

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: сад

г. Барнаул 2025

## Основное (организованное) меню в возрасте от 3 до 7 лет

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	165	4,91	7,08	28,14	191,94	0,00	0,02	0,06	0,03	0,05	10,26	50,27	61,75	2,16	128,22	1,11	0,00	0,01	324	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/10	5,08	7,34	17,23	156,01	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,99</b>	<b>14,42</b>	<b>55,05</b>	<b>386,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>99,97</b>	<b>122,37</b>	<b>77,80</b>	<b>2,95</b>	<b>186,12</b>	<b>2,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	180	4,08	5,76	5,04	115,70	13,05	0,10	0,12	0,23	0,00	46,58	124,44	30,98	1,77	514,77	8,05	0,01	0,09	67	2012
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,49	3,32	28,15	181,84	0,00	0,04	0,01	0,01	0,02	14,41	23,89	5,15	0,57	35,74	0,43	0,01	0,01	204	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	17,54	18,64	8,10	269,81	0,40	0,06	0,10	0,01	0,05	13,20	149,90	19,03	2,16	325,08	6,95	0,00	0,05	282	2012
ЗАКУСКА ЛУК С ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,60	2,10	2,00	50,90	5,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	18,18	72,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,42	1,98	1,56	0,00	0,79	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>31,43</b>	<b>30,22</b>	<b>85,60</b>	<b>804,74</b>	<b>18,45</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>0,07</b>	<b>98,36</b>	<b>352,21</b>	<b>75,47</b>	<b>5,35</b>	<b>908,63</b>	<b>15,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПРЯНИК	50	2,72	3,40	22,32	115,58	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	180	5,22	5,76	7,20	106,20	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	2008	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,34</b>	<b>9,56</b>	<b>39,32</b>	<b>268,78</b>	<b>10,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>24,70</b>	<b>38,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,83</b>	<b>311,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ	200	5,59	8,78	19,22	169,89	0,67	0,05	0,17	0,01	0,08	99,30	82,64	12,66	1,00	257,52	13,21	0,00	0,00	112	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>9,26</b>	<b>9,20</b>	<b>56,58</b>	<b>338,78</b>	<b>4,67</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>121,35</b>	<b>126,04</b>	<b>32,21</b>	<b>4,50</b>	<b>302,67</b>	<b>13,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,02</b>	<b>63,40</b>	<b>236,55</b>	<b>1 798,95</b>	<b>33,15</b>	<b>0,56</b>	<b>0,61</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>344,38</b>	<b>638,62</b>	<b>199,48</b>	<b>15,63</b>	<b>1 708,42</b>	<b>33,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150	6,88	7,53	25,15	174,84	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	35/5	1,67	12,75	11,38	118,91	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,07	18,21	3,03	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	6,39	3,69	0,41	92,37	0,00	0,03	0,18	0,11	1,32	28,05	92,16	5,76	1,20	84,00	12,00	0,02	0,02	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	3,66	3,03	14,66	101,71	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	118,70	93,64	22,25	0,57	197,92	9,94	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>18,60</b>	<b>27,00</b>	<b>51,60</b>	<b>487,83</b>	<b>1,70</b>	<b>0,21</b>	<b>0,47</b>	<b>0,28</b>	<b>1,32</b>	<b>270,03</b>	<b>385,96</b>	<b>67,88</b>	<b>4,30</b>	<b>539,00</b>	<b>33,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	4,48	8,19	17,63	135,31	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	11,25	5,14	12,99	222,79	42,08	0,11	0,18	0,38	0,00	127,97	177,98	3,39	2,63	295,15	12,77	0,01	0,11	336	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)ПОРЦИОННО	50	0,64	1,41	3,36	29,32	1,00	0,02	0,03	1,01	0,03	23,12	25,01	17,10	0,45	100,26	2,50	0,00	0,03	333	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	180	0,24	0,06	10,89	45,46	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	15,33	12,77	5,79	0,30	91,96	