

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №276»
(МАДОУ «Детский сад №276»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №276»
_____ Н.Н.Фесюк

Примерное десятидневное меню

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: ясли

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	Углевод ы, 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
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	140	3.5	4.5	19.8	134.7	0.00	0.02	0.06	0.03	0.05	9.34	45.75	56.19	1.97	116.68	1.01	0.00	0.01	324	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	4.0	6.2	13.1	125.1	0.02	0.04	0.04	0.05	0.07	67.26	57.00	11.35	0.61	44.10	0.96	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
Итого за прием пищи:	335	7.5	10.7	39.7	286.9	0.02	0.06	0.10	0.08	0.12	81.99	102.75	68.71	2.58	161.38	1.97	0.00	0.01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3.4	4.8	4.2	88.1	10.88	0.08	0.10	0.19	0.00	38.83	103.72	25.82	1.48	429.07	6.71	0.01	0.08	67	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.8	2.5	23.8	131.7	0.00	0.03	0.01	0.01	0.01	12.18	20.20	4.36	0.48	30.22	0.36	0.01	0.01	204	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	8.1	9.0	4.7	131.8	0.31	0.03	0.05	0.00	0.02	13.26	73.02	10.84	1.13	157.62	3.20	0.00	0.02	282	2012
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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
Итого за прием пищи:	540	18.9	16.8	75.2	539.1	15.91	0.20	0.18	0.20	0.03	81.18	237.46	55.28	4.21	694.56	11.24	0.02	0.12		
Полдник																				
ПРЯНИК	30	2.7	3.4	22.3	115.6	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
КМП - СНЕЖОК	150	4.3	4.8	6.0	88.5	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	275	7.4	8.6	37.6	248.8	9.50	0.05	0.04	0.01	0.00	23.90	37.45	13.60	2.72	297.10	1.90	0.00	0.01		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ	150	4.5	7.4	17.3	188.9	0.60	0.05	0.15	0.01	0.08	89.36	74.37	11.40	0.90	231.77	11.89	0.00	0.00	112	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	3.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	7.3	7.8	47.6	325.5	4.20	0.11	0.16	0.01	0.08	107.71	107.97	26.85	3.92	264.02	11.89	0.00	0.00		
Всего за день:		41.1	43.9	200.1	1 400.3	29.63	0.42	0.48	0.30	0.23	294.78	485.63	164.44	13.43	1 417.06	27.00	0.02	0.14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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			
Завтрак																					
КАША КУКУРКЗНАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150	5.1	8.5	21.8	172.9	0.97	0.11	0.15	0.04	0.00	101.58	157.68	31.92	1.93	222.80	9.90	0.01	0.01	184	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	2.1	3.3	12.9	89.9	0.00	0.04	0.02	0.02	0.06	6.41	23.90	8.91	0.53	36.20	0.94	0.00	0.00	1	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.92	1.93	0.40	28.18	4.03	0.00	0.01	213	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	370	12.8	16.5	47.0	378.3	1.45	0.19	0.33	0.11	0.50	216.32	290.53	61.30	3.33	452.12	23.15	0.01	0.02			
Обед																					
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	3.4	3.9	13.2	110.5	4.19	0.07	0.06	0.13	0.00	26.42	66.33	19.48	0.87	328.60	3.60	0.00	0.03	76	2012	
БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ	160	11.0	11.5	13.4	202.6	33.66	0.09	0.14	0.30	0.00	102.36	142.36	2.71	2.10	236.09	10.21	0.01	0.09	336	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0.5	1.2	2.4	22.5	1.18	0.01	0.01	0.00	0.00	7.54	11.33	4.97	0.36	68.26	1.20	0.00	0.00	34	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.0	11.2	46.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.45	11.61	5.15	0.27	83.61	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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	
