0.08	73.89	316.03	104.44	7.57	722.08	13.59	0.02	0.08			
Полдник																
182.7	0.03	0.04	0.03	0.01	0.10	11.41	32.04	6.12	0.52	65.90	1.14	0.01	0.01	466	2012	
78.6	0.18	0.02	0.14	0.02	0.00	158.10	110.40	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00			
261.3	0.21	0.06	0.16	0.04	0.10	169.51	142.44	22.92	0.64	284.90	14.64	0.01	0.01			
Ужин																
249.3	5.71	0.18	0.33	0.08	0.60	156.11	386.95	83.26	1.99	1 003.43	181.02	0.02	0.74	250	2012	
47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
45.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	0.00	1.62	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008	
341.9	5.71	0.22	0.34	0.08	0.60	168.21	403.75	91.48	2.39	1 030.12	181.02	0.02	0.75			
1 447.6	23.56	0.83	1.38	0.60	0.91	635.55	1 049.46	259.55	13.47	2 638.07	227.81	0.05	0.84			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4.6	6.3	20.0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.8	3.1	16.6
Итого за прием пищи:	350	12.3	13.0	46.5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2.1	6.8	13.3
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7.9	8.8	3.4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3.0	4.0	21.7
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	30	0.4	0.6	2.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	160	0.0	0.0	11.2
Итого за прием пищи:	530	15.5	20.3	65.9
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2.9	2.3	36.4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.8
Итого за прием пищи:	200	3.6	2.4	51.2
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	200	5.1	5.3	43.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	11.3
Итого за прием пищи:	410	7.4	5.5	69.7
Всего за день:		38.9	41.3	233.3

5 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак															
155.7	0.37	0.09	0.10	0.03	0.06	88.34	116.85	33.81	0.87	177.23	7.76	0.00	0.01	184	2008
88.2	0.07	0.04	0.04	0.03	0.00	92.40	67.00	10.10	0.50	35.00	0.72	0.00	0.00	3	2012
110.7	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	117.46	97.37	25.88	0.76	208.74	9.67	0.00	0.00	433	2008
354.6	1.00	0.16	0.26	0.08	0.06	298.20	281.22	69.78	2.13	420.97	18.14	0.00	0.01		
Обед															
127.1	4.79	0.06	0.05	0.14	0.00	23.17	56.10	18.72	0.76	343.20	3.77	0.00	0.02	76	2012
123.6	0.00	0.03	0.08	0.03	0.31	10.58	73.63	8.95	1.08	131.03	4.98	0.00	0.02	279	2008
134.8	10.65	0.12	0.10	0.02	0.06	29.10	81.36	29.17	1.21	774.42	8.09	0.00	0.04	321	2012
16.8	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	9.49	11.04	5.64	0.36	82.08	2.00	0.00	0.01		2012
30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
44.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.01	0.00	1.51	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	402	2008
513.4	16.57	0.26	0.25	0.20	0.37	85.50	247.78	71.80	4.30	1371.33	19.67	0.01	0.09		
Полдник															
177.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.95	22.50	4.05	0.36	35.50	0.00	0.00	0.00		
64.4	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.49	10.49	5.99	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
241.9	3.00	0.05	0.01	0.00	0.00	15.44	32.99	10.04	2.46	35.50	0.00	0.00	0.00		
Ужин															
244.7	5.64	0.14	0.19	5.60	0.12	136.58	154.41	99.37	2.87	605.00	14.81	0.00	0.14	153	2012
71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
45.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	0.00	1.62	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008
361.0	5.64	0.19	0.20	5.60	0.12	150.98	179.61	110.89	3.47	644.59	14.81	0.00	0.15		
1470.9	26.21	0.65	0.72	5.87	0.55	550.13	741.60	262.52	12.36	2472.40	52.61	0.01	0.25		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.1	5.1	18.5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.9	12.6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/10/7	0.1	0.0	9.4
Итого за прием пищи:	367	6.1	9.9	40.4
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	3.8	4.9	19.8
КОТЛЕТА ПАРОВАЯ	50	8.9	9.2	6.1
ГОРОШНИЦА	110	8.2	2.3	17.1
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	30	0.4	0.6	2.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	160	0.0	0.0	11.2
Итого за прием пищи:	530	23.4	17.3	70.4
кондитерское изделие	50	3.6	4.8	36.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.8
Итого за прием пищи:	200	4.4	4.9	50.9
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	170	22.8	11.9	12.6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.5	2.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	4.8
Итого за прием пищи:	400	24.9	13.6	30.1
Всего за день:		58.8	45.7	191.8

