

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №276»
(МАДОУ «Детский сад №276»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №276»
_____ Н.Н.Фесюк

Основное (организованное) меню

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: ясли

г. Барнаул, 2025

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	4,31	5,14	19,43	140,85	0,00	0,11	0,07	0,02	0,08	11,46	94,68	63,99	2,22	134,08	1,16	0,00	0,01	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	18,75	6,80	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,98	31,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	0,00	1,35	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	355	5,94	9,47	37,27	257,78	0,00	0,14	0,09	0,06	0,16	22,89	113,43	72,14	2,63	162,73	1,88	0,00	0,01		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	4,39	2,74	12,61	92,83	3,88	0,12	0,07	0,20	0,00	26,21	61,87	23,26	1,33	361,24	3,80	0,00	0,02	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,06	1,29	26,00	131,85	0,00	0,05	0,02	0,01	0,02	9,31	29,95	6,03	0,68	47,08	0,57	0,01	0,01	204	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	7,73	7,61	8,40	132,85	0,40	0,05	0,06	0,01	0,04	9,76	70,57	11,14	1,09	149,79	3,23	0,00	0,02	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,28	1,47	1,59	20,94	0,72	0,01	0,01	0,01	0,00	1,96	3,22	2,13	0,09	36,18	0,37	0,00	0,00	348	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)ПОРЦИОННО	30	0,39	0,84	2,02	17,45	0,60	0,02	0,02	0,61	0,02	13,87	15,00	10,26	0,27	60,15	1,50	0,00	0,02	333	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,06	0,27	13,23	62,42	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)	166	0,83	0,17	16,43	71,38	3,32	0,02	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	6,64	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	586	21,27	14,51	90,32	577,08	8,92	0,30	0,19	0,84	0,08	77,33	209,03	66,06	6,18	680,24	9,47	0,01	0,07		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	4,05	5,27	31,00	187,12	0,03	0,05	0,03	0,02	0,06	12,35	35,03	6,22	0,37	56,78	1,03	0,01	0,01	470	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,88	0,05	0,18	0,03	0,00	173,40	122,40	19,04	0,14	248,20	15,30	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	220	8,83	9,39	38,92	276,17	0,91	0,10	0,21	0,05	0,06	185,75	157,43	25,26	0,51	304,98	16,33	0,01	0,01		
Ужин																				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,44	4,75	16,22	118,19	12,54	0,11	0,07	0,27	0,00	32,99	65,20	28,01	1,26	566,33	6,05	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	180	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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	9,69	9,43	41,22	289,23	12,54	0,18	0,22	0,35	0,89	64,97	152,22	43,12	2,67	662,13	14,10	0,01	0,05		
Всего за день:		45,73	42,80	207,73	1 400,26	22,37	0,72	0,71	1,30	1,19	350,94	632,11	206,58	11,99	1 810,08	41,78	0,03	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	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	150	3,57	2,46	16,74	103,57	0,30	0,05	0,08	0,02	0,02	77,89	103,90	16,04	0,43	125,51	5,18	0,01	0,02	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/9	2,75	4,12	9,84	87,69	0,02	0,03	0,02	0,03	0,05	42,36	38,37	8,20	0,45	32,05	0,72	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	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:	363	9,98	9,61	41,24	292,97	0,90	0,11	0,22	0,07	0,07	238,95	235,91	46,49	1,45	355,48	15,84	0,01	0,02		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2,30	6,71	9,67	108,82	4,60	0,04	0,07	0,18	0,00	27,59	44,07	18,43	0,87	320,46	4,97	0,00	0,02	77	2012
ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	160	15,62	16,29	31,28	334,20	1,04	0,07	0,10	0,32	0,00	31,11	177,44	38,55	2,23	328,66	6,87	0,01	0,07	266	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,76	2,55	4,71	45,24	7,61	0,01	0,02	0,00	0,00	18,89	13,98	6,44	0,41	81,93	1,34	0,00	0,00	35	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	8,69	34,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,32	1,80	1,38	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,06	0,27	13,23	62,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	22,27	25,94	77,62	632,79	13,25	0,15	0,20	0,50	0,00	89,51	254,09	71,40	3,91	757,31	13,18	0,01	0,09		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	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 - ЙОГУРТ	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	230	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	410	6,98	8,12	37,63	258,25	9,50	0,05	0,04	0,01	0,00	23,90	37,45	13,60	2,72	297,10	1,90	0,00	0,01		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	10,59	7,58	5,89	134,31	0,13	0,04	0,10	0,04	0,44	38,53	96,86	17,34	0,68	146,93	36,24	0,01	0,14	268	2012
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	12,83	9,82	27,29	249,12	0,24	0,08	0,13	0,06	0,47	72,45	129,99	27,96	1,12	205,73	38,15	0,01	0,14		
Всего за день:		52,06	53,49	183,78	1 433,13	23,89	0,39	0,59	0,64	0,54	424,81	657,44	159,45	9,20	1 615,62	69,07	0,03	0,26		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	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	150	4,36	5,46	17,62	137,58	0,97	0,08	0,13	0,04	0,05	102,81	114,99	27,56	0,70	194,23	8,15	0,01	0,01	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,21	9,86	83,88	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	5,11	18,56	6,80	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,19	3,40	13,63	102,76	0,73	0,05	0,15	0,02	0,00	149,38	108,75	20,03	0,27	216,23	12,60	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	355	10,18	13,07	41,11	324,22	1,70	0,16	0,30	0,08	0,13	257,30	242,30	54,39	1,38	438,41	21,47	0,01	0,01			
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	5,00	4,16	17,97	129,28	3,84	0,09	0,09	0,21	0,18	24,66	64,76	17,87	0,94	312,76	5,05	0,00	0,02	85	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	8,63	8,06	7,85	139,13	13,12	0,04	0,08	0,01	0,11	39,17	93,17	20,59	1,66	278,11	6,05	0,00	0,03	298	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0,29	0,75	1,19	12,62	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	5,18	3,70	0,72	0,04	7,35	0,47	0,00	0,00	354	2012	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)ПОРЦИОННО	30	0,45	1,39	2,57	24,56	1,20	0,01	0,01	0,01	0,03	10,16	11,87	5,94	0,38	86,66	2,10	0,00	0,01	333	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	166	0,83	0,17	16,43	71,38	3,32	0,02	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	6,64	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,06	0,27	13,23	62,42	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:	586	18,79	14,92	69,28	486,75	21,49	0,19	0,20	0,24	0,32	95,39	201,92	58,36	5,74	710,68	13,67	0,00	0,06			
Полдник																					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,29	3,19	26,78	148,77	0,00	0,05	0,02	0,01	0,07	6,94	30,72	5,16	0,34	47,82	0,66	0,01	0,01	460	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,88	0,05	0,18	0,03	0,00	173,40	122,40	19,04	0,14	248,20	15,30	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	220	8,07	7,31	34,70	237,82	0,88	0,10	0,20	0,04	0,07	180,34	153,12	24,20	0,48	296,02	15,96	0,01	0,01			
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/50	11,32	7,13	44,37	288,39	0,31	0,04	0,15	0,06	0,14	107,63	125,92	17,25	0,87	176,36	3,38	0,02	0,02	234	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	400	12,85	7,25	64,09	374,45	0,31	0,07	0,16	0,06	0,14	118,49	142,72	25,20	1,27	202,91	3,38	0,02	0,02			
