

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

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

Основное (организованное) меню

Сезон: весна-лето
Возрастная категория: сад

г.Барнаул 2025

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3.7	4.8	21.2	144.3	0.00	0.02	0.06	0.03	0.05	10.00	49.01	60.20	2.11	125.00	1.08	0.00	0.01	324	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/10	5.0	8.8	7.4	131.8	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	135.78	86.50	7.04	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	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
Итого за прием пищи:	390	8.7	13.6	38.3	314.8	0.00	0.04	0.06	0.11	0.05	152.04	135.51	68.59	2.41	125.75	1.08	0.00	0.01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	180	7.2	9.9	11.2	165.9	13.06	0.10	0.12	0.23	0.00	46.60	124.49	30.99	1.77	514.96	8.05	0.01	0.09	67	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	2.7	31.9	187.5	0.00	0.04	0.01	0.01	0.02	15.84	26.27	5.67	0.62	39.30	0.47	0.01	0.01	204	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	9.2	14.6	5.9	198.4	0.00	0.06	0.11	0.02	0.03	9.79	129.48	19.06	2.06	271.30	6.14	0.00	0.03	282	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.4	7.7	5.48	0.02	0.02	0.01	0.00	12.60	23.02	7.67	0.55	77.27	1.64	0.00	0.01		2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	25.2	101.9	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.51	7.21	1.80	0.36	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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	680	25.5	27.8	99.7	775.2	20.34	0.27	0.27	0.27	0.05	95.09	331.47	73.44	5.86	935.08	16.30	0.02	0.14		
Полдник																				
ПРЯНИК	50	3.2	5.0	37.2	184.3	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 - РЯЖЕНКА	180	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	330	8.8	11.2	54.2	337.5	10.00	0.07	0.05	0.02	0.00	30.50	56.00	18.00	3.25	333.00	2.00	0.00	0.01		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ	180	6.9	5.9	21.0	212.2	0.72	0.06	0.18	0.01	0.09	107.24	89.25	13.67	1.08	278.12	14.27	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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	395	10.5	6.3	56.4	372.5	4.32	0.14	0.20	0.01	0.09	127.89	131.25	32.42	4.30	323.27	14.27	0.00	0.01		
Всего за день:		53.5	58.9	248.6	1 800.0	34.66	0.52	0.58	0.41	0.19	405.52	654.23	192.45	15.82	1 717.10	33.65	0.02	0.17		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	160	5.8	9.6	24.9	199.7	1.03	0.11	0.16	0.04	0.00	108.34	168.18	34.05	2.06	237.63	10.56	0.01	0.01	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2.8	4.4	17.2	119.6	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	8.56	31.91	11.90	0.71	48.35	1.26	0.00	0.00	1	2008
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
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	420	17.2	21.4	57.1	481.7	1.60	0.22	0.42	0.16	0.96	254.23	354.94	72.03	4.13	539.69	29.73	0.02	0.03		
Обед																				
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	4.6	5.7	17.9	150.1	5.59	0.09	0.08	0.18	0.00	35.23	88.45	25.97	1.16	438.15	4.80	0.00	0.04	76	2012
БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	13.5	15.1	16.7	262.4	42.10	0.11	0.18	0.38	0.00	128.00	178.03	3.39	2.63	295.23	12.77	0.01	0.11	336	2012
ЗАКУСКА ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	2.0	4.0	37.5	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.57	18.88	8.28	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	180	0.3	0.1	13.4	55.8	4.00	0.01	0.01	0.00	0.00	16.11	14.05	6.19	0.33	101.15	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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	690	22.9	23.3	76.1	619.6	51.69	0.27	0.30	0.56	0.00	197.66	320.41	52.08	5.22	866.78	17.57	0.01	0.15		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	60	3.7	4.8	48.2	221.3	0.11	0.08	0.14	0.02	0.12	33.39	59.03	10.51	0.68	109.34	3.19	0.01	0.02	454	2012
