

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



Основное меню

Организованного питания.

Для детей с сахарным диабетом.

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 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	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
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	1.9	4.9	12.9	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
ЧАЙ без сахара	190	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.26	0.00	0.42	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	6.3	8.6	40.7	265.0	0.00	0.08	0.03	0.05	0.14	32.77	51.96	11.67	1.09	75.23	0.61	0.01	0.01		
Обед																				
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 без сахара	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.65	0.00	1.70	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	660	31.7	29.0	78.7	712.0	25.78	0.32	0.28	0.85	0.07	134.33	426.66	101.86	6.85	1384.52	20.77	0.02	0.14		
Полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ДОРОЖНАЯ)	60	4.5	6.8	29.3	195.8	0.00	0.05	0.03	0.03	0.15	11.62	38.37	6.31	0.46	55.57	1.39	0.01	0.01	466	2012
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.95	0.00	1.32	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	4.5	6.8	29.3	195.8	0.00	0.05	0.03	0.03	0.15	17.57	38.37	7.64	0.46	56.01	1.39	0.01	0.01		
Ужин																				
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 без сахара	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	35.0	21.1	32.7	466.7	0.59	0.12	0.42	0.11	0.28	308.51	378.71	50.82	1.54	327.73	6.75	0.04	0.05		
Всего за день:		77.4	65.4	181.4	1 639.5	26.37	0.57	0.76	1.04	0.64	493.17	895.70	171.99	9.93	1 843.50	29.52	0.08	0.22		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ без сахара	180	6.3	5.2	23.4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	190	3.8	3.2	5.8
ЯБЛОКО перекус	100	0.4	0.4	9.8
Итого за прием пищи:	500	12.4	13.6	51.8
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 (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 СВЕЖИХ ЯГОД без сахара	180	0.2	0.7	0.7
Итого за прием пищи:	690	40.8	39.9	65.9
кондитерское изделие	50	2.2	2.9	21.7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1
Итого за прием пищи:	250	8.3	8.2	31.8
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 без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	450	20.9	5.5	28.5
Всего за день:		82.4	67.1	178.0

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
166.1	0.62	0.11	0.14	0.03	0.03	133.59	141.70	33.52	0.82	230.60	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
68.5	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	128.94	98.19	22.03	0.49	205.69	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
384.5	11.25	0.20	0.30	0.09	0.11	283.88	268.09	66.80	3.77	738.04	24.77	0.00	0.02		
Обед															
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	448.96	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		
10.3	10.40	0.00	0.01	0.03	0.00	8.88	1.05	4.91	0.16	25.56	0.00	0.00	0.00	375	2012
788.9	26.90	0.39	0.51	1.25	0.55	209.44	443.80	109.07	5.79	1 660.27	29.25	0.01	0.22		
Полдник															
121.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.83	24.30	5.40	0.57	33.00	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
234.3	3.00	0.10	0.01	0.02	0.00	259.83	213.30	34.40	2.57	33.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин															
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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
247.1	3.16	0.16	0.15	0.02	0.05	87.12	305.07	85.40	2.46	720.72	169.24	0.02	0.71		
1 654.8	44.30	0.84	0.97	1.39	0.70	840.27	1 230.26	295.67	14.59	3 152.03	223.25	0.03	0.95		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША "ДРУЖБА" без сахара	180	5.8	7.1	24.1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	190	2.5	1.9	4.8
БАНАН перекус	100	1.5	0.5	21.0
Итого за прием пищи:	500	13.6	13.1	59.9
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, без сахара	180	0.2	0.7	6.9
Итого за прием пищи:	650	31.4	26.6	72.7
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5.6	6.1	31.8
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5.2	4.6	7.4
Итого за прием пищи:	250	10.8	10.7	39.1
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	220	3.6	11.3	24.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	450	5.9	11.5	39.7
Всего за день:		61.7	61.8	211.4