Всего за день:		49,89	42,55	209,18	1 423,24	24,38	0,52	0,86	0,42	0,66	651,52	740,06	162,15	8,87	1 648,02	54,48	0,04	0,10			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5,78	3,76	27,10	165,81	0,47	0,12	0,11	0,02	0,02	103,44	126,24	32,35	0,87	193,06	9,41	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/9	3,46	5,84	9,85	106,41	0,02	0,03	0,02	0,05	0,06	66,26	51,28	9,09	0,47	35,00	0,72	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	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:	363	12,90	12,63	51,61	373,93	1,07	0,18	0,25	0,09	0,08	288,40	271,16	63,69	1,91	425,98	20,07	0,00	0,01		
Обед																				
СУП "МОСКОВСКИЙ" С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2,01	3,76	11,32	94,44	6,08	0,04	0,06	0,11	0,00	20,66	41,33	12,16	0,55	298,32	3,69	0,00	0,03	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,26	3,24	14,61	96,78	7,01	0,09	0,07	0,02	0,05	28,49	59,96	20,12	0,80	520,40	6,12	0,00	0,03	321	2012
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	50	9,32	6,32	5,75	117,27	0,12	0,06	0,05	0,01	0,04	26,62	77,55	17,98	0,63	133,56	32,89	0,00	0,14	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
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,06	0,27	13,23	62,42	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	150	0,00	0,00	5,42	21,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	0,00	1,54	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	590	18,13	15,86	62,56	476,19	13,32	0,23	0,21	0,16	0,12	110,47	211,97	61,07	2,42	1 011,01	44,61	0,00	0,20		
Полдник																				
ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008
КМП -ВАРЕНЕЦ	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО,БАНАН)	230	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	420	7,09	7,06	45,31	279,55	9,50	0,06	0,03	0,01	0,00	19,60	30,45	11,20	2,41	292,50	1,90	0,00	0,01		
Ужин																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,44	12,93	4,74	185,56	0,47	0,07	0,35	0,18	1,79	129,49	188,47	17,80	1,68	244,11	24,18	0,02	0,03	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	400	15,47	13,15	27,61	291,02	2,47	0,15	0,39	0,18	1,79	149,35	233,17	35,20	2,40	320,16	24,18	0,02	0,03		
Всего за день:		53,59	48,70	187,09	1 420,69	26,36	0,62	0,88	0,44	1,99	567,82	746,75	171,16	9,14	2 049,65	90,76	0,02	0,25		

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	150	4,34	4,52	18,39	131,94	0,38	0,08	0,09	0,02	0,03	87,89	103,26	28,43	0,69	169,92	7,71	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	18,75	6,80	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,67	2,09	10,15	70,61	0,45	0,03	0,09	0,01	0,00	93,56	69,87	13,82	0,23	137,31	7,74	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	355	8,64	10,94	38,40	287,55	0,83	0,14	0,20	0,07	0,11	186,65	191,88	49,05	1,33	335,18	16,17	0,00	0,01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3,15	3,13	11,72	88,24	4,12	0,06	0,06	0,13	0,00	25,62	63,27	19,23	0,90	332,04	3,49	0,00	0,01	76	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,36	1,98	14,45	84,95	4,58	0,03	0,05	0,01	0,00	50,59	53,30	24,33	1,51	346,73	9,17	0,00	0,02	340	2012
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	50	7,56	6,94	3,26	105,71	0,26	0,02	0,04	0,00	0,00	6,60	67,73	9,84	1,03	146,55	2,99	0,00	0,02	282	2012
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,63	0,04	1,33	8,15	0,84	0,02	0,01	0,00	0,00	3,78	11,72	3,97	0,14	20,79	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,06	0,27	13,23	62,42	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)	166	0,83	0,17	16,43	71,38	3,32	0,02	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	6,64	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	576	18,12	12,65	70,46	468,21	13,12	0,18	0,17	0,14	0,00	102,81	224,44	70,61	6,30	871,91	15,65	0,00	0,05		
Полдник																				