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,33</b>	<b>15,20</b>	<b>69,00</b>	<b>546,70</b>	<b>48,67</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>1,57</b>	<b>0,03</b>	<b>207,40</b>	<b>325,21</b>	<b>60,50</b>	<b>5,04</b>	<b>957,77</b>	<b>20,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	60	4,68	5,83	48,18	263,25	0,11	0,08	0,14	0,02	0,12	33,37	59,01	10,50	0,68	109,30	3,19	0,01	0,02	454	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,08</b>	<b>6,23</b>	<b>67,66</b>	<b>348,95</b>	<b>10,11</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>55,63</b>	<b>70,01</b>	<b>19,85</b>	<b>2,88</b>	<b>388,05</b>	<b>5,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Ужин</b>																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	1,51	3,81	10,53	120,73	3,77	0,05	0,00	1,96	0,00	32,43	52,79	32,43	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	342	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	6,57	7,60	16,81	174,90	0,04	0,05	0,00	0,06	0,05	35,04	123,34	22,42	1,12	133,48	31,85	0,00	0,14	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,75</b>	<b>11,63</b>	<b>54,58</b>	<b>417,22</b>	<b>3,81</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>2,02</b>	<b>0,05</b>	<b>81,78</b>	<b>205,53</b>	<b>67,75</b>	<b>2,42</b>	<b>179,38</b>	<b>31,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,76</b>	<b>60,06</b>	<b>242,84</b>	<b>1 800,70</b>	<b>64,29</b>	<b>0,76</b>	<b>0,96</b>	<b>3,90</b>	<b>1,52</b>	<b>614,84</b>	<b>986,71</b>	<b>215,98</b>	<b>14,64</b>	<b>2 064,20</b>	<b>90,47</b>	<b>0,05</b>	<b>0,39</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	35/5/10	5,08	7,34	17,23	156,01	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	2,77	2,18	13,57	85,61	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,33	72,42	14,29	0,22	142,84	8,10	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>384</b>	<b>12,16</b>	<b>15,89</b>	<b>54,60</b>	<b>412,36</b>	<b>1,43</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>282,73</b>	<b>305,67</b>	<b>78,08</b>	<b>2,86</b>	<b>429,00</b>	<b>20,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	6,67	5,20	14,88	125,44	4,03	0,11	0,00	0,14	0,00	33,62	93,48	25,55	1,28	419,09	4,20	0,00	0,01	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,08	12,11	26,16	221,81	11,70	0,15	0,18	0,07	0,18	103,15	135,09	38,66	1,40	921,12	14,34	0,00	0,04	321	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	10,79	7,99	19,35	173,83	28,60	0,24	0,00	6,71	0,00	10,09	262,42	16,82	6,73	251,09	5,79	0,45	0,15	290	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,24	0,03	0,51	8,90	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	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	11,66	46,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	0,00	1,65	0,00	0,91	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26,50</b>	<b>25,73</b>	<b>96,69</b>	<b>690,30</b>	<b>44,33</b>	<b>0,54</b>	<b>0,19</b>	<b>6,92</b>	<b>0,18</b>	<b>160,23</b>	<b>511,99</b>	<b>90,93</b>	<b>9,91</b>	<b>1 624,46</b>	<b>24,33</b>	<b>0,45</b>	<b>0,20</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	180	5,22	5,76	7,20	106,20	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	2008	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,42</b>	<b>7,16</b>	<b>39,33</b>	<b>260,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>24,70</b>	<b>38,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,83</b>	<b>311,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	175	5,59	9,57	19,29	277,71	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	0,93	2,24	3,51	37,96	0,13	0,01	0,03	0,02	0,03	27,06	19,85	3,32	0,04	39,35	2,28	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,19</b>	<b>12,03</b>	<b>50,04</b>	<b>437,26</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>41,37</b>	<b>49,25</b>	<b>16,22</b>	<b>0,74</b>	<b>85,25</b>	<b>2,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,27</b>	<b>60,81</b>	<b>240,66</b>	<b>1 800,22</b>	<b>55,89</b>	<b>0,89</b>	<b>0,57</b>	