

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: осень-зима  
Возрастная категория: ясли

г. Барнаул 2025

Основное (организованное) меню в возрасте от 1 до 3 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	155	7,36	5,93	33,27	215,54	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	19,16	162,36	109,21	3,82	229,18	1,98	0,00	0,01	324	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	2,93	5,52	12,32	111,02	0,01	0,04	0,04	0,05	0,08	36,27	39,20	9,62	0,54	38,27	0,90	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	10,29	11,45	52,37	353,65	0,01	0,24	0,15	0,07	0,16	60,83	201,56	120,00	4,36	268,05	2,88	0,00	0,01		
Распределение энергетической	24																			
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	150	4,72	5,00	20,49	146,64	16,33	0,12	0,12	0,25	0,00	48,97	93,01	36,20	1,71	763,30	8,76	0,00	0,05	67	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	110	3,80	4,50	23,82	115,78	0,00	0,03	0,01	0,01	0,01	12,19	20,21	4,36	0,48	30,24	0,36	0,01	0,01	204	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	13,98	15,61	8,02	228,10	0,12	0,05	0,08	0,01	0,05	9,54	117,75	14,92	1,69	249,69	5,44	0,00	0,03	282	2012
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	24,37	97,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,62	1,54	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	411	2008
ЗАКУСКА ЛУК С ГОРОШЕК	30	0,30	0,50	2,20	50,80	3,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,68	13,44	5,28	0,32	20,64	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	24,02	25,71	86,93	676,68	19,45	0,26	0,24	0,27	0,06	88,64	264,63	68,60	4,41	1 064,90	14,56	0,01	0,09		
Распределение энергетической	46																			
Полдник																				
ПРЯНИК	30	0,71	0,56	9,00	43,92	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,32	6,00	1,08	0,10	8,52	0,00	0,00	0,00		2008
КМП -РЯЖЕНКА	150	4,22	3,64	6,11	78,57	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	0,38	0,38	9,31	44,65	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	5,31	4,58	24,42	167,14	9,98	0,06	0,16	0,03	0,00	174,62	126,85	25,48	2,31	491,62	15,40	0,00	0,01		
Распределение энергетической	11																			
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ	180	5,03	7,90	17,30	143,87	0,60	0,05	0,15	0,01	0,07	89,35	74,36	11,39	0,90	231,72	11,89	0,00	0,00	112	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	385	7,17	8,19	45,03	265,39	4,60	0,09	0,18	0,01	0,07	106,80	100,96	24,34	4,00	491,07	13,89	0,00	0,00		
Распределение энергетической	19																			
Всего за день:		46,79	49,93	208,75	1 462,86	34,04	0,65	0,73	0,38	0,29	430,89	694,00	238,42	15,08	2 315,64	46,73	0,01	0,11		

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	150	5,88	7,53	25,15	156,84	1,12	0,12	0,17	0,04	0,00	117,21	181,95	36,84	2,23	257,08	11,42	0,01	0,01	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	2,03	4,26	12,32	95,78	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	6,26	23,01	8,50	0,51	34,75	0,90	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,35	30,72	1,92	0,40	28,00	4,00	0,01	0,01	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3,33	2,83	12,98	91,59	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	116,54	85,39	16,79	0,29	176,71	9,94	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	350	13,70	16,85	50,59	374,67	1,70	0,20	0,38	0,12	0,52	249,36	321,07	64,05	3,43	496,54	26,26	0,02	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
Обед																				
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	3,48	3,00	19,10	124,76	9,29	0,11	0,09	0,18	0,00	32,70	89,81	31,05	1,38	685,53	6,95	0,00	0,04	76	2012
БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ	160	11,36	11,44	13,64	210,72	36,76	0,09	0,14	0,22	0,00	98,14	115,78	41,04	2,55	539,69	9,41	0,01	0,06	336	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)ПОРЦИОННО	30	0,39	0,84	2,02	17,45	0,60	0,02	0,02	0,61	0,02	13,87	15,00	10,26	0,27	60,15	1,50	0,00	0,02	333	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0,20	0,05	8,64	36,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,70	10,45	4,77	0,24	75,25	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	16,96	15,45	53,44	436,43	46,65	0,26	0,27	1,01	0,02	162,01	247,84	93,72	4,84	<sup>1</sup> 386,4 <sub>2</sub>	17,86	0,01	0,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,06	4,03	40,12	175,91	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	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	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	3,44	4,41	56,21	247,65	9,59	0,10	0,14	0,03	0,10	48,39	59,59	17,52	2,66	355,72	4,55	0,01	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																			
