

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

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 РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	6,15	7,21	27,75	200,17	0,00	0,17	0,10	0,03	0,11	20,92	136,38	91,53	3,21	191,60	1,65	0,00	0,01	324	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	6,06	13,81	119,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,11	7,28	26,25	9,52	0,57	39,13	1,01	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	0,00	1,49	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	415	8,43	13,27	52,31	362,13	0,00	0,21	0,13	0,08	0,22	35,11	162,63	102,54	3,78	231,56	2,66	0,00	0,01			
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	5,28	3,71	13,91	110,29	3,57	0,13	0,06	0,10	0,00	27,53	66,52	24,65	1,54	374,55	3,65	0,00	0,01	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5,17	3,02	33,05	180,12	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	15,42	39,09	7,83	0,91	60,18	0,72	0,01	0,01	204	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	10,88	11,77	11,29	194,34	0,33	0,05	0,07	0,01	0,09	16,87	98,60	15,25	1,53	201,53	4,60	0,00	0,02	282	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	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	
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	
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	50	2,58	0,34	16,54	78,02	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	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	715	27,78	22,80	110,84	759,90	8,50	0,34	0,21	1,15	0,17	101,29	262,82	80,28	7,45	768,77	11,47	0,01	0,07			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5,64	8,03	42,69	265,33	0,04	0,07	0,05	0,02	0,08	18,20	49,18	8,75	0,51	79,37	1,43	0,02	0,01	470	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	250	10,70	12,40	51,07	359,61	0,98	0,12	0,24	0,05	0,08	201,80	178,78	28,91	0,65	342,17	17,63	0,02	0,01			
Ужин																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	185	2,20	10,02	14,44	157,39	11,05	0,08	0,06	0,18	0,05	32,55	59,31	24,32	1,15	499,02	5,27	0,00	0,03	137	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	0,00	1,49	0,00	0,83	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:	450	9,07	14,67	38,01	320,85	11,05	0,14	0,20	0,26	0,94	64,03	142,13	37,92	2,46	588,45	13,32	0,01	0,05			
Всего за день:			55,98	63,14	252,23	1 802,49	20,53	0,81	0,78	1,54	1,41	402,23	746,36	249,65	14,34	1 930,95	45,08	0,04	0,14		

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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	4,28	2,94	21,07	128,22	0,36	0,07	0,09	0,02	0,02	93,59	124,70	19,26	0,52	150,61	6,22	0,01	0,02	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/10	3,72	5,60	13,34	119,18	0,02	0,04	0,03	0,04	0,06	57,58	52,10	11,11	0,61	43,46	0,98	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,38	16,34	113,25	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	131,96	104,26	24,85	0,63	220,46	11,04	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	427	12,08	11,92	50,75	360,65	1,02	0,14	0,26	0,08	0,08	283,13	281,06	55,22	1,76	414,53	18,24	0,01	0,02		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	180	3,10	8,02	11,62	131,70	5,54	0,07	0,08	0,22	0,00	33,35	55,45	22,39	1,06	388,32	6,09	0,00	0,03	77	2012
ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	19,52	20,34	39,08	417,56	1,30	0,08	0,12	0,40	0,00	38,89	221,84	48,20	2,80	411,00	8,58	0,01	0,09	266	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,26	4,29	7,87	75,79	12,67	0,02	0,03	0,00	0,00	31,44	23,25	10,72	0,67	136,41	2,22	0,00	0,01	35	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	10,42	41,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,79	2,16	1,65	0,00	0,55	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	50	2,58	0,34	16,54	78,02	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:	685	28,37	33,15	98,08	803,99	19,51	0,21	0,24	0,62	0,00	118,22	323,70	91,21	5,03	968,53	16,89	0,01	0,13		
