

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 3 до 7 лет

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

МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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 рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	4.4	3.7	27.8	162.1	0.00	0.05	0.02	0.02	0.06	21.77	34.76	7.17	0.83	51.06	0.61	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	190	0.0	0.0	12.3	49.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.88	0.00	1.26	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6.3</b>	<b>8.6</b>	<b>52.7</b>	<b>313.4</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>0.14</b>	<b>33.75</b>	<b>56.96</b>	<b>16.67</b>	<b>1.34</b>	<b>85.36</b>	<b>1.51</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ на м/б со сметаной	180	8.7	9.8	22.5	221.9	21.92	0.13	0.11	0.43	0.03	67.87	99.02	42.14	1.93	792.52	9.92	0.00	0.05	83	2008	
ПЛОВ	200	18.8	17.7	29.7	353.9	1.96	0.09	0.13	0.42	0.04	35.56	259.93	39.73	2.90	441.71	7.74	0.01	0.08	265	2008	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0.6	1.1	3.8	27.6	1.90	0.02	0.01	0.00	0.00	13.25	24.81	5.99	0.43	83.13	1.43	0.00	0.01		2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.89	0.00	1.70	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>31.7</b>	<b>29.0</b>	<b>91.3</b>	<b>762.3</b>	<b>25.78</b>	<b>0.32</b>	<b>0.28</b>	<b>0.85</b>	<b>0.07</b>	<b>134.57</b>	<b>426.66</b>	<b>101.86</b>	<b>6.85</b>	<b>1384.91</b>	<b>20.77</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>			
<b>Полдник</b>																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ДОРОЖНАЯ)	60	4.5	6.8	31.2	203.5	0.00	0.05	0.03	0.03	0.15	11.65	38.37	6.31	0.46	55.63	1.39	0.01	0.01	466	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	13.99	13.99	7.99	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5.5</b>	<b>7.0</b>	<b>51.0</b>	<b>289.4</b>	<b>4.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.15</b>	<b>25.64</b>	<b>52.36</b>	<b>14.30</b>	<b>3.26</b>	<b>55.63</b>	<b>1.39</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	32.7	20.9	17.7	395.7	0.59	0.07	0.40	0.11	0.28	293.51	353.51	39.12	0.94	288.43	6.75	0.04	0.05	225	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	0.00	1.80	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>35.0</b>	<b>21.1</b>	<b>45.3</b>	<b>517.1</b>	<b>0.59</b>	<b>0.12</b>	<b>0.42</b>	<b>0.11</b>	<b>0.28</b>	<b>308.74</b>	<b>378.71</b>	<b>50.82</b>	<b>1.54</b>	<b>328.12</b>	<b>6.75</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>78.4</b>	<b>65.6</b>	<b>240.3</b>	<b>1882.2</b>	<b>30.37</b>	<b>0.60</b>	<b>0.77</b>	<b>1.04</b>	<b>0.64</b>	<b>502.70</b>	<b>914.69</b>	<b>183.66</b>	<b>12.98</b>	<b>1854.03</b>	<b>30.42</b>	<b>0.08</b>	<b>0.22</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.3	5.2	27.7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3.8	3.2	18.4
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12.4</b>	<b>13.6</b>	<b>68.8</b>
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ на кур/ б	180	6.7	9.0	13.6
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	26.7	26.3	4.3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	3.5	21.3
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (марковь)	50	0.6	0.0	3.2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД витаминизация "С"	180	0.2	0.7	12.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>40.8</b>	<b>39.9</b>	<b>77.5</b>
кондитерское изделие	50	3.6	4.8	36.1
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9.7</b>	<b>10.1</b>	<b>46.2</b>
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	17.5	2.8	7.2
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	1.1	2.5	6.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	4.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20.9</b>	<b>5.5</b>	<b>33.4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>83.9</b>	<b>69.0</b>	<b>225.8</b>

## 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	F, мг		
<b>Завтрак</b>															
183.6	0.62	0.11	0.14	0.03	0.03	133.67	141.70	33.52	0.82	230.73	11.97	0.00	0.01	189	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