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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	350	4.1	5.2	67.7	307.0	10.11	0.11	0.16	0.03	0.12	55.65	70.03	19.86	2.88	388.09	5.19	0.01	0.03		
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1.3	3.1	10.1	89.4	3.34	0.04	0.00	1.73	0.00	28.68	46.69	28.68	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	6.6	6.8	14.0	181.0	0.04	0.05	0.00	0.06	0.05	35.06	123.40	22.44	1.12	133.55	31.87	0.00	0.14	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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	395	10.6	10.1	51.4	392.0	3.38	0.15	0.02	1.79	0.05	78.05	199.49	64.02	2.35	179.45	31.87	0.00	0.15		
Всего за день:		54.8	60.0	252.3	1 800.3	66.78	0.75	0.90	2.54	1.13	585.59	944.87	207.99	14.58	1 974.01	84.36	0.04	0.36		

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		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	6.4	6.0	24.2	177.0	0.62	0.10	0.14	0.03	0.03	138.50	152.84	39.87	0.92	258.34	12.30	0.00	0.01	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/10	5.1	7.3	17.2	156.0	0.03	0.06	0.05	0.06	0.08	83.45	72.10	14.70	0.79	57.15	1.26	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	4.2	3.4	13.6	102.8	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	149.37	108.74	20.03	0.27	216.23	12.60	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	380	15.7	16.7	55.0	435.8	1.38	0.20	0.34	0.11	0.11	371.32	333.68	74.60	1.98	531.72	26.16	0.00	0.01		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	6.0	4.1	15.8	126.3	4.32	0.12	0.00	0.15	0.00	36.02	100.13	27.37	1.37	448.90	4.50	0.00	0.01	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.3	4.9	16.2	118.0	6.85	0.09	0.08	0.00	1.30	30.05	60.05	19.84	0.81	509.74	6.16	0.00	0.03	321	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	6.8	6.7	9.1	175.1	23.81	0.20	0.00	5.59	0.00	8.40	218.50	14.01	5.60	209.07	4.82	0.37	0.13	290	2008
ЗАКУСКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЛУКОМ	50	0.4	5.1	1.8	55.1	7.27	0.02	0.01	0.04	0.00	6.66	12.52	6.43	0.35	90.35	0.81	0.00	0.00	22	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.62	0.00	1.64	0.00	0.91	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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	670	19.2	21.2	78.6	634.7	42.25	0.47	0.10	5.78	1.30	94.50	412.20	77.54	8.63	¹ 291.2 ₂	16.29	0.37	0.17		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	4.4	6.9	37.2	170.0	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-ЙОГУРТ	180	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	330	10.0	13.1	54.2	323.2	10.00	0.07	0.05	0.02	0.00	30.50	56.00	18.00	3.25	333.00	2.00	0.00	0.01		
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	6.7	6.8	26.8	258.6	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)	50	0.5	1.2	3.3	26.1	0.08	0.01	0.02	0.01	0.02	16.61	11.73	2.05	0.02	23.41	1.37	0.00	0.00	351	2012
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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	405	9.9	8.2	57.4	406.3	0.08	0.07	0.04	0.01	0.02	30.92	41.13	14.95	0.72	69.31	1.37	0.00	0.01		
Всего за день:		54.8	59.2	245.2	1 800.0	53.71	0.81	0.53	5.92	1.43	527.24	843.01	185.09	14.58	² 225.2 ₅	45.82	0.37	0.20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	5.3	10.6	19.7	144.7	0.97	0.11	0.15	0.04	0.07	101.54	157.63	31.91	1.93	214.12	10.80	0.01	0.00	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2.8	4.4	17.2	119.6	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	8.56	31.91	11.90	0.71	48.35	1.26	0.00	0.00	1	2008
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
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	410	16.7	22.4	51.9	426.7	1.54	0.22	0.41	0.16	1.03	247.43	344.39	69.89	4.00	516.18	29.97	0.02	0.02		
Обед																				
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА КУРИННОМ С БУЛЬОНОМ С СМЕТАНОЙ	180	3.4	4.6	10.6	97.4	5.98	0.04	0.04	0.21	0.00	37.18	51.27	18.82	0.75	211.63	3.54	0.00	0.03	80	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	5.1	1.9	26.4	166.0	0.00	0.36	0.08	0.00	0.00	52.38	119.86	47.52	3.72	430.56	3.00	0.00	0.02	321	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	80	8.2	9.6	13.4	172.3	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