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
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 (БАНАН,ЯБЛОКО)	238	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:	468	9,37	11,06	54,20	361,70	10,00	0,07	0,05	0,02	0,00	30,50	56,00	18,00	3,25	333,00	2,00	0,00	0,01		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	175	12,45	8,54	7,47	156,88	0,15	0,05	0,09	0,02	0,27	39,60	108,88	22,46	0,66	181,74	49,29	0,00	0,20	268	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,18	3,51	2,81	47,78	0,18	0,01	0,04	0,02	0,05	38,33	27,22	4,45	0,07	53,78	3,18	0,00	0,00	368	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	0,00	1,49	0,00	0,83	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:	450	15,54	12,21	33,58	306,83	0,33	0,10	0,14	0,04	0,32	90,59	157,10	36,65	1,23	268,60	52,47	0,00	0,20		
Всего за день:		65,36	68,34	236,61	1 833,17	30,86	0,52	0,69	0,76	0,40	522,44	817,86	201,08	11,27	1 984,66	89,60	0,02	0,36		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША КУКУРКЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	5,23	6,55	21,14	165,08	1,16	0,09	0,14	0,06	0,05	123,48	138,00	33,09	0,85	233,05	9,78	0,01	0,01	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,89	13,81	117,43	0,00	0,04	0,03	0,03	0,11	7,15	25,98	9,52	0,57	39,13	1,01	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,65	3,77	15,20	114,38	0,81	0,05	0,16	0,02	0,00	166,03	120,92	22,28	0,31	240,42	14,00	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	415	12,16	16,21	50,15	396,89	1,97	0,18	0,33	0,11	0,16	296,66	284,90	64,89	1,73	512,60	24,79	0,01	0,01			
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	5,99	4,99	21,55	155,16	4,61	0,10	0,09	0,25	0,21	29,67	77,76	21,44	1,11	375,33	6,07	0,01	0,05	85	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,25	12,65	20,30	245,15	22,25	0,08	0,12	0,01	0,13	63,90	142,55	36,08	2,45	420,52	8,70	0,00	0,04	298	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,42	1,13	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,75	5,59	1,08	0,05	11,09	0,71	0,00	0,00	354	2012	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)ПОРЦИОННО	50	0,74	2,29	4,29	40,68	2,00	0,01	0,02	0,01	0,04	16,94	19,77	9,90	0,64	144,42	3,50	0,00	0,01	333	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	0,00	0,00	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,58	0,34	16,54	78,02	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:	715	24,79	21,74	94,86	674,71	32,47	0,25	0,25	0,28	0,38	136,61	279,27	83,95	7,27	983,61	18,98	0,01	0,10			
Полдник																					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	4,63	4,45	37,51	208,24	0,00	0,07	0,04	0,02	0,08	9,78	43,12	7,24	0,48	67,06	0,94	0,01	0,01	460	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	250	9,69	8,82	45,89	302,52	0,94	0,12	0,23	0,05	0,08	193,38	172,72	27,40	0,62	329,86	17,14	0,01	0,01			
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200/50	16,73	10,73	51,11	370,96	0,41	0,06	0,22	0,07	0,18	158,31	184,84	23,37	0,98	220,06	4,40	0,02	0,02	234	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	0,00	1,49	0,00	0,83	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:	475	18,64	10,89	74,41	473,13	0,41	0,10	0,23	0,07	0,18	170,97	205,84	33,11	1,48	253,14	4,40	0,02	0,02			
Всего за день:		65,28	57,66	265,31	1 847,25	35,79	0,65	1,04	0,51	0,80	797,62	942,73	209,35	11,10	2 079,21	65,31	0,05	0,14			

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	6,93	4,49	32,48	198,81	0,56	0,14	0,12	0,03	0,02	124,00	151,45	38,82	1,05	231,66	11,29	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/10	4,54	9,11	12,88	152,26	0,03	0,04	0,05	0,07	0,11	86,88	67,36	11,87	0,62	45,97	0,94	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,38	16,34	113,25	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	131,96	104,26	24,85	0,63	220,46	11,04	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	427	15,55	16,98	61,70	464,32	1,23	0,21	0,31	0,12	0,13	342,84	323,07	75,54	2,30	498,09	23,27	0,00	0,01		
