

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №248»
Л.Ю. Попова.
«27» августа 2024 г



Основное меню

Организованного питания.

Для детей с сахарным диабетом

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 рецептур
		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	І, 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	0.06	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	
ЯБЛОКО перекус	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	6.7	9.0	50.5	312.0	10.00	0.11	0.05	0.06	0.14	48.77	62.96	19.67	3.29	353.23	2.61	0.01	0.02				
Обед																						
ЩИ НА МЯС 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	
ПЮФ	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 (ГРК)	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	1 384.52	20.77	0.02	0.14				
Полдник																						
СЛОБА 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	0.06	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:	460	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	0.06				
Всего за день:		77.8	65.8	191.2	1 686.5	36.37	0.60	0.78	1.05	0.64	509.17	906.70	179.99	12.13	2 121.50	31.52	0.08	0.23				

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ без сахара	180	6.3	5.2	23.4	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
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	0.01	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	190	3.8	3.2	5.8	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
ЯБЛОКО переквс	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	12.4	13.6	51.8	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																				
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
СВЯЖЕ 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
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
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	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 СВЕЖИХ ЯГОД без сахара	180	0.2	0.7	0.7	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
Итого за прием пищи:	690	40.8	39.9	65.9	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																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2.2	2.9	21.7	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		
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	8.3	8.2	31.8	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																				
РЫБА ПОРЦИОННО (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 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	20.9	5.5	28.5	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		
Всего за день:		82.4	67.1	178.0	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		

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 ы, 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		
						С1	С2	С3	С4	С5	В11	В12	В21	В22	А1	А2	Д1	Д2	Са1	Са2	Р1	Р2	Мg1	Мg2	Fe1			Fe2	К1	К2	I1	I2	Se1	Se2	F1	F2
Завтрак																																				
КАША "ДРУЖБА" без сахара	180	5,8	7,1	24,1	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															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,9	3,6	10,0	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															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛЧКОМ без сахара	190	2,5	1,9	4,8	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															
ЯБЛОКО перекус	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:	500	13,6	13,1	59,9	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																																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫ И НА МЯСЕ 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															
РИЗО 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	26,80	0,00	0,00	0,00																	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ или ЯГ СД СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ без сахара	180	0,2	0,7	6,9	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															
Итого за прием пищи:	650	31,4	26,6	72,7	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																																				
СЛОБОА 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	5,2	4,6	7,4	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																	
Итого за прием пищи:	250	10,8	10,7	39,1	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																																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БИС	250	5,7	4,9	19,5	145,6	0,65		0,06	0,14	0,03	0,03	137,69	106,44	17,96	0,48	207,78	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 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:	480	7,9	5,1	34,6	216,6	0,65		0,11	0,15	0,03	0,03	152,69	131,64	29,66	1,08	247,08	11,55	0,01	0,01																	
Всего за день:		63,7	55,4	206,3	1 595,9	86,87		0,69	1,08	1,14	1,18	761,86	929,95	263,02	12,32	2 793,69	68,69	0,02	0,16																	

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	І, мкг	Se, мг	Ғ, мг						
Завтрак																								
КАША МАНАРА без сахара	180	6.0	6.8	23.4	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				
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				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	190	2.9	2.3	5.5	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				
БЕЛКО перерис	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	11.2	14.4	51.6	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																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНОЙ НАМАСЛОМ 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	78	2012				
ГУЛЮШ	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	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	323	2008				
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ГУР)	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	28.2	20.0	61.2	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																								
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ (С ГОРДИЛОМ)	60	4.3	4.8	39.5	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				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5.3	4.6	7.7	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						
Итого за прием пищи:	250	9.7	9.4	47.2	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																								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛСКИ	220	26.4	11.6	16.0	274.5	6.29	0.20	0.37	0.09	0.66	171.56	425.56	91.59	2.18	1103.97	199.14	0.02	0.82	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						
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	28.6	11.8	31.0	345.6	6.29	0.25	0.38	0.09	0.66	186.56	450.76	103.29	2.78	1143.27	199.14	0.03	0.82						
Всего за день:		77.7	55.6	191.1	1591.4	26.32	0.97	1.53	0.66	1.03	752.47	1217.91	310.33	15.83	3030.84	255.11	0.06	0.93						

5 день

При им пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ без сахара	180	5.5	7.6	19.6	169.4	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			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0	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	0.01	3	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	190	3.8	3.2	5.8	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	0.01	433	2008			
ЯБЛОКО перуанс	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	13.7	14.7	45.2	373.0	11.14	0.21	0.31	0.09	0.07	343.01	316.21	80.64	4.23	731.04	22.82	0.00	0.01					
Обед																							
РАССОЛНИК 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	0.01	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	156.92	5.96	0.00	0.01	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	0.01	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 РУКАНОЙ	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					
КОМПЛОТ 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:	670	25.0	29.4	76.3	676.4	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					
Полдник																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.1	2.8	51.6	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					
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:	250	3.1	2.8	51.6	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																							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	220	5.5	5.9	28.2	191.2	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			
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	7.8	6.0	43.2	262.2	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					
Всего за день:		49.5	52.9	216.4	1 556.6	39.45	0.80	0.88	6.49	0.65	635.87	865.32	304.02	14.54	3 306.60	65.61	0.01	0.30					