118.8	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	129.17	98.19	22.03	0.49	206.08	10.80	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
<b>452.2</b>	11.25	0.20	0.30	0.09	0.11	284.19	268.09	66.80	3.77	738.57	24.77	0.00	0.02		
<b>Обед</b>															
162.7	3.71	0.05	0.03	0.16	0.03	16.99	35.21	14.55	0.67	263.08	2.72	0.00	0.02	101	2008
361.7	1.48	0.10	0.30	0.09	0.47	116.48	257.30	32.00	1.75	448.97	14.01	0.01	0.14	310	2012
129.4	10.36	0.12	0.10	0.02	0.05	35.29	83.83	29.07	1.18	761.07	8.47	0.00	0.03	335	2008
16.1	0.95	0.02	0.03	0.95	0.00	21.80	23.51	16.25	0.43	95.00	2.38	0.00	0.02		2012
61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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		
56.8	10.40	0.00	0.01	0.03	0.00	9.10	1.05	4.91	0.16	25.92	0.00	0.00	0.00	375	2012
<b>835.3</b>	26.90	0.39	0.51	1.25	0.55	209.66	443.81	109.07	5.79	1660.64	29.25	0.01	0.22		
<b>Полдник</b>															
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		
113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
<b>315.2</b>	3.00	0.11	0.02	0.03	0.00	265.05	229.50	38.00	2.95	55.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>															
124.3	0.22	0.10	0.11	0.01	0.00	47.34	250.97	59.14	0.93	469.29	164.09	0.02	0.69	240	2008
51.7	2.94	0.01	0.03	0.01	0.05	24.78	28.90	14.55	0.93	212.13	5.15	0.00	0.01	320	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		
19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.19	0.00	1.80	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>266.4</b>	3.16	0.16	0.15	0.02	0.05	87.21	305.07	85.40	2.46	720.87	169.24	0.02	0.71		
<b>1869.2</b>	44.30	0.85	0.97	1.40	0.70	846.11	1246.47	299.27	14.97	3175.07	223.25	0.03	0.95		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША "ДРУЖБА"	180	5.8	7.1	28.6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2.5	1.9	18.2
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13.6</b>	<b>13.1</b>	<b>77.8</b>
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ на м/б со сметаной	180	3.9	6.0	26.0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	18.9	15.1	16.8
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ витаминизация "С"	180	0.2	0.7	19.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>31.4</b>	<b>26.6</b>	<b>85.3</b>
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5.6	6.1	31.8
кисломолочный напиток	190	5.2	4.6	7.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10.8</b>	<b>10.7</b>	<b>39.1</b>
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	220	3.6	11.3	24.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	4.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>5.9</b>	<b>11.5</b>	<b>44.5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61.7</b>	<b>61.8</b>	<b>246.8</b>

### 3 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			
<b>Завтрак</b>																
201.7	0.62	0.08	0.14	0.04	0.07	129.64	132.94	29.53	0.59	217.19	11.58	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	
100.7	0.42	0.03	0.09	0.01	0.00	88.14	63.95	12.69	0.19	126.62	7.20	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	
<b>486.6</b>	<b>11.11</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>0.11</b>	<b>0.07</b>	<b>318.18</b>	<b>291.89</b>	<b>94.32</b>	<b>1.88</b>	<b>726.81</b>	<b>19.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																
179.5	9.21	0.14	0.09	0.42	0.03	41.58	99.61	39.72	1.55	677.96	8.13	0.00	0.05	94	2008	
282.1	55.42	0.11	0.20	0.42	0.02	150.29	214.38	65.90	4.66	877.73	15.94	0.00	0.08	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	
61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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			
85.2	10.40	0.00	0.01	0.03	0.00	12.50	6.67	5.09	0.16	27.20	0.00	0.00	0.00	378	2012	
<b>718.4</b>	<b>75.03</b>	<b>0.34</b>	<b>0.52</b>	<b>0.97</b>	<b>0.95</b>	<b>234.18</b>	<b>432.66</b>	<b>127.31</b>	<b>8.87</b>	<b>1705.48</b>	<b>33.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>			
<b>Полдник</b>																
204.1	0.08	0.06	0.09	0.02	0.13	56.38	73.56	11.67	0.47	115.23	3.89	0.01	0.01	466	2012	
92.2	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			