6 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
135.8	0.00	0.11	0.06	0.02	0.08	16.13	91.08	61.27	2.15	127.77	1.10	0.00	0.01	323	2008
102.2	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	6.10	22.20	8.25	0.51	33.50	0.90	0.00	0.00	1	2012
39.0	1.06	0.00	0.00	0.00	0.00	8.38	1.38	2.04	0.07	11.72	0.00	0.00	0.00	393	2012
276.9	1.06	0.15	0.08	0.06	0.15	30.61	114.66	71.57	2.72	172.99	2.00	0.00	0.01		
Обед															
144.3	22.67	0.11	0.10	0.36	0.03	78.84	91.02	39.37	1.90	701.67	8.90	0.00	0.04	103	2008
142.8	0.00	0.04	0.06	0.00	0.06	8.30	87.34	14.15	1.42	164.10	3.50	0.00	0.02	282	2012
122.4	0.00	0.22	0.05	0.01	0.03	33.56	75.18	29.78	2.32	268.85	1.87	0.00	0.01		
16.6	1.14	0.01	0.00	0.00	0.00	7.95	14.89	3.59	0.26	49.88	0.86	0.00	0.01		2012
30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
44.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.01	0.00	1.51	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	402	2008
537.0	23.81	0.43	0.23	0.37	0.11	141.81	294.09	96.20	6.81	1225.10	15.97	0.00	0.09		
Полдник															
202.2	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	13.05	40.50	9.00	0.95	55.00	0.00	0.00	0.00		
64.4	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.49	10.49	5.99	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
266.7	3.00	0.05	0.02	0.01	0.00	23.54	50.99	14.99	3.05	55.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин															
253.7	0.24	0.05	0.25	0.06	0.12	177.12	228.85	24.59	0.63	155.81	1.10	0.03	0.04	219	2008
26.4	0.08	0.01	0.02	0.01	0.02	16.30	12.10	2.02	0.03	23.89	1.37	0.00	0.00	351	2012
47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.38	0.00	1.62	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	430	2008
346.9	0.32	0.09	0.27	0.07	0.14	205.40	257.75	34.82	1.06	206.20	2.47	0.04	0.04		
1427.4	28.19	0.71	0.61	0.51	0.40	401.36	717.49	217.58	13.64	1659.29	20.44	0.04	0.14		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ПОЛТАВСКАЯ	150	5.5	6.7	20.6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.1	18.4
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8
Итого за прием пищи:	450	10.5	14.0	61.8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУБ	150	4.4	4.5	25.1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	17.2	16.7	27.7
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	30	0.4	0.6	2.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД витаминизация "С"	160	0.1	0.6	11.0
Итого за прием пищи:	530	24.2	22.7	79.9
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (КОСИЧКА)	50	3.6	0.8	19.8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.0	7.6
Итого за прием пищи:	200	8.1	4.7	27.4
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	150	19.3	5.6	3.9
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.6	0.0	3.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	11.3
Итого за прием пищи:	400	21.4	5.8	28.6
Всего за день:		64.3	47.2	197.7

7 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак															
165.2	0.52	0.08	0.13	0.04	0.07	115.74	130.13	24.84	1.07	202.61	9.00	0.02	0.00	184	2008
102.9	0.00	0.03	0.01	0.04	0.08	5.35	17.20	3.25	0.26	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2012
103.6	0.44	0.03	0.09	0.01	0.00	93.50	70.41	14.35	0.25	137.95	7.65	0.00	0.00	395	2012
47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
418.6	10.96	0.17	0.25	0.09	0.15	230.59	228.74	50.45	3.78	642.30	18.65	0.02	0.01		
Обед															
159.1	7.71	0.11	0.11	0.35	0.11	52.87	93.70	31.15	1.26	586.47	7.62	0.00	0.04	85	2012
330.5	14.36	0.20	0.19	0.36	0.04	35.43	196.71	52.07	2.52	1 147.10	12.30	0.00	0.13	276	2012
16.6	1.14	0.01	0.00	0.00	0.00	7.95	14.89	3.59	0.26	49.88	0.86	0.00	0.01		2012
30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
50.6	9.28	0.00	0.00	0.03	0.00	8.09	0.94	4.38	0.15	23.12	0.00	0.00	0.00	375	2012
622.9	32.49	0.38	0.32	0.74	0.14	110.49	331.89	98.99	5.07	1 846.33	21.61	0.01	0.19		
Полдник															
100.2	0.00	0.04	0.02	0.01	0.07	9.08	30.39	5.07	0.36	44.02	1.14	0.01	0.01	466	2012
84.8	2.25	0.06	0.00	0.02	0.00	189.00	141.75	21.75	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
185.0	2.25	0.10	0.02	0.02	0.07	198.08	172.14	26.82	1.86	44.02	1.14	0.01	0.01		
Ужин															
144.2	0.34	0.11	0.26	0.06	0.51	132.57	303.40	58.39	1.15	537.12	147.78	0.02	0.60	250	2008
17.0	1.00	0.02	0.03	1.00	0.00	22.95	24.75	17.10	0.45	100.00	2.50	0.00	0.02		2012
47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
45.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	0.00	1.62	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008