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	128	1,25	3,15	8,70	83,17	3,11	0,04	0,00	1,62	0,00	26,77	43,59	26,77	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	342	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	16,61	9,41	7,49	181,26	0,06	0,07	0,16	0,07	0,75	31,77	141,93	25,87	1,38	208,35	54,83	0,02	0,22	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	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	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	403	19,77	12,72	38,42	362,34	3,17	0,15	0,17	1,69	0,75	70,55	206,52	62,24	2,38	241,35	54,83	0,02	0,22		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
Всего за день:		53,87	49,43	198,66	1 421,09	61,11	0,71	0,96	2,85	1,39	530,31	835,02	237,53	13,31	<sup>2</sup> 480,0 <sub>3</sub>	103,50	0,06	0,38		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	154	4,31	6,37	23,80	170,74	0,93	0,12	0,14	0,04	0,07	100,95	161,15	49,09	1,85	229,01	11,44	0,00	0,01	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	2,93	5,52	12,32	111,02	0,01	0,04	0,04	0,05	0,08	36,27	39,20	9,62	0,54	38,27	0,90	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	158	4,59	3,78	15,54	115,57	0,81	0,05	0,16	0,02	0,00	164,86	118,99	21,17	0,27	237,77	14,04	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	350	11,83	15,67	51,66	397,33	1,75	0,21	0,34	0,11	0,15	302,08	319,34	79,88	2,66	505,05	26,38	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	5,56	3,50	12,40	102,01	3,36	0,09	0,00	0,12	0,00	28,02	77,88	21,29	1,06	349,17	3,50	0,00	0,01	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,23	4,15	14,85	125,47	5,27	0,07	0,06	0,00	1,00	23,12	46,20	15,27	0,62	392,13	4,74	0,00	0,02	321	2012
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	6,70	5,70	13,80	124,00	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
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	2,90	11,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00	1,37	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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	1,29	0,17	8,27	39,01	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	16,93	13,71	65,28	465,21	30,53	0,38	0,08	4,91	1,00	77,21	339,48	62,38	7,16	995,52	12,37	0,32	0,14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																			
Полдник																				
ВАФЛИ	50	0,80	1,00	22,33	107,10	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-ЙОГУРТ	150	4,35	4,80	6,00	88,50	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	0,38	0,38	9,31	44,65	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	5,53	6,18	37,64	240,25	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																			
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	135	4,31	7,38	14,88	130,15	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	1,64	3,65	7,58	69,92	0,26	0,01	0,06	0,02	0,05	52,31	38,01	6,03	0,07	76,06	4,53	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	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	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	400	7,86	11,19	44,69	297,98	0,26	0,05	0,07	0,02	0,05	64,32	59,01	15,63	0,57	109,06	4,53	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																			
Всего за день:		42,15	46,75	199,27	1 400,77	42,04	0,70	0,53	5,06	1,20	467,51	755,28	171,49	13,11	1 906,73	45,18	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	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,54	8,33	20,09	130,42	1,04	0,11	0,16	0,04	0,08	109,30	169,67	34,35	2,08	230,47	11,62	0,01	0,00	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,25	9,56	8,54	89,90	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	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,35	30,72	1,92	0,40	28,00	4,00	0,01	0,01	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	5,56	4,71	13,60	120,46	0,96	0,05	0,20	0,03	0,00	193,16	142,05	27,05	0,45	293,09	16,65	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	350	13,81	24,83	42,37	371,24	2,00	0,19	0,42	0,19	0,52	316,36	356,10	65,60	3,16	551,56	32,27	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
Обед																				
