

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №276»

(МАДОУ «Детский сад №276»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №276»

\_\_\_\_\_ Н.Н.Фесюк

# ОСНОВНОЕ(организованное меню)

Возрастная категория: ясли (1,5-3 лет)

г. Барнаул 2024

**1 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	4.6	6.9	23.5	163.0	0.00	0.02	0.06	0.03	0.05	10.00	49.00	60.19	2.11	124.97	1.08	0.00	0.01	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/9	3.6	6.1	9.9	109.3	0.03	0.03	0.03	0.05	0.06	72.40	54.56	9.32	0.48	35.72	0.72	0.00	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8.2</b>	<b>13.0</b>	<b>40.2</b>	<b>299.4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>0.09</b>	<b>0.08</b>	<b>0.11</b>	<b>87.79</b>	<b>103.56</b>	<b>70.68</b>	<b>2.59</b>	<b>161.29</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	6.5	4.3	17.0	136.0	3.60	0.10	0.00	0.13	0.00	30.03	83.50	22.83	1.14	374.34	3.75	0.00	0.01	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.5	2.3	32.8	121.0	0.00	0.04	0.01	0.01	0.01	13.40	22.22	4.79	0.53	33.24	0.40	0.01	0.01	204	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	9.7	11.6	9.6	184.3	0.00	0.04	0.07	0.01	0.02	6.43	85.10	12.53	1.35	178.30	4.03	0.00	0.02	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.3	2.2	1.7	28.6	0.72	0.01	0.01	0.01	0.00	3.16	3.78	2.33	0.10	36.83	0.38	0.00	0.00	348	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.3	0.0	0.8	4.5	3.20	0.01	0.01	0.00	0.00	7.36	13.44	4.48	0.32	45.12	0.96	0.00	0.01		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	0.00	1.37	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	376	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24.9</b>	<b>20.8</b>	<b>90.9</b>	<b>607.4</b>	<b>7.52</b>	<b>0.23</b>	<b>0.11</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>	<b>71.25</b>	<b>224.84</b>	<b>54.93</b>	<b>3.84</b>	<b>694.27</b>	<b>9.52</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ-ПОСЫПНАЯ	50	5.0	6.0	33.1	151.0	0.04	0.05	0.04	0.02	0.07	16.84	39.94	6.56	0.40	63.14	1.80	0.01	0.01	469	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	150	0.8	0.2	14.8	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>6.2</b>	<b>47.9</b>	<b>215.5</b>	<b>3.04</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>	<b>27.34</b>	<b>50.44</b>	<b>12.56</b>	<b>2.50</b>	<b>63.14</b>	<b>1.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	2.4	7.4	7.3	203.9	0.50	0.07	0.37	0.20	1.92	137.83	200.76	18.98	1.08	259.69	24.97	0.02	0.04	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>337</b>	<b>3.9</b>	<b>7.5</b>	<b>24.1</b>	<b>278.4</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.38</b>	<b>0.20</b>	<b>1.92</b>	<b>147.82</b>	<b>217.56</b>	<b>26.75</b>	<b>1.48</b>	<b>286.09</b>	<b>24.97</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.8</b>	<b>47.5</b>	<b>203.1</b>	<b>1 400.7</b>	<b>11.09</b>	<b>0.45</b>	<b>0.62</b>	<b>0.46</b>	<b>2.13</b>	<b>334.20</b>	<b>596.40</b>	<b>164.92</b>	<b>10.41</b>	<b>1 204.79</b>	<b>38.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>		

