

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: ясли

г.Барнаул 2025

Основное (организованное) меню

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	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	3.8	6.7	12.3	125.1	0.02	0.04	0.04	0.05	0.08	66.19	55.20	10.74	0.57	41.79	0.90	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	7.3	11.2	38.9	286.9	0.02	0.06	0.10	0.08	0.13	80.92	100.95	68.10	2.54	159.07	1.91	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	115.7	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	10.0	4.7	176.0	0.00	0.05	0.08	0.01	0.02	7.33	96.96	14.28	1.54	203.17	4.60	0.00	0.02	282	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.3	0.0	0.8	4.5	3.24	0.01	0.01	0.00	0.00	7.45	13.61	4.54	0.32	45.68	0.97	0.00	0.01		2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0.1	0.1	21.0	84.9	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.76	6.01	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	18.9	17.8	75.3	567.4	15.62	0.22	0.21	0.21	0.03	75.30	261.50	58.75	4.62	740.39	12.64	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 -РЯЖЕНКА	150	4.2	3.6	6.1	78.6	0.48	0.02	0.14	0.02	0.00	158.10	110.40	16.80	0.12	219.00	13.50	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	7.3	7.4	37.7	238.9	9.98	0.07	0.18	0.03	0.00	182.00	147.85	30.40	2.84	516.10	15.40	0.00	0.01		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ	150	5.0	7.4	17.3	170.9	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	7.8	7.8	47.6	307.5	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:		41.3	44.2	199.5	1 400.7	29.82	0.46	0.65	0.33	0.24	445.93	618.27	184.10	13.92	1 679.58	41.84	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 КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150	5.1	6.5	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	1.3	9.6	8.5	89.2	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	4.55	13.66	2.28	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.6	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.91	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	12.0	20.8	42.6	377.5	1.45	0.17	0.31	0.17	0.44	214.46	280.28	54.67	3.03	415.92	22.21	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	11.6	7.5	13.4	203.0	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	
ЗАКУСКА ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0.5	1.2	2.4	22.5	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	7.54	11.33	4.97	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.0	11.3	46.9	4.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.53	11.73	5.19	0.27	84.44	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	13.0	61.1	481.1	41.85	0.22	0.23	0.43	0.00	155.60	252.75	40.60	4.10	681.38	13.81	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	12.0	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	41.7	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:		42.1	47.4	201.6	1 400.4	55.59	0.60	0.69	2.06	0.58	478.45	739.11	161.38	11.52	1 581.36	63.32	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	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	140	5.7	5.4	21.2	157.0	0.58	0.09	0.13	0.03	0.03	128.07	136.49	34.80	0.78	233.41	11.34	0.00	0.01	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	3.8	6.7	12.3	125.1	0.02	0.04	0.04	0.05	0.08	66.19	55.20	10.74	0.57	41.79	0.90	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3.5	2.8	11.3	85.4	0.61	0.04	0.12	0.02	0.00	124.44	90.38	16.58	0.22	179.86	10.50	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	328	13.0	14.9	44.8	367.5	1.21	0.17	0.29	0.10	0.11	318.70	282.07	62.12	1.57	455.06	22.74	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	9.8	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
ЗАКУСКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЛУКОМ	30	0.3	3.0	1.3	34.3	5.61	0.02	0.01	0.03	0.00	4.69	8.80	4.85	0.26	68.68	0.58	0.00	0.00	22	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	6.35	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:	530	16.0	14.8	68.8	472.6	34.64	0.39	0.08	4.94	1.00	75.12	341.06	63.02	7.24	1 021.9 9	12.95	0.32	0.14		
Полдник																				
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
КМП-ЙОГУРТ	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	5.5	6.2	38.5	239.4	9.50	0.04	0.03	0.01	0.00	20.00	21.25	10.60	2.54	306.10	1.90	0.00	0.01		
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	4.2	7.1	24.0	219.0	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	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	6.4	8.0	45.3	321.0	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:		40.9	43.9	197.4	1 400.5	45.40	0.64	0.42	5.05	1.12	434.93	672.42	146.39	11.86	1 830.0 4	38.41	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	7.2	17.4	119.8	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	1.3	9.6	8.5	89.9	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	4.55	13.66	2.28	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.6	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.91	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	11.7	21.5	38.2	325.1	1.38	0.16	0.30	0.17	0.51	207.66	269.74	52.54	2.91	392.99	22.39	0.01	0.01		
Обед																				
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2.8	3.8	8.8	81.3	4.99	0.04	0.04	0.18	0.00	31.18	42.79	15.73	0.63	176.40	2.96	0.00	0.02	80	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	4.3	1.8	18.2	110.2	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	7.2	7.9	7.7	132.2	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
ЗАКУСКА ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	40	0.2	4.0	0.7	40.3	3.90	0.01	0.01	0.02	0.00	4.62	8.56	3.96	0.24	48.74	0.62	0.00	0.00	18	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.0	11.2	46.6	4.00	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:	570	17.9	17.9	67.4	508.8	12.89	0.40	0.14	0.20	0.00	99.29	185.30	73.27	4.78	705.05	6.12	0.00	0.04		
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	4.9	19.0	139.8	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	5.3	49.3	276.4	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:		41.0	49.8	197.2	1 400.1	40.71	0.76	0.56	1.12	0.58	397.00	578.51	184.63	14.33	2 126.91	38.82	0.01	0.10		

