

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №248»
Л.Ю. Попова.

« 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 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							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	4.4	3.7	27.8	162.1	0.00	0.05	0.02	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			
Итого за прием пищи:	400	6.3	8.6	52.7	313.4	0.00	0.09	0.03	0.05	0.14	33.75	56.96	16.67	1.34	85.36	1.51	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 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			
Итого за прием пищи:	660	31.7	29.0	91.3	762.3	25.78	0.32	0.28	0.85	0.07	134.57	426.66	101.86	6.85	1384.91	20.77	0.02	0.14					
Полдник																							
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ДО РЖАНАЯ)	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			
Итого за прием пищи:	260	5.5	7.0	51.0	289.4	4.00	0.07	0.03	0.03	0.15	25.64	52.36	14.30	3.26	55.63	1.39	0.01	0.01					
Ужин																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	32.8	20.9	30.5	447.2	0.63	0.07	0.41	0.11	0.28	296.03	356.13	40.38	1.12	314.23	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			
Итого за прием пищи:	450	35.1	21.1	58.1	568.6	0.63	0.12	0.42	0.11	0.28	311.26	380.33	52.08	1.72	353.92	6.75	0.04	0.05					
Всего за день:		78.5	65.6	253.1	1933.7	30.41	0.60	0.77	1.04	0.64	505.22	916.31	184.92	13.16	1879.83	30.42	0.08	0.22					

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. в, г		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																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.3	5.2	27.7	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
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	190	3.8	3.2	18.4	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
РЫБЛОКО	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:	500	12.5	13.7	68.4	451.5	11.25	0.22	0.30	0.09	0.11	284.94	273.09	71.80	4.02	748.32	25.67	0.00	0.02			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУР/Б	180	6.7	9.0	13.6	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
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	26.7	26.3	4.3	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
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	3.5	21.3	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
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.6	0.0	3.2	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
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			
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД В/г АМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0.2	0.7	12.3	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
Итого за прием пищи:	690	40.8	39.9	77.5	835.3	26.90	0.39	0.51	1.25	0.55	209.66	443.80	109.07	5.79	1 650.63	29.25	0.01	0.22			
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	200	6.1	5.3	10.1	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
Итого за прием пищи:	250	9.7	10.1	46.2	315.2	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			
Ужин																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	17.5	2.8	7.2	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
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	1.1	2.5	6.3	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
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
Итого за прием пищи:	450	20.9	5.5	41.1	297.4	3.16	0.16	0.15	0.02	0.05	87.36	305.07	85.40	2.46	721.11	169.24	0.02	0.71			
Всего за день:		83.9	69.0	233.3	1 899.5	44.30	0.87	0.98	1.40	0.70	847.00	1 251.46	304.27	15.22	3 185.05	224.15	0.03	0.95			