## 2 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	130	5.8	6.4	21.7	134.0	0.84	0.05	0.11	0.03	0.03	82.98	79.62	13.41	0.10	151.55	9.35	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.2	9.9	83.9	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	5.11	18.56	6.80	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	130	3.1	2.6	9.0	72.6	0.53	0.03	0.11	0.02	0.00	107.43	78.75	15.37	0.26	162.80	9.18	0.00	0.00	397	2012
ФРУКТЫ (БАНАН, 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10.9</b>	<b>13.6</b>	<b>49.9</b>	<b>335.2</b>	10.87	0.14	0.26	0.08	0.11	210.72	187.38	43.18	2.86	606.40	21.15	0.00	0.01		
<b>Обед</b>																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3.9	4.4	11.4	100.7	5.74	0.06	0.06	0.16	0.00	34.70	63.42	23.24	1.16	420.29	6.50	0.00	0.04	77	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5.7	8.4	14.5	207.0	5.01	0.10	0.00	0.01	0.06	21.03	190.24	36.05	3.00	818.15	11.27	0.00	0.08	258	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	10.4	41.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.14	2.16	1.50	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>13.5</b>	<b>13.3</b>	<b>60.6</b>	<b>466.4</b>	18.28	0.21	0.08	0.22	0.06	72.68	280.45	73.41	4.86	<sup>1</sup> 352.0 <sub>3</sub>	18.37	0.00	0.12		
<b>Полдник</b>																				
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	36.3	142.8	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
КМП - СНЕЖОК	160	5.2	5.8	7.2	106.2	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>8.2</b>	<b>8.2</b>	<b>43.5</b>	<b>249.0</b>	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	120	3.1	5.9	16.7	135.2	10.37	0.06	0.08	0.10	0.00	41.45	66.59	34.93	1.99	578.79	9.70	0.00	0.02	54	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5.2	6.1	14.0	140.2	0.04	0.05	0.00	0.05	0.05	30.03	105.70	19.22	0.96	114.40	27.30	0.00	0.12	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>9.8</b>	<b>12.1</b>	<b>47.5</b>	<b>349.9</b>	10.41	0.14	0.09	0.15	0.05	81.47	189.09	61.92	3.35	719.59	37.00	0.00	0.14		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.4</b>	<b>47.2</b>	<b>201.5</b>	<b>1 400.5</b>	39.56	0.53	0.46	0.46	0.22	379.37	701.92	188.51	12.12	<sup>2</sup> 733.0 <sub>2</sub>	76.52	0.00	0.27		

### 3 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		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	130	2.4	4.9	17.2	135.3	0.84	0.10	0.03	0.03	0.06	92.18	115.64	30.17	1.68	183.41	10.02	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/9	3.2	6.1	5.2	92.0	0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	94.85	60.42	4.92	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	11.3	87.2	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	131.04	91.47	15.68	0.14	184.61	11.16	0.00	0.00	395	2012
ФРУКТЫ (БАНАН, ЯБЛОКО)	95	1.4	0.5	20.0	91.2	9.50	0.04	0.05	0.02	0.00	7.60	26.60	39.90	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>10.6</b>	<b>14.5</b>	<b>53.7</b>	<b>405.7</b>	10.98	0.18	0.21	0.13	0.06	325.67	294.13	90.67	2.60	698.62	21.18	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	4.2	4.2	11.4	101.8	12.73	0.07	0.07	0.22	0.00	45.26	66.72	24.82	1.19	432.10	5.84	0.00	0.05	67	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	4.7	0.8	18.3	123.0	0.00	0.33	0.07	0.00	0.00	48.39	110.72	43.90	3.44	397.74	2.77	0.00	0.02	321	2012
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	2.5	7.6	7.5	121.0	0.00	0.05	0.06	0.01	0.02	8.16	98.73	15.97	1.61	190.35	3.62	0.00	0.02	282	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.3	0.0	0.8	4.5	3.22	0.01	0.01	0.00	0.00	7.41	13.52	4.51	0.32	45.40	0.97	0.00	0.01		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.64	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.3</b>	<b>13.0</b>	<b>67.0</b>	<b>483.3</b>	15.95	0.49	0.22	0.23	0.02	121.33	306.49	97.44	6.96	1 092.1 2	13.20	0.00	0.10		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ГРЕБЕШОК	60	3.9	3.8	38.4	130.2	0.08	0.05	0.05	0.03	0.17	24.22	41.05	6.02	0.38	62.02	2.98	0.01	0.02	471	2012
КМП-ВАРЕНЕЦ	160	4.6	5.1	6.4	94.4	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>8.5</b>	<b>8.9</b>	<b>44.8</b>	<b>224.6</b>	0.08	0.05	0.05	0.03	0.17	24.22	41.05	6.02	0.38	62.02	2.98	0.01	0.02		
<b>Ужин</b>																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	150	6.3	10.7	19.0	201.0	0.16	0.06	0.19	0.08	0.27	119.92	166.52	17.96	0.58	122.02	1.71	0.02	0.02		2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.3	0.7	2.0	15.7	0.05	0.00	0.01	0.00	0.01	9.97	7.04	1.23	0.01	14.04	0.82	0.00	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>347</b>	<b>8.1</b>	<b>11.5</b>	<b>37.8</b>	<b>291.2</b>	0.21	0.09	0.21	0.08	0.28	139.88	190.36	26.96	0.99	162.46	2.53	0.02	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.5</b>	<b>47.9</b>	<b>203.3</b>	<b>1 404.8</b>	27.22	0.81	0.69	0.47	0.53	611.10	832.03	221.09	10.93	2 015.2 2	39.89	0.03	0.14		