253.8	1.34	0.16	0.30	1.06	0.51	167.62	344.95	83.71	2.00	663.81	150.28	0.02	0.63		
1 480.4	47.04	0.81	0.90	1.92	0.87	706.78	1 077.71	259.96	12.71	3 196.46	191.68	0.05	0.83		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	19.3	13.4	23.5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.8	3.1	16.6
Итого за прием пищи:	350	27.0	20.0	50.1
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	3.2	5.1	21.6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	8.4	6.3	8.4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	2.5	15.7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВВитаминизация "С"	160	0.0	0.0	11.2
Итого за прием пищи:	540	21.0	18.6	71.1
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.6	4.1	23.0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4.1	3.6	5.8
Итого за прием пищи:	200	7.6	7.7	28.9
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	3.7	2.0	23.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	11.3
Итого за прием пищи:	400	5.3	2.1	45.2
Всего за день:		60.9	48.5	195.3

8 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак															
295.4	0.27	0.04	0.23	0.06	0.13	165.79	206.08	23.46	0.63	176.71	2.03	0.03	0.03	237	2012
88.2	0.07	0.04	0.04	0.03	0.00	92.40	67.00	10.10	0.50	35.00	0.72	0.00	0.00	3	2012
110.7	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	117.46	97.37	25.88	0.76	208.74	9.67	0.00	0.00	433	2008
494.3	0.90	0.11	0.39	0.11	0.13	375.65	370.45	59.43	1.89	420.44	12.42	0.03	0.03		
Обед															
150.0	7.68	0.12	0.07	0.35	0.03	34.67	82.96	33.09	1.29	564.83	6.77	0.00	0.04	94	2008
125.3	19.09	0.04	0.08	0.01	0.04	51.02	91.94	23.97	1.81	322.57	6.19	0.00	0.03	298	2012
94.9	7.60	0.09	0.08	0.02	0.03	25.91	61.52	21.33	0.86	558.36	6.22	0.00	0.03	335	2008
63.0	0.00	0.00	0.20	0.10	0.90	19.80	69.10	4.30	0.90	56.00	8.00	0.00	0.00	213	2008
30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
44.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.01	0.00	1.51	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	402	2008
544.3	34.37	0.30	0.45	0.48	1.00	144.57	331.17	92.00	5.76	1 542.36	28.02	0.00	0.10		
Полдник															
142.8	0.00	0.04	0.03	0.01	0.10	9.32	30.68	5.07	0.37	44.38	1.14	0.01	0.01	466	2012
72.8	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		
215.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.10	9.32	30.68	5.07	0.37	44.38	1.14	0.01	0.01		
Ужин															
133.4	7.61	0.04	0.08	0.02	0.00	77.97	84.64	40.00	2.49	568.31	14.47	0.00	0.04	340	2012
47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
45.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	0.00	1.62	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008
226.1	7.61	0.07	0.09	0.02	0.00	90.07	101.44	48.22	2.89	595.00	14.47	0.00	0.04		
1 480.2	42.88	0.52	0.95	0.62	1.23	619.60	833.74	204.72	10.91	2 602.18	56.05	0.04	0.18		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5.7	7.2	23.8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.9	12.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.1	18.4
ГРУША	95	0.4	0.3	9.8
Итого за прием пищи:	445	10.7	14.5	64.6
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	3.8	4.9	21.9
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7.8	7.9	7.1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	3.5	23.0
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	30	0.4	0.0	1.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	160	0.0	0.0	11.2
Итого за прием пищи:	555	18.1	16.6	79.0
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (С САХАРОМ)	50	4.7	5.1	28.6
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4.1	3.6	6.6
Итого за прием пищи:	200	8.8	8.7	35.1
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.5	5.0	22.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	11.3
Итого за прием пищи:	400	5.0	5.2	43.6
Всего за день:		42.7	45.0	222.4

9 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
184.1	0.52	0.11	0.13	0.03	0.06	117.37	144.08	40.08	0.96	226.90	10.45	0.00	0.01	413	2012
102.2	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	6.10	22.20	8.25	0.51	33.50	0.90	0.00	0.00	1	2012
103.6	0.44	0.03	0.09	0.01	0.00	93.50	70.41	14.35	0.25	137.95	7.65	0.00	0.00	395	2012
44.7	4.75	0.02	0.03	0.00	0.00	18.05	15.20	11.40	1.90	147.25	0.95	0.00	0.01		2008
434.4	5.71	0.20	0.27	0.09	0.14	235.02	251.89	74.08	3.62	545.59	19.95	0.00	0.02		
Обед															
152.9	17.32	0.11	0.10	0.37	0.03	67.19	96.64	43.04	2.07	774.74	10.57	0.00	0.05	56	2012
131.2	0.85	0.03	0.05	0.01	0.00	6.18	71.54	11.77	1.02	173.54	3.33	0.00	0.02	285	2008