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															
183.9	0.62	0.08	0.14	0.04	0.07	130.55	133.14	29.59	0.60	217.08	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
46.9	0.42	0.03	0.09	0.01	0.00	87.89	63.95	12.69	0.19	126.20	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
415.0	11.11	0.18	0.31	0.11	0.07	318.84	292.09	94.38	1.89	726.28	19.50	0.00	0.01		
Обед															
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		
34.9	10.40	0.00	0.01	0.03	0.00	12.27	6.67	5.09	0.16	26.81	0.00	0.00	0.00	378	2012
668.1	75.03	0.34	0.52	0.97	0.95	233.94	432.66	127.31	8.87	1705.09	33.75	0.00	0.13		
Полдник															
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		
296.2	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		
Ужин															
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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
287.2	11.79	0.18	0.11	0.91	0.11	72.26	144.61	57.48	2.67	797.70	9.50	0.00	0.08		
1 666.5	98.01	0.77	1.04	2.02	1.26	681.43	942.91	290.83	13.91	3344.30	66.64	0.02	0.23		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША МАННАЯ без сахара	180	6.0	6.8	23.4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	190	2.9	2.3	5.5
ЯБЛОКО перекус	100	0.4	0.4	9.8
Итого за прием пищи:	500	11.2	14.4	51.6
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 без сахара	180	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	660	28.2	20.0	61.2
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (С ПОВИДЛОМ)	60	4.3	4.8	39.5
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5.3	4.6	7.7
Итого за прием пищи:	250	9.7	9.4	47.2
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	220	26.4	11.6	16.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	450	28.6	11.8	31.0
Всего за день:		77.7	55.6	191.1

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
179.2	0.62	0.06	0.14	0.04	0.07	134.43	107.53	18.75	0.36	210.08	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	0.28	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2012
54.7	0.49	0.03	0.10	0.02	0.00	103.19	74.75	14.37	0.20	148.10	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
383.8	11.12	0.15	0.27	0.10	0.14	258.97	210.48	44.37	3.02	659.93	21.35	0.00	0.01		
Обед															
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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.65	0.00	1.70	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	402	2008
543.8	8.64	0.50	0.67	0.42	0.11	93.10	378.59	134.08	9.26	871.47	16.16	0.02	0.09		
Полдник															
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		
318.1	0.27	0.08	0.21	0.05	0.12	213.84	178.07	28.59	0.77	356.17	18.46	0.01	0.01		
Ужин															
274.5	6.29	0.20	0.37	0.09	0.66	171.56	425.56	91.59	2.18	1 103.97	199.14	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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
345.6	6.29	0.25	0.38	0.09	0.66	186.56	450.76	103.29	2.78	1 143.27	199.14	0.03	0.82		
1 591.4	26.32	0.97	1.53	0.66	1.03	752.47	1 217.91	310.33	15.83	3 030.84	255.11	0.06	0.93		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ без сахара	180	5.5	7.6	19.6	169.4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0	88.2
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	190	3.8	3.2	5.8	68.5
Итого за прием пищи:	400	13.3	14.3	35.4	326.0
Обед					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	7.2	12.1	15.9	207.5
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	9.4	10.5	4.0	147.9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.2	5.4	29.5	184.3
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0.7	1.0	4.1	28.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	180	0.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	670	25.0	29.4	76.3	676.4
Полдник					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.1	2.8	51.6	245.0
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	250	3.1	2.8	51.6	245.0
Ужин					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	220	5.5	5.9	28.2	191.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	450	7.8	6.0	43.2	262.2
Всего за день:		49.1	52.5	206.6	1 509.6

Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
0.45	0.11	0.12	0.04	0.07	105.67	140.02	40.51	1.04	212.35	9.30	0.00	0.01	184	2008
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
0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	128.94	98.19	22.03	0.49	205.69	10.80	0.00	0.00	433	2008
1.14	0.18	0.29	0.09	0.07	327.01	305.21	72.64	2.03	453.04	20.82	0.00	0.02		
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
0.00	0.03	0.09	0.04	0.37	12.64	88.12	10.71	1.29	156.92	5.96	0.00	0.03	279	2008
14.52	0.17	0.13	0.03	0.08	39.69	110.96	39.78	1.65	1 056.04	11.03	0.00	0.05	321	2012
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
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
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		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.65	0.00	1.70	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	402	2008
22.15	0.36	0.34	0.24	0.45	113.61	327.57	96.33	6.04	1 828.39	26.50	0.01	0.11		
0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.28	27.72	5.94	0.69	70.40	0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.95	0.00	1.32	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	14.23	27.72	7.26	0.69	70.84	0.00	0.00	0.00		
6.16	0.15	0.20	6.16	0.13	150.02	168.61	108.08	2.98	637.03	16.29	0.00	0.16	153	2012
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		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
6.16	0.20	0.22	6.16	0.13	165.02	193.81	119.78	3.58	676.33	16.29	0.00	0.16		
29.45	0.77	0.86	6.49	0.65	619.87	854.32	296.02	12.34	3 028.60	63.61	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	1.9	4.9	12.9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	180/10/7	0.1	0.0	0.2
Итого за прием пищи:	407	6.9	10.9	35.3
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180	4.5	5.8	23.7
КОТЛЕТА ПАРОВАЯ	80	14.3	14.7	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 без сахара	180	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	690	34.1	25.2	83.3
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2.2	2.9	21.7
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	250	2.2	2.9	21.7
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	31.9	19.7	26.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	410	34.2	19.9	41.6
Всего за день:		77.4	58.9	181.8