Итого за прием пищи:	540	18.3	17.0	61.0	480.4	39.03	0.22	0.23	0.43	0.00	155.52	252.63	40.56	4.10	748.81	15.01	0.01	0.12			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	50	3.1	4.0	40.1	175.9	0.09	0.07	0.12	0.02	0.10	27.79	49.14	8.75	0.57	91.02	2.65	0.01	0.01	454	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	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	302	3.5	4.4	56.2	247.7	9.59	0.10	0.14	0.03	0.10	48.38	59.59	17.52	2.66	355.72	4.55	0.01	0.02			
Ужин																					
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1.1	2.7	7.5	71.3	2.67	0.03	0.00	1.39	0.00	22.97	37.39	22.97	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	4.7	6.3	10.0	124.9	0.03	0.04	0.00	0.04	0.04	25.03	88.10	16.02	0.80	95.34	22.75	0.00	0.10	239	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	0.00	1.35	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	345	7.7	9.2	39.7	294.1	2.70	0.11	0.01	1.43	0.04	60.01	146.49	48.59	1.73	128.34	22.75	0.00	0.10			
Всего за день:		42.3	47.1	203.9	1 400.5	52.77	0.62	0.71	2.00	0.64	480.23	749.24	167.97	11.82	1 684.9 9	65.46	0.03	0.26			

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	140	4.2	6.2	23.2	166.3	0.90	0.12	0.14	0.04	0.07	98.33	156.96	47.81	1.80	223.06	11.15	0.00	0.01	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	4.0	6.2	13.1	125.1	0.02	0.04	0.04	0.05	0.07	67.26	57.00	11.35	0.61	44.10	0.96	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3.5	2.8	11.4	85.7	0.61	0.04	0.12	0.02	0.00	124.53	90.70	16.72	0.23	180.32	10.50	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	328	11.7	15.2	47.7	377.1	1.53	0.20	0.30	0.11	0.14	290.12	304.66	75.88	2.64	447.48	22.61	0.00	0.01		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	140	5.6	3.5	12.4	102.0	3.36	0.09	0.00	0.12	0.00	28.02	77.88	21.29	1.06	349.18	3.50	0.00	0.01	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1.2	2.2	14.8	75.4	5.27	0.07	0.06	0.00	1.00	23.11	46.18	15.26	0.62	392.00	4.74	0.00	0.02	321	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5.7	5.7	7.8	124.0	20.40	0.17	0.00	4.79	0.00	7.20	187.20	12.00	4.80	179.12	4.13	0.32	0.11	290	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.34	0.00	1.37	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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
Итого за прием пищи:	500	15.7	11.8	65.5	438.3	29.03	0.37	0.07	4.91	1.00	70.42	332.26	58.17	6.98	953.31	12.37	0.32	0.14		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	3.3	6.0	22.3	114.1	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
КМП-ВАРЕНЕЦ	150	4.3	4.8	6.0	88.5	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	275	8.0	11.2	37.6	247.3	9.50	0.06	0.04	0.02	0.00	23.90	37.45	13.60	2.72	297.10	1.90	0.00	0.01		
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	5.2	8.1	22.0	235.7	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	231	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	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	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	332	7.4	9.0	43.3	337.7	0.05	0.04	0.02	0.00	0.01	21.11	28.04	10.65	0.51	46.89	0.82	0.00	0.00		
Всего за день:		42.8	47.2	194.1	1 400.4	40.11	0.67	0.43	5.04	1.15	405.55	702.41	158.30	12.85	1 744.78	37.70	0.32	0.16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	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
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	140	4.8	6.2	18.4	139.8	0.90	0.10	0.14	0.04	0.07	94.78	147.14	29.79	1.81	199.87	10.08	0.01	0.00	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	2.1	3.3	12.9	89.9	0.00	0.04	0.02	0.02	0.06	6.41	23.90	8.91	0.53	36.20	0.94	0.00	0.00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.92	1.93	0.40	28.18	4.03	0.00	0.01	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	12.5	14.2	43.6	345.2	1.38	0.18	0.32	0.11	0.57	209.52	279.99	59.17	3.21	429.19	23.33	0.01	0.01		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАННОЙ	150	3.0	4.8	9.0	91.8	6.85	0.05	0.05	0.21	0.00	30.48	51.66	20.65	1.07	344.84	5.32	0.00	0.02	62	2012