140.2	0.00	0.04	0.00	0.02	0.00	8.07	26.42	5.14	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
9.7	0.57	0.01	0.02	0.57	0.00	13.08	14.11	9.75	0.26	57.00	1.43	0.00	0.01		2012
30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.80	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
44.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.01	0.00	1.51	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	402	2008
544.9	18.74	0.24	0.19	0.97	0.03	107.69	234.35	79.01	4.83	1 045.88	16.17	0.00	0.09		
Полдник															
178.9	0.07	0.05	0.07	0.02	0.11	47.41	61.71	9.78	0.40	96.70	3.26	0.01	0.01	466	2012
82.2	0.42	0.03	0.18	0.02	0.00	153.00	114.00	16.80	0.00	219.00	0.00	0.00	0.02		
261.1	0.49	0.08	0.25	0.04	0.11	200.41	175.71	26.58	0.40	315.70	3.26	0.01	0.04		
Ужин															
149.9	16.80	0.12	0.09	0.41	0.03	52.71	97.72	40.04	1.89	767.58	8.28	0.00	0.05	349	2008
47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
45.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	0.00	1.62	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008
242.5	16.80	0.16	0.10	0.41	0.03	64.81	114.52	48.26	2.29	794.27	8.28	0.00	0.05		
1 483.0	41.74	0.68	0.81	1.51	0.30	607.93	776.46	227.93	11.13	2 701.44	47.67	0.01	0.20		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	150	5.1	6.0	25.5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.8	3.1	16.6
Итого за прием пищи:	350	12.8	12.6	52.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	150	6.0	5.0	23.7
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	15.7	5.9	1.9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	2.5	15.7
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	30	0.4	0.6	2.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	160	0.0	0.0	11.2
Итого за прием пищи:	530	26.6	14.3	68.8
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1.4	1.6	37.5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.8
Итого за прием пищи:	200	2.1	1.8	52.3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ с сосиськой	200	6.9	11.3	11.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	11.3
Итого за прием пищи:	400	8.4	11.5	33.3
Всего за день:		49.9	40.1	206.5

10 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
177.1	0.59	0.03	0.12	0.03	0.06	120.39	81.97	13.43	0.11	165.21	10.13	0.00	0.00	416	2012
88.2	0.07	0.04	0.04	0.03	0.00	92.40	67.00	10.10	0.50	35.00	0.72	0.00	0.00	3	2012
110.7	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	117.46	97.37	25.89	0.76	208.74	9.67	0.00	0.00	433	2008
376.0	1.21	0.10	0.28	0.08	0.06	330.25	246.34	49.41	1.37	408.95	20.51	0.00	0.00		
Обед															
168.5	7.68	0.19	0.09	0.35	0.03	44.35	99.14	38.82	2.12	668.44	7.18	0.00	0.04	81	2012
145.5	11.91	0.18	1.35	5.50	0.00	12.38	226.22	14.15	4.98	268.52	6.34	0.03	0.16	256	2008
94.9	7.60	0.09	0.08	0.02	0.03	25.91	61.52	21.33	0.86	558.36	6.22	0.00	0.03	335	2008
16.8	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	9.49	11.04	5.64	0.36	82.08	2.00	0.00	0.01		2012
30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
44.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.01	0.00	1.51	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	402	2008
536.8	28.33	0.51	1.55	5.87	0.06	105.30	423.57	90.26	9.22	1618.00	22.57	0.03	0.24		
Полдник															
171.7	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	7.20	16.20	4.50	0.68	70.00	0.00	0.00	0.00		
64.4	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.49	10.49	5.99	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
236.1	3.00	0.03	0.02	0.00	0.00	17.69	26.69	10.49	2.78	70.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин															
180.3	40.86	0.10	0.12	0.11	0.05	114.78	108.11	41.11	2.65	526.63	7.47	0.00	0.02	346	2008
47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
45.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	0.00	1.62	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008
272.9	40.86	0.13	0.13	0.11	0.05	126.88	124.91	49.33	3.05	553.32	7.47	0.00	0.03		
1421.8	73.40	0.76	1.97	6.07	0.16	580.12	821.51	199.49	16.41	2650.27	50.55	0.03	0.27		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	552,3	461,2	2019,5	14590,3	427.95	6.75	9.65	20.59	6.61	5 793.36	8 551.21	2 278.95	124.70	24 835.95	898.66	0.35	3.78
Среднее значение за период	55.2	46.1	201.9	1 459.0	42.80	0.67	0.96	2.06	0.66	579.34	855.12	227.90	12.47	2 483.59	89.87	0.04	0.38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	28.4	56.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	401	540	200	401