

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								№ 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 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
Итого за прием пищи:	405	9,99	14,42	55,05	386,65	0,03	0,08	0,11	0,09	0,13	99,97	122,37	77,80	2,95	186,12	2,37	0,00	0,01		
Обед																				
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
МАКАРОННЫЕ 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	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
Итого за прием пищи:	680	31,43	30,22	85,60	804,74	18,45	0,30	0,27	0,25	0,07	98,36	352,21	75,47	5,35	908,63	15,43	0,02	0,15		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	330	8,34	9,56	39,32	268,78	10,00	0,05	0,04	0,01	0,00	24,70	38,00	14,00	2,83	311,00	2,00	0,00	0,01		
Ужин																				
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	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
Итого за прием пищи:	435	9,26	9,20	56,58	338,78	4,67	0,13	0,19	0,01	0,08	121,35	126,04	32,21	4,50	302,67	13,21	0,00	0,01		
Всего за день:		59,02	63,40	236,55	1 798,95	33,15	0,56	0,61	0,36	0,28	344,38	638,62	199,48	15,63	1 708,42	33,01	0,02	0,18		

2 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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 ВАРЕННЫЕ	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
Итого за прием пищи:	410	18,60	27,00	51,60	487,83	1,70	0,21	0,47	0,28	1,32	270,03	385,96	67,88	4,30	539,00	33,36	0,03	0,03		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	690	20,33	15,20	69,00	546,70	48,67	0,28	0,31	1,57	0,03	207,40	325,21	60,50	5,04	957,77	20,07	0,01	0,18		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	350	5,08	6,23	67,66	348,95	10,11	0,11	0,16	0,03	0,12	55,63	70,01	19,85	2,88	388,05	5,19	0,01	0,03		
Ужин																				
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
Итого за прием пищи:	450	10,75	11,63	54,58	417,22	3,81	0,16	0,02	2,02	0,05	81,78	205,53	67,75	2,42	179,38	31,85	0,00	0,15		
Всего за день:		54,76	60,06	242,84	1 800,70	64,29	0,76	0,96	3,90	1,52	614,84	986,71	215,98	14,64	2 064,20	90,47	0,05	0,39		

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	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	
Итого за прием пищи:	384	12,16	15,89	54,60	412,36	1,43	0,22	0,29	0,11	0,15	282,73	305,67	78,08	2,86	429,00	20,80	0,00	0,01			
Обед																					
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	
Итого за прием пищи:	670	26,50	25,73	96,69	690,30	44,33	0,54	0,19	6,92	0,18	160,23	511,99	90,93	9,91	1 624,4 6	24,33	0,45	0,20			
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	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	
Итого за прием пищи:	330	6,42	7,16	39,33	260,30	10,00	0,06	0,04	0,02	0,00	24,70	38,00	14,00	2,83	311,00	2,00	0,00	0,01			
Ужин																					
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	
Итого за прием пищи:	450	9,19	12,03	50,04	437,26	0,13	0,07	0,05	0,02	0,03	41,37	49,25	16,22	0,74	85,25	2,28	0,00	0,01			
Всего за день:			54,27	60,81	240,66	1 800,22	55,89	0,89	0,57	7,07	0,36	509,03	904,91	199,23	16,34	2 449,7 1	49,41	0,45	0,23		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводоы, 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	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 ВАРЕННЫЕ	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	
Итого за прием пищи:	410	20,22	23,86	55,89	478,31	2,41	0,26	0,60	0,18	1,04	411,53	465,48	88,40	4,21	752,36	44,64	0,02	0,02			
Обед																					
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА КУРИННОМС 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	
Итого за прием пищи:	680	33,89	31,30	89,16	783,75	26,14	0,64	0,37	0,67	0,49	186,71	451,39	130,76	8,37	1 306,86	21,78	0,03	0,18			
Полдник																					
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	
Итого за прием пищи:	360	5,18	5,61	35,10	307,10	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	22,26	11,00	9,35	2,20	278,75	2,00	0,00	0,01			
Ужин																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	200	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	
Итого за прием пищи:	435	8,71	6,54	61,04	354,84	20,67	0,21	0,13	0,92	0,09	85,92	142,64	62,79	5,41	929,88	10,26	0,00	0,07			
Всего за день:			68,00	67,31	241,19	1 924,00	59,22	1,14	1,12	1,78	1,62	706,42	1 070,51	291,30	20,19	3 267,85	78,68	0,05	0,28		

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	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
Итого за прием пищи:	396	22,45	26,78	63,34	583,03	2,01	0,19	0,58	0,17	0,23	558,89	479,81	74,31	1,65	686,70	34,07	0,02	0,02		
Обед																				
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	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
Итого за прием пищи:	700	29,41	33,40	77,10	746,82	36,55	0,23	0,21	0,57	0,00	130,64	400,85	89,63	5,83	977,21	16,08	0,01	0,12		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	350	4,15	5,30	56,68	294,20	10,00	0,07	0,05	0,02	0,00	36,76	56,00	19,35	3,25	333,75	2,00	0,00	0,01		
Ужин																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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
Итого за прием пищи:	425	7,70	3,15	48,07	250,35	5,00	0,16	0,13	0,18	0,00	37,85	86,76	36,92	1,61	416,08	3,91	0,00	0,04		
Всего за день:		63,71	68,63	245,19	1 874,40	53,56	0,65	0,97	0,94	0,23	764,14	¹ 023,4 ₂	220,21	12,34	² 413,7 ₄	56,06	0,03	0,19		