<b>296.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>	<b>56.38</b>	<b>73.56</b>	<b>11.67</b>	<b>0.47</b>	<b>115.23</b>	<b>3.89</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Ужин</b>																
216.2	11.79	0.14	0.10	0.91	0.11	57.26	119.41	45.78	2.07	758.40	9.50	0.00	0.07	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			
19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.19	0.00	1.80	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>306.6</b>	<b>11.79</b>	<b>0.18</b>	<b>0.11</b>	<b>0.91</b>	<b>0.11</b>	<b>72.35</b>	<b>144.61</b>	<b>57.48</b>	<b>2.67</b>	<b>797.85</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>			
<b>1807.8</b>	<b>98.01</b>	<b>0.77</b>	<b>1.04</b>	<b>2.02</b>	<b>1.26</b>	<b>681.09</b>	<b>942.71</b>	<b>290.77</b>	<b>13.90</b>	<b>3345.36</b>	<b>66.64</b>	<b>0.02</b>	<b>0.23</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША МАННАЯ	180	6.0	6.8	28.3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2.9	2.3	20.0
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11.2</b>	<b>14.4</b>	<b>70.9</b>
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ НА М/Б со сметаной	180	6.2	6.7	8.4
ГУЛЯШ	50	13.0	6.6	4.1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.9	5.3	22.2
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (лук)	50	0.6	1.1	3.8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	180	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>28.2</b>	<b>20.0</b>	<b>73.8</b>
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (с повидлом)	60	4.3	4.8	39.5
кисломолочный напиток	190	5.3	4.6	7.7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9.7</b>	<b>9.4</b>	<b>47.2</b>
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ по польски	220	26.4	13.5	16.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	25.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>28.7</b>	<b>13.7</b>	<b>56.2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>77.7</b>	<b>57.6</b>	<b>248.2</b>

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																
198.6	0.62	0.06	0.14	0.04	0.07	131.87	106.99	18.59	0.34	210.15	10.80	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	
112.8	0.49	0.03	0.10	0.02	0.00	103.46	74.75	14.37	0.20	148.55	8.55	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	
<b>461.2</b>	<b>11.12</b>	<b>0.15</b>	<b>0.27</b>	<b>0.10</b>	<b>0.14</b>	<b>256.68</b>	<b>209.94</b>	<b>44.21</b>	<b>3.00</b>	<b>660.46</b>	<b>21.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																
123.2	4.30	0.04	0.04	0.17	0.03	28.79	37.45	17.70	0.81	293.32	4.84	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	
155.8	0.00	0.13	0.07	0.02	0.08	17.34	109.05	73.33	2.57	153.23	1.32	0.00	0.01	323	2008	
27.6	1.90	0.02	0.01	0.00	0.00	13.25	24.81	5.99	0.43	83.13	1.43	0.00	0.01		2012	
61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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			
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.89	0.00	1.70	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>594.2</b>	<b>8.64</b>	<b>0.50</b>	<b>0.67</b>	<b>0.42</b>	<b>0.11</b>	<b>93.34</b>	<b>378.59</b>	<b>134.08</b>	<b>9.26</b>	<b>871.86</b>	<b>16.16</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>			
<b>Полдник</b>																
218.6	0.04	0.05	0.03	0.02	0.12	13.58	38.23	7.31	0.62	78.77	1.36	0.01	0.01	466	2012	
99.5	0.23	0.02	0.17	0.03	0.00	200.26	139.84	21.28	0.15	277.40	17.10	0.00	0.00			
<b>318.1</b>	<b>0.27</b>	<b>0.08</b>	<b>0.21</b>	<b>0.05</b>	<b>0.12</b>	<b>213.84</b>	<b>178.07</b>	<b>28.59</b>	<b>0.77</b>	<b>356.17</b>	<b>18.46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Ужин</b>																
292.2	6.29	0.20	0.37	0.09	0.66	171.62	425.80	91.60	2.19	<sup>1</sup> 104.15	199.17	0.02	0.82	250	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			
100.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.57	0.00	1.80	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>463.9</b>	<b>6.29</b>	<b>0.25</b>	<b>0.38</b>	<b>0.09</b>	<b>0.66</b>	<b>187.09</b>	<b>451.00</b>	<b>103.30</b>	<b>2.79</b>	<sup>1</sup> 144.23	199.17	0.03	0.82			
<b>1 837.4</b>	<b>26.32</b>	<b>0.97</b>	<b>1.53</b>	<b>0.66</b>	<b>1.03</b>	<b>750.94</b>	<sup>1</sup> 217.60	<b>310.18</b>	<b>15.81</b>	<sup>3</sup> 032.72	<b>255.13</b>	<b>0.06</b>	<b>0.93</b>			