БУЛОЧКА ГРЕБЕШОК	50	4,18	3,08	22,51	134,15	0,06	0,05	0,04	0,02	0,14	22,22	43,48	6,74	0,42	66,37	2,66	0,01	0,01	471	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,88	0,05	0,18	0,03	0,00	173,40	122,40	19,04	0,14	248,20	15,30	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	220	8,96	7,20	30,43	223,20	0,94	0,10	0,22	0,05	0,14	195,62	165,88	25,78	0,56	314,57	17,96	0,01	0,01		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20,79	8,66	17,95	254,76	14,85	0,25	1,60	6,33	0,33	26,10	318,81	29,78	6,40	385,13	10,10	0,03	0,20	294	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,55	1,50	2,38	25,24	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	10,01	7,33	1,40	0,06	14,68	0,95	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	440	27,80	14,74	40,32	426,98	14,86	0,31	1,75	6,42	1,21	65,67	404,38	42,97	7,66	482,36	19,05	0,04	0,22		
Всего за день:		63,52	45,53	179,61	1 405,94	29,75	0,73	2,34	6,68	1,46	550,75	986,58	188,41	15,85	2 004,02	68,83	0,05	0,29		

6 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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/8	5,63	4,65	26,01	168,90	0,02	0,05	0,03	0,02	0,04	72,40	60,05	8,88	0,82	53,86	0,57	0,01	0,01	206	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	18,75	6,80	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	353	7,26	8,98	45,55	292,60	0,02	0,08	0,05	0,06	0,12	83,86	78,80	17,03	1,23	82,56	1,29	0,01	0,01			
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,10	4,20	13,62	101,55	3,75	0,08	0,08	0,14	0,00	17,65	43,01	18,01	0,68	277,57	2,93	0,00	0,02	87	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	15,16	15,04	12,57	246,27	6,52	0,10	0,12	0,03	0,00	15,34	156,67	30,51	2,41	690,68	9,51	0,00	0,06	276	2012	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0,32	1,48	2,47	24,60	2,80	0,00	0,01	0,10	0,00	9,71	6,81	3,86	0,20	37,43	0,69	0,00	0,00	41	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,06	0,27	13,23	62,42	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)	166	0,83	0,17	16,43	71,38	3,32	0,02	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	6,64	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	566	25,00	21,28	68,36	553,58	16,39	0,23	0,22	0,27	0,00	58,92	234,91	65,62	6,01	1 031,48	13,13	0,00	0,08			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	4,63	7,38	28,68	199,48	0,08	0,05	0,05	0,05	0,23	25,29	48,38	7,31	0,47	75,25	2,94	0,01	0,01	470	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,88	0,05	0,18	0,03	0,00	173,40	122,40	19,04	0,14	248,20	15,30	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	220	9,41	11,50	36,60	288,53	0,96	0,10	0,23	0,08	0,23	198,69	170,78	26,35	0,61	323,45	18,24	0,01	0,01			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	140	4,08	6,10	24,52	170,72	3,05	0,09	0,11	3,07	0,11	79,33	97,78	56,14	1,66	337,11	8,89	0,00	0,07	153	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0,29	0,75	1,19	12,62	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	5,18	3,70	0,72	0,04	7,35	0,47	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	400	10,81	11,41	45,70	330,08	3,06	0,14	0,26	3,16	0,99	114,00	179,49	68,63	2,90	426,80	17,33	0,01	0,09			
Всего за день:		52,48	53,17	196,21	1 464,79	20,43	0,55	0,76	3,57	1,34	455,47	663,98	177,63	10,75	1 864,29	49,99	0,03	0,19			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	3,78	4,37	18,91	130,71	0,45	0,05	0,09	0,02	0,04	94,12	88,79	19,17	0,37	150,32	8,24	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/9	3,16	6,11	5,20	92,04	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	94,85	60,42	4,92	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	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:	363	10,60	13,51	38,77	324,46	1,03	0,09	0,21	0,10	0,04	307,67	242,85	46,34	1,15	348,24	18,18	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150	5,47	5,34	19,71	149,47	13,24	0,12	0,11	0,24	0,00	50,17	92,92	35,68	1,74	678,74	9,19	0,00	0,06	76	2008