Обед																				
СУП "МОСКОВСКИЙ" С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	180	2,41	4,51	13,58	113,31	7,29	0,04	0,07	0,13	0,00	24,79	49,59	14,58	0,66	357,92	4,43	0,00	0,03	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,83	4,08	18,26	121,34	8,77	0,11	0,10	0,03	0,06	35,61	74,96	25,16	1,00	650,51	7,65	0,00	0,03	321	2012
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	70	13,02	8,84	8,05	164,18	0,17	0,06	0,07	0,02	0,05	37,26	108,56	25,18	0,89	186,95	46,02	0,00	0,18	239	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,18	3,51	2,81	47,78	0,18	0,01	0,04	0,02	0,05	38,33	27,22	4,45	0,07	53,78	3,18	0,00	0,00	368	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	12,50	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
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	50	2,58	0,34	16,54	78,02	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	180	0,00	0,00	6,59	26,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,85	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	755	24,33	21,49	79,23	622,66	16,41	0,26	0,29	0,20	0,16	150,20	281,33	79,47	3,12	1 282,23	61,28	0,00	0,24		
Полдник																				
ПРЯНИК	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		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)	238	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:	478	9,16	8,98	62,00	372,80	10,00	0,08	0,03	0,01	0,00	22,60	41,00	13,40	2,68	320,60	2,00	0,00	0,01		
Ужин																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	15,02	16,55	5,56	231,84	0,55	0,08	0,41	0,22	2,17	152,94	226,04	21,15	2,05	290,40	29,01	0,02	0,04	215	2012
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,98	0,07	2,05	12,61	1,30	0,03	0,02	0,00	0,00	5,85	18,14	6,15	0,21	32,18	0,00	0,00	0,00		
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	0,00	1,49	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	17,91	16,78	30,91	346,62	1,85	0,15	0,44	0,22	2,17	171,45	265,18	37,04	2,76	355,66	29,01	0,02	0,04		
Всего за день:		66,95	64,23	233,84	1 806,40	29,49	0,70	1,07	0,55	2,46	687,09	910,58	205,45	10,86	2 456,58	115,56	0,02	0,30		

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																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,19	5,41	22,02	158,17	0,46	0,10	0,10	0,02	0,04	105,63	123,94	34,11	0,83	203,91	9,25	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	6,06	13,81	119,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,11	7,28	26,25	9,52	0,57	39,13	1,01	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,97	2,32	11,33	78,69	0,50	0,04	0,10	0,02	0,00	104,00	77,72	15,38	0,26	152,73	8,60	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	415	10,44	13,79	47,16	355,86	0,96	0,18	0,23	0,09	0,15	216,91	227,91	59,01	1,66	395,77	18,86	0,00	0,01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	180	3,94	7,65	15,93	148,80	5,04	0,07	0,07	0,15	0,00	28,73	81,25	22,98	1,06	409,23	4,44	0,00	0,04	76	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,06	2,48	18,78	109,63	5,72	0,03	0,06	0,02	0,00	63,41	67,39	30,56	1,88	434,61	11,47	0,00	0,03	340	2012
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	10,77	11,73	5,79	171,68	0,48	0,04	0,06	0,00	0,00	10,52	98,07	14,77	1,51	213,25	4,28	0,00	0,02	282	2012
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,06	0,07	2,21	13,58	1,40	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	19,53	6,62	0,23	34,65	0,00	0,00	0,00		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	50	2,58	0,34	16,54	78,02	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