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	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	0,00	6,26	0,00	1,35	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	395	8,84	11,75	50,89	345,35	0,03	0,11	0,07	0,06	0,16	96,46	100,17	21,11	1,43	101,73	1,79	0,01	0,01		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	700	23,94	19,04	88,29	648,61	13,23	0,25	0,17	0,44	0,05	125,18	320,10	96,69	5,58	1 050,85	18,35	0,00	0,07		
Полдник																				
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		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
Итого за прием пищи:	350	11,65	17,64	49,41	429,51	13,95	0,10	0,02	0,02	0,00	29,82	56,40	17,87	4,31	440,84	7,46	0,02	0,07		
Ужин																				
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
Итого за прием пищи:	435	9,71	11,54	61,04	354,84	20,67	0,21	0,13	0,92	0,09	85,92	142,64	62,79	5,41	929,88	10,26	0,00	0,07		
Всего за день:		54,14	59,97	249,63	1 778,31	47,88	0,67	0,39	1,44	0,30	337,38	619,31	198,46	16,73	2 523,30	37,86	0,03	0,22		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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 ВАРЕННЫЕ	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
Итого за прием пищи:	410	16,81	18,20	59,91	472,70	1,70	0,18	0,38	0,16	1,04	264,46	285,36	54,76	3,20	458,53	26,84	0,01	0,02		
Обед																				
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	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
Итого за прием пищи:	670	18,51	19,74	76,57	568,39	12,33	0,26	0,14	0,81	0,00	90,11	242,50	77,81	3,21	272,77	5,68	0,02	0,10		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	410	5,29	9,45	46,68	306,82	10,05	0,06	0,03	0,04	0,01	39,14	40,50	14,62	2,80	292,80	2,82	0,00	0,01		
Ужин																				
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	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
Итого за прием пищи:	475	12,07	9,44	52,53	364,21	0,11	0,12	0,11	0,05	0,28	45,00	98,75	25,20	1,13	162,24	29,90	0,00	0,13		
Всего за день:		52,68	56,83	235,69	1 712,12	24,19	0,62	0,66	1,06	1,33	438,71	667,11	172,39	10,34	1 186,34	65,24	0,03	0,26		

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	6,72	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
Итого за прием пищи:	395	14,54	17,94	52,75	415,91	1,93	0,21	0,22	0,12	0,08	379,49	387,70	66,43	2,18	304,90	15,66	0,00	0,00		
Обед																				
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
Итого за прием пищи:	670	21,82	22,29	93,73	650,95	31,90	0,54	1,31	10,73	0,10	119,57	547,14	91,74	11,55	809,02	12,06	0,01	0,09		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	330	7,14	5,90	41,85	326,70	11,00	0,10	0,04	0,02	0,00	272,70	222,00	42,00	2,83	311,00	2,00	0,00	0,01		
Ужин																				
ВАРЕНИКИ 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
Итого за прием пищи:	470	11,15	14,77	60,33	377,87	4,18	0,13	0,21	0,07	0,23	130,82	187,63	35,59	4,00	399,73	4,23	0,02	0,02		
Всего за день:		54,65	60,90	248,66	1 771,43	49,01	0,98	1,78	10,94	0,41	902,58	1 344,47	235,76	20,56	1 824,65	33,95	0,03	0,12		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводоы, 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	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 ВАРЕННЫЕ	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	
Итого за прием пищи:	410	21,68	22,10	52,69	501,67	2,08	0,27	0,46	0,20	1,48	359,19	415,45	80,58	4,27	661,89	43,72	0,02	0,02			
Обед																					
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	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	
Итого за прием пищи:	670	31,63	34,23	82,50	778,67	40,23	0,36	0,39	0,51	0,49	173,48	373,73	90,42	5,13	1 492,64	26,73	0,03	0,19			
Полдник																					
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		2008	
Итого за прием пищи:	350	3,64	6,14	37,37	230,58	10,08	0,08	0,07	0,04	0,17	46,54	52,15	15,38	2,58	340,92	4,98	0,01	0,03			
Ужин																					
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	
Итого за прием пищи:	455	9,14	8,14	65,72	359,31	3,89	0,19	0,20	3,87	0,34	134,64	168,60	87,89	2,60	382,84	8,11	0,00	0,06			
Всего за день:			66,09	70,61	238,28	1 870,23	56,28	0,90	1,12	4,62	2,48	713,85	1 009,93	274,27	14,58	2 878,29	83,54	0,06	0,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	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
Итого за прием пищи:	385	16,11	20,01	54,13	508,74	0,90	0,15	0,39	0,15	0,27	352,71	338,09	51,63	1,63	387,91	11,79	0,02	0,02		
Обед																				
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	1 112,12	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
Итого за прием пищи:	670	32,26	25,35	78,38	706,82	23,22	0,30	0,23	0,12	0,03	96,31	330,32	90,57	5,64	1 389,79	17,39	0,00	0,10		
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	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
Итого за прием пищи:	340	3,65	6,36	41,81	199,80	10,00	0,06	0,04	0,02	0,00	30,96	38,00	15,35	2,83	311,75	2,00	0,00	0,01		
Ужин																				
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
Итого за прием пищи:	465	13,67	13,19	73,29	518,68	4,04	0,16	0,15	0,09	0,12	68,78	249,77	69,67	5,26	694,94	36,26	0,00	0,15		
Всего за день:		65,69	64,91	247,61	1 934,04	38,16	0,67	0,81	0,38	0,42	548,76	956,18	227,22	15,36	2 784,39	67,44	0,02	0,28		

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	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