ПШЕННЫЙ ГАРНИР	110	2,10	0,49	15,91	76,53	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	8,15	39,98	14,63	0,52	40,16	0,85	0,00	0,01	189	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	9,17	4,95	4,22	98,26	0,04	0,04	0,06	0,02	0,23	14,71	69,58	14,44	0,57	114,39	33,15	0,00	0,14	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	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	0,01	0,02	0,06	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,06	0,27	13,23	62,42	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	150	0,08	0,08	20,93	84,78	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	3,75	6,00	1,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	570	21,47	15,31	87,49	573,55	16,95	0,28	0,22	0,33	0,25	108,96	247,27	79,13	3,76	975,12	44,46	0,00	0,21		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
КМП - СНЕЖОК	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ (БАНАН,ЯБЛОКО)	230	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	420	6,23	7,14	30,19	216,55	9,50	0,05	0,03	0,01	0,00	21,00	28,45	11,60	2,51	286,10	1,90	0,00	0,01		
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	13,48	7,57	17,21	193,33	0,14	0,04	0,14	0,04	0,08	100,83	134,90	14,46	0,37	93,90	0,77	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	400	15,56	8,88	40,26	305,49	0,22	0,08	0,16	0,05	0,10	128,31	163,42	24,46	0,80	143,86	2,14	0,02	0,02		
Всего за день:		53,86	44,84	196,71	1 420,05	27,70	0,50	0,62	0,49	0,39	565,94	681,99	161,53	8,22	1 753,32	66,68	0,02	0,24		

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	150	5,36	5,19	24,78	167,48	0,38	0,09	0,11	0,03	0,06	88,73	122,69	24,44	1,26	174,62	6,53	0,02	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	18,75	6,80	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,29	2,62	12,13	86,00	0,56	0,04	0,11	0,02	0,00	118,04	85,71	16,74	0,25	169,61	9,72	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	355	10,28	12,14	46,77	338,48	0,94	0,16	0,24	0,09	0,14	211,97	227,15	47,98	1,92	372,18	16,97	0,02	0,00		
Обед																				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	6,86	6,86	21,18	174,99	8,96	0,16	0,09	0,23	0,02	41,81	126,59	37,85	1,81	712,61	6,27	0,00	0,06	102	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,24	3,74	14,59	101,17	7,01	0,09	0,07	0,01	0,00	28,18	59,55	20,12	0,79	519,95	6,12	0,00	0,03	321	2012
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВДИНЫ	60	11,59	10,31	3,29	152,21	1,07	0,04	0,08	0,25	0,02	13,74	104,65	17,38	1,57	263,40	5,49	0,00	0,04	277	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	1,53	2,29	24,37	0,84	0,01	0,01	0,32	0,00	9,15	9,19	6,37	0,39	67,66	1,06	0,00	0,01	40	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО,АБРИКОС)	166	0,83	0,17	16,43	71,38	3,32	0,02	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	6,64	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	586	23,30	22,73	67,82	571,48	21,20	0,35	0,26	0,81	0,04	109,10	328,40	94,96	7,28	1 589,4 2	18,94	0,00	0,14		
Полдник																				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,34	1,67	29,98	152,17	0,00	0,05	0,02	0,01	0,02	9,70	33,69	6,37	0,40	52,62	0,64	0,01	0,01	472	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,88	0,05	0,18	0,03	0,00	173,40	122,40	19,04	0,14	248,20	15,30	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	220	9,12	5,79	37,90	241,22	0,88	0,10	0,20	0,04	0,02	183,10	156,09	25,41	0,54	300,82	15,94	0,01	0,01		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,95	2,70	11,10	91,77	24,75	0,06	0,06	0,15	0,00	63,01	48,55	24,13	1,42	305,03	4,88	0,00	0,01	132	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	8,37	3,82	9,24	104,62	1,05	0,14	0,27	0,02	0,11	12,54	103,84	14,65	2,31	151,52	4,26	0,01	0,02	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	400	13,27	7,77	41,87	301,54	25,81	0,23	0,35	0,18	0,11	93,84	174,71	47,79	4,18	494,18	9,85	0,01	0,03		