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	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	705	24,22	22,61	89,62	658,32	16,24	0,23	0,22	0,17	0,00	127,31	299,84	90,38	7,70	1 123,9 ₉	20,19	0,00	0,09		
Полдник																				
БУЛОЧКА ГРЕБЕШОК	70	5,83	4,30	31,52	187,88	0,08	0,08	0,06	0,03	0,19	31,08	60,90	9,44	0,60	92,92	3,73	0,01	0,01	471	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	10,89	8,67	39,90	282,16	1,02	0,13	0,25	0,06	0,19	214,68	190,50	29,60	0,74	355,72	19,93	0,01	0,01		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25,99	10,84	22,42	318,41	18,57	0,30	2,01	7,90	0,39	32,60	398,44	37,21	8,00	481,35	12,61	0,04	0,27	294	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,70	1,87	2,97	31,55	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,59	9,18	1,76	0,07	18,36	1,19	0,00	0,00	354	2012
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
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	0,00	1,49	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	515	33,53	17,33	48,96	513,05	18,59	0,37	2,16	7,99	1,27	76,55	490,06	52,55	9,37	588,79	21,80	0,05	0,29		
Всего за день:		79,08	62,40	225,64	1 809,39	36,81	0,91	2,86	8,31	1,61	635,45	1 208,3 ₁	231,54	19,47	2 464,2 ₇	80,78	0,06	0,40		

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	160/10	5,80	5,24	25,53	173,03	0,02	0,05	0,02	0,03	0,05	81,69	63,84	9,26	0,83	54,02	0,56	0,01	0,01	206	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,28	6,06	13,81	119,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,11	7,28	26,25	9,52	0,57	39,13	1,01	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	0,00	1,49	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	407	8,08	11,30	50,09	334,99	0,02	0,09	0,05	0,08	0,16	95,88	90,09	20,27	1,40	93,98	1,57	0,01	0,01		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,12	5,04	16,34	121,89	4,50	0,09	0,10	0,16	0,00	21,19	51,62	21,62	0,82	333,15	3,52	0,00	0,03	87	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,97	18,81	15,70	307,90	8,15	0,13	0,15	0,03	0,00	19,17	195,90	38,14	2,99	863,25	11,88	0,00	0,08	276	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0,54	2,47	4,10	41,00	4,66	0,01	0,02	0,16	0,00	16,18	11,33	6,44	0,31	62,38	1,15	0,00	0,00	41	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	50	2,58	0,34	16,54	78,02	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
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	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	685	31,02	27,00	83,05	685,42	20,91	0,29	0,28	0,35	0,00	74,89	292,45	81,65	7,14	1 291,0 ₃	16,55	0,00	0,11		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	6,45	10,31	40,13	279,12	0,11	0,08	0,08	0,07	0,32	35,31	67,53	10,21	0,63	105,12	4,09	0,01	0,01	470	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	11,51	14,68	48,51	373,40	1,05	0,13	0,27	0,10	0,32	218,91	197,13	30,37	0,77	367,92	20,29	0,01	0,01		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	180	5,70	8,86	32,91	235,95	3,93	0,12	0,16	3,94	0,20	103,38	130,43	72,66	2,17	438,94	11,84	0,00	0,10	153	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,42	1,13	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,06	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	354	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	0,00	1,49	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	475	12,94	14,59	58,29	417,89	3,94	0,18	0,31	4,03	1,08	142,10	218,16	87,28	3,52	538,89	20,52	0,01	0,12		
