

Заведующий МБДОУ «Детский сад №248»

« 27 » августа 2024 г



Основное меню

Организованного питания.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №248» общеразвивающего вида

«осень - зима» 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 1,5 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	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	143.3	0.00	0.04	0.03	0.02	0.10	9.48	31.61	5.26	0.38	45.95	1.13	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	4.4	4.4	37.3	207.8	3.00	0.06	0.03	0.02	0.10	19.97	42.11	11.26	2.48	45.95	1.13	0.01	0.01		
Ужин																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29.8	17.4	28.8	396.4	0.58	0.07	0.37	0.09	0.22	269.22	322.47	36.82	1.02	287.53	6.11	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	50.2	489.0	0.58	0.10	0.38	0.09	0.22	281.32	339.27	45.04	1.42	314.22	6.11	0.04	0.05		
Всего за день:		62.3	49.9	204.1	1 528.0	24.55	0.48	0.65	0.85	0.50	436.84	763.51	151.46	10.18	¹ 541.36	24.80	0.07	0.18		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.2	4.4	23.1	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	
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	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.8	3.1	16.6	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	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	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	
Итого за прием пищи:	450	11.4	12.7	62.0	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																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУР/ Б	150	1.7	4.1	11.3	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	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	16.7	16.5	2.7	226.4	0.93	0.06	0.19	0.06	0.29	73.29	161.06	20.07	1.10	281.50	8.76	0.00	0.09	310	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	2.5	15.7	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	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	30	0.4	0.0	1.9	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	
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 СВЕЖИХ ЯГОД ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	160	0.1	0.6	11.0	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	
Итого за прием пищи:	530	23.3	24.0	56.5	536.8	21.47	0.26	0.33	0.80	0.35	140.68	292.56	75.43	3.82	1 178.63	19.50	0.01	0.15			
Полдник																					
кондитерское изделие	50	3.6	4.8	36.1	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			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.0	7.6	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	
Итого за прием пищи:	200	8.2	8.7	43.7	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																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	60	13.2	2.0	5.4	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	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	1.1	0.1	6.3	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	
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	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.62	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	400	15.8	2.2	33.3	216.2	3.11	0.12	0.12	0.02	0.02	72.28	233.77	67.16	2.03	590.96	128.26	0.01	0.54			
Всего за день:			58.7	47.6	195.5	1 453.0	37.91	0.66	0.74	0.93	0.47	666.03	957.32	243.43	12.44	2 537.18	170.30	0.02	0.70		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4.8	5.9	20.1	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	7.6	10.1	124.5	0.07	0.04	0.04	0.05	0.08	92.91	67.76	10.10	0.51	35.75	0.72	0.00	0.00	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.4	1.7	10.9	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
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	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
Итого за прием пищи:	450	12.5	15.6	62.1	442.7	10.96	0.17	0.29	0.12	0.13	288.93	268.88	90.24	1.87	685.04	16.81	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ.	150	3.2	5.1	21.6	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	15.2	12.0	13.5	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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	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
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		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ. ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	160	0.1	0.6	17.3	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
Итого за прием пищи:	540	25.6	22.4	66.6	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																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.7	3.1	24.1	143.4	0.07	0.05	0.07	0.02	0.11	47.25	61.39	9.76	0.39	96.31	3.23	0.01	0.01	466	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	16.2	14.6	34.5	345.6	0.60	0.05	0.32	0.05	0.00	311.10	224.40	33.60	0.12	438.00	13.50	0.00	0.02		