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА КУРИННОМ С БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,39	4,46	14,38	112,16	11,43	0,07	0,07	0,44	0,00	47,51	70,71	28,27	1,24	426,55	6,22	0,00	0,04	80	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	4,32	1,77	11,19	100,19	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	50	14,55	15,77	1,86	207,28	0,54	0,05	0,14	0,09	0,47	32,45	130,41	13,98	1,33	178,30	9,11	0,02	0,07	305	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)ПОРЦИОННО	30	0,97	1,57	7,84	49,37	7,00	0,05	0,00	0,01	0,00	7,00	26,35	10,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0,20	0,05	8,64	36,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,70	10,45	4,77	0,24	75,25	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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	1,29	0,17	8,27	39,01	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	26,63	23,95	64,73	603,36	18,97	0,52	0,30	0,54	0,47	149,70	360,26	105,46	6,85	1 076,40	17,87	0,02	0,13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																			
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,41	3,72	19,00	162,70	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	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	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	3,79	4,10	35,09	234,44	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	20,60	10,45	8,77	2,09	264,70	1,90	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																			
Ужин																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	180	4,43	4,51	19,31	145,32	15,00	0,12	0,10	0,83	0,08	57,47	89,30	38,91	1,72	580,12	7,43	0,00	0,05	343	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	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	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	385	7,24	4,85	49,68	281,93	18,60	0,18	0,11	0,83	0,08	75,82	122,90	54,36	4,74	828,37	9,23	0,00	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																			
Всего за день:		51,47	57,73	191,87	1 490,97	49,07	0,92	0,85	1,57	1,07	562,48	849,71	234,19	16,84	2 721,03	61,27	0,04	0,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/15	6,79	10,28	26,85	178,01	0,15	0,03	0,15	0,06	0,14	104,72	137,78	14,70	0,37	98,83	1,23	0,01	0,01	237	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	3,83	6,67	12,32	125,15	0,02	0,04	0,04	0,06	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	157	4,10	8,49	10,67	143,80	1,82	0,10	0,37	0,05	0,00	359,81	259,95	42,71	0,44	522,59	31,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	350	14,72	25,44	49,84	446,96	1,99	0,17	0,56	0,17	0,22	530,72	452,93	68,15	1,38	663,21	33,63	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАННОЙ	150	3,40	4,69	10,62	98,74	7,50	0,06	0,07	0,28	0,00	45,04	62,26	25,29	1,28	389,23	6,67	0,00	0,04	62	2012
ПЕРЛОВЫЙ ГАРНИР	110	2,73	2,73	10,49	113,44	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	14,13	87,73	11,54	0,55	52,30	0,00	0,01	0,02	181	2008
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11,07	11,00	1,30	148,21	0,27	0,03	0,06	0,00	0,00	7,01	94,56	11,91	1,38	211,59	4,47	0,00	0,03	260	2008
ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ	30	0,50	1,50	2,80	27,10	14,10	0,02	0,00	0,08	0,00	10,20	9,30	4,50	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	42	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	2,90	11,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00	1,37	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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	1,29	0,17	8,27	39,01	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	20,90	20,25	48,93	497,32	21,87	0,18	0,16	0,37	0,05	88,35	274,85	62,86	3,98	685,92	11,14	0,01	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																			
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	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	4,13	5,28	53,29	280,24	9,50	0,07	0,05	0,02	0,00	35,10	55,45	18,77	3,14	319,70	1,90	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																			
Ужин																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	185	4,65	2,71	19,27	109,08	4,63	0,09	0,10	0,17	0,00	21,77	53,04	22,22	0,84	342,34	3,62	0,00	0,03	87	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	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	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	400	6,56	2,87	41,50	206,99	4,63	0,13	0,11	0,17	0,00	33,78	74,04	31,82	1,34	375,34	3,62	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																			
Всего за день:		46,31	53,84	193,56	1 431,51	37,99	0,55	0,88	0,73	0,27	687,95	857,27	181,60	9,84	2 044,17	50,29	0,02	0,14		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	148/15	5,35	6,72	22,61	172,72	0,02	0,05	0,03	0,04	0,08	66,32	58,67	7,01	0,66	48,39	0,50	0,01	0,01	206	2012
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,25	9,56	8,54	89,90	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	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	6,60	16,28	37,93	289,71	0,02	0,07	0,03	0,12	0,08	76,27	72,33	10,46	0,89	48,99	0,50	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																			