Всего за день:		63,55	67,57	239,94	1 811,70	25,92	0,69	0,91	4,56	1,56	531,78	797,83	219,57	12,83	2 291,8 ₂	58,93	0,03	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	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 "ДРУЖБА"	180	4,32	5,36	22,29	155,13	0,50	0,07	0,10	0,03	0,05	105,04	100,28	22,22	0,42	167,65	9,09	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/10	4,84	7,31	15,75	148,87	0,03	0,05	0,05	0,06	0,08	82,76	69,43	13,68	0,73	53,07	1,15	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,31	2,71	13,11	91,00	0,50	0,03	0,11	0,02	0,00	104,32	84,32	21,90	0,61	180,01	8,55	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	427	12,47	15,38	51,15	395,00	1,03	0,15	0,26	0,11	0,13	292,12	254,03	57,80	1,76	400,73	18,79	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	180	6,55	7,56	21,91	182,76	15,90	0,13	0,13	0,28	0,00	60,27	111,53	42,81	2,12	814,58	11,03	0,00	0,07	76	2008
ПШЕННЫЙ ГАРНИР	130	3,38	0,80	24,27	117,77	0,00	0,10	0,01	0,00	0,00	11,60	63,95	23,25	0,84	64,25	1,36	0,00	0,01	189	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	11,21	5,84	4,39	115,17	0,06	0,04	0,07	0,02	0,27	18,03	86,67	17,98	0,66	144,88	43,39	0,00	0,18	239	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,49	1,39	1,14	19,03	0,07	0,01	0,01	0,01	0,02	15,28	10,89	1,78	0,02	21,53	1,27	0,00	0,00	368	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		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	50	2,58	0,34	16,54	78,02	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	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	695	27,07	20,54	110,03	733,00	19,53	0,33	0,26	0,41	0,29	141,82	316,43	103,31	4,49	1 235,7 7	57,05	0,00	0,26		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	60	3,38	4,41	33,48	187,65	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00		2008
КМП - СНЕЖОК	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 (БАНАН,ЯБЛОКО)	238	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:	478	9,00	10,57	50,48	340,85	10,00	0,07	0,04	0,02	0,00	29,05	51,50	17,00	3,15	327,50	2,00	0,00	0,01		
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	20,35	11,26	23,32	279,84	0,21	0,05	0,21	0,05	0,11	153,23	203,88	21,79	0,54	140,63	1,08	0,02	0,02	231	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,55	1,19	3,33	26,10	0,08	0,01	0,01	0,01	0,02	16,62	11,72	2,05	0,03	23,41	1,37	0,00	0,00	351	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,26	41,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,59	0,00	1,42	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	475	22,81	12,61	49,46	406,17	0,29	0,10	0,23	0,06	0,13	182,19	236,60	33,51	1,07	197,08	2,45	0,02	0,02		
Всего за день:		71,35	59,10	261,12	1 875,02	30,85	0,65	0,79	0,60	0,55	645,18	858,56	211,62	10,47	2 161,0 8	80,29	0,02	0,29		

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 ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	6,69	6,28	31,32	208,92	0,45	0,10	0,12	0,03	0,07	107,46	152,88	30,62	1,60	215,05	7,84	0,03	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	6,06	13,81	119,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,11	7,28	26,25	9,52	0,57	39,13	1,01	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,66	2,91	13,54	95,74	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	131,16	95,29	18,62	0,28	188,55	10,80	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	415	12,63	15,25	58,67	423,66	1,07	0,18	0,28	0,10	0,18	245,90	274,42	58,76	2,45	442,73	19,65	0,03	0,00		
Обед																				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	8,24	8,21	25,43	210,02	10,76	0,18	0,12	0,27	0,02	50,36	152,08	45,46	2,18	855,69	7,52	0,00	0,07	102	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,81	4,72	18,23	126,91	8,77	0,11	0,10	0,01	0,00	35,22	74,45	25,16	0,99	649,94	7,65	0,00	0,03	321	2012
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВДИНЫ	80	15,07	13,40	4,42	198,63	1,43	0,06	0,10	0,32	0,02	18,16	136,56	22,83	2,05	344,71	7,17	0,00	0,05	277	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	2,55	3,83	40,62	1,39	0,03	0,02	0,53	0,00	15,27	15,30	10,61	0,66	112,77	1,76	0,00	0,01	40	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00		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	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	715	29,35	29,22	82,28	712,79	25,95	0,44	0,35	1,13	0,04	137,36	411,99	119,51	8,90	¹ 995,3 ₆	24,10	0,00	0,16		