ЗАКУСКА С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	50	0.5	5.1	1.2	52.5	7.00	0.02	0.00	0.07	0.00	18.00	16.00	11.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	180	0.3	0.1	13.5	55.9	4.00	0.01	0.01	0.00	0.00	16.15	13.93	6.18	0.32	100.33	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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	680	21.2	21.7	89.2	657.9	16.98	0.47	0.14	0.28	0.00	129.46	222.06	91.77	5.69	774.77	6.54	0.00	0.05		
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6.8	9.5	41.3	255.5	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	460	2012
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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	360	7.2	9.9	60.8	341.2	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	22.26	11.00	9.35	2.20	278.75	2.00	0.00	0.01		
Ужин																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	200	4.9	5.6	22.7	214.4	16.67	0.13	0.11	0.92	0.09	63.85	99.22	43.23	1.91	644.55	8.26	0.00	0.06	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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	415	8.5	6.0	58.1	374.7	20.27	0.21	0.13	0.92	0.09	84.50	141.22	61.98	5.13	905.70	10.06	0.00	0.07		
Всего за день:		53.6	60.0	260.0	1 800.5	48.79	0.93	0.70	1.37	1.12	483.65	718.67	232.99	17.02	2 475.40	48.57	0.02	0.15		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/15	11.0	13.5	28.3	274.0	0.17	0.03	0.17	0.07	0.16	119.36	157.05	16.75	0.42	112.65	1.40	0.02	0.02	237	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/10	5.1	7.3	17.2	156.0	0.03	0.06	0.05	0.06	0.08	83.45	72.10	14.70	0.79	57.15	1.26	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	4.2	3.4	13.6	102.8	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	149.37	108.74	20.03	0.27	216.23	12.60	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	395	20.3	24.2	59.1	532.8	0.93	0.13	0.37	0.15	0.24	352.18	337.89	51.48	1.48	386.03	15.26	0.02	0.02		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАННОЙ	200	3.9	6.2	12.0	120.5	9.14	0.06	0.07	0.27	0.00	40.55	67.49	27.37	1.40	457.19	7.03	0.00	0.03	62	2012
ПЕРЛОВЫЙ ГАРНИР	110	4.9	5.0	23.3	198.6	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	16.91	113.31	14.37	0.85	62.16	0.00	0.01	0.01	181	2008
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	8.7	9.0	10.9	182.3	3.50	0.06	0.05	0.00	0.00	13.00	102.52	21.00	1.50	161.07	3.16	0.00	0.03	260	2008
ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.4	7.6	1.7	77.4	2.60	0.01	0.01	0.33	0.00	13.11	11.93	7.53	0.26	56.71	1.21	0.00	0.01	42	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.0	0.0	5.7	22.8	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	0.00	1.64	0.00	0.72	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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	700	21.6	28.2	77.7	715.4	19.24	0.20	0.14	0.63	0.00	96.82	316.25	80.16	4.51	770.10	11.40	0.01	0.08		
Полдник																				
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	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	340	4.2	5.3	56.7	294.2	10.00	0.07	0.05	0.02	0.00	36.76	56.00	19.35	3.25	333.75	2.00	0.00	0.01		
Ужин																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	5.5	2.6	16.3	136.3	4.50	0.09	0.10	0.16	0.00	21.19	51.62	21.62	0.82	333.16	3.52	0.00	0.03	87	2012
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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	405	8.2	2.8	43.6	257.9	4.50	0.15	0.12	0.16	0.00	35.50	81.02	34.52	1.52	379.06	3.52	0.00	0.04		
Всего за день:		54.3	60.5	237.1	1 800.3	34.67	0.55	0.68	0.96	0.24	521.26	791.16	185.51	10.76	1 868.94	32.18	0.03	0.15		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7.9	11.2	24.6	220.3	0.06	0.06	0.06	0.06	0.08	168.47	110.20	11.70	0.08	61.85	0.53	0.01	0.02	206	2012
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2.8	4.4	17.2	119.6	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	8.56	31.91	11.90	0.71	48.35	1.26	0.00	0.00	1	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