**4 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	130	6.0	9.6	25.1	198.2	0.97	0.13	0.15	0.04	0.08	105.35	168.17	51.23	1.93	238.99	11.94	0.00	0.01	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	18.75	6.80	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.8	3.2	11.0	88.8	0.65	0.03	0.13	0.02	0.00	131.06	96.05	18.76	0.32	198.59	11.20	0.00	0.00	397	2012	
ФРУКТЫ (БАНАН,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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.8</b>	<b>17.5</b>	<b>55.3</b>	<b>416.7</b>	<b>11.12</b>	<b>0.22</b>	<b>0.32</b>	<b>0.11</b>	<b>0.16</b>	<b>256.81</b>	<b>293.42</b>	<b>84.39</b>	<b>4.75</b>	<b>729.63</b>	<b>25.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	3.6	5.7	23.7	109.5	4.33	0.06	0.00	0.14	0.00	15.87	38.95	15.15	0.65	344.66	3.91	0.00	0.04	101	2008	
БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	7.3	9.7	13.3	207.0	35.77	0.10	0.15	0.32	0.00	108.77	151.28	2.88	2.23	250.87	10.85	0.01	0.10	336	2012	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	150	0.8	0.2	14.8	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15.6</b>	<b>16.1</b>	<b>76.1</b>	<b>498.0</b>	<b>50.63</b>	<b>0.23</b>	<b>0.17</b>	<b>0.51</b>	<b>0.00</b>	<b>143.95</b>	<b>225.36</b>	<b>36.65</b>	<b>5.68</b>	<b>708.62</b>	<b>15.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.14</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>207</b>	<b>3.8</b>	<b>4.9</b>	<b>44.0</b>	<b>235.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>19.89</b>	<b>45.00</b>	<b>11.17</b>	<b>1.05</b>	<b>55.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	8.7	6.9	8.5	145.0	0.11	0.04	0.07	0.03	0.28	30.78	69.56	12.34	0.43	116.69	29.99	0.00	0.12	268	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.6	2.0	2.5	30.4	0.08	0.01	0.02	0.01	0.03	17.64	12.85	2.21	0.04	24.74	1.38	0.00	0.00	350	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367</b>	<b>10.8</b>	<b>9.0</b>	<b>27.8</b>	<b>249.9</b>	<b>0.19</b>	<b>0.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>	<b>0.31</b>	<b>58.41</b>	<b>99.21</b>	<b>22.32</b>	<b>0.87</b>	<b>167.83</b>	<b>31.37</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42.0</b>	<b>47.5</b>	<b>203.2</b>	<b>1 400.2</b>	<b>61.94</b>	<b>0.57</b>	<b>0.62</b>	<b>0.67</b>	<b>0.47</b>	<b>479.06</b>	<b>662.99</b>	<b>154.53</b>	<b>12.35</b>	<b>1 661.68</b>	<b>72.49</b>	<b>0.01</b>	<b>0.28</b>			