ПЕРЛОВЫЙ ГАРНИР	80	3.9	4.8	14.0	100.0	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	12.29	82.32	10.44	0.61	45.16	0.00	0.01	0.01	181	2008
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8.3	11.3	7.1	100.8	2.80	0.05	0.04	0.00	0.00	10.40	81.98	16.80	1.20	128.80	2.53	0.00	0.02	260	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 ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.0	11.2	46.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.45	11.61	5.15	0.27	83.61	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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
Итого за прием пищи:	540	18.9	21.3	62.9	441.9	12.87	0.18	0.12	0.23	0.00	79.78	262.09	65.80	3.97	680.06	8.82	0.01	0.06		
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	3.4	4.7	26.2	218.0	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	460	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	312	3.8	5.1	42.3	289.8	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	20.59	10.45	8.77	2.09	264.70	1.90	0.00	0.01		
Ужин																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	160	4.8	6.5	24.0	186.8	13.34	0.11	0.09	0.74	0.07	51.11	79.42	34.60	1.53	515.92	6.61	0.00	0.04	343	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	180	0.9	0.2	17.8	77.4	3.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	365	7.6	6.9	54.3	323.4	16.94	0.17	0.10	0.74	0.07	69.46	113.02	50.05	4.55	764.17	8.41	0.00	0.04		
Всего за день:		42.8	47.5	203.1	1 400.3	40.69	0.56	0.56	1.09	0.64	379.35	665.55	183.79	13.82	2 138.1 2	42.46	0.02	0.12		

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		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	9.8	13.6	27.9	245.3	0.15	0.03	0.15	0.06	0.14	104.85	137.95	14.71	0.37	98.95	1.23	0.01	0.01	237	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	4.0	6.2	13.1	125.1	0.02	0.04	0.04	0.05	0.07	67.26	57.00	11.35	0.61	44.10	0.96	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3.5	2.8	11.4	85.7	0.61	0.04	0.12	0.02	0.00	124.53	90.70	16.72	0.23	180.32	10.50	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	333	17.3	22.6	52.4	456.1	0.78	0.11	0.31	0.13	0.21	296.64	285.65	42.78	1.21	323.37	12.69	0.01	0.01		
Обед																				
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА КУРИННОМ С БУЛЬОНОМ СО СМЕТАНОЙ	150	2.8	3.8	8.8	81.3	4.99	0.04	0.04	0.18	0.00	31.07	42.79	15.71	0.63	176.40	2.96	0.00	0.02	80	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	4.3	0.8	23.2	130.2	0.00	0.30	0.07	0.00	0.00	44.29	101.34	40.18	3.14	364.05	2.54	0.00	0.02	321	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	70	6.9	9.9	11.7	201.2	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	305	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ	30	0.3	4.5	2.2	50.8	1.59	0.01	0.01	0.00	0.00	4.35	5.53	2.21	0.11	19.86	0.23	0.00	0.00	42	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	5.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	0.00	1.37	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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
Итого за прием пищи:	560	17.5	19.4	71.8	582.2	6.58	0.39	0.13	0.18	0.00	91.72	170.66	67.72	4.38	593.18	5.73	0.00	0.04		
Полдник																				
ПРЯНИК	30	1.9	3.0	22.3	110.6	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	282	2.3	3.4	38.4	182.4	9.50	0.05	0.04	0.01	0.00	29.29	37.45	14.77	2.72	297.70	1.90	0.00	0.01		
Ужин																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3.8	2.2	15.6	93.6	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
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	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	332	5.7	2.4	34.9	179.9	3.75	0.12	0.09	0.14	0.00	28.79	64.01	27.43	1.18	310.42	2.93	0.00	0.02		
Всего за день:		42.8	47.8	197.5	1 400.6	20.61	0.67	0.57	0.46	0.21	446.44	557.77	152.70	9.49	1 524.67	23.25	0.01	0.08		