Итого за прием пищи:	380	10.7	15.6	51.5	378.6	0.06	0.12	0.08	0.08	0.16	183.29	142.11	24.95	0.79	110.95	1.79	0.01	0.02		
Обед																				
СУП "МОСКОВСКИЙ" С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	200	3.7	6.2	18.1	120.9	8.10	0.05	0.08	0.15	0.00	27.55	55.10	16.21	0.73	397.74	4.92	0.00	0.03	94	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	100	1.4	3.1	8.5	77.9	3.39	0.01	0.03	0.01	0.02	33.15	36.11	17.16	1.08	250.83	6.52	0.00	0.02	134	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	100	15.1	14.7	9.4	225.6	0.06	0.07	0.00	0.09	0.00	22.50	170.63	18.75	1.88	0.00	0.00	0.00	0.00	282	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.4	7.7	5.48	0.02	0.02	0.01	0.00	12.60	23.02	7.67	0.55	77.27	1.64	0.00	0.01		2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	25.1	101.8	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.21	1.80	0.36	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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	690	24.4	24.6	86.6	647.7	18.83	0.20	0.14	0.26	0.02	106.05	313.07	69.84	5.10	758.09	13.08	0.00	0.06		
Полдник																				
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	80	4.1	7.0	27.1	240.0	3.21	0.06	0.00	0.01	0.00	11.24	36.94	8.03	1.72	132.50	4.44	0.02	0.05	451	2008
КМП - ВАРЕНЕЦ	180	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	360	9.7	13.2	44.1	393.2	13.21	0.09	0.02	0.02	0.00	27.24	47.94	16.03	3.92	410.50	6.44	0.02	0.06		
Ужин																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	200	5.8	6.6	28.7	220.4	16.67	0.13	0.11	0.92	0.09	63.85	99.22	43.23	1.91	644.55	8.26	0.00	0.06	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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	415	9.4	7.0	64.1	380.7	20.27	0.21	0.13	0.92	0.09	84.50	141.22	61.98	5.13	905.70	10.06	0.00	0.07		
Всего за день:		54.2	60.4	246.3	1 800.2	52.37	0.62	0.37	1.28	0.27	401.08	644.34	172.80	14.94	2 185.24	31.37	0.03	0.21		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	4.7	6.4	25.6	173.8	1.03	0.06	0.10	0.04	0.07	109.43	90.85	15.49	1.03	144.31	7.06	0.00	0.00	189	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2.8	4.5	17.2	120.7	0.00	0.06	0.03	0.04	0.08	8.65	32.10	11.90	0.71	48.35	1.26	0.00	0.00	3	2008	
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	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	420	16.1	18.3	57.8	456.9	1.60	0.17	0.37	0.18	1.03	255.41	277.80	53.47	3.10	446.37	26.23	0.01	0.02			
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	200	13.3	12.5	35.9	361.0	1.00	0.08	0.11	0.38	0.00	28.08	146.87	57.16	1.69	217.99	6.40	0.01	0.11	266	2008	
ЗАКУСКА ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	2.0	4.0	37.5	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.57	18.88	8.28	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.0	0.0	5.7	22.8	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	0.00	1.37	0.00	0.63	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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	670	21.3	18.8	83.4	647.1	9.33	0.20	0.14	0.52	0.00	68.53	225.68	90.20	3.44	250.87	6.40	0.01	0.11			
Полдник																					
МАННИК	70	5.2	10.3	28.2	186.8	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	6.91	22.45	4.03	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	192	2008	
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	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	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	390	5.9	11.4	49.7	288.2	10.05	0.06	0.03	0.04	0.01	39.14	40.49	14.61	2.79	292.79	2.82	0.00	0.01			
Ужин																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	8.0	7.1	21.4	235.0	0.11	0.04	0.07	0.03	0.28	30.80	69.60	12.34	0.43	116.75	30.01	0.00	0.12	268	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.7	3.7	3.9	52.0	0.00	0.03	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2012	