**5 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	115/6	5.3	7.4	26.5	187.0	0.13	0.02	0.13	0.05	0.16	88.74	114.05	12.97	0.48	98.87	1.39	0.01	0.01	234	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/4/9	3.4	5.4	11.4	77.8	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		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.6	3.0	11.4	87.9	0.65	0.03	0.13	0.02	0.00	131.62	92.43	16.01	0.16	186.15	11.20	0.00	0.00	395	2012
ФРУКТЫ (БАНАН,ЯБЛОКО)	95	1.4	0.5	20.0	91.2	9.50	0.04	0.05	0.02	0.00	7.60	26.60	39.90	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>409</b>	<b>13.7</b>	<b>16.3</b>	<b>69.3</b>	<b>443.9</b>	10.28	0.09	0.31	0.09	0.16	227.96	233.08	68.88	1.21	615.62	12.59	0.01	0.01		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2.9	3.9	11.7	97.5	4.19	0.07	0.06	0.13	0.00	26.42	66.34	19.48	0.87	328.61	3.60	0.00	0.03	76	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1.7	4.7	8.7	122.0	34.70	0.97	0.64	0.28	0.14	245.38	325.31	174.45	6.90	2.61	53.07	0.00	0.20	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	2.1	5.4	1.3	101.3	15.61	0.23	0.83	6.70	0.04	16.81	277.33	18.01	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.3	0.0	0.8	4.5	3.22	0.01	0.01	0.00	0.00	7.41	13.52	4.51	0.32	45.40	0.97	0.00	0.01		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	160	0.8	0.2	15.8	68.8	3.20	0.02	0.00	0.00	0.00	11.20	11.20	6.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>11.4</b>	<b>14.6</b>	<b>61.5</b>	<b>503.9</b>	60.92	1.33	1.55	7.11	0.18	311.82	710.50	229.45	16.73	402.42	57.64	0.00	0.24		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	4.4	4.5	37.7	145.0	0.11	0.08	0.07	0.04	0.20	35.27	67.78	10.63	0.66	104.61	4.20	0.02	0.01	467	2012
КМП-ЙОГУРТ	150	4.9	3.7	8.1	85.5	0.83	0.03	0.00	0.00	0.00	206.67	153.33	23.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>9.3</b>	<b>8.2</b>	<b>45.8</b>	<b>230.5</b>	0.94	0.11	0.07	0.04	0.20	241.94	221.11	33.96	0.66	104.61	4.20	0.02	0.01		
<b>Ужин</b>																				
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	160	1.2	3.4	12.2	86.6	5.42	0.02	0.05	0.02	0.04	53.04	57.77	27.45	1.72	401.32	10.43	0.00	0.03	134	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.4	0.3	60.7	0.00	0.02	0.12	0.08	0.88	18.63	61.21	3.83	0.80	55.79	7.97	0.01	0.02	213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>377</b>	<b>7.6</b>	<b>7.9</b>	<b>29.3</b>	<b>221.8</b>	5.42	0.07	0.18	0.10	0.92	81.66	135.78	39.05	2.92	483.51	18.40	0.01	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.0</b>	<b>47.0</b>	<b>205.9</b>	<b>1 400.1</b>	77.56	1.60	2.11	7.34	1.46	863.38	1 300.47	371.34	21.52	1 606.16	92.83	0.04	0.31		