Обед																				
СУП "МОСКОВСКИЙ" С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3,01	3,76	12,33	92,51	6,08	0,04	0,06	0,11	0,00	20,68	41,36	12,16	0,55	298,52	3,69	0,00	0,03	94	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	110	2,42	3,87	13,13	96,85	6,01	0,02	0,06	0,02	0,05	56,84	62,83	30,28	1,92	442,26	11,31	0,00	0,03	134	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	50	9,02	6,30	11,97	141,82	0,00	0,04	0,00	0,05	0,00	11,30	85,70	9,42	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	6,00	3,50	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	9,85	39,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,62	1,54	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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	1,29	0,17	8,27	39,01	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	17,85	14,29	68,53	472,06	13,34	0,15	0,14	0,18	0,05	108,31	218,51	65,15	4,06	808,86	15,00	0,00	0,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
Полдник																				
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	50	6,75	6,64	24,33	208,66	8,13	0,17	0,94	3,86	0,14	15,42	189,67	16,12	3,85	231,40	5,45	0,03	0,12	451	2008
КМП -ВАРЕНЕЦ	150	4,35	4,80	6,00	88,50	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	0,38	0,38	9,31	44,65	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	11,48	11,82	39,64	341,81	17,63	0,20	0,96	3,87	0,14	30,62	200,12	23,72	5,94	495,50	7,35	0,03	0,13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
Ужин																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	180	3,43	4,55	21,31	170,32	15,00	0,12	0,10	0,83	0,08	57,47	89,30	38,91	1,72	580,12	7,43	0,00	0,05	343	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	180	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40	0,01	0,01	0,00	0,00	8,40	8,40	4,80	1,68	144,00	1,20	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	385	5,94	4,83	45,98	281,13	17,40	0,17	0,12	0,83	0,08	71,62	118,70	51,96	3,90	756,37	8,63	0,00	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																			
Всего за день:		41,87	47,22	192,08	1 384,71	48,39	0,59	1,25	5,00	0,35	286,82	609,66	151,29	14,79	2 109,72	31,48	0,04	0,25		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,38	6,34	27,72	190,27	1,12	0,07	0,10	0,04	0,08	118,36	98,26	16,75	1,12	156,08	7,63	0,00	0,00	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	2,03	4,38	12,32	96,90	0,00	0,04	0,03	0,04	0,08	6,35	23,20	8,50	0,51	34,75	0,90	0,00	0,00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,47	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,35	30,73	1,92	0,40	28,01	4,00	0,01	0,01	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	3,06	2,52	12,22	84,76	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:	350	11,93	15,47	52,40	402,40	1,60	0,15	0,29	0,13	0,60	232,98	230,22	45,71	2,50	383,78	20,81	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																			
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	2,50	3,60	13,10	109,00	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	7,91	8,42	15,77	170,73	1,41	0,04	0,06	0,42	0,00	25,09	90,77	23,06	0,98	159,39	3,92	0,01	0,07	266	2008
ЗАКУСКА ЛУК С ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,40	3,10	2,20	38,20	3,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	1,94	7,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	0,00	1,37	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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	1,29	0,17	8,27	39,01	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	14,01	15,45	53,83	423,89	8,74	0,17	0,09	0,56	0,00	58,91	169,30	54,12	2,34	192,16	3,92	0,01	0,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
Полдник																				
МАННИК	50	2,56	8,09	15,86	146,75	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)	50	0,63	2,10	2,43	31,19	0,10	0,01	0,02	0,02	0,03	21,33	15,17	2,47	0,03	30,31	1,81	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	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:	352	3,57	10,57	34,38	249,68	9,60	0,06	0,04	0,05	0,03	46,87	41,66	14,12	2,53	295,01	3,71	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																			
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	175	6,98	6,13	20,08	157,74	0,10	0,04	0,06	0,02	0,25	26,83	60,63	10,75	0,38	101,71	26,14	0,00	0,11	268	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,42	2,21	2,32	31,20	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	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	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	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	440	9,31	8,50	44,63	286,85	0,10	0,10	0,09	0,04	0,25	38,84	81,63	20,35	0,88	134,71	26,14	0,00	0,11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																			