5 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																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	9.8	14.3	27.9	231.3	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	3.8	6.7	12.3	125.1	0.02	0.04	0.04	0.05	0.08	66.19	55.20	10.74	0.57	41.79	0.90	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	17.1	23.8	51.6	442.1	0.78	0.11	0.31	0.13	0.22	295.57	283.85	42.17	1.17	321.06	12.63	0.01	0.01		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАННОЙ	150	3.0	4.6	9.0	90.3	6.85	0.05	0.05	0.21	0.00	29.75	51.18	20.58	1.06	343.75	5.23	0.00	0.02	62	2012
ПЕРЛОВЫЙ ГАРНИР	100	3.2	3.3	23.2	176.4	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	80	7.0	5.1	9.1	148.8	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
ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0.3	4.5	1.0	45.9	1.55	0.01	0.01	0.20	0.00	7.83	7.13	4.50	0.16	33.88	0.73	0.00	0.01	42	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	4.8	19.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	0.00	1.37	0.00	0.61	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:	560	16.7	17.9	67.9	579.0	15.20	0.18	0.11	0.44	0.00	76.90	274.60	65.87	3.77	601.45	8.49	0.01	0.06		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	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	2.7	3.3	38.4	196.9	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	96.6	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	182.9	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:		42.2	47.4	192.8	1 400.9	29.23	0.46	0.55	0.72	0.22	430.55	659.91	150.24	8.84	1 530.63	25.95	0.02	0.10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	7.5	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	1.3	9.6	8.5	89.9	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	4.55	13.66	2.28	0.23	0.00	0.00	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	8.0	17.1	38.2	321.7	0.06	0.08	0.06	0.14	0.07	167.30	116.59	14.38	0.30	58.37	0.50	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	7.0	3.1	136.5	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	3.23	0.01	0.01	0.00	0.00	7.43	13.57	4.52	0.32	45.54	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	6.01	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	14.0	63.9	459.8	13.52	0.17	0.11	0.19	0.02	82.13	247.35	55.15	4.03	576.98	9.87	0.00	0.05		
Полдник																				
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.6	6.8	23.1	165.7	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 -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:	315	8.3	12.0	38.4	298.9	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:		41.4	48.0	191.7	1 400.6	42.83	0.50	0.29	1.09	0.16	343.91	519.72	134.19	12.48	1 779.32	24.56	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	3.8	5.5	24.0	165.0	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	2.0	4.4	12.3	96.9	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	6.35	23.20	8.50	0.51	34.75	0.90	0.00	0.00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.6	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.91	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	11.4	14.6	48.6	377.3	1.45	0.14	0.27	0.13	0.59	217.32	217.35	43.49	2.35	363.22	19.83	0.00	0.01		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	2.5	3.6	13.1	109.0	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	10.9	31.3	275.0	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
ЗАКУСКА ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.5	1.6	2.2	25.2	1.12	0.01	0.01	0.00	0.00	8.30	12.16	5.35	0.31	67.04	1.46	0.00	0.00	34	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	4.8	19.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	0.00	1.37	0.00	0.61	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:	550	18.3	16.5	72.2	526.8	10.25	0.17	0.11	0.44	0.00	58.62	189.52	75.81	2.81	274.20	6.58	0.01	0.09		
Полдник																				
МАННИК	50	2.6	8.1	15.9	146.8	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	4.94	16.04	2.88	0.41	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	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:	332	3.3	9.2	34.0	234.3	9.55	0.05	0.03	0.03	0.01	35.50	33.53	12.88	2.51	278.74	2.72	0.00	0.01		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	6.4	5.6	18.4	144.6	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	40.0	262.1	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:		41.7	48.3	194.8	1 400.5	21.34	0.46	0.50	0.64	0.83	347.18	516.99	151.46	8.52	1 042.27	53.10	0.01	0.21		