**6 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	7.3	10.2	29.4	239.0	0.03	0.04	0.05	0.04	0.08	86.40	69.25	7.96	0.73	51.80	0.51	0.01	0.01	206	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	18.75	6.80	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>8.9</b>	<b>14.5</b>	<b>46.1</b>	<b>351.1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>0.08</b>	<b>0.16</b>	<b>96.99</b>	<b>88.00</b>	<b>15.93</b>	<b>1.14</b>	<b>80.35</b>	<b>1.23</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.1	4.2	13.6	101.6	3.75	0.08	0.08	0.14	0.00	17.65	43.01	18.01	0.68	277.57	2.93	0.00	0.02	87	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3.9	2.2	12.4	87.2	33.56	0.06	0.07	0.20	0.00	85.73	64.94	32.47	1.90	407.06	6.56	0.00	0.02	132	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	6.2	11.0	24.3	138.4	0.04	0.03	0.08	0.02	0.00	13.50	102.38	11.25	1.13	155.56	4.96	0.00	0.02	282	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.2	0.1	12.0	49.7	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.38	12.42	5.51	0.29	89.46	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>18.0</b>	<b>86.6</b>	<b>493.9</b>	<b>44.88</b>	<b>0.23</b>	<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>0.00</b>	<b>140.07</b>	<b>247.38</b>	<b>79.86</b>	<b>4.70</b>	<b>1 042.74</b>	<b>15.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.6	4.7	21.1	189.7	2.82	0.05	0.00	0.01	0.00	9.86	32.38	7.04	1.51	116.15	3.89	0.02	0.04	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО, АБРИКОС)	160	0.8	0.2	15.8	68.8	3.20	0.02	0.00	0.00	0.00	11.20	11.20	6.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4.4</b>	<b>4.9</b>	<b>36.9</b>	<b>258.5</b>	<b>6.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>21.06</b>	<b>43.58</b>	<b>13.44</b>	<b>3.75</b>	<b>116.15</b>	<b>3.89</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>Ужин</b>																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	160	3.8	4.5	15.9	161.6	13.33	0.11	0.09	0.74	0.07	51.07	79.34	34.57	1.53	515.45	6.60	0.00	0.04	343	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>377</b>	<b>10.3</b>	<b>9.1</b>	<b>33.0</b>	<b>297.4</b>	<b>13.33</b>	<b>0.16</b>	<b>0.22</b>	<b>0.82</b>	<b>0.96</b>	<b>79.88</b>	<b>157.96</b>	<b>46.20</b>	<b>2.74</b>	<b>598.20</b>	<b>14.65</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.9</b>	<b>46.5</b>	<b>202.6</b>	<b>1 400.9</b>	<b>64.26</b>	<b>0.53</b>	<b>0.55</b>	<b>1.32</b>	<b>1.12</b>	<b>338.00</b>	<b>536.92</b>	<b>155.43</b>	<b>12.33</b>	<b>1 837.44</b>	<b>34.82</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>		