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
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
102.9	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
2.3	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	1.46	2.16	0.07	12.11	0.00	0.00	0.00	393	2012
268.3	1.12	0.16	0.09	0.06	0.17	33.38	128.06	79.00	2.91	189.34	1.32	0.00	0.01		
Обед															
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
228.2	0.00	0.06	0.10	0.01	0.09	13.27	139.69	22.61	2.28	262.43	5.61	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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.65	0.00	1.70	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	402	2008
703.7	29.11	0.60	0.32	0.45	0.16	184.60	419.07	130.42	9.76	1621.16	21.94	0.00	0.12		
Полдник															
121.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.83	24.30	5.40	0.57	33.00	0.00	0.00	0.00		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.95	0.00	1.32	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
121.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	13.78	24.30	6.72	0.57	33.44	0.00	0.00	0.00		
Ужин															
417.5	0.33	0.07	0.34	0.09	0.14	242.33	317.50	34.55	0.89	220.75	1.32	0.05	0.05	219	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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
488.6	0.33	0.12	0.35	0.09	0.14	257.33	342.70	46.25	1.49	260.05	1.32	0.05	0.05		
1581.9	30.56	0.90	0.77	0.60	0.46	489.09	914.14	262.39	14.72	2103.99	24.58	0.06	0.18		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ПОЛТАВСКАЯ без сахара	180	6.6	8.0	24.7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	190	2.9	2.3	5.5
ЯБЛОКО перекус	100	0.4	0.4	9.8
Итого за прием пищи:	500	11.8	15.6	52.9
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 без сахара	180	0.2	0.7	0.7
Итого за прием пищи:	660	29.8	27.1	92.2
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (КОСИЧКА)	60	4.3	4.8	26.7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1
Итого за прием пищи:	260	10.4	10.1	36.8
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 без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	450	24.8	11.5	22.9
Всего за день:		76.7	64.3	204.7

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	F, мг			
Завтрак																
198.2	0.62	0.10	0.15	0.05	0.09	138.68	156.03	29.78	1.28	243.03	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	
54.7	0.49	0.03	0.10	0.02	0.00	103.19	74.75	14.37	0.20	148.10	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	
402.8	11.12	0.18	0.29	0.10	0.16	263.22	258.98	55.40	3.94	692.89	21.35	0.02	0.01			
Обед																
191.8	9.36	0.14	0.13	0.42	0.12	67.06	112.61	37.52	1.52	711.56	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			
10.3	10.40	0.00	0.01	0.03	0.00	8.88	1.05	4.91	0.16	25.56	0.00	0.00	0.00	375	2012	
734.8	39.55	0.49	0.40	0.90	0.16	142.54	417.22	124.60	6.77	2 302.20	28.49	0.01	0.22			
Полдник																
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	
280.1	3.00	0.13	0.03	0.04	0.12	263.06	225.61	35.05	2.44	52.97	1.36	0.01	0.01			
Ужин																
199.0	0.39	0.12	0.30	0.08	0.60	151.20	344.92	66.27	1.31	610.11	167.54	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			
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008	
295.7	1.39	0.19	0.35	1.08	0.60	189.15	394.88	95.07	2.36	749.41	170.04	0.02	0.71			
1 713.4	55.06	0.99	1.06	2.12	1.05	857.96	1 296.69	310.13	15.50	3 797.47	221.24	0.06	0.95			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23.1	16.1	15.4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	190	3.8	3.2	5.8
Итого за прием пищи:	400	30.8	22.8	31.2
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 без сахара	180	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	680	29.0	24.4	83.9
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.3	4.8	26.7
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5.2	4.6	7.4
Итого за прием пищи:	250	9.4	9.4	34.1
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	220	4.1	2.2	23.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	450	6.4	2.4	38.0
Всего за день:		75.6	59.1	187.2