8 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 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	3.8	6.7	12.3	125.1	0.02	0.04	0.04	0.05	0.08	66.19	55.20	10.74	0.57	41.79	0.90	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	11.6	13.0	43.0	336.6	1.00	0.15	0.25	0.09	0.11	285.09	269.27	46.41	1.30	374.32	17.84	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	12.6	109.3	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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	6.2	7.0	1.3	143.3	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
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.6	2.2	43.0	2.31	0.02	0.02	0.00	0.00	12.99	23.97	7.27	0.52	86.32	1.73	0.00	0.01		2012
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	8.9	35.5	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.34	1.82	1.37	0.00	0.46	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:	570	15.6	16.2	56.5	512.9	27.25	0.37	0.93	6.85	0.05	87.49	397.66	60.44	8.53	533.75	7.89	0.01	0.05		
Полдник																				
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
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:	275	6.1	5.1	40.6	236.4	10.33	0.07	0.03	0.01	0.00	226.67	174.58	33.93	2.54	306.10	1.90	0.00	0.01		
Ужин																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	100	5.0	11.2	11.7	162.5	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	8.1	12.3	44.0	314.8	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:		41.4	46.6	184.1	1 400.7	42.34	0.69	1.36	7.01	0.35	707.64	993.34	169.45	15.79	1 557.93	31.39	0.04	0.09		

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	4.9	5.3	18.9	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	2.0	4.4	12.3	96.9	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	6.35	23.20	8.50	0.51	34.75	0.90	0.00	0.00	3	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.6	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.91	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	14.4	43.5	365.2	1.38	0.19	0.22	0.13	0.59	214.02	256.77	61.48	3.19	425.54	24.01	0.00	0.01			
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	4.7	3.8	13.8	112.5	3.86	0.08	0.08	0.21	0.18	25.03	68.34	18.25	1.33	317.72	5.23	0.01	0.05	85	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	3.0	13.4	89.1	6.43	0.08	0.07	0.02	0.04	26.18	55.02	18.46	0.73	477.14	5.62	0.00	0.02	321	2012	
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ (ПАРОВОЕ)	60	8.9	6.8	4.2	142.0	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	
ЗАКУСКА ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	40	0.2	4.0	0.7	40.3	3.90	0.01	0.01	0.02	0.00	4.62	8.56	3.96	0.24	48.74	0.62	0.00	0.00	18	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	4.8	19.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	0.00	1.37	0.00	0.61	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:	560	19.1	18.0	57.7	501.5	18.49	0.23	0.23	0.29	0.41	81.24	224.42	58.85	3.54	966.68	13.79	0.11	0.47			
Полдник																					
БУЛОЧКА ГРЕБЕШОК	50	2.7	4.8	14.9	120.6	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	
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	3.1	5.2	31.0	192.4	9.56	0.07	0.06	0.04	0.14	40.80	44.69	13.79	2.41	316.44	4.38	0.01	0.02			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	150	5.6	8.6	27.7	213.0	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	8.3	10.7	52.3	341.1	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:		43.0	48.3	184.5	1 400.2	32.69	0.64	0.67	3.68	1.43	451.05	665.39	206.44	11.23	2 027.3 3	49.24	0.12	0.54			

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	7.3	5.9	18.2	157.5	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	14.8	14.9	42.7	368.3	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 ФАСОЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	5.0	2.9	12.6	97.0	4.42	0.10	0.06	0.13	0.02	33.05	93.10	24.78	1.31	405.25	3.23	0.00	0.03	102	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	6.1	7.2	13.0	191.2	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	
ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0.3	4.5	1.0	45.9	1.55	0.01	0.01	0.20	0.00	7.83	7.13	4.50	0.16	33.88	0.73	0.00	0.01	42	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.0	11.3	46.9	4.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.53	11.73	5.19	0.27	84.44	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	14.8	15.0	58.7	479.2	18.11	0.29	0.26	0.37	0.09	75.88	290.87	72.90	3.35	1 286.1 1	16.16	0.00	0.12			
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																					
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	3.7	6.3	5.0	118.9	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	9.1	11.1	56.0	366.6	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:		42.4	47.4	195.8	1 400.0	32.18	0.59	0.75	0.58	0.40	482.54	806.81	184.05	11.66	2 489.4 7	57.65	0.02	0.25			

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	417,4	471,3	1939,4	14004,6	372.13	5.80	6.44	22.28	5.91	4 519.18	6 770.47	1 672.33	120.15	17 644.84	424.28	0.62	2.01
Среднее значение за период	41.7	47.1	193.9	1 400.5	37.21	0.58	0.64	2.23	0.59	451.92	677.05	167.23	12.02	1 764.48	42.43	0.06	0.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	30.3	57.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 10,5 часов	347	550	295	350