## 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	130	3.1	5.2	11.4	126.0	0.84	0.09	0.13	0.03	0.06	88.03	136.66	27.67	1.68	185.63	9.36	0.01	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/9	3.5	5.8	9.9	106.4	0.02	0.03	0.03	0.05	0.06	66.27	51.28	9.09	0.47	35.00	0.72	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	11.3	87.2	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	131.04	91.47	15.68	0.14	184.61	11.16	0.00	0.00	395	2012
ФРУКТЫ (БАНАН, 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>10.6</b>	<b>14.4</b>	<b>41.9</b>	<b>364.3</b>	<b>11.00</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>0.11</b>	<b>0.12</b>	<b>300.54</b>	<b>289.86</b>	<b>60.04</b>	<b>4.38</b>	<b>669.34</b>	<b>23.14</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	4.7	3.8	9.8	112.5	3.86	0.08	0.08	0.21	0.18	25.02	68.33	18.25	1.33	317.67	5.22	0.01	0.05	85	2012
ПЕРЛОВЫЙ ГАРНИР	120	3.6	4.2	17.5	93.0	0.00	0.04	0.00	0.03	0.00	18.46	123.70	15.69	0.92	67.86	0.00	0.01	0.02	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВДИНЫ	60	3.6	4.5	7.5	100.6	0.99	0.05	0.08	0.17	0.02	12.01	107.16	<sup>1</sup> 655.4 <sub>5</sub>	1.60	265.16	5.49	0.00	0.04	277	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.3	0.0	0.8	4.5	3.22	0.01	0.01	0.00	0.00	7.41	13.52	4.51	0.32	45.40	0.97	0.00	0.01		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО, АБРИКОС)	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>16.6</b>	<b>13.1</b>	<b>73.7</b>	<b>484.9</b>	<b>11.07</b>	<b>0.23</b>	<b>0.18</b>	<b>0.41</b>	<b>0.20</b>	<b>78.00</b>	<b>340.01</b>	<sup>1</sup> 706.5 <sub>0</sub>	<b>6.67</b>	<b>721.89</b>	<b>11.68</b>	<b>0.02</b>	<b>0.12</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПРЯНИК	50	3.7	4.9	37.2	143.8	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
КМП-СНЕЖОК	150	4.8	3.7	17.7	124.5	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8.5</b>	<b>8.6</b>	<b>54.9</b>	<b>268.3</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>14.50</b>	<b>45.00</b>	<b>10.00</b>	<b>1.05</b>	<b>55.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																				
ИКРА ОВОЩНАЯ	120	1.9	5.8	10.5	101.0	4.30	0.05	0.06	0.95	0.00	50.10	61.58	30.55	1.37	297.00	6.75	0.00	0.05	55	2012
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	2.3	3.7	3.5	78.9	0.12	0.03	0.04	0.02	0.07	24.18	63.01	13.67	0.33	113.82	0.32	0.00	0.13	271	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.7	2.1	1.7	28.8	0.11	0.01	0.02	0.01	0.03	23.06	16.33	2.67	0.03	32.24	1.91	0.00	0.00	368	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>387</b>	<b>6.4</b>	<b>11.7</b>	<b>32.5</b>	<b>283.2</b>	<b>4.53</b>	<b>0.12</b>	<b>0.13</b>	<b>0.98</b>	<b>0.10</b>	<b>107.33</b>	<b>157.72</b>	<b>54.66</b>	<b>2.13</b>	<b>469.46</b>	<b>8.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.1</b>	<b>47.8</b>	<b>203.0</b>	<b>1 400.7</b>	<b>26.60</b>	<b>0.57</b>	<b>0.65</b>	<b>1.51</b>	<b>0.42</b>	<b>500.37</b>	<b>832.59</b>	<sup>1</sup> 831.2 <sub>0</sub>	<b>14.23</b>	<sup>1</sup> 915.6 <sub>9</sub>	<b>43.80</b>	<b>0.03</b>	<b>0.31</b>		

## 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ	140	3.4	2.9	13.0	117.1	0.56	0.04	0.14	0.01	0.07	83.44	69.44	10.64	0.84	216.39	11.10	0.00	0.00	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1.7	3.2	10.5	77.9	0.00	0.03	0.02	0.03	0.05	5.35	19.73	7.28	0.44	29.64	0.77	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.8	3.2	11.0	88.8	0.65	0.03	0.13	0.02	0.00	131.06	96.05	18.76	0.32	198.59	11.20	0.00	0.00	397	2012
ФРУКТЫ (БАНАН, ЯБЛОКО)	95	1.4	0.5	20.0	91.2	9.50	0.04	0.05	0.02	0.00	7.60	26.60	39.90	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.3</b>	<b>9.8</b>	<b>54.5</b>	<b>375.0</b>	10.71	0.14	0.34	0.08	0.12	227.45	211.82	76.58	2.17	775.22	23.07	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	2.6	2.6	7.1	118.8	7.80	0.06	0.04	0.07	0.00	28.80	51.00	16.20	0.72	177.33	1.12	0.00	0.02	102	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЧЕСНОКОМ	120	2.0	0.7	11.2	59.4	5.14	0.02	0.05	0.01	0.00	48.67	53.34	25.55	1.61	365.72	8.99	0.00	0.02	135	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	4.3	10.6	11.5	112.1	0.48	0.04	0.04	0.01	0.02	15.59	69.87	11.13	1.05	147.16	2.98	0.00	0.02	286	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОС С	160	0.0	0.0	11.1	44.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	2.39	1.49	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>12.8</b>	<b>14.4</b>	<b>65.2</b>	<b>451.9</b>	20.95	0.17	0.15	0.14	0.02	110.08	201.23	66.99	4.08	803.78	13.69	0.00	0.06		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	60	4.9	3.6	43.7	183.0	0.11	0.08	0.14	0.02	0.12	33.32	58.92	10.49	0.68	109.14	3.18	0.01	0.02	454	2012
КМП-ВАРЕНЕЦ	160	4.6	4.0	6.6	84.8	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>9.5</b>	<b>7.6</b>	<b>50.3</b>	<b>267.8</b>	0.11	0.08	0.14	0.02	0.12	33.32	58.92	10.49	0.68	109.14	3.18	0.01	0.02		
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	8.2	11.4	12.3	175.7	0.16	0.03	0.16	0.06	0.15	111.43	146.60	15.64	0.40	105.16	1.31	0.02	0.02	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	4.4	3.4	55.6	0.08	0.01	0.02	0.02	0.08	16.68	12.64	2.02	0.03	24.46	1.37	0.00	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>347</b>	<b>10.3</b>	<b>15.9</b>	<b>32.5</b>	<b>305.8</b>	0.24	0.07	0.19	0.08	0.23	138.10	176.04	25.43	0.83	156.02	2.68	0.02	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.9</b>	<b>47.7</b>	<b>202.5</b>	<b>1 400.5</b>	32.01	0.46	0.82	0.32	0.49	508.95	648.01	179.49	7.76	1 844.16	42.62	0.03	0.10		