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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	425	11.4	11.0	52.6	408.6	0.11	0.13	0.12	0.06	0.28	45.11	99.00	25.24	1.13	162.65	30.01	0.00	0.13			
Всего за день:			54.7	59.5	243.5	1 800.8	21.09	0.56	0.66	0.80	1.32	408.19	642.97	183.52	10.46	1 152.68	65.46	0.02	0.27		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	4.5	6.5	18.2	144.2	1.03	0.09	0.00	0.04	0.00	121.91	184.93	27.89	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/10	5.1	7.3	17.2	156.0	0.03	0.06	0.05	0.06	0.08	83.45	72.10	14.70	0.79	57.15	1.26	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	4.2	3.4	13.6	102.8	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	149.37	108.74	20.03	0.27	216.23	12.60	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	390	13.8	17.2	49.0	403.0	1.79	0.19	0.20	0.12	0.08	354.73	365.77	62.62	2.09	273.38	13.86	0.00	0.00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	180	3.3	3.3	12.7	93.7	6.40	0.07	0.06	0.17	0.00	35.71	61.94	25.16	1.22	457.18	6.59	0.00	0.04	77	2012
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	3.3	20.2	159.0	0.00	0.04	0.01	0.01	0.02	15.83	26.26	5.67	0.62	39.28	0.47	0.01	0.01	204	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9.1	8.8	1.7	135.3	20.80	0.30	1.11	8.93	0.05	22.40	369.64	24.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
ЗАКУСКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЛУКОМ	50	0.4	5.1	1.8	55.1	7.27	0.02	0.01	0.04	0.00	6.66	12.52	6.43	0.35	90.35	0.81	0.00	0.00	22	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	25.1	101.8	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.21	1.80	0.36	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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	680	21.4	21.0	85.6	658.7	36.27	0.48	1.20	9.15	0.07	90.85	498.57	71.31	11.05	619.06	7.87	0.01	0.05		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.00	18.00	5.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00		2008
КМП-ЙОГУРТ	180	5.9	4.5	9.7	102.6	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	330	7.7	6.6	58.2	326.6	11.00	0.09	0.04	0.01	0.00	272.00	213.00	41.00	2.95	348.00	2.00	0.00	0.01		
Ужин																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	110	6.4	13.0	15.1	231.2	0.12	0.04	0.14	0.06	0.20	87.94	122.12	13.17	0.43	89.48	1.25	0.02	0.01		2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.4	0.9	2.7	20.9	0.06	0.00	0.01	0.01	0.01	13.29	9.38	1.64	0.02	18.72	1.09	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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	365	10.4	14.3	53.2	412.4	3.78	0.12	0.17	0.07	0.21	121.88	173.50	33.56	3.67	369.35	4.14	0.02	0.02		
Всего за день:		53.3	59.1	246.0	1 800.7	52.84	0.88	1.61	9.35	0.36	839.46	1 250.84	208.49	19.76	1 609.79	27.87	0.03	0.08		

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		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5.8	5.7	19.6	208.0	0.97	0.12	0.04	0.04	0.07	106.37	133.45	34.81	1.93	211.66	11.56	0.00	0.00	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2.8	4.5	17.2	120.7	0.00	0.06	0.03	0.04	0.08	8.65	32.10	11.90	0.71	48.35	1.26	0.00	0.00	3	2008
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
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	410	17.2	17.6	51.8	491.1	1.54	0.23	0.31	0.18	1.03	252.35	320.40	72.79	4.00	513.72	30.73	0.01	0.02		
Обед																				
СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	5.6	4.6	16.6	135.1	4.63	0.10	0.09	0.25	0.21	30.04	82.04	21.91	1.60	381.37	6.27	0.01	0.06	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.3	3.2	14.6	96.8	7.02	0.08	0.07	0.02	0.05	28.48	59.96	20.12	0.80	520.40	6.12	0.00	0.02	321	2012
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ (ПАРОВОЕ)	80	10.9	10.1	4.3	193.8	0.40	0.03	0.08	0.05	0.25	17.88	95.40	11.42	0.99	120.37	3.10	0.13	0.53	321	2008