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	180	5,8	7,1	28,6	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
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	190	2,5	1,9	18,2	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
Итого за прием пищи:	400	12,1	16,6	56,8	426,9	1,11	0,14	0,27	0,11	0,14	310,69	264,65	52,32	1,29	379,56	19,50	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ.	180	3,9	6,0	26,0	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	18,9	15,1	16,8	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
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	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		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ. ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,2	0,7	19,4	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
Итого за прием пищи:	650	31,4	26,6	85,3	718,4	75,03	0,34	0,52	0,97	0,95	234,18	432,66	127,31	8,87	1705,48	33,75	0,00	0,13		
Полдник																				
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,6	6,1	31,8	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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	20,5	18,4	43,7	437,7	0,76	0,06	0,40	0,06	0,00	394,06	284,24	42,56	0,15	554,80	17,10	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	250	26,1	24,5	75,5	641,8	0,84	0,12	0,48	0,08	0,13	450,44	357,80	54,23	0,63	670,03	20,99	0,01	0,04		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	7,3	24,4	186,7	0,65	0,06	0,14	0,04	0,08	135,77	106,42	17,83	0,47	208,32	11,55	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	200	0,0	0,0	10,6	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	480	8,0	7,5	50,1	300,3	0,65	0,11	0,16	0,04	0,08	150,97	131,62	29,53	1,07	247,95	11,55	0,01	0,01		
Всего за день:		77,5	75,1	267,7	2 087,4	77,63	0,72	1,43	1,21	1,30	1 146,28	1 186,73	263,38	11,86	3 003,01	85,79	0,02	0,20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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	180	6.0	6.8	28.3	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	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	0.00	1	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2.9	2.3	20.0	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	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	0.00	0.01		2008		
Итого за прием пищи:	500	11.2	14.4	70.6	460.5	11.12	0.16	0.28	0.10	0.14	257.43	214.94	49.21	3.25	670.21	22.25	0.00	0.00	0.01				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНОЙ НАМБ СО СМЕТАНОЙ	180	6.2	6.7	8.4	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	0.02	78	2012		
ГУЛЫШ	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	0.00	259	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.9	5.3	22.2	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	0.01	323	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	0.00		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	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	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	0.00	402	2008		
Итого за прием пищи:	660	28.2	20.0	73.8	594.2	8.64	0.50	0.67	0.42	0.11	93.34	378.59	134.08	9.26	871.86	16.16	0.02	0.00	0.00	0.09			
Полдник																							
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ (С ПОВИДОМ)	60	5.2	5.6	40.9	234.3	0.20	0.06	0.06	0.02	0.12	44.18	59.83	10.67	0.64	122.57	4.06	0.01	0.01	0.01	466	2012		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	20.5	18.4	43.7	437.7	0.76	0.06	0.40	0.06	0.00	394.06	284.24	42.56	0.15	554.80	17.10	0.00	0.00	0.03				
Итого за прием пищи:	250	25.6	24.0	84.6	672.1	0.96	0.12	0.46	0.08	0.12	438.24	344.07	53.23	0.79	677.37	21.16	0.01	0.01	0.04				
Ужин																							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОПЕЛСКИ	220	26.4	13.5	16.0	292.0	6.29	0.20	0.37	0.09	0.66	171.56	425.60	91.59	2.18	1103.97	199.14	0.02	0.82	0.00	250	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	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.32	0.00	1.80	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	450	28.6	13.7	42.7	409.5	6.29	0.25	0.38	0.09	0.66	186.77	450.80	103.29	2.78	1143.63	199.14	0.03	0.82	0.00				
Всего за день:		93.7	72.2	271.6	2136.2	27.00	1.03	1.80	0.69	1.03	975.78	1388.40	339.81	16.08	3363.07	258.71	0.06	0.96	0.00				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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 "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	180	5.5	7.6	25.4	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
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	190	3.8	3.2	20.3	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
Итого за прием пищи:	400	13.3	18.3	55.8	443.6	1.14	0.18	0.29	0.11	0.15	327.89	305.97	72.64	2.04	454.42	20.82	0.00	0.02		
Обед																				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	7.2	12.1	15.9	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
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	9.4	10.5	4.0	147.9	0.00	0.03	0.09	0.04	0.37	12.64	88.12	10.71	1.29	166.92	5.96	0.00	0.03	279	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.2	5.4	29.5	184.3	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
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0.7	1.0	4.1	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
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		
КОМОТ 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
Итого за прием пищи:	670	25.0	29.4	88.9	726.7	22.15	0.36	0.34	0.24	0.45	113.86	327.57	96.33	6.04	1 828.78	26.50	0.01	0.11		
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	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
Итого за прием пищи:	250	3.9	2.5	56.2	263.4	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		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	220	5.6	8.0	47.6	288.3	6.20	0.15	0.21	6.16	0.16	150.43	170.14	109.31	3.16	665.77	16.29	0.00	0.16	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	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
Итого за прием пищи:	450	7.9	8.2	75.3	409.6	6.20	0.20	0.22	6.16	0.16	165.66	195.34	121.01	3.76	705.46	16.29	0.00	0.16		
Всего за день:		50.0	58.4	276.1	1 843.3	33.50	0.79	0.86	6.52	0.75	626.34	865.38	302.02	15.00	3 024.16	63.61	0.01	0.29		

6 день

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г																					
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Fi, мг							
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.9	6.1	22.2	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					
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	180/10/7	0.1	0.0	9.9	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					
Итого за прием пищи:	407	6.9	11.0	44.7	306.2	1.12	0.17	0.09	0.06	0.17	34.31	133.06	84.00	3.16	199.39	2.22	0.00	0.01							
Обед																									
СУП ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ НА МЛЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4.5	5.8	23.7	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					
КОТЛЕТА ПАРОВАЯ	80	14.3	14.7	9.7	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					
ГОРОШНИЦА	150	11.2	3.2	23.4	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							
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					
Итого за прием пищи:	690	34.1	25.2	95.9	754.0	28.11	0.60	0.32	0.45	0.16	184.83	419.07	130.42	9.76	1 621.55	21.94	0.00	0.12							
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	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					
Итого за прием пищи:	250	4.6	5.0	55.9	288.2	4.00	0.05	0.02	0.01	0.00	27.04	54.49	16.99	3.75	55.00	0.00	0.00	0.00							
Ужин																									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	31.9	16.8	24.6	383.6	0.33	0.07	0.34	0.09	0.14	242.30	317.45	34.55	0.89	220.69	1.32	0.05	0.05	219	2008					
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.9	2.0	7.8	53.3	0.10	0.01	0.02	0.01	0.03	21.96	17.01	2.85	0.05	33.36	1.85	0.00	0.00	351	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	200	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.32	0.00	1.80	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	430	2008					
Итого за прием пищи:	450	35.0	19.1	59.1	554.5	0.43	0.13	0.37	0.10	0.16	279.49	359.66	49.10	1.53	293.71	3.16	0.05	0.05							
Всего за день:		80.7	60.2	255.5	1 902.8	34.67	0.95	0.81	0.62	0.49	525.67	966.28	280.51	18.19	2 169.64	27.32	0.06	0.19							