<b>7,07</b>	<b>0,36</b>	<b>509,03</b>	<b>904,91</b>	<b>199,23</b>	<b>16,34</b>	<b>2 449,71</b>	<b>49,41</b>	<b>0,45</b>	<b>0,23</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	35/5	2,83	4,36	17,23	119,58	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	8,56	31,91	11,90	0,71	48,35	1,26	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	7,92	6,71	18,30	167,39	1,37	0,07	0,28	0,04	0,00	274,97	202,46	38,31	0,62	417,54	23,76	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>20,22</b>	<b>23,86</b>	<b>55,89</b>	<b>478,31</b>	<b>2,41</b>	<b>0,26</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>1,04</b>	<b>411,53</b>	<b>465,48</b>	<b>88,40</b>	<b>4,21</b>	<b>752,36</b>	<b>44,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,97	4,92	16,87	128,71	13,71	0,08	0,09	0,54	0,00	57,36	84,07	33,78	1,49	512,49	7,49	0,00	0,05	80	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	5,11	2,09	21,51	135,05	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	19,24	21,22	2,71	278,50	0,76	0,06	0,18	0,11	0,49	44,16	169,81	18,74	1,69	239,59	11,29	0,03	0,11	305	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)ПОРЦИОННО	50	1,61	2,61	13,05	82,21	11,67	0,08	0,00	0,02	0,00	11,67	43,88	16,66	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	180	0,24	0,06	10,89	45,46	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	15,39	12,77	5,81	0,30	91,97	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>33,89</b>	<b>31,30</b>	<b>89,16</b>	<b>783,75</b>	<b>26,14</b>	<b>0,64</b>	<b>0,37</b>	<b>0,67</b>	<b>0,49</b>	<b>186,71</b>	<b>451,39</b>	<b>130,76</b>	<b>8,37</b>	<b>1 306,86</b>	<b>21,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>		
<b>Полдник</b>																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	4,78	5,21	15,62	221,40	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	0,00	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,18</b>	<b>5,61</b>	<b>35,10</b>	<b>307,10</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>22,26</b>	<b>11,00</b>	<b>9,35</b>	<b>2,20</b>	<b>278,75</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	200	5,04	6,12	23,68	185,95	16,67	0,13	0,11	0,92	0,09	63,87	99,24	43,24	1,91	644,73	8,26	0,00	0,06	343	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>8,71</b>	<b>6,54</b>	<b>61,04</b>	<b>354,84</b>	<b>20,67</b>	<b>0,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,92</b>	<b>0,09</b>	<b>85,92</b>	<b>142,64</b>	<b>62,79</b>	<b>5,41</b>	<b>929,88</b>	<b>10,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,00</b>	<b>67,31</b>	<b>241,19</b>	<b>1 924,00</b>	<b>59,22</b>	<b>1,14</b>	<b>1,12</b>	<b>1,78</b>	<b>1,62</b>	<b>706,42</b>	<b>1 070,51</b>	<b>291,30</b>	<b>20,19</b>	<b>3 267,85</b>	<b>78,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/16	7,24	10,95	20,61	205,78	0,16	0,03	0,16	0,06	0,15	111,59	146,82	15,66	0,40	105,31	1,31	0,02	0,02	237	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/10	5,08	7,34	17,23	156,01	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	10,13	8,49	25,50	221,24	1,82	0,10	0,37	0,05	0,00	363,85	260,89	43,95	0,46	524,24	31,50	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>396</b>	<b>22,45</b>	<b>26,78</b>	<b>63,34</b>	<b>583,03</b>	<b>2,01</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>558,89</b>	<b>479,81</b>	<b>74,31</b>	<b>1,65</b>	<b>686,70</b>	<b>34,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАННОЙ	200	4,52	4,95	15,31	124,91	12,62	0,09	0,10	0,40	0,00	69,65	88,07	37,22	1,81	551,80	9,37	0,00	0,05	62	2012
ПЕРЛОВЫЙ ГАРНИР	130	3,81	3,86	27,44	201,68	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	20,00	134,01	17,00	1,00	73,52	0,00	0,01	0,02	181	2008
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,61	16,64	2,10	224,33	0,43	0,03	0,10	0,00	0,00	10,76	142,27	18,01	2,07	318,97	6,71	0,00	0,05	260	2008
ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ	50	0,75	7,55	4,25	66,60	23,50	0,03	0,00	0,14	0,00	17,00	15,50	7,50	0,45	0,00	0,00	0,00	42	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	0,00	1,65	0,00	0,67	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,41</b>	<b>33,40</b>	<b>77,10</b>	<b>746,82</b>	<b>36,55</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,57</b>	<b>0,00</b>	<b>130,64</b>	<b>400,85</b>	<b>89,63</b>	<b>5,83</b>	<b>977,21</b>	<b>16,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПЕЧЕНЬЕ	60	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	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4,15</b>	<b>5,30</b>	<b>56,68</b>	<b>294,20</b>	<b>10,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>36,76</b>	<b>56,00</b>	<b>19,35</b>	<b>3,25</b>	<b>333,75</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,03	2,93	20,83	128,76	5,00	0,10	0,11	0,18	0,00	23,54	57,36	24,02	0,91	370,18	3,91	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>7,70</b>	<b>3,15</b>	<b>48,07</b>	<b>250,35</b>	<b>5,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>37,85</b>	<b>86,76</b>	<b>36,92</b>	<b>1,61</b>	<b>416,08</b>	<b>3,91</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,71</b>	<b>68,63</b>	<b>245,19</b>	<b>1 874,40</b>	<b>53,56</b>	<b>0,65</b>	<b>0,97</b>	<b>0,94</b>	<b>0,23</b>	<b>764,14</b>	<b>1 023,42</b>	<b>220,21</b>	<b>12,34</b>	<b>2 413,74</b>	<b>56,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>		

**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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	6,01	7,39	23,98	187,07	0,03	0,05	0,04	0,04	0,08	81,64	68,26	7,86	0,72	52,63	0,53	0,01	0,01	206	2012
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2,83	4,36	17,23	119,58	0,00	0,06	0,03	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	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>8,84</b>	<b>11,75</b>	<b>50,89</b>	<b>345,35</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>96,46</b>	<b>100,17</b>	<b>21,11</b>	<b>1,43</b>	<b>101,73</b>	<b>1,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП "МОСКОВСКИЙ" С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4,76	5,62	19,83	149,47	7,38	0,13	0,10	0,33	0,00	35,44	98,07	41,96	1,70	586,00	7,23	0,00	0,04	94	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	130	2,38	4,41	12,83	100,39	5,85	0,02	0,06	0,03	0,05	56,29	61,84	29,55	1,87	431,91	11,12	0,00	0,03	134	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	12,84	8,58	19,17	230,14	0,00	0,06	0,00	0,08	0,00	18,10	137,25	15,08	1,51	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,24	0,03	0,51	7,50	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	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	11,82	47,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,94	1,85	0,00	0,69	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,94</b>	<b>19,04</b>	<b>88,29</b>	<b>648,61</b>	<b>13,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,44</b>	<b>0,05</b>	<b>125,18</b>	<b>320,10</b>	<b>96,69</b>	<b>5,58</b>	<b>1 050,85</b>	<b>18,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	6,03	11,48	32,41	276,31	3,95	0,07	0,00	0,01	0,00	13,82	45,40	9,87	2,11	162,84	5,46	0,02	0,06	451	2008
КМП -ВАРЕНЕЦ	180	5,22	5,76	7,20	106,20	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		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,65</b>	<b>17,64</b>	<b>49,41</b>	<b>429,51</b>	<b>13,95</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>29,82</b>	<b>56,40</b>	<b>17,87</b>	<b>4,31</b>	<b>440,84</b>	<b>7,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