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	5.5	7.6	25.4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3.8	3.2	20.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.3</b>	<b>14.3</b>	<b>55.8</b>
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	7.2	12.1	15.9
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	9.4	10.5	4.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.2	5.4	29.5
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (свекла)	50	0.7	1.0	4.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	180	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>25.0</b>	<b>29.4</b>	<b>88.9</b>
кондитерское изделие	50	2.9	2.3	36.4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>2.5</b>	<b>56.2</b>
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ с повидлом.	220	5.6	8.0	47.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7.9</b>	<b>8.2</b>	<b>75.3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50.0</b>	<b>54.4</b>	<b>276.1</b>

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	F, мг			
<b>Завтрак</b>																
192.6	0.45	0.11	0.12	0.04	0.07	105.78	140.02	40.51	1.04	212.53	9.30	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	
126.5	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	129.21	98.19	22.03	0.49	206.14	10.80	0.00	0.00	433	2008	
<b>407.3</b>	1.14	0.18	0.29	0.09	0.07	327.38	305.21	72.64	2.03	453.67	20.82	0.00	0.02			
<b>Обед</b>																
207.5	5.74	0.07	0.06	0.17	0.00	27.82	67.20	22.44	0.91	411.46	4.52	0.00	0.02	76	2012	
148.1	0.00	0.03	0.09	0.04	0.37	12.67	88.24	10.72	1.29	157.04	5.97	0.00	0.03	279	2008	
184.3	14.52	0.17	0.13	0.03	0.08	39.69	110.96	39.78	1.65	1056.04	11.03	0.00	0.05	321	2012	
28.1	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.82	18.40	9.41	0.60	136.80	3.33	0.00	0.01		2012	
61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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			
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.89	0.00	1.70	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>726.8</b>	22.15	0.36	0.34	0.24	0.45	113.88	327.70	96.34	6.04	1828.89	26.52	0.01	0.11			
<b>Полдник</b>																
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			
85.9	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	13.99	13.99	7.99	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>263.4</b>	4.00	0.05	0.01	0.00	0.00	18.94	36.49	12.04	3.16	35.50	0.00	0.00	0.00			
<b>Ужин</b>																
288.2	6.20	0.15	0.21	6.16	0.16	150.41	170.10	109.31	3.16	665.73	16.28	0.00	0.16	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			
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	0.00	1.80	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>409.6</b>	6.20	0.20	0.22	6.16	0.16	165.65	195.30	121.01	3.76	705.42	16.28	0.00	0.16			
<b>1807.1</b>	33.50	0.79	0.85	6.49	0.68	625.86	864.70	302.03	14.99	3023.49	63.62	0.01	0.29			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.9	6.1	22.2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.9	12.6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	9.9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>6.9</b>	<b>11.0</b>	<b>44.7</b>
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ на м/б со сметаной	180	4.5	5.8	23.7
КОТЛЕТА ПАРОВАЯ	80	14.3	14.8	9.7
ГОРОШНИЦА	150	11.2	3.2	23.4
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0.6	1.1	3.8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	180	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>34.2</b>	<b>25.2</b>	<b>95.9</b>
кондитерское изделие	50	3.6	4.8	36.1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4.6</b>	<b>5.0</b>	<b>55.9</b>
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	31.9	16.8	22.7
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.8	2.0	5.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	4.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>34.9</b>	<b>19.1</b>	<b>47.9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>80.7</b>	<b>60.2</b>	<b>244.3</b>

6 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	F, мг			