Полдник																				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	6,09	2,39	41,96	213,44	0,00	0,07	0,02	0,01	0,03	13,43	47,32	8,95	0,57	73,95	0,88	0,02	0,01	472	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	11,15	6,76	50,34	307,72	0,94	0,12	0,21	0,04	0,03	197,03	176,92	29,11	0,71	336,75	17,08	0,02	0,01		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,48	3,19	13,12	108,44	29,24	0,07	0,07	0,17	0,00	74,45	57,36	28,51	1,68	360,41	5,76	0,00	0,02	132	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	11,12	5,08	12,32	139,51	1,39	0,18	0,38	0,02	0,15	16,83	138,37	19,50	3,09	201,86	5,69	0,01	0,03	122	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,42	1,13	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,06	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	354	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
ЧАЙ С САХАРОМ	185	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:	450	16,93	9,56	49,48	364,95	30,64	0,29	0,47	0,20	0,15	110,72	222,25	58,67	5,32	606,35	12,16	0,01	0,05		
Всего за день:		70,06	60,79	240,77	1 809,12	58,60	1,03	1,31	1,47	0,40	691,01	¹ 085,5 ₈	266,05	17,38	³ 381,1 ₉	72,99	0,06	0,22		

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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	17,52	12,35	16,72	251,19	0,18	0,05	0,18	0,07	0,18	136,09	176,84	19,29	0,56	124,17	0,96	0,02	0,02	224	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,55	1,19	3,33	26,10	0,08	0,01	0,01	0,01	0,02	16,62	11,72	2,05	0,03	23,41	1,37	0,00	0,00	351	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/10	4,68	7,37	14,77	144,86	0,03	0,05	0,05	0,06	0,08	82,31	67,67	13,00	0,69	50,37	1,08	0,00	0,00	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,57	2,93	15,49	103,67	0,54	0,03	0,12	0,02	0,00	113,30	91,09	22,81	0,61	193,74	9,40	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	477	26,32	23,84	50,31	525,82	0,83	0,14	0,36	0,16	0,28	348,32	347,32	57,15	1,89	391,69	12,81	0,02	0,02			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,44	3,88	13,12	101,31	4,54	0,07	0,04	0,15	0,00	19,11	50,89	17,12	0,83	338,63	3,73	0,00	0,03	101	2008	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	10,19	0,71	21,32	132,54	0,00	0,28	0,06	0,00	0,00	41,89	93,22	37,16	2,89	334,40	2,33	0,00	0,01	321	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	70	11,46	12,07	2,58	164,62	0,86	0,04	0,07	0,04	0,11	14,31	96,06	11,93	1,06	146,66	4,86	0,01	0,06	305	2012	
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,64	5,09	3,73	63,61	4,55	0,02	0,01	0,00	0,00	14,11	26,49	6,37	0,46	79,63	1,37	0,00	0,01	21	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	50	2,58	0,34	16,54	78,02	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 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	
Итого за прием пищи:	685	30,49	22,31	83,37	655,51	9,95	0,47	0,20	0,19	0,11	111,40	301,71	87,05	6,06	¹ 032,7 ₃	12,29	0,01	0,11			
Полдник																					
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60	56,00	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 (БАНАН,ЯБЛОКО)	238	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:	458	7,46	6,22	50,44	291,20	11,00	0,08	0,04	0,01	0,00	270,40	209,40	40,00	2,80	334,00	2,00	0,00	0,01			
Ужин																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,36	6,96	5,27	125,41	0,47	0,05	0,04	0,01	0,11	17,21	79,45	18,30	0,64	147,21	39,42	0,00	0,16	239	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,71	2,12	1,68	28,75	0,11	0,01	0,02	0,02	0,03	23,06	16,33	2,67	0,04	32,25	1,91	0,00	0,00	368	2008	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1,75	3,74	9,21	79,16	2,74	0,06	0,09	2,75	0,07	63,34	68,51	46,85	1,24	274,68	6,85	0,00	0,07	320	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,95	0,00	1,50	0,00	0,83	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:	455	14,73	12,98	39,46	335,49	3,32	0,16	0,16	2,78	0,21	116,31	185,29	77,57	2,42	487,22	48,18	0,00	0,23			