<b>Ужин</b>																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	200	6,04	11,12	23,68	185,95	16,67	0,13	0,11	0,92	0,09	63,87	99,24	43,24	1,91	644,73	8,26	0,00	0,06	343	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>9,71</b>	<b>11,54</b>	<b>61,04</b>	<b>354,84</b>	<b>20,67</b>	<b>0,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,92</b>	<b>0,09</b>	<b>85,92</b>	<b>142,64</b>	<b>62,79</b>	<b>5,41</b>	<b>929,88</b>	<b>10,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,14</b>	<b>59,97</b>	<b>249,63</b>	<b>1 778,31</b>	<b>47,88</b>	<b>0,67</b>	<b>0,39</b>	<b>1,44</b>	<b>0,30</b>	<b>337,38</b>	<b>619,31</b>	<b>198,46</b>	<b>16,73</b>	<b>2 523,30</b>	<b>37,86</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5,39	6,35	27,75	190,49	1,12	0,07	0,10	0,04	0,08	118,50	98,37	16,77	1,12	156,26	7,64	0,00	0,00	189	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	35/5	2,83	4,36	17,23	119,58	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	8,56	31,91	11,90	0,71	48,35	1,26	0,00	0,00	1	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	213	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	3,66	3,03	14,66	101,71	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	118,70	93,64	22,25	0,57	197,92	9,94	0,00	0,00	397	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>16,81</b>	<b>18,20</b>	<b>59,91</b>	<b>472,70</b>	<b>1,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>264,46</b>	<b>285,36</b>	<b>54,76</b>	<b>3,20</b>	<b>458,53</b>	<b>26,84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,00	4,32	15,72	130,80	5,19	0,08	0,00	0,17	0,00	19,03	46,71	18,17	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008	
ПЛОВ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200	11,29	10,92	31,39	269,28	2,14	0,08	0,10	0,64	0,00	47,87	143,79	39,24	1,58	239,90	5,68	0,02	0,10	266	2008	
ЗАКУСКА ЛУК С ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,50	4,10	3,00	45,20	5,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	2,33	9,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,46	0,00	1,65	0,00	0,62	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,51</b>	<b>19,74</b>	<b>76,57</b>	<b>568,39</b>	<b>12,33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,81</b>	<b>0,00</b>	<b>90,11</b>	<b>242,50</b>	<b>77,81</b>	<b>3,21</b>	<b>272,77</b>	<b>5,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																					
МАННИК	70	4,58	8,33	25,21	205,46	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	6,91	22,46	4,03	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	192	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,31	0,72	1,99	15,66	0,05	0,00	0,01	0,00	0,01	9,97	7,04	1,24	0,02	14,05	0,82	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	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>5,29</b>	<b>9,45</b>	<b>46,68</b>	<b>306,82</b>	<b>10,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>39,14</b>	<b>40,50</b>	<b>14,62</b>	<b>2,80</b>	<b>292,80</b>	<b>2,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	200	8,98	7,01	22,97	211,42	0,11	0,04	0,07	0,03	0,28	30,69	69,35	12,30	0,43	116,34	29,90	0,00	0,12	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		
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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>12,07</b>	<b>9,44</b>	<b>52,53</b>	<b>364,21</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>45,00</b>	<b>98,75</b>	<b>25,20</b>	<b>1,13</b>	<b>162,24</b>	<b>29,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,68</b>	<b>56,83</b>	<b>235,69</b>	<b>1 712,12</b>		<b>24,19</b>	<b>0,62</b>	<b>0,66</b>	<b>1,06</b>	<b>1,33</b>	<b>438,71</b>	<b>667,11</b>	<b>172,39</b>	<b>10,34</b>	<b>1 186,34</b>	<b>65,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	165	4,66	6,72	18,77	137,68	1,07	0,10	0,00	0,04	0,00	125,82	190,87	28,79	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/10	5,08	7,34	17,23	156,01	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	4,80	3,88	16,75	122,22	0,83	0,05	0,17	0,02	0,00	170,22	124,73	22,94	0,32	247,75	14,40	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>14,54</b>	<b>17,94</b>	<b>52,75</b>	<b>415,91</b>	<b>1,93</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>379,49</b>	<b>387,70</b>	<b>66,43</b>	<b>2,18</b>	<b>304,90</b>	<b>15,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	180	4,51	7,33	18,75	159,78	9,04	0,12	0,09	0,33	0,00	43,00	86,75	34,15	1,62	639,84	9,13	0,00	0,05	77	2012