<b>Завтрак</b>	■															
163.0	0.00	0.13	0.07	0.03	0.09	19.36	109.41	73.60	2.58	153.48	1.32	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	
41.0	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	1.46	2.16	0.07	12.41	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>306.2</b>	<b>1.12</b>	<b>0.17</b>	<b>0.09</b>	<b>0.06</b>	<b>0.17</b>	<b>34.31</b>	<b>133.06</b>	<b>84.00</b>	<b>3.16</b>	<b>199.39</b>	<b>2.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																
172.5	27.21	0.13	0.12	0.43	0.03	94.72	109.24	47.25	2.29	842.15	10.68	0.00	0.05	103	2008	
228.5	0.00	0.06	0.10	0.01	0.09	13.35	139.96	22.62	2.28	262.68	5.64	0.00	0.04	282	2012	
166.8	0.00	0.30	0.07	0.01	0.05	45.70	102.43	40.57	3.17	366.28	2.55	0.00	0.01			
27.6	1.90	0.02	0.01	0.00	0.00	13.25	24.81	5.99	0.43	83.13	1.43	0.00	0.01		2012	
61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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			
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.89	0.00	1.70	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>754.3</b>	<b>29.11</b>	<b>0.60</b>	<b>0.32</b>	<b>0.45</b>	<b>0.17</b>	<b>184.91</b>	<b>419.34</b>	<b>130.43</b>	<b>9.76</b>	<b>1621.79</b>	<b>21.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>			
<b>Полдник</b>																
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			
85.9	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	13.99	13.99	7.99	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>288.2</b>	<b>4.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>27.04</b>	<b>54.49</b>	<b>16.99</b>	<b>3.75</b>	<b>55.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																
376.0	0.33	0.07	0.34	0.09	0.14	242.29	317.56	34.56	0.89	220.73	1.33	0.05	0.05	219	2008	
42.8	0.10	0.01	0.02	0.01	0.03	21.77	16.16	2.69	0.04	31.96	1.83	0.00	0.00	351	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			
19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.19	0.00	1.80	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>509.2</b>	<b>0.43</b>	<b>0.13</b>	<b>0.37</b>	<b>0.10</b>	<b>0.17</b>	<b>279.15</b>	<b>358.92</b>	<b>48.95</b>	<b>1.52</b>	<b>292.14</b>	<b>3.16</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>			
<b>1857.8</b>	<b>34.67</b>	<b>0.95</b>	<b>0.81</b>	<b>0.62</b>	<b>0.50</b>	<b>525.41</b>	<b>965.81</b>	<b>280.38</b>	<b>18.19</b>	<b>2168.32</b>	<b>27.36</b>	<b>0.06</b>	<b>0.19</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ПОЛТАВСКАЯ	180	6.6	8.0	29.3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2.9	2.3	20.0
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11.8</b>	<b>15.6</b>	<b>72.0</b>
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ на К/Б	180	5.4	5.4	30.4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20.1	19.6	34.6
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0.6	1.1	3.8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД витаминизация "С"	180	0.2	0.7	13.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>29.8</b>	<b>27.1</b>	<b>104.8</b>
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ ( Косичка)	60	4.3	4.8	26.7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>10.4</b>	<b>10.1</b>	<b>36.8</b>
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	170	21.9	10.3	4.5
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.6	1.0	3.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24.8</b>	<b>11.5</b>	<b>35.5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>76.7</b>	<b>64.3</b>	<b>249.0</b>

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																
216.4	0.62	0.10	0.15	0.05	0.09	138.76	156.03	29.78	1.28	243.17	10.80	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	
112.8	0.49	0.03	0.10	0.02	0.00	103.46	74.75	14.37	0.20	148.55	8.55	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	
<b>479.1</b>	<b>11.12</b>	<b>0.18</b>	<b>0.29</b>	<b>0.10</b>	<b>0.16</b>	<b>263.57</b>	<b>258.98</b>	<b>55.40</b>	<b>3.94</b>	<b>693.48</b>	<b>21.35</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																
191.8	9.36	0.14	0.13	0.42	0.12	67.06	112.62	37.52	1.52	711.57	10.33	0.01	0.05	85	2012	