7 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 ПОПЛАВСКАЯ	180	6,6	8,0	29,3	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
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	190	2,9	2,3	20,0	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
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:	500	11,9	15,6	71,6	478,3	11,12	0,20	0,29	0,10	0,16	264,32	283,98	60,40	4,19	703,23	22,25	0,02	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУБ	180	4,5	5,2	23,4	159,0	5,84	0,10	0,10	0,42	0,12	63,10	89,64	28,41	1,12	461,64	8,13	0,01	0,04	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,1	19,6	34,6	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
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ПУК)	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 СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,2	0,7	13,3	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
Итого за прием пищи:	660	28,9	26,9	97,8	752,2	36,03	0,45	0,37	0,90	0,16	138,81	394,25	115,50	6,37	2 052,67	26,29	0,01	0,21		
Полдник																				
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (КОСИЧКА)	60	5,1	5,6	30,0	190,6	0,16	0,06	0,06	0,02	0,12	41,69	58,21	9,41	0,46	96,83	4,06	0,01	0,01	466	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	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
Итого за прием пищи:	260	11,2	10,9	40,1	303,6	3,16	0,14	0,06	0,04	0,12	293,69	247,21	38,41	2,46	96,83	4,06	0,01	0,01		
Ужин																				
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	170	22,0	10,0	4,8	198,4	0,73	0,12	0,28	0,08	0,57	151,50	336,57	65,37	1,33	620,51	170,89	0,02	0,67	250	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,6	1,0	3,3	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
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
Итого за прием пищи:	450	24,9	11,2	35,8	345,5	1,73	0,19	0,33	1,08	0,57	189,68	386,54	94,17	2,38	760,20	173,39	0,02	0,70		
Всего за день:		76,9	64,6	245,4	1 879,6	52,03	0,98	1,05	2,12	1,02	886,51	1 291,98	308,48	15,41	3 612,93	225,99	0,06	0,93		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		Витамины					Минеральные вещества																	
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг										
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ГОВЯДИНОМ.	180	23.2	16.1	28.2	354.7	0.32	0.05	0.28	0.07	0.16	199.28	247.52	28.19	0.76	212.44	2.45	0.03	0.04	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	190	3.8	3.2	18.4	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								
Итого за прием пищи:	400	30.9	26.8	56.7	597.9	1.02	0.12	0.45	0.15	0.23	421.36	413.47	60.32	1.76	454.27	13.97	0.03	0.04										
Обед																												
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ ИА МЯСО СМЕТАНОЙ	180	3.9	6.0	26.0	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								
ГОЛЫВЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	13.5	10.1	13.5	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								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	3.5	21.3	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								
РЫЦО 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	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								
Итого за прием пищи:	680	29.0	24.4	96.4	731.3	50.11	0.42	0.55	0.56	1.04	196.16	442.45	125.44	8.12	2 078.66	36.18	0.00	0.14										
Полдник																												
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.3	4.8	27.7	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								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	20.5	18.4	43.7	437.7	0.76	0.06	0.40	0.06	0.00	394.06	284.24	42.56	0.15	554.80	17.10	0.00	0.03										
Итого за прием пищи:	250	24.7	23.3	71.4	608.7	0.76	0.11	0.43	0.08	0.12	405.13	320.85	48.61	0.59	607.80	18.46	0.01	0.04										
Ужин																												
ОВЕЖКА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	220	4.1	7.5	26.2	194.6	8.38	0.04	0.09	0.03	0.05	86.17	93.61	44.00	2.74	625.55	15.92	0.00	0.04	340	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	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								
Итого за прием пищи:	450	6.4	7.7	53.8	315.9	8.38	0.09	0.10	0.03	0.05	101.40	118.81	55.70	3.34	665.24	15.92	0.00	0.05										
Всего за день:		91.0	82.2	278.3	2 253.9	60.27	0.74	1.54	0.81	1.43	1 124.05	1 295.59	290.07	13.81	3 805.97	84.52	0.05	0.26										