**9 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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША КУКУРКЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	130	3.1	8.6	8.0	125.2	0.84	0.09	0.13	0.03	0.00	87.97	136.57	27.65	1.68	192.96	8.57	0.01	0.01	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/4/9	3.5	5.8	9.9	106.4	0.02	0.03	0.03	0.05	0.06	66.27	51.28	9.09	0.47	35.00	0.72	0.00	0.00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	140	3.6	3.0	11.4	87.7	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	131.01	92.14	15.92	0.16	185.55	11.16	0.00	0.00	395	2012	
ФРУКТЫ (БАНАН,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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>398</b>	<b>10.6</b>	<b>17.8</b>	<b>38.6</b>	<b>364.0</b>	<b>11.00</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>0.11</b>	<b>0.06</b>	<b>300.45</b>	<b>290.44</b>	<b>60.26</b>	<b>4.40</b>	<b>677.61</b>	<b>22.35</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3.7	4.5	10.9	134.7	6.60	0.03	0.00	0.13	0.00	25.82	31.22	14.41	0.78	440.22	7.05	0.00	0.03	76	2008	
ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	160	7.8	7.7	31.1	232.0	0.80	0.06	0.00	0.58	0.00	22.42	196.18	45.64	2.40	338.43	7.08	0.01	0.07	266	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.3	0.0	0.8	4.5	3.22	0.01	0.01	0.00	0.00	7.41	13.52	4.51	0.32	45.40	0.97	0.00	0.01		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.0	0.0	10.4	41.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.77	0.00	1.46	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15.4</b>	<b>12.6</b>	<b>76.4</b>	<b>522.4</b>	<b>10.62</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>	<b>0.71</b>	<b>0.00</b>	<b>67.02</b>	<b>257.72</b>	<b>72.62</b>	<b>3.90</b>	<b>850.66</b>	<b>15.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.7	4.9	37.2	166.8	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>207</b>	<b>3.7</b>	<b>4.9</b>	<b>44.0</b>	<b>193.9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>19.89</b>	<b>45.00</b>	<b>11.17</b>	<b>1.05</b>	<b>55.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	120	4.7	7.4	19.2	171.6	8.40	0.10	0.00	0.23	0.00	22.80	72.00	28.80	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	6.1	4.2	6.6	74.2	0.70	0.02	0.02	0.01	0.07	11.53	35.63	7.49	0.31	75.86	16.11	0.00	0.07	124	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>12.3</b>	<b>11.7</b>	<b>42.6</b>	<b>320.3</b>	<b>9.10</b>	<b>0.15</b>	<b>0.03</b>	<b>0.24</b>	<b>0.07</b>	<b>44.32</b>	<b>124.43</b>	<b>44.06</b>	<b>1.91</b>	<b>102.26</b>	<b>16.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42.0</b>	<b>47.0</b>	<b>201.6</b>	<b>1 400.6</b>	<b>30.72</b>	<b>0.50</b>	<b>0.39</b>	<b>1.07</b>	<b>0.13</b>	<b>431.68</b>	<b>717.59</b>	<b>188.11</b>	<b>11.26</b>	<b>1 686.13</b>	<b>53.56</b>	<b>0.02</b>	<b>0.20</b>			