396.4	17.89	0.25	0.23	0.44	0.05	43.35	235.84	63.89	3.06	1 415.35	15.06	0.00	0.16	276	2012	
27.6	1.90	0.02	0.01	0.00	0.00	13.25	24.81	5.99	0.43	83.13	1.43	0.00	0.01		2012	
61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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			
60.7	10.40	0.00	0.01	0.03	0.00	9.11	1.05	4.91	0.16	25.95	0.00	0.00	0.00	375	2012	
<b>785.1</b>	<b>39.55</b>	<b>0.49</b>	<b>0.40</b>	<b>0.90</b>	<b>0.16</b>	<b>142.77</b>	<b>417.23</b>	<b>124.60</b>	<b>6.77</b>	<b>2 302.60</b>	<b>28.49</b>	<b>0.01</b>	<b>0.22</b>			
<b>Полдник</b>																
167.1	0.00	0.05	0.03	0.02	0.12	11.06	36.61	6.05	0.44	52.97	1.36	0.01	0.01	466	2012	
113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008	
<b>280.1</b>	<b>3.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.12</b>	<b>263.06</b>	<b>225.61</b>	<b>35.05</b>	<b>2.44</b>	<b>52.97</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Ужин</b>																
199.1	0.39	0.12	0.30	0.08	0.60	151.22	344.98	66.28	1.31	610.18	167.55	0.02	0.68	250	2008	
25.7	1.00	0.02	0.03	1.00	0.00	22.95	24.77	17.10	0.45	100.00	2.50	0.00	0.02		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			
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	0.00	1.80	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>346.1</b>	<b>1.39</b>	<b>0.19</b>	<b>0.35</b>	<b>1.08</b>	<b>0.60</b>	<b>189.40</b>	<b>394.95</b>	<b>95.08</b>	<b>2.36</b>	<b>749.87</b>	<b>170.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.71</b>			
<b>1 890.4</b>	<b>55.06</b>	<b>0.99</b>	<b>1.06</b>	<b>2.12</b>	<b>1.05</b>	<b>858.80</b>	<b>1 296.77</b>	<b>310.13</b>	<b>15.50</b>	<b>3 798.91</b>	<b>221.25</b>	<b>0.06</b>	<b>0.95</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с ПОВИДЛОМ	180	23.2	16.1	28.2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3.8	3.2	18.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>30.9</b>	<b>22.8</b>	<b>56.6</b>
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ на М/Б со сметаной	180	3.9	6.0	26.0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	13.5	10.1	13.5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	3.5	21.3
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	180	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>29.0</b>	<b>24.4</b>	<b>96.4</b>
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.3	4.8	27.7
кисломолочный напиток	190	5.2	4.6	7.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9.4</b>	<b>9.4</b>	<b>35.0</b>
СВЕКЛА. ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	220	4.1	2.2	26.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6.4</b>	<b>2.4</b>	<b>53.8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>75.6</b>	<b>59.1</b>	<b>241.9</b>

## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																
354.7	0.32	0.05	0.28	0.07	0.16	199.28	247.52	28.19	0.76	212.43	2.45	0.03	0.04	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	
118.8	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	129.17	98.19	22.09	0.49	206.08	10.80	0.00	0.00	433	2008	
<b>561.6</b>	<b>1.02</b>	<b>0.12</b>	<b>0.45</b>	<b>0.13</b>	<b>0.16</b>	<b>420.85</b>	<b>412.71</b>	<b>60.32</b>	<b>1.75</b>	<b>453.51</b>	<b>13.97</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>			
<b>Обед</b>																
179.5	9.21	0.14	0.09	0.42	0.03	41.58	99.61	39.72	1.55	677.96	8.13	0.00	0.05	94	2008	
200.5	30.54	0.07	0.13	0.01	0.06	81.60	147.02	38.35	2.89	516.08	9.90	0.00	0.05	298	2012	
129.4	10.36	0.12	0.10	0.02	0.05	35.29	83.83	29.07	1.18	761.07	8.47	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	
61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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			
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.89	0.00	1.70	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>731.3</b>	<b>50.11</b>	<b>0.42</b>	<b>0.55</b>	<b>0.56</b>	<b>1.04</b>	<b>196.16</b>	<b>442.46</b>	<b>125.44</b>	<b>8.12</b>	<b>2 078 66</b>	<b>36.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>			
<b>Полдник</b>																
171.0	0.00	0.05	0.03	0.02	0.12	11.07	36.61	6.05	0.44	53.00	1.36	0.01	0.01	466	2012	
92.2	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			