Всего за день:		79,00	65,35	223,58	1 808,02	25,10	0,85	0,76	3,14	0,60	846,43	¹ 043,7 ₂	261,77	13,17	² 245,6 ₄	75,28	0,03	0,37			

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																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	6,13	5,33	30,10	192,50	0,56	0,06	0,12	0,03	0,05	120,84	102,39	17,67	0,41	198,50	9,72	0,00	0,01	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	6,06	13,81	119,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,11	7,28	26,25	9,52	0,57	39,13	1,01	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,43	16,48	100,74	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	108,03	80,89	15,76	0,26	159,26	9,00	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	415	11,50	13,82	60,39	412,24	1,08	0,14	0,26	0,10	0,16	236,15	209,53	42,95	1,24	396,89	19,73	0,00	0,01			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	180	3,05	4,49	17,18	121,68	11,08	0,10	0,09	0,20	0,02	35,59	72,05	27,73	1,27	614,26	6,92	0,00	0,04	67	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	5,44	4,63	24,62	161,67	0,00	0,14	0,08	0,02	0,06	16,17	120,57	80,95	2,85	169,70	1,47	0,00	0,01	324	2008	
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	9,54	10,88	2,64	146,59	0,47	0,04	0,08	0,03	0,31	23,28	93,80	11,70	1,41	178,43	6,12	0,00	0,03	282	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	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	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50	0,73	2,50	6,33	51,12	1,77	0,01	0,02	0,00	0,00	17,68	20,15	12,86	0,67	164,45	2,99	0,00	0,01		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	50	2,58	0,34	16,54	78,02	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	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	715	24,57	25,39	100,00	726,89	16,92	0,37	0,30	0,27	0,39	111,07	340,17	148,69	9,22	1 159,0 ₉	17,50	0,00	0,09			
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	3,75	5,54	25,21	165,57	2,06	0,06	0,05	0,02	0,08	11,34	41,57	10,20	0,56	188,05	2,03	0,01	0,02	451	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	99,52	0,99	0,05	0,20	0,03	0,00	193,80	136,80	21,28	0,15	277,40	17,10	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	250	9,09	10,15	34,06	265,09	3,05	0,11	0,25	0,05	0,08	205,14	178,37	31,48	0,71	465,45	19,13	0,01	0,02			
Ужин																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	16,80	24,15	4,15	301,35	0,37	0,07	0,46	0,27	2,73	132,05	236,84	19,62	2,50	272,10	30,35	0,03	0,06	215	2012	
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00	0,05	0,03	0,00	0,00	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00			
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	6,88	27,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	0,00	1,49	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,43	32,37	1,76	0,03	0,02	0,00	0,00	7,72	21,58	7,49	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	490	21,36	26,43	29,16	439,81	4,13	0,19	0,52	0,27	2,73	161,36	307,32	46,30	3,57	395,38	30,35	0,03	0,06			
Всего за день:			66,52	75,79	223,61	1 844,03	25,18	0,81	1,33	0,69	3,36	713,72	1 035,3 ₉	269,42	14,74	2 416,8 ₁	86,71	0,04	0,18		

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	683,13	644,37	2 402,65	18 246,59	319,13	7,62	11,54	22,13	13,15	6 472,95	9 446,92	2 325,50	135,63	23 412,21	770,53	0,37	2,65
Среднее значение за период	68,31	64,44	240,27	1 824,66	31,91	0,76	1,15	2,21	1,32	647,30	944,69	232,55	13,56	2 341,22	77,05	0,04	0,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	31.8	53.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 10,5 часов	424	707	338	469