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
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	6.7	10.5	22.9	204.7	0.06	0.06	0.06	0.06	0.07	157.36	102.93	10.93	0.07	57.77	0.50	0.01	0.02	206	2012
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	2.1	3.3	12.9	89.9	0.00	0.04	0.02	0.02	0.06	6.41	23.90	8.91	0.53	36.20	0.94	0.00	0.00	1	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
Итого за прием пищи:	327	8.8	13.8	42.6	321.7	0.06	0.10	0.08	0.08	0.13	169.16	126.83	21.01	0.60	94.57	1.44	0.01	0.02		
Обед																				
СУП "МОСКОВСКИЙ" С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3.0	3.8	12.3	92.5	6.08	0.04	0.06	0.11	0.00	20.68	41.36	12.16	0.55	298.53	3.69	0.00	0.03	94	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	80	1.1	2.7	6.0	43.3	2.71	0.01	0.03	0.01	0.02	26.52	28.88	13.72	0.86	200.66	5.21	0.00	0.01	134	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	10.4	10.0	3.1	135.5	0.00	0.06	0.00	0.07	0.00	18.00	136.53	15.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	282	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
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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
Итого за прием пищи:	540	18.1	17.0	63.9	458.8	13.51	0.17	0.11	0.19	0.02	82.11	247.29	55.14	4.03	576.84	9.87	0.00	0.05		
Полдник																				
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.6	6.8	23.1	166.7	2.82	0.05	0.00	0.01	0.00	9.86	32.39	7.04	1.51	116.17	3.89	0.02	0.04	451	2008
КМП - СНЕЖОК	150	4.3	4.8	6.0	88.5	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	315	8.3	12.0	38.4	299.9	12.32	0.08	0.02	0.02	0.00	25.06	42.84	14.64	3.60	380.27	5.79	0.02	0.05		
Ужин																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	160	4.2	4.5	20.9	183.6	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
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	180	0.9	0.2	17.8	77.4	3.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	365	7.0	4.9	51.2	320.2	16.93	0.17	0.10	0.74	0.07	69.42	112.94	50.02	4.55	763.70	8.40	0.00	0.04		
Всего за день:		42.2	47.7	196.1	1 400.6	42.82	0.52	0.31	1.03	0.22	345.75	529.90	140.81	12.78	1 815.38	25.50	0.03	0.16		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	3.5	6.0	24.0	163.0	0.97	0.06	0.09	0.04	0.07	102.64	85.21	14.52	0.97	135.35	6.62	0.00	0.00	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	2.2	3.9	13.1	96.5	0.00	0.04	0.02	0.03	0.07	6.67	24.60	9.08	0.54	36.97	0.96	0.00	0.00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.92	1.93	0.40	28.18	4.03	0.00	0.01	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	370	11.3	14.6	49.4	375.0	1.45	0.14	0.27	0.12	0.58	217.64	218.76	44.07	2.38	365.44	19.89	0.00	0.01		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3.5	3.9	13.7	112.0	4.33	0.06	0.00	0.14	0.00	15.86	38.93	15.14	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2008
ПЛОВ С МЯСОМ КУРИЦЫ	160	12.1	13.9	28.3	297.0	0.80	0.06	0.09	0.30	0.00	22.45	117.43	45.70	1.35	174.30	5.12	0.01	0.09	266	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.34	0.00	1.37	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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
Итого за прием пищи:	540	18.8	18.2	72.5	545.9	5.13	0.16	0.10	0.44	0.00	50.40	177.36	70.46	2.50	207.31	5.12	0.01	0.09		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	3.3	6.0	22.3	114.1	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	282	3.7	6.4	38.4	185.9	9.50	0.06	0.04	0.02	0.00	29.29	37.45	14.77	2.72	297.70	1.90	0.00	0.01		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	6.4	5.6	16.4	176.6	0.09	0.04	0.06	0.02	0.23	24.60	55.59	9.86	0.35	93.26	23.97	0.00	0.10	268	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	2.2	2.3	31.2	0.00	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	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	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	332	8.7	8.0	38.0	294.1	0.09	0.10	0.09	0.04	0.23	35.74	76.59	19.28	0.85	126.11	23.97	0.00	0.10		