**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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/6	5.3	7.4	19.5	187.0	0.13	0.02	0.13	0.05	0.16	88.74	114.05	12.97	0.48	98.87	1.39	0.01	0.01	234	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.2	9.9	83.9	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	5.11	18.56	6.80	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.8	3.2	11.0	88.8	0.65	0.03	0.13	0.02	0.00	131.06	96.05	18.76	0.32	198.59	11.20	0.00	0.00	397	2012
ФРУКТЫ (БАНАН,ЯБЛОКО)	95	1.4	0.5	20.0	91.2	9.50	0.04	0.05	0.02	0.00	7.60	26.60	39.90	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>396</b>	<b>12.1</b>	<b>15.3</b>	<b>60.4</b>	<b>450.9</b>	10.28	0.12	0.33	0.11	0.24	232.51	255.26	78.43	1.78	656.01	13.31	0.01	0.01		
<b>Обед</b>																				
СУП "МОСКОВСКИЙ" С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2.0	3.8	12.1	94.4	6.07	0.04	0.06	0.11	0.00	20.65	41.30	12.15	0.55	298.12	3.69	0.00	0.02	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	3.2	15.7	101.7	7.54	0.09	0.08	0.02	0.05	29.08	63.40	21.49	0.86	557.89	6.45	0.00	0.03	321	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	4.9	8.0	8.5	152.2	12.36	0.20	1.80	5.52	0.02	19.57	233.81	15.45	5.15	402.73	10.52	0.05	0.26	261	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	150	0.8	0.2	14.8	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.2	62.4	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		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>14.0</b>	<b>15.7</b>	<b>75.4</b>	<b>529.8</b>	36.50	0.40	1.96	5.70	0.07	88.61	373.64	67.71	9.36	<sup>1</sup> 371.8 <sub>3</sub>	21.26	0.05	0.31		
<b>Полдник</b>																				
ВЕНСКАЯ СДОБА	70	5.4	4.5	35.7	152.0	0.11	0.09	0.07	0.03	0.18	33.78	67.33	10.34	0.64	103.86	4.19	0.02	0.02	457	2012
КМП-ЙОГУРТ	150	4.9	3.7	8.1	85.5	0.75	0.03	0.00	0.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>10.3</b>	<b>8.2</b>	<b>43.8</b>	<b>237.5</b>	0.86	0.12	0.07	0.03	0.18	219.78	205.33	31.34	0.64	103.86	4.19	0.02	0.02		
<b>Ужин</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	4.2	7.0	6.8	107.8	0.47	0.07	0.35	0.19	1.80	129.29	188.32	17.80	1.01	243.60	23.42	0.02	0.04	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.17	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	430	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>317</b>	<b>5.7</b>	<b>7.1</b>	<b>23.6</b>	<b>182.3</b>	0.47	0.10	0.36	0.19	1.80	139.28	205.12	25.57	1.41	270.00	23.42	0.02	0.04		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.1</b>	<b>46.3</b>	<b>203.2</b>	<b>1 400.5</b>	48.11	0.74	2.72	6.03	2.29	680.18	<sup>1</sup> 039.3 <sub>5</sub>	203.05	13.19	<sup>2</sup> 401.7 <sub>0</sub>	62.18	0.10	0.38		

### 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	423,7	472,4	2029,9	14009,5	419.07	6.76	9.63	19.65	9.26	5 126.29	7 868.27	3 657.67	126.10	18 905.99	556.80	0.34	2.27
Среднее значение за период	42.4	47.2	203.0	1 401.0	41.91	0.68	0.96	1.97	0.93	512.63	786.83	365.77	12.61	1 890.60	55.68	0.03	0.23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.3	57.6														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 10,5 часов	391	564	213	357