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	5,46	5,55	14,87	129,36	0,00	0,04	0,01	0,01	0,02	14,42	23,92	5,16	0,57	35,79	0,43	0,01	0,01	204	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	7,49	7,60	14,44	146,00	21,86	0,32	1,17	9,38	0,05	23,54	388,48	25,23	8,41	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)ПОРЦИОННО	50	0,64	1,41	3,36	29,32	1,00	0,02	0,03	1,01	0,03	23,12	25,01	17,10	0,45	100,26	2,50	0,00	0,03	333	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	18,18	72,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,74	1,98	1,85	0,00	0,88	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>21,82</b>	<b>22,29</b>	<b>93,73</b>	<b>650,95</b>	<b>31,90</b>	<b>0,54</b>	<b>1,31</b>	<b>10,73</b>	<b>0,10</b>	<b>119,57</b>	<b>547,14</b>	<b>91,74</b>	<b>11,55</b>	<b>809,02</b>	<b>12,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВАФЛИ	50	0,80	1,00	22,33	177,10	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	180	5,94	4,50	9,72	102,60	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	0,40	0,40	9,80	47,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7,14</b>	<b>5,90</b>	<b>41,85</b>	<b>326,70</b>	<b>11,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>272,70</b>	<b>222,00</b>	<b>42,00</b>	<b>2,83</b>	<b>311,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	185	7,17	13,63	20,58	193,32	0,13	0,05	0,16	0,07	0,22	98,80	137,19	14,80	0,48	100,53	1,41	0,02	0,01	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,31	0,72	1,99	15,66	0,05	0,00	0,01	0,00	0,01	9,97	7,04	1,24	0,02	14,05	0,82	0,00	0,00	351	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	200	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11,15</b>	<b>14,77</b>	<b>60,33</b>	<b>377,87</b>	<b>4,18</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>130,82</b>	<b>187,63</b>	<b>35,59</b>	<b>4,00</b>	<b>399,73</b>	<b>4,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,65</b>	<b>60,90</b>	<b>248,66</b>	<b>1 771,43</b>	<b>49,01</b>	<b>0,98</b>	<b>1,78</b>	<b>10,94</b>	<b>0,41</b>	<b>902,58</b>	<b>1 344,47</b>	<b>235,76</b>	<b>20,56</b>	<b>1 824,65</b>	<b>33,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	35/5	2,83	4,36	17,23	119,58	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	8,56	31,91	11,90	0,71	48,35	1,26	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	7,39	6,69	0,41	91,37	0,00	0,03	0,18	0,11	1,32	28,05	92,16	5,76	1,20	84,00	12,00	0,02	0,02	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	5,78	4,94	13,24	121,92	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	207,92	147,54	25,40	0,28	301,40	18,00	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21,68</b>	<b>22,10</b>	<b>52,69</b>	<b>501,67</b>	<b>2,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,46</b>	<b>0,20</b>	<b>1,48</b>	<b>359,19</b>	<b>415,45</b>	<b>80,58</b>	<b>4,27</b>	<b>661,89</b>	<b>43,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	6,59	4,00	16,56	135,05	4,63	0,10	0,09	0,25	0,21	30,04	82,03	21,91	1,60	381,35	6,27	0,01	0,06	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,97	4,87	25,60	175,01	11,46	0,15	0,18	0,06	0,12	94,84	130,86	37,53	1,32	901,84	14,10	0,00	0,04	321	2012
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ (ПАРОВОЕ)	70	15,85	17,46	0,85	223,59	0,64	0,04	0,11	0,06	0,16	18,23	124,34	13,58	1,26	176,30	6,36	0,02	0,09	321	2008
ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ	50	0,50	7,50	3,70	84,70	23,50	0,03	0,00	0,14	0,00	17,00	15,50	7,50	0,45	0,00	0,00	0,00	42	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	11,66	46,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	0,00	1,65	0,00	0,90	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>31,63</b>	<b>34,23</b>	<b>82,50</b>	<b>778,67</b>	<b>40,23</b>	<b>0,36</b>	<b>0,39</b>	<b>0,51</b>	<b>0,49</b>	<b>173,48</b>	<b>373,73</b>	<b>90,42</b>	<b>5,13</b>	<b>1 492,64</b>	<b>26,73</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ГРЕБЕШОК	60	3,24	5,74	17,89	144,88	0,08	0,05	0,05	0,03	0,17	24,28	41,15	6,03	0,38	62,17	2,98	0,01	0,02	471	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,64</b>	<b>6,14</b>	<b>37,37</b>	