Итого за прием пищи:	200	20.8	17.7	58.6	489.0	0.67	0.10	0.39	0.07	0.11	358.35	285.79	43.36	0.51	534.31	16.73	0.01	0.04		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	5.8	19.5	149.3	0.52	0.05	0.11	0.03	0.06	108.62	85.14	14.26	0.37	166.65	9.24	0.00	0.00	112	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	180	0.0	0.0	10.6	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.49	0.00	1.62	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	410	6.8	6.0	45.2	263.0	0.52	0.09	0.13	0.03	0.06	123.01	110.34	25.78	0.97	206.22	9.24	0.01	0.01		
Всего за день:		65.8	61.8	232.5	1 775.2	73.45	0.63	1.26	1.04	1.24	962.27	¹ 020. ₂₄	261.84	10.33	² 813. ₀₈	71.16	0.02	0.16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																				
КАША МАННАЯ	150	5.0	5.7	23.6	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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.1	18.4	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
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	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
Итого за прием пищи:	445	10.0	13.0	63.9	415.8	10.46	0.15	0.24	0.09	0.13	224.70	192.24	45.70	3.13	610.71	19.45	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	1.2	2.4	7.0	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
ГУЛЯШ	50/50	13.0	6.6	4.1	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.6	3.9	16.3	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
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:	580	20.3	13.7	54.7	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																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (С ПОВИДЛОМ)	50	4.4	4.8	34.4	198.1	0.19	0.05	0.06	0.02	0.10	41.92	53.36	9.46	0.54	109.45	3.81	0.01	0.01	466	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	16.2	14.6	34.5	345.6	0.60	0.05	0.32	0.05	0.00	311.10	224.40	33.60	0.12	438.00	13.50	0.00	0.02		
Итого за прием пищи:	200	20.6	19.3	68.9	543.7	0.79	0.10	0.37	0.07	0.10	353.02	277.76	43.06	0.66	547.45	17.31	0.01	0.03		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	200	24.0	10.5	14.5	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
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	25.5	10.6	35.9	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		
Всего за день:		76.4	56.7	223.4	1 729.3	24.14	0.88	1.59	0.62	0.91	819.82	1 189.78	284.69	13.74	2 910.36	231.37	0.05	0.87		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4.6	6.3	20.0	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	7.6	10.1	124.5	0.07	0.04	0.04	0.05	0.08	92.91	67.76	10.10	0.51	35.75	0.72	0.00	0.00	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.8	3.1	16.6	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
Итого за прием пищи:	350	12.3	17.0	46.6	390.9	1.00	0.16	0.26	0.10	0.14	298.71	281.98	69.78	2.13	421.72	18.14	0.00	0.01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2.1	6.8	13.3	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
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7.9	8.7	3.4	123.3	0.00	0.03	0.08	0.03	0.30	10.48	73.30	8.93	1.07	130.73	4.94	0.00	0.02	279	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3.0	4.0	21.7	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
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	30	0.4	0.6	2.4	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
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	15.5	20.3	65.9	513.1	16.57	0.26	0.25	0.20	0.36	85.40	247.45	71.78	4.29	¹ 371. ₀₃	19.62	0.01	0.09		
Полдник																				
кондитерское изделие	50	2.9	2.3	36.4	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		
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	3.6	2.4	51.2	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																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ.	200	5.1	5.3	43.3	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
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	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:	410	7.4	5.5	69.7	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		
Всего за день:		38.9	45.2	233.3	1 506.9	26.21	0.65	0.72	5.90	0.62	550.54	742.03	262.50	12.36	² 472. ₈₄	52.57	0.01	0.25		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.1	5.1	18.5	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	
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 ЛИМОНОМ	170/10/7	0.1	0.0	9.4	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	
Итого за прием пищи:	367	6.1	9.9	40.4	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																					
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	3.8	4.9	19.8	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	
КОТЛЕТА ПАРОВАЯ	50	8.9	9.2	6.1	142.6	0.00	0.04	0.06	0.00	0.05	8.26	87.21	14.14	1.42	163.99	3.49	0.00	0.02	282	2012	