Всего за день:		42.5	47.2	198.3	1 400.9	16.17	0.46	0.50	0.62	0.81	333.07	510.16	148.58	8.45	996.56	50.88	0.01	0.21		

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
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4.3	3.5	19.3	125.8	0.37	0.07	0.09	0.02	0.03	94.37	123.37	18.95	0.50	152.21	6.44	0.01	0.02	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	4.0	6.2	13.1	125.1	0.02	0.04	0.04	0.05	0.07	67.26	57.00	11.35	0.61	44.10	0.96	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3.5	2.8	11.4	85.7	0.61	0.04	0.12	0.02	0.00	124.53	90.70	16.72	0.23	180.32	10.50	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	338	11.8	12.5	43.8	336.6	1.00	0.15	0.25	0.09	0.10	286.16	271.07	47.02	1.34	376.63	17.90	0.01	0.02		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2.8	3.2	10.7	83.6	5.33	0.05	0.06	0.14	0.00	32.41	53.33	21.18	1.03	384.49	5.80	0.00	0.03	77	2012
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	100	2.9	2.0	15.6	107.3	0.00	0.03	0.01	0.01	0.01	12.19	20.21	4.36	0.48	30.23	0.36	0.01	0.01	204	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	4.2	5.3	12.2	103.0	4.10	0.07	0.45	1.75	0.10	8.01	101.03	12.78	1.86	116.66	2.96	0.01	0.06	294	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0.5	1.9	2.8	31.0	1.11	0.01	0.01	0.03	0.04	4.79	6.12	3.50	0.16	56.62	0.59	0.00	0.00	348	2012
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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
Итого за прием пищи:	550	13.7	12.9	83.0	507.9	12.04	0.21	0.54	1.93	0.15	66.90	207.69	51.57	4.33	620.25	9.71	0.02	0.10		
Полдник																				
БУЛОЧКА ГРЕБЕШОК	50	2.7	4.8	14.9	93.6	0.06	0.04	0.04	0.03	0.14	20.21	34.24	5.02	0.32	51.74	2.48	0.01	0.01	471	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	295	8.0	8.9	32.3	223.8	10.39	0.10	0.06	0.04	0.14	242.08	198.02	35.95	2.41	315.84	4.38	0.01	0.02		
Ужин																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	100	6.0	11.2	11.7	179.5	0.11	0.04	0.13	0.06	0.18	80.07	111.19	11.99	0.39	81.47	1.14	0.02	0.01		2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	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
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	180	0.9	0.2	17.8	77.4	3.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	335	9.1	12.3	44.0	331.8	3.76	0.10	0.15	0.06	0.19	108.39	151.83	28.67	3.42	343.76	3.76	0.02	0.01		
Всего за день:		42.6	46.6	203.1	1 400.1	27.19	0.56	1.00	2.12	0.58	703.53	828.61	163.21	11.50	1 656.48	35.75	0.06	0.15		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	140	3.3	5.3	14.9	152.9	0.90	0.11	0.04	0.04	0.07	99.34	124.63	32.51	1.81	197.67	10.80	0.00	0.00	189	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	2.2	3.9	13.1	96.5	0.00	0.04	0.02	0.03	0.07	6.67	24.60	9.08	0.54	36.97	0.96	0.00	0.00	3	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.92	1.93	0.40	28.18	4.03	0.00	0.01	213	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	360	11.1	13.9	40.3	364.9	1.38	0.19	0.22	0.12	0.58	214.34	258.18	62.06	3.22	427.76	24.07	0.00	0.01			
Обед																					
СУП ФАСОЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	5.6	3.6	11.2	101.4	7.80	0.06	0.00	0.07	0.00	28.80	51.01	16.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	12.3	14.2	14.0	261.2	8.14	0.13	0.17	0.04	0.07	15.72	157.91	30.18	1.11	730.29	12.20	0.00	0.08	276	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 С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.34	0.00	1.37	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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	
Итого за прием пищи:	540	21.4	18.2	56.5	504.0	19.16	0.24	0.19	0.11	0.07	64.02	243.44	60.51	2.65	808.70	13.17	0.00	0.09			
Полдник																					