6 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫП-АТАЯ	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	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	180/10/7	0.1	0.0	0.2	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		
БЕЛКОКО перекус	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:	507	7.3	11.3	45.1	315.3	11.12	0.19	0.11	0.07	0.17	49.38	139.06	87.00	5.11	467.34	3.32	0.00	0.02				
Обед																						
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/Б 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 (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 СМЕСИ СУХОФР-КТОВ 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:	690	34.1	25.2	83.3	703.7	29.11	0.60	0.32	0.45	0.16	184.60	419.07	130.42	9.76	1 621.16	21.94	0.00	0.12				
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2.2	2.9	21.7	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				
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:	250	2.2	2.9	21.7	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																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	31.9	19.7	26.5	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		
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:	410	34.2	19.9	41.6	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				
Всего за день:		77.8	59.3	191.6	1 628.9	40.56	0.93	0.79	0.61	0.46	505.09	925.14	270.39	16.92	2 381.99	26.58	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, 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 без сахара	180	6,6	8,0	24,7	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	
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	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	190	2,9	2,3	5,5	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	
ЯБЛОКО переквс	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	11,8	15,6	52,9	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																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУБ	180	5,4	5,4	30,4	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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	17,1	28,2	344,8	14,69	0,21	0,20	0,43	0,00	39,44	214,51	55,61	2,70	1 187,70	13,06	0,00	0,15	276	2012	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ПЖ)	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			
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД без сахара	180	0,2	0,7	0,7	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	
Итого за прием пищи:	660	29,0	24,6	85,8	683,1	36,35	0,45	0,37	0,89	0,12	138,63	395,88	116,32	6,41	2 074,55	26,49	0,01	0,21			
Полдник																					
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (КОСИЧКА)	60	4,3	4,8	26,7	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	
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	10,4	10,1	36,8	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																					
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	170	21,9	10,3	4,5	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	
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 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	24,8	11,5	22,9	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			
Всего за день:		75,9	61,8	198,4	1 661,8	51,86	0,96	1,04	2,10	1,00	854,05	1 275,36	301,85	15,14	3 569,82	219,24	0,06	0,94			

При ем 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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23.1	16.1	15.4	303.1	0.28	0.05	0.28	0.07	0.16	186.76	245.90	26.93	0.58	186.64	2.45	0.03	0.04	237	2012		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0	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		
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	190	3.8	3.2	5.8	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		
ЯБЛОКО переевс	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	31.2	23.2	41.0	506.8	10.98	0.15	0.47	0.13	0.16	434.10	422.09	67.06	3.77	705.33	15.97	0.03	0.05				
Обед																						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ НА МЯСЕ 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		
ГОЛУБЦЫ 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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	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				
Итого за прием пищи:	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		
680	29.0	24.4	83.9	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																						
САЛОМ ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.3	4.8	26.7	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		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5.2	4.6	7.4	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				
Итого за прием пищи:	250	9.4	9.4	34.1	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																						
ОВЕКТА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	220	4.1	2.2	23.0	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		
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	6.4	2.4	38.0	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				
Всего за день:		76.0	59.5	197.0	1 652.0	69.47	0.70	1.15	0.72	1.31	744.19	1 019.93	254.39	15.68	3 500.94	69.42	0.05	0.24				

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ без сахара	180	6.9	8.7	23.0	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					
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	1	2012						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛЮДКОМ без сахара	190	2.9	2.3	5.5	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					
ГРУША перекус	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	12.0	16.1	51.7	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																									
БОРЩ НА М/Б 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					
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80/25	10.9	11.1	9.9	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					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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 (МОРЕЗЫ)	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 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:	715	25.1	22.2	93.5	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																									
СЛОБОД ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5.6	6.1	32.2	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					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5.2	4.6	8.3	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							
Итого за прием пищи:	250	10.8	10.7	40.6	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																									
РАДУ 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 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	6.1	5.7	39.5	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							
Всего за день:		54.1	54.7	225.2	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							

10 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 КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ без сахара	180	6.2	7.2	26.3	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	0.00	0.00	416	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.6	10.0	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	0.00	0.00	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	190	3.8	3.2	5.8	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	0.00	0.00	433	2008
ЯБЛОКО перекус	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	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	14.3	14.4	51.9	399.3	11.40	0.13	0.33	0.10	0.07	381.66	274.55	56.24	3.33	716.82	25.67	0.00	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	0.00	0.00	0.00	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	256	2008		
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	0.00	0.03	335	2008	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕЖИ)	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	0.00	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	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			
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. ЖТОВ 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	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	690	44.3	24.0	79.5	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																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																						
ЧАЙ без сахара	50	3.1	2.8	51.6	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	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	0.00	0.00	430	2008
	260	3.1	2.8	51.6	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	0.00	0.00		
Ужин																						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	4.7	6.1	13.0	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	0.00	0.00	0.00	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	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	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	7.0	6.3	28.1	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		68.6	47.5	211.1	1 598.2	96.86	1.01	2.89	9.46	0.19	670.14	1 032.82	238.30	20.96	3 541.61	66.10	0.05	0.40				

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	703,5	579,7	2006,3	16256,9	540,18	8,33	12,08	25,66	7,51	7 006,62	10 353,65	2 689,79	151,62	30 608,46	1 081,99	0,44	4,60
Среднее значение за период	70,4	58,0	200,6	1 625,7	54,02	0,83	1,21	2,57	0,75	700,66	1 036,37	268,98	15,16	3 060,85	108,20	0,04	0,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,3	32,1	50,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	501	677	252	449