ГОРОШНИЦА.	110	8.2	2.3	17.1	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			
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	23.4	17.3	70.4	536.9	23.81	0.43	0.23	0.37	0.11	141.77	293.96	96.19	6.81	¹ 224. ₉₈	15.95	0.00	0.09			
Полдник																					
кондитерское изделие	50	3.6	4.8	36.1	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			
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	4.4	4.9	50.9	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																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	170	22.8	11.9	15.5	265.1	0.24	0.05	0.25	0.06	0.11	177.10	228.59	24.57	0.63	155.66	1.07	0.03	0.04	219	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0.7	1.5	7.6	47.1	0.08	0.01	0.02	0.01	0.02	16.63	13.33	2.25	0.04	25.97	1.40	0.00	0.00	351	2012	
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	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.62	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	400	25.0	13.6	44.8	406.0	0.32	0.09	0.27	0.07	0.13	205.83	258.72	35.04	1.07	208.33	2.46	0.04	0.04			
Всего за день:			58.9	45.7	206.5	1 486.4	28.19	0.71	0.61	0.51	0.40	401.75	718.33	217.79	13.64	¹ 661. ₃₀	20.41	0.04	0.14		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПОЛТАВСКАЯ	150	5.5	6.7	20.6	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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.1	18.4	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
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	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
Итого за прием пищи:	450	10.6	14.0	61.4	417.9	10.96	0.18	0.26	0.09	0.15	231.34	233.74	55.45	4.03	652.05	19.55	0.02	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б	150	3.9	4.4	21.0	139.8	5.61	0.09	0.09	0.35	0.10	53.33	79.40	25.60	1.01	437.66	7.22	0.00	0.03	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	17.2	16.7	27.7	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
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 СВЕЖЕ ЗАМАРОЖЕННЫХ ЯГОД ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	160	0.1	0.6	11.0	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
Итого за прием пищи:	530	23.8	22.6	75.8	603.7	30.40	0.35	0.31	0.74	0.13	110.95	317.59	93.44	4.83	¹ 697. ₅₁	21.21	0.01	0.18		
Полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (КОСИЧКА)	50	4.4	1.5	25.1	131.2	0.16	0.05	0.05	0.01	0.07	39.67	51.71	8.41	0.38	87.69	3.81	0.01	0.01	466	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.0	7.6	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
Итого за прием пищи:	200	8.9	5.4	32.7	215.9	2.41	0.11	0.05	0.03	0.07	228.67	193.46	30.16	1.88	87.69	3.81	0.01	0.01		
Ужин																				
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	150	19.5	5.5	4.4	145.8	0.66	0.11	0.25	0.07	0.48	137.23	299.01	58.08	1.17	552.45	151.09	0.02	0.59	250	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.6	0.0	3.3	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
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	21.7	5.6	29.1	255.4	1.66	0.16	0.29	1.06	0.48	172.28	340.56	83.40	2.02	679.14	153.59	0.02	0.62		
Всего за день:		65.0	47.6	199.0	1 492.8	45.43	0.81	0.91	1.92	0.83	743.25	¹ 085. ₃₆	262.45	12.77	³ 116. ₄₀	198.16	0.05	0.81		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ.	150	19.3	13.4	23.5	295.5	0.27	0.04	0.23	0.06	0.13	165.80	206.13	23.46	0.63	176.74	2.04	0.03	0.03	237	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	7.6	10.1	124.5	0.07	0.04	0.04	0.05	0.08	92.91	67.76	10.10	0.51	35.75	0.72	0.00	0.00	3	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.8	3.1	16.6	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	
Итого за прием пищи:	350	27.0	24.0	50.1	530.6	0.90	0.11	0.40	0.13	0.21	376.17	371.26	59.43	1.90	421.23	12.42	0.03	0.03			
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	3.2	5.1	21.6	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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	8.4	6.3	8.4	125.0	19.09	0.04	0.08	0.01	0.04	50.93	91.64	23.96	1.80	322.31	6.15	0.00	0.03	298	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	2.5	15.7	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	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	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	
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 СУХОФРУКТОВВИТАМИНИЗАЦИЯ "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:	540	21.0	18.6	71.1	544.0	34.37	0.30	0.45	0.48	0.99	144.48	330.87	91.98	5.76	¹ 542. ₁₀	27.98	0.00	0.10			
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.5	4.0	23.0	142.5	0.00	0.04	0.02	0.01	0.10	9.23	30.41	5.05	0.36	44.13	1.11	0.01	0.01	466	2012	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	16.2	14.6	34.5	345.6	0.60	0.05	0.32	0.05	0.00	311.10	224.40	33.60	0.12	438.00	13.50	0.00	0.02			