ЗАКУСКА С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	50	0.5	5.1	1.2	52.5	7.00	0.02	0.00	0.07	0.00	18.00	16.00	11.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.0	0.0	5.7	22.8	4.00	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 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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	670	23.0	23.4	66.5	614.8	23.05	0.27	0.25	0.39	0.51	107.66	274.40	74.34	4.29	¹ 055.1 ₂	15.49	0.14	0.61		
Полдник																				
БУЛОЧКА ГРЕБЕШОК	60	3.9	5.3	33.4	184.6	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
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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	350	4.3	5.7	52.9	270.3	10.08	0.08	0.07	0.04	0.17	46.48	52.05	15.37	2.58	340.77	4.98	0.01	0.03		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	180	6.6	9.6	33.1	261.2	3.79	0.12	0.16	3.85	0.31	98.49	122.88	72.24	1.86	304.68	6.27	0.00	0.05	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	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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	445	10.1	11.7	65.7	424.6	3.89	0.19	0.20	3.86	0.34	134.54	168.35	87.82	2.60	382.40	8.10	0.00	0.06		
Всего за день:		54.6	58.4	236.9	1 800.8	38.56	0.77	0.83	4.47	2.05	541.03	815.20	250.32	13.47	² 292.0 ₁	59.30	0.16	0.72		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/30	10.4	9.9	26.6	207.0	0.35	0.04	0.21	0.07	0.17	151.00	171.00	20.00	0.55	166.00	2.15	0.02	0.02	237	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/10	4.5	8.7	7.4	131.5	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	135.50	86.32	7.03	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	4.2	3.4	13.6	102.8	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	149.37	108.74	20.03	0.27	216.23	12.60	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	410	19.1	22.0	47.6	441.3	1.08	0.10	0.36	0.17	0.17	435.87	366.06	47.06	1.12	382.23	14.75	0.02	0.02		
Обед																				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	3.2	4.9	14.5	142.9	9.36	0.07	0.09	0.09	0.02	34.57	61.21	19.44	0.86	496.15	4.19	0.00	0.03	102	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8.6	8.2	17.5	228.0	10.17	0.16	0.21	0.05	0.09	19.65	197.39	37.73	1.39	912.87	15.25	0.00	0.10	276	2012
ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.4	7.6	1.7	77.4	2.60	0.01	0.01	0.33	0.00	13.11	11.93	7.53	0.26	56.71	1.21	0.00	0.01	42	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	180	0.3	0.1	13.4	55.8	4.00	0.01	0.01	0.00	0.00	16.22	14.05	6.22	0.33	101.16	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	35	1.8	0.2	11.6	54.6	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:	670	16.2	21.2	71.2	617.9	26.13	0.29	0.33	0.47	0.11	89.30	305.58	79.17	3.34	¹ 599.1 ₄	20.65	0.00	0.14		
Полдник																				
ПРЯНИК	50	3.2	5.0	37.2	184.3	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	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	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:	340	3.6	5.4	56.7	270.0	10.00	0.07	0.05	0.02	0.00	36.76	56.00	19.35	3.25	333.75	2.00	0.00	0.01		
Ужин																				
ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР	130	3.1	6.2	28.7	125.3	0.00	0.03	0.11	0.03	0.06	9.53	67.60	22.53	0.52	224.78	1.97	0.00	0.00	323	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	80	7.5	5.6	13.0	186.0	0.05	0.06	0.00	0.06	0.06	40.06	141.00	25.64	1.28	152.60	36.41	0.00	0.16	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	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	425	14.2	12.2	77.1	471.6	3.65	0.17	0.13	0.09	0.12	70.24	250.60	66.92	5.02	638.53	40.18	0.00	0.17		
Всего за день:		53.1	60.8	252.6	1 800.8	40.86	0.63	0.87	0.75	0.40	632.17	978.24	212.50	12.73	² 953.6 ₅	77.58	0.02	0.34		

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	540,9	596,8	2468,5	18004,4	444.33	7.02	7.73	27.85	8.51	5 345.19	8 283.53	2 031.66	144.12	20 454.07	506.16	0.74	2.65
Среднее значение за период	54.1	59.7	246.9	1 800.4	44.43	0.70	0.77	2.79	0.85	534.52	828.35	203.17	14.41	2 045.41	50.62	0.07	0.27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	29.8	58.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 10,5 часов	401	680	348	409