9 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. в, 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	180	6.9	8.7	28.6	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						
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	190	2.9	2.3	20.0	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						
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	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						
Итого за прием пищи:	500	12.1	16.1	71.5	482.5	6.12	0.22	0.30	0.10	0.15	299.38	285.72	82.67	3.86	609.19	22.99	0.00	0.02								
Обед																										
БОРЩ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ	180	4.6	5.8	26.3	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						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РАДИКОМ (ПАРОВЫЕ)	80/25	11.4	11.6	9.9	189.9	1.18	0.04	0.08	0.02	0.09	10.60	106.55	16.86	1.51	248.44	5.50	0.00	0.03	285	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТЕПЛЕННЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	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						
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРОЖЕНЫ)	50	0.6	0.0	3.2	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						
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	0.00	7.89	0.00	1.70	0.00	0.96	0.00	0.00	402	2008						
Итого за прием пищи:	715	25.6	22.6	106.1	738.6	22.91	0.34	0.26	1.44	0.12	141.73	324.84	105.72	6.82	1 340.56	22.24	0.00	0.12								
Полдник																										
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (С САХАРОМ)	60	5.6	6.1	34.2	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						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	15.3	13.8	36.3	345.6	0.76	0.06	0.40	0.06	0.00	394.06	284.24	42.56	0.15	554.80	17.10	0.00	0.03								
Итого за прием пищи:	250	20.9	19.9	70.5	559.4	0.84	0.12	0.48	0.08	0.13	450.49	357.80	54.23	0.63	670.11	20.99	0.01	0.04								
Ужин																										
РАГУ ОВОЩНОЕ	220	3.8	5.5	24.5	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						
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						
Итого за прием пищи:	450	6.1	5.7	52.1	286.2	18.48	0.18	0.12	0.45	0.03	73.12	132.67	55.74	2.68	884.02	9.11	0.00	0.06								
Всего за день:		64.8	64.4	300.2	2 066.7	48.34	0.87	1.17	2.07	0.44	934.72	1 101.03	298.36	13.98	3 503.88	75.32	0.02	0.25								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																									
КАША КУКУРУЗАЯ НА МОЛОКЕ	180	6.2	7.2	30.6	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	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	0.00	3		2012			
КАША С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	18.4	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	0.00	433		2008			
Итого за прием пищи:	400	13.9	18.0	59.1	456.3	1.40	0.10	0.32	0.12	0.14	366.49	264.31	48.24	1.13	440.09	23.67	0.00	0.00	0.00						
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	180	11.9	9.8	28.5	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	0.05	81		2012			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	25.1	9.4	2.9	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	0.26	256		2008			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	3.5	21.3	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	0.03	335		2008			
ОМОЦЫ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0.7	1.0	4.1	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	0.01			2012			
ХЛЕБ РУКАМИ	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	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	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	0.00	402		2008			
Итого за прием пищи:	690	44.3	24.0	92.1	804.4	40.51	0.73	2.43	9.24	0.08	141.88	625.77	122.82	13.87	2 196.08	32.21	0.05	0.36	0.36						
Полдник																									
КОФИТЕРСКОЕ 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	0.00						
СОК БЕЛОНЧЫИ	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	0.00	442		2008			
Итого за прием пищи:	250	2.4	1.8	57.3	257.6	4.00	0.03	0.02	0.00	0.00	21.19	30.19	12.49	3.48	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Ужин																									
КАНИСТА ТУШЕНАЯ	220	10.0	17.7	13.2	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	0.03	346		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	0.00						
ЧМ 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	0.00	430		2008			
Итого за прием пищи:	450	12.3	17.9	40.9	376.6	44.95	0.18	0.18	0.13	0.05	148.58	176.33	60.98	3.88	668.66	8.22	0.00	0.03	0.03						
Итого за день:		72.9	61.7	249.3	1 895.0	90.86	1.05	2.94	9.48	0.27	678.14	1 096.60	244.53	22.36	3 374.83	64.10	0.05	0.39	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	770,0	673,4	2630,4	19898,0	499,02	8,58	13,34	25,95	8,07	8 249,70	11 359,76	2 816,35	155,07	30 922,38	1 139,93	0,44	4,63
Среднее значение за период	77,0	67,3	263,0	1 989,8	49,90	0,86	1,33	2,60	0,81	824,97	1 135,98	281,64	15,51	3 092,24	113,99	0,04	0,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	30,5	54,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	441	677	252	453