Итого за прием пищи:	200	19.7	18.6	57.5	488.1	0.60	0.09	0.34	0.06	0.10	320.33	254.81	38.65	0.48	482.13	14.61	0.01	0.03			
Ужин																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	3.7	6.4	23.8	173.3	7.61	0.04	0.08	0.03	0.04	78.22	85.06	40.00	2.49	568.68	14.47	0.00	0.04	340	2012	
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	5.3	6.6	45.2	266.0	7.61	0.07	0.09	0.03	0.04	90.32	101.86	48.22	2.89	595.37	14.47	0.00	0.04			
Всего за день:			73.0	67.8	224.0	1 828.7	43.48	0.57	1.27	0.70	1.34	931.30	¹ 058. ₈₀	238.28	11.03	³ 040. ₈₃	69.49	0.04	0.20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5.7	7.2	23.8	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	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.1	18.4	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	
ГРУША	95	0.4	0.3	9.8	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	
Итого за прием пищи:	445	10.7	14.5	64.6	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																					
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150	3.8	4.9	21.9	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	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	8.3	8.4	7.1	137.6	0.85	0.03	0.06	0.02	0.09	8.14	77.99	12.17	1.10	179.42	4.17	0.00	0.03	285	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	3.5	23.0	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	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	30	0.4	0.0	1.9	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	
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:	555	18.7	17.1	79.1	551.3	18.74	0.25	0.20	0.98	0.12	109.65	240.80	79.41	4.91	¹ 051. ₇₆	17.01	0.00	0.09			
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (С САХАРОМ)	50	4.7	5.1	28.6	178.7	0.07	0.05	0.07	0.02	0.11	47.33	61.43	9.76	0.39	96.45	3.23	0.01	0.01	466	2012	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4.1	3.6	6.6	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			
Итого за прием пищи:	200	8.8	8.7	35.1	260.9	0.49	0.08	0.25	0.04	0.11	200.33	175.43	26.56	0.39	315.45	3.23	0.01	0.04			
Ужин																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.5	5.0	22.3	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	
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	5.0	5.2	43.6	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			
Всего за день:			43.2	45.4	222.4	1 489.1	41.74	0.68	0.82	1.52	0.39	609.81	782.64	228.31	11.21	² 707. ₀₇	48.47	0.02	0.20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	150	5.1	6.0	25.5	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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	7.6	10.1	124.5	0.07	0.04	0.04	0.05	0.08	92.91	67.76	10.10	0.51	35.75	0.72	0.00	0.00	3	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.8	3.1	16.6	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	
Итого за прием пищи:	350	12.8	16.6	52.1	412.2	1.21	0.10	0.28	0.11	0.13	330.76	247.10	49.41	1.38	409.70	20.51	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	150	6.0	5.0	23.7	168.5	7.68	0.19	0.09	0.35	0.03	44.35	99.14	39.82	2.12	668.44	7.18	0.00	0.04	81	2012	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	15.7	5.9	1.9	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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	2.5	15.7	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	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	30	0.4	0.6	2.4	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	
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	26.6	14.3	68.8	536.8	28.33	0.51	1.55	5.87	0.06	105.30	423.57	90.26	9.22	1 618.00	22.57	0.03	0.24			
Полдник																					
кондитерское изделие	50	1.4	1.6	37.5	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			
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	2.1	1.8	52.3	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																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	6.9	11.3	11.9	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	
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	8.4	11.5	33.3	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			
Всего за день:			49.9	44.1	206.6	1 458.0	73.40	0.76	1.98	6.09	0.23	580.63	822.27	199.49	16.42	2 651.02	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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	592,0	511,8	2147,3	15747,4	418.48	6.83	10.55	20.07	6.93	6 702.24	9 140.27	2 350.24	124.13	25 451.44	937.28	0.36	3.77
Среднее значение за период	59.2	51.2	214.7	1 574.7	41.85	0.68	1.05	2.01	0.69	670.22	914.03	235.02	12.41	2 545.14	93.73	0.04	0.38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	29.3	55.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	401	540	200	402