ПРЯНИК	30	1.9	3.0	22.3	110.6	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	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	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	282	2.3	3.4	38.4	182.4	9.50	0.05	0.04	0.01	0.00	29.29	37.45	14.77	2.72	297.70	1.90	0.00	0.01			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	150	4.6	9.6	25.7	221.0	3.16	0.10	0.13	3.21	0.26	82.11	102.44	60.22	1.55	254.00	5.23	0.00	0.04	153	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.8	1.9	5.3	41.8	0.10	0.01	0.02	0.01	0.03	21.74	16.07	2.68	0.04	31.82	1.83	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	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	372	7.3	11.7	50.3	349.1	3.26	0.15	0.16	3.22	0.29	114.99	139.51	72.32	2.09	318.67	7.06	0.00	0.04			
Всего за день:		42.1	47.2	185.5	1 400.4	33.30	0.63	0.61	3.46	0.94	422.64	678.58	209.66	10.68	1 852.8 3	46.20	0.00	0.15			

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/30	8.3	5.9	18.2	160.5	0.31	0.04	0.19	0.06	0.15	134.13	151.89	17.77	0.49	147.45	1.91	0.02	0.02	237	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	4.0	6.2	13.1	125.1	0.02	0.04	0.04	0.05	0.07	67.26	57.00	11.35	0.61	44.10	0.96	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3.5	2.8	11.4	85.7	0.61	0.04	0.12	0.02	0.00	124.53	90.70	16.72	0.23	180.32	10.50	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	348	15.8	14.9	42.7	371.3	0.94	0.12	0.35	0.13	0.22	325.92	299.59	45.84	1.33	371.87	13.37	0.02	0.02		
Обед																				
СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	2.8	3.3	8.3	74.4	3.73	0.05	0.05	0.14	0.05	18.02	43.21	14.14	0.66	279.73	3.52	0.00	0.03	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1.9	2.7	12.2	80.7	5.85	0.07	0.06	0.02	0.04	23.77	49.99	16.77	0.67	433.72	5.10	0.00	0.02	321	2012
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ (ПАРОВОЕ)	60	4.5	3.6	3.2	127.0	0.30	0.02	0.06	0.04	0.19	13.40	71.50	8.56	0.74	90.22	2.32	0.10	0.40	321	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ	30	0.4	4.5	2.3	51.4	2.49	0.01	0.01	0.01	0.00	7.35	6.31	2.75	0.14	27.63	0.23	0.00	0.00	42	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.0	11.2	46.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.45	11.61	5.15	0.27	83.61	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.3	0.2	8.3	39.0	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
Итого за прием пищи:	540	13.0	14.5	58.0	478.3	12.37	0.20	0.20	0.21	0.28	81.74	203.62	55.62	2.98	947.16	11.17	0.10	0.45		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	6.1	25.3	155.0	0.00	0.04	0.03	0.04	0.11	7.80	24.50	5.20	0.30	44.22	0.50	0.01	0.01	470	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	302	3.9	6.5	41.4	226.8	9.50	0.07	0.05	0.05	0.11	28.39	34.95	13.97	2.39	308.92	2.40	0.01	0.02		
Ужин																				
ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР	110	2.6	4.4	20.7	111.1	0.00	0.02	0.09	0.02	0.05	8.07	57.20	19.07	0.44	190.20	1.67	0.00	0.00	323	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	50	4.7	6.3	10.0	75.9	0.03	0.04	0.00	0.04	0.04	25.03	88.10	16.02	0.80	95.34	22.75	0.00	0.10	239	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	180	0.9	0.2	17.8	77.4	3.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	365	10.1	11.1	61.0	323.6	3.63	0.12	0.10	0.06	0.09	51.45	178.90	50.54	4.26	533.79	26.22	0.00	0.10		
Всего за день:		42.8	47.0	203.1	1 400.0	26.44	0.51	0.70	0.45	0.70	487.50	717.06	165.97	10.96	2 161.74	53.16	0.13	0.59		

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	424,0	469,2	1984,8	14004,1	329.73	5.62	5.87	16.57	6.12	4 298.84	6 424.91	1 655.43	115.78	16 992.61	407.36	0.63	2.02
Среднее значение за период	42.4	46.9	198.5	1 400.4	32.97	0.56	0.59	1.66	0.61	429.88	642.49	165.54	11.58	1 699.26	40.74	0.06	0.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.2	57.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 10,5 часов	347	539	292	350