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																
303.1	0.28	0.05	0.28	0.07	0.16	196.76	245.90	26.93	0.58	186.64	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	
68.5	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	128.94	98.19	22.03	0.49	205.69	10.80	0.00	0.00	433	2008	
459.8	0.98	0.12	0.45	0.13	0.16	418.10	411.09	59.06	1.57	427.33	13.97	0.03	0.04			
Обед																
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	147.01	38.35	2.89	516.07	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			
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.65	0.00	1.70	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	402	2008	
681.0	50.11	0.42	0.55	0.56	1.04	195.92	442.45	125.44	8.12	² 078. ₂₇	36.18	0.00	0.14			
Полдник																
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	
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			
259.2	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			
Ужин																
133.9	8.38	0.04	0.08	0.02	0.00	88.12	93.57	44.14	2.76	625.07	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			
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008	
204.9	8.38	0.09	0.10	0.02	0.00	103.12	118.77	55.84	3.36	664.37	15.92	0.00	0.05			
1605.0	59.47	0.67	1.13	0.72	1.31	728.19	¹ 008. ₉₃	246.39	13.48	³ 222. ₉₄	67.42	0.05	0.23			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ без сахара	180	6.9	8.7	23.0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	190	2.9	2.3	5.5
ГРУША перекус	100	0.4	0.3	10.3
Итого за прием пищи:	500	12.0	16.1	51.7
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 без сахара	180	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	715	25.1	22.2	93.5
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5.6	6.1	32.2
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5.2	4.6	8.3
Итого за прием пищи:	250	10.8	10.7	40.6
РАГУ ОВОЩНОЕ	220	3.8	5.5	24.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	450	6.1	5.7	39.5
Всего за день:		54.1	54.7	225.2

9 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															
198.2	0.62	0.13	0.15	0.04	0.08	143.36	173.31	48.21	1.17	272.04	12.54	0.00	0.01	413	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
54.7	0.49	0.03	0.10	0.02	0.00	103.19	74.75	14.37	0.20	148.10	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
402.8	6.12	0.21	0.30	0.10	0.15	270.90	281.26	77.82	3.63	598.89	22.09	0.00	0.02		
Обед															
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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.65	0.00	1.70	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	402	2008
681.9	22.91	0.34	0.25	1.43	0.03	139.53	318.39	105.32	6.73	1 334.29	21.40	0.00	0.12		
Полдник															
206.0	0.08	0.06	0.09	0.02	0.13	56.39	73.56	11.67	0.47	115.25	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		
310.2	0.61	0.10	0.31	0.05	0.13	250.19	217.96	32.95	0.47	392.65	3.89	0.01	0.04		
Ужин															
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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
235.9	18.48	0.18	0.12	0.45	0.03	72.89	132.67	55.74	2.68	883.63	9.11	0.00	0.06		
1 630.7	48.12	0.83	0.98	2.03	0.34	733.51	950.28	271.83	13.51	3 209.46	56.48	0.02	0.25		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ без сахара	180	6.2	7.2	26.3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	190	3.8	3.2	5.8
Итого за прием пищи:	400	13.9	14.0	42.1
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 без сахара	180	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	690	44.3	24.0	79.5
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.1	2.8	51.6
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	250	3.1	2.8	51.6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	4.7	6.1	13.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1
ЧАЙ без сахара	200	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	450	7.0	6.3	28.1
Всего за день:		68.2	47.1	201.3

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
195.6	0.70	0.04	0.14	0.04	0.07	144.32	98.36	16.11	0.13	198.12	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
68.5	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	128.94	98.19	22.03	0.49	205.69	10.80	0.00	0.00	433	2008
352.3	1.40	0.10	0.31	0.09	0.07	365.66	263.55	48.24	1.13	438.82	23.67	0.00	0.00		
Обед															
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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.65	0.00	1.70	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	402	2008
754.1	40.51	0.73	2.43	9.24	0.08	141.65	625.77	122.82	13.87	2 195.69	32.21	0.05	0.36		
Полдник															
245.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.28	27.72	5.94	0.69	70.40	0.00	0.00	0.00		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.95	0.00	1.32	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
245.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	14.23	27.72	7.26	0.69	70.84	0.00	0.00	0.00		
Ужин															
128.7	44.95	0.07	0.10	0.13	0.05	117.60	79.58	40.28	2.47	518.97	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		
0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
199.7	44.95	0.11	0.11	0.13	0.05	132.60	104.78	51.98	3.07	558.27	8.22	0.00	0.03		
1 551.2	86.86	0.98	2.87	9.46	0.19	654.14	1 021.82	230.30	18.76	3 263.61	64.10	0.05	0.39		

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	700,3	586,6	1968,7	16144,1	504.52	8.29	11.97	26.52	7.63	6 850.10	10 332.96	2 685.88	142.58	29 996.73	1 071.95	0.44	4.63
Среднее значение за период	70.0	58.7	196.9	1 614.4	50.45	0.83	1.20	2.65	0.76	685.01	1 033.30	268.59	14.26	2 999.67	107.19	0.04	0.46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17.4	32.7	49.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	451	677	252	446