<b>263.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.12</b>	<b>11.07</b>	<b>36.61</b>	<b>6.05</b>	<b>0.44</b>	<b>53.00</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Ужин</b>																
146.6	8.38	0.04	0.08	0.02	0.00	85.86	93.10	44.00	2.74	625.10	15.92	0.00	0.04	340	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			
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	0.00	1.80	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>268.0</b>	<b>8.38</b>	<b>0.09</b>	<b>0.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>101.09</b>	<b>118.30</b>	<b>55.70</b>	<b>3.34</b>	<b>664.79</b>	<b>15.92</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>			
<b>1 824.1</b>	<b>59.51</b>	<b>0.67</b>	<b>1.13</b>	<b>0.72</b>	<b>1.31</b>	<b>729.18</b>	<b>1 010 08</b>	<b>247.51</b>	<b>13.64</b>	<b>3 249 97</b>	<b>67.42</b>	<b>0.05</b>	<b>0.23</b>			



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6.9	8.7	28.6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.9	12.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2.9	2.3	20.0
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12.1</b>	<b>16.1</b>	<b>71.5</b>
БОРЩ на М/Б со сметаной	180	4.6	5.8	26.3
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80/25	10.9	11.1	9.9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (морковь)	50	0.6	0.0	3.2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	180	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>25.1</b>	<b>22.2</b>	<b>106.0</b>
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (с сахаром)	60	5.6	6.1	34.2
кисломолочный напиток	190	5.2	4.6	8.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10.8</b>	<b>10.7</b>	<b>42.5</b>
РАГУ ОВОЩНОЕ	220	3.8	5.5	24.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6.1</b>	<b>5.7</b>	<b>52.1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54.1</b>	<b>54.7</b>	<b>272.1</b>

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>															
220.6	0.62	0.13	0.15	0.04	0.08	140.82	172.77	48.05	1.15	272.14	12.54	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
112.8	0.49	0.03	0.10	0.02	0.00	103.46	74.75	14.37	0.20	148.55	8.55	0.00	0.00	395	2012
47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
<b>482.5</b>	<b>6.12</b>	<b>0.22</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.15</b>	<b>269.38</b>	<b>285.72</b>	<b>82.67</b>	<b>3.86</b>	<b>609.19</b>	<b>22.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>															
182.8	20.78	0.13	0.12	0.44	0.03	80.44	115.88	51.62	2.48	929.56	12.68	0.00	0.06	56	2012
183.5	1.18	0.04	0.07	0.01	0.00	8.63	100.10	16.45	1.42	242.56	4.66	0.00	0.03	285	2008
191.0	0.00	0.06	0.00	0.03	0.00	11.00	36.00	7.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
16.1	0.95	0.02	0.03	0.95	0.00	21.80	23.51	16.25	0.43	95.00	2.38	0.00	0.02		2012
61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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		
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.89	0.00	1.70	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008
<b>732.2</b>	<b>22.91</b>	<b>0.34</b>	<b>0.25</b>	<b>1.43</b>	<b>0.03</b>	<b>139.76</b>	<b>318.39</b>	<b>105.32</b>	<b>6.73</b>	<b>1334.68</b>	<b>21.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>		
<b>Полдник</b>															
213.8	0.08	0.06	0.09	0.02	0.13	56.43	73.56	11.67	0.47	115.31	3.89	0.01	0.01	466	2012
104.1	0.53	0.04	0.23	0.03	0.00	193.80	144.40	21.28	0.00	277.40	0.00	0.00	0.03		
<b>317.9</b>	<b>0.61</b>	<b>0.10</b>	<b>0.31</b>	<b>0.05</b>	<b>0.13</b>	<b>250.23</b>	<b>217.96</b>	<b>32.95</b>	<b>0.47</b>	<b>392.71</b>	<b>3.89</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>		
<b>Ужин</b>															
164.8	18.48	0.14	0.10	0.45	0.03	57.89	107.47	44.04	2.08	844.33	9.11	0.00	0.06	349	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		
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	0.00	1.80	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>286.2</b>	<b>18.48</b>	<b>0.18</b>	<b>0.12</b>	<b>0.45</b>	<b>0.03</b>	<b>73.12</b>	<b>132.67</b>	<b>55.74</b>	<b>2.68</b>	<b>884.02</b>	<b>9.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>		