<b>230,58</b>	<b>10,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>46,54</b>	<b>52,15</b>	<b>15,38</b>	<b>2,58</b>	<b>340,92</b>	<b>4,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	180	5,69	5,80	33,27	194,64	3,79	0,12	0,16	3,85	0,31	98,55	122,95	72,28	1,86	304,85	6,28	0,00	0,05	153	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,78	2,12	5,21	43,08	0,10	0,01	0,02	0,02	0,03	21,78	16,25	2,71	0,04	32,09	1,83	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>9,14</b>	<b>8,14</b>	<b>65,72</b>	<b>359,31</b>	<b>3,89</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>3,87</b>	<b>0,34</b>	<b>134,64</b>	<b>168,60</b>	<b>87,89</b>	<b>2,60</b>	<b>382,84</b>	<b>8,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,09</b>	<b>70,61</b>	<b>238,28</b>	<b>1 870,23</b>	<b>56,28</b>	<b>0,90</b>	<b>1,12</b>	<b>4,62</b>	<b>2,48</b>	<b>713,85</b>	<b>1 009,93</b>	<b>274,27</b>	<b>14,58</b>	<b>2 878,29</b>	<b>83,54</b>	<b>0,06</b>	<b>0,30</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	140/15	8,26	10,49	23,23	266,73	0,40	0,05	0,24	0,08	0,19	170,93	193,57	22,64	0,62	187,91	2,43	0,02	0,02	237	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/10	5,08	7,34	17,23	156,01	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	2,77	2,18	13,67	86,00	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,33	72,42	14,29	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>16,11</b>	<b>20,01</b>	<b>54,13</b>	<b>508,74</b>	<b>0,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>352,71</b>	<b>338,09</b>	<b>51,63</b>	<b>1,63</b>	<b>387,91</b>	<b>11,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	8,36	4,30	13,44	162,70	9,36	0,07	0,00	0,09	0,00	34,57	61,21	19,44	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,17	19,18	23,00	341,39	11,86	0,16	0,19	0,02	0,00	22,94	214,45	46,76	3,33	1 112,1 2	13,89	0,00	0,09	276	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)ПОРЦИОННО	50	0,74	1,41	4,28	32,71	2,00	0,01	0,02	0,01	0,03	16,82	19,61	9,90	0,63	144,26	3,50	0,00	0,01	333	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	180	0,27	0,06	13,53	56,20	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	16,23	14,05	6,22	0,32	101,16	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	35	1,81	0,24	11,58	54,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>32,26</b>	<b>25,35</b>	<b>78,38</b>	<b>706,82</b>	<b>23,22</b>	<b>0,30</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>96,31</b>	<b>330,32</b>	<b>90,57</b>	<b>5,64</b>	<b>1 389,7 9</b>	<b>17,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>3,65</b>	<b>6,36</b>	<b>41,81</b>	<b>199,80</b>	<b>10,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>30,96</b>	<b>38,00</b>	<b>15,35</b>	<b>2,83</b>	<b>311,75</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР	160	4,84	6,35	20,53	183,41	0,00	0,03	0,13	0,03	0,07	11,72	83,12	27,71	0,64	276,40	2,43	0,00	0,00	323	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	70	5,16	6,42	15,40	166,38	0,04	0,05	0,00	0,06	0,05	35,01	123,25	22,41	1,12	133,39	31,83	0,00	0,14	239	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>13,67</b>	<b>13,19</b>	<b>73,29</b>	<b>518,68</b>	<b>4,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>68,78</b>	<b>249,77</b>	<b>69,67</b>	<b>5,26</b>	<b>694,94</b>	<b>36,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,69</b>	<b>64,91</b>	<b>247,61</b>	<b>1 934,04</b>	<b>38,16</b>	<b>0,67</b>	<b>0,81</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>548,76</b>	<b>956,18</b>	<b>227,22</b>	<b>15,36</b>	<b>2 784,3 9</b>	<b>67,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	593,01	633,43	2 426,30	18 264,40	481,63	7,84	8,99	32,49	8,95	5 880,09	9 221,17	2 234,30	156,71	23 100,89	595,66	0,77	2,45
Среднее значение за период	59,30	63,34	242,63	1 826,44	48,16	0,78	0,90	3,25	0,90	588,01	922,12	223,43	15,67	2 310,09	59,57	0,08	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	31,2	55,8														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 10,5 часов	400	680	350	450