Всего за день:		38,82	49,99	185,24	1 362,82	20,04	0,48	0,51	0,78	0,88	377,60	522,81	134,30	8,25	1 005,66	54,58	0,02	0,20		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	165	4,66	6,71	12,76	117,60	1,07	0,10	0,00	0,04	0,00	125,74	190,75	28,77	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	3,83	6,67	12,32	125,15	0,02	0,04	0,04	0,06	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	2,31	1,82	11,31	71,35	0,39	0,03	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	353	10,80	15,20	36,39	314,10	1,48	0,17	0,12	0,11	0,08	273,88	306,30	51,42	1,83	160,83	7,65	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																			
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3,21	5,34	16,03	125,75	7,67	0,09	0,08	0,27	0,00	38,38	69,14	28,59	1,35	536,00	7,62	0,00	0,05	77	2012
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	110	2,93	3,01	12,59	113,54	0,00	0,03	0,01	0,01	0,01	12,21	20,25	4,37	0,48	30,30	0,36	0,01	0,01	204	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	6,80	3,00	10,31	113,25	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
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)ПОРЦИОННО	30	0,39	0,84	2,02	17,45	0,60	0,02	0,02	0,61	0,02	13,87	15,00	10,26	0,27	60,15	1,50	0,00	0,02	333	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	24,37	97,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,62	1,54	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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	1,29	0,17	8,27	39,01	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	16,53	12,52	86,14	565,68	23,88	0,41	0,95	7,59	0,07	95,28	404,34	71,02	8,60	659,73	9,48	0,01	0,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																			
Полдник																				
ВАФЛИ	50	0,80	1,00	22,33	107,10	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-ЙОГУРТ	150	4,95	3,75	8,10	85,50	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	0,38	0,38	9,31	44,65	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	6,13	5,13	39,74	237,25	10,33	0,09	0,04	0,02	0,00	230,57	190,78	36,93	2,72	297,10	1,90	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																			
Ужин																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	155	5,17	10,58	11,25	113,02	0,11	0,04	0,13	0,06	0,18	82,79	114,96	12,40	0,40	84,24	1,18	0,02	0,01		2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,69	3,70	2,61	46,61	0,10	0,01	0,02	0,03	0,06	21,60	15,78	2,52	0,04	31,10	1,82	0,00	0,00	351	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	175	0,90	0,18	17,82	77,40	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	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	405	8,67	14,62	44,23	296,24	3,81	0,11	0,16	0,09	0,24	122,74	164,34	30,37	3,46	363,59	4,80	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																			
Всего за день:		42,13	47,47	206,50	1 413,27	39,50	0,78	1,27	7,81	0,39	722,47	1 065,76	189,74	16,61	1 481,25	23,83	0,03	0,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5,68	6,11	21,81	168,80	1,04	0,13	0,04	0,04	0,08	114,66	143,84	37,52	2,08	228,14	12,46	0,00	0,00	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	2,03	4,38	12,32	96,90	0,00	0,04	0,03	0,04	0,08	6,35	23,20	8,50	0,51	34,75	0,90	0,00	0,00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,35	30,72	1,92	0,40	28,00	4,00	0,01	0,01	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	150	4,90	4,20	10,87	102,07	0,88	0,05	0,18	0,03	0,00	175,86	125,35	21,37	0,24	255,98	15,30	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	350	15,07	16,92	45,14	398,23	1,92	0,23	0,31	0,15	0,60	306,22	323,11	69,31	3,23	546,87	32,66	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
Обед																				
СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	4,66	3,83	13,79	112,52	3,86	0,08	0,08	0,21	0,18	25,03	68,35	18,25	1,33	317,73	5,23	0,01	0,05	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,69	4,22	14,22	125,04	9,84	0,12	0,13	0,04	0,11	59,45	97,54	30,10	1,13	751,27	10,23	0,00	0,04	321	2012
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ (ПАРОВОЕ)	60	17,53	18,81	0,97	242,90	0,57	0,04	0,19	0,12	0,78	29,96	154,09	14,80	1,69	196,07	11,37	0,03	0,10	321	2008
ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ	30	0,30	4,50	2,20	50,80	14,10	0,02	0,00	0,08	0,00	10,20	9,30	4,50	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	42	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	9,71	38,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00	1,37	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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	1,29	0,17	8,27	39,01	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	29,38	31,69	61,71	668,23	28,37	0,30	0,41	0,45	1,07	136,74	350,28	77,27	4,92	1 298,07	26,83	0,04	0,19		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																			
Полдник																				
БУЛОЧКА ГРЕБЕШОК	50	2,70	4,79	14,91	100,70	0,06	0,04	0,04	0,03	0,14	20,23	34,28	5,03	0,32	51,80	2,48	0,01	0,01	471	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	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	3,08	5,17	31,00	172,44	9,56	0,07	0,06	0,04	0,14	40,83	44,73	13,80	2,41	316,50	4,38	0,01	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																			
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	168	5,24	4,64	27,03	175,44	3,54	0,11	0,15	3,59	0,29	91,92	114,68	67,41	1,74	284,34	5,85	0,00	0,04	153	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,78	2,12	3,28	35,34	0,10	0,01	0,02	0,02	0,03	21,75	16,25	2,71	0,04	32,03	1,83	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	400	7,93	6,92	49,64	297,08	3,64	0,16	0,18	3,61	0,32	124,82	151,93	79,54	2,28	349,22	7,68	0,00	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																			
Всего за день:		55,46	60,70	187,49	1 535,98	43,49	0,76	0,96	4,25	2,13	608,61	870,05	239,92	12,84	2 510,66	71,55	0,06	0,26		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	135/15	8,95	7,24	22,44	193,86	0,38	0,04	0,23	0,08	0,19	165,08	186,94	21,86	0,60	181,48	2,35	0,02	0,02	237	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/8	3,98	6,22	13,15	125,06	0,02	0,04	0,03	0,05	0,07	67,26	57,00	11,35	0,60	44,10	0,96	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	162	2,50	1,97	12,36	77,69	0,42	0,03	0,08	0,01	0,00	88,54	65,31	12,91	0,20	128,75	7,29	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	350	15,43	15,43	47,95	396,61	0,82	0,11	0,34	0,14	0,26	320,88	309,25	46,12	1,40	354,33	10,60	0,02	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
Обед																				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	2,80	3,58	11,20	101,41	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	16,75	16,56	18,31	289,18	9,41	0,13	0,15	0,01	0,00	18,86	183,29	38,60	2,83	911,51	11,64	0,00	0,07	276	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0,22	0,05	11,29	46,88	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	13,53	11,73	5,19	0,27	84,44	0,00	0,00	0,00	376	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)ПОРЦИОННО	30	0,45	0,84	2,57	19,48	1,20	0,01	0,01	0,01	0,02	10,09	11,76	5,94	0,38	86,55	2,10	0,00	0,01	333	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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	1,29	0,17	8,27	39,01	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	23,42	21,36	64,19	555,17	18,41	0,26	0,18	0,09	0,02	77,03	278,79	74,18	4,70	1 114,75	13,74	0,00	0,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,25	5,96	22,33	114,10	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	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,17	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	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	3,63	6,34	38,42	185,84	9,50	0,06	0,04	0,02	0,00	29,30	37,45	14,77	2,72	297,70	1,90	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12																			
Ужин																				
ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР	135	3,24	5,36	15,33	136,26	0,00	0,03	0,11	0,03	0,06	9,90	70,17	23,39	0,54	233,34	2,05	0,00	0,00	323	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	4,43	5,50	13,20	142,64	0,04	0,04	0,00	0,05	0,04	30,02	105,66	19,21	0,96	114,35	27,29	0,00	0,12	239	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	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	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	400	10,48	11,20	58,90	415,51	3,64	0,13	0,12	0,08	0,10	58,27	209,43	58,05	4,52	595,94	31,14	0,00	0,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
Всего за день:		52,96	54,33	209,46	1 553,13	32,37	0,56	0,68	0,33	0,38	485,48	834,92	193,12	13,34	2 362,72	57,38	0,02	0,23		

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	471,83	517,39	1 972,88	14 457,11	408,04	6,70	8,62	28,76	8,35	5 160,12	7 894,48	1 971,60	134,01	20 937,61	545,79	0,62	2,03
Среднее значение за период	47,18	51,74	197,29	1 445,71	40,80	0,67	0,86	2,88	0,84	516,01	789,45	197,16	13,40	2 093,76	54,58	0,06	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.1	32.2	54.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 10,5 часов	350	540	302	400