<b>1818.9</b>	<b>48.12</b>	<b>0.84</b>	<b>0.99</b>	<b>2.03</b>	<b>0.34</b>	<b>732.49</b>	<b>954.74</b>	<b>276.67</b>	<b>13.74</b>	<b>3220.60</b>	<b>57.38</b>	<b>0.02</b>	<b>0.25</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	180	6.2	7.2	30.6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3.8	3.2	18.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.9</b>	<b>14.0</b>	<b>59.0</b>
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ со сметаной	180	11.9	9.8	28.5
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	25.1	9.4	2.9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	3.5	21.3
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (свекла)	50	0.7	1.0	4.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ витаминизация "С"	180	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>44.3</b>	<b>24.0</b>	<b>92.1</b>
кондитерское изделие	50	1.4	1.6	37.5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2.4</b>	<b>1.8</b>	<b>57.3</b>
КАПУСТА ТУШЕНАЯ с сосиской	220	10.0	17.7	13.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	12.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12.3</b>	<b>17.9</b>	<b>40.9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>72.8</b>	<b>57.7</b>	<b>249.3</b>

# 10 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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	Ф, мг			
<b>Завтрак</b>																
213.0	0.70	0.04	0.14	0.04	0.07	144.41	98.36	16.11	0.13	198.26	12.15	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	
118.8	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	129.17	98.19	22.03	0.49	206.08	10.80	0.00	0.00	433	2008	
<b>420.0</b>	<b>1.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.31</b>	<b>0.09</b>	<b>0.07</b>	<b>365.98</b>	<b>263.55</b>	<b>48.24</b>	<b>1.13</b>	<b>439.34</b>	<b>23.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																
256.3	9.21	0.23	0.11	0.42	0.03	53.13	118.84	47.74	2.54	801.87	8.61	0.00	0.05	81	2012	
231.7	19.04	0.28	2.16	8.79	0.00	19.76	361.80	22.60	7.96	428.78	10.13	0.05	0.26	256	2008	
129.4	10.36	0.12	0.10	0.02	0.05	35.29	83.83	29.07	1.18	761.07	8.47	0.00	0.03	335	2008	
28.1	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.82	18.40	9.41	0.60	136.80	3.33	0.00	0.01		2012	
61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		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			
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.89	0.00	1.70	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>804.4</b>	<b>40.51</b>	<b>0.73</b>	<b>2.43</b>	<b>9.24</b>	<b>0.08</b>	<b>141.88</b>	<b>625.77</b>	<b>122.82</b>	<b>13.87</b>	<b>2 196.08</b>	<b>32.21</b>	<b>0.05</b>	<b>0.36</b>			
<b>Полдник</b>																
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			
85.9	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	13.99	13.99	7.99	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>257.6</b>	<b>4.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>21.19</b>	<b>30.19</b>	<b>12.49</b>	<b>3.48</b>	<b>70.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																
255.3	44.95	0.14	0.16	0.13	0.05	133.35	151.13	49.28	3.28	628.97	8.22	0.00	0.03	346	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			
50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	0.00	1.80	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>376.6</b>	<b>44.95</b>	<b>0.18</b>	<b>0.18</b>	<b>0.13</b>	<b>0.05</b>	<b>148.58</b>	<b>176.33</b>	<b>60.98</b>	<b>3.88</b>	<b>668.66</b>	<b>8.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			
<b>1 858.7</b>	<b>90.86</b>	<b>1.05</b>	<b>2.93</b>	<b>9.46</b>	<b>0.19</b>	<b>677.63</b>	<b>1 095.84</b>	<b>244.53</b>	<b>22.35</b>	<b>3 374.08</b>	<b>64.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.39</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	711,7	604,5	2493,6	18453,6	520.71	8.50	12.09	26.55	7.70	6 930.21	10 509.40	2 745.14	156.08	30 242.55	1 076.57	0.44	4.63
Среднее значение за период	71.2	60.4	249.4	1 845.4	52.07	0.85	1.21	2.65	0.77	693.02	1 050.94	274.51	15.61	3 024.26	107.66	0.04	0.46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	29.5	55.1														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	451	677	252	450