Всего за день:		55,97	48,43	194,36	1 452,72	48,83	0,84	1,05	1,12	0,31	598,01	886,35	216,14	13,92	2 756,6 0	61,70	0,04	0,18		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	14,61	10,30	13,93	209,32	0,15	0,03	0,15	0,06	0,15	113,36	147,35	16,08	0,46	103,48	0,80	0,02	0,02	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/9	3,36	5,62	9,85	103,96	0,02	0,03	0,02	0,04	0,06	62,67	49,34	8,96	0,47	34,57	0,72	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,21	2,63	13,89	93,12	0,49	0,03	0,10	0,02	0,00	101,97	81,83	20,41	0,55	173,98	8,46	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	393	21,49	19,27	39,66	422,06	0,71	0,09	0,28	0,12	0,22	287,97	285,56	46,69	1,50	326,08	10,80	0,02	0,02		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	2,76	2,29	10,26	72,76	3,78	0,06	0,04	0,12	0,00	15,76	41,63	14,14	0,66	281,02	3,09	0,00	0,02	101	2008
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	9,08	0,63	18,99	118,04	0,00	0,25	0,05	0,00	0,00	36,95	82,99	33,05	2,58	297,80	2,08	0,00	0,01	321	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	50	7,89	7,25	4,53	114,63	0,27	0,03	0,05	0,03	0,11	9,48	65,91	9,12	0,78	92,59	3,23	0,01	0,04	305	2012
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,38	3,05	2,24	38,16	2,73	0,01	0,01	0,00	0,00	8,46	15,89	3,82	0,27	47,78	0,82	0,00	0,01	21	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,06	0,27	13,23	62,42	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	150	0,22	0,05	11,29	46,88	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	13,53	11,73	5,19	0,27	84,44	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	550	23,92	13,66	70,58	500,25	6,78	0,40	0,17	0,15	0,11	88,78	234,95	71,92	4,96	829,43	9,22	0,01	0,08		
Полдник																				
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
КМП-ЙОГУРТ	150	4,95	3,75	8,10	85,50	0,83	0,03	0,00	0,00	0,00	206,67	153,33	23,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ФРУКТЫ (БАНАН,ЯБЛОКО)	230	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	400	5,89	4,79	32,87	200,95	10,33	0,07	0,03	0,01	0,00	225,07	170,98	32,93	2,39	292,10	1,90	0,00	0,01		
Ужин																				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	8,66	5,63	2,85	96,84	0,34	0,03	0,03	0,01	0,11	13,77	64,20	14,17	0,45	118,86	33,78	0,00	0,14	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	120	1,61	3,50	8,50	73,43	2,53	0,06	0,08	2,54	0,06	58,50	63,26	43,26	1,15	253,63	6,33	0,00	0,06	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	12,51	11,37	32,75	285,08	2,98	0,13	0,14	2,57	0,20	106,19	160,59	68,05	2,04	431,29	42,02	0,00	0,20		
Всего за день:		63,81	49,09	175,86	1 408,34	20,80	0,69	0,62	2,85	0,53	708,01	852,08	219,59	10,89	1 878,90	63,94	0,03	0,31		

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	150	4,62	3,70	24,14	147,89	0,38	0,05	0,09	0,02	0,03	83,40	72,87	12,87	0,31	140,33	6,56	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	18,75	6,80	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,06	2,43	11,77	81,81	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	108,42	79,95	15,52	0,24	157,82	9,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	355	9,31	10,46	45,77	314,70	0,90	0,12	0,22	0,08	0,11	197,02	171,57	35,19	0,96	326,10	16,28	0,00	0,00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2,61	3,74	15,01	104,47	9,78	0,08	0,07	0,14	0,02	29,99	61,54	23,58	1,08	539,10	6,05	0,00	0,02	67	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	3,69	3,37	16,64	111,40	0,00	0,10	0,05	0,01	0,05	12,81	81,67	54,99	1,93	114,81	0,99	0,00	0,01	324	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	8,79	8,43	1,27	115,95	0,24	0,02	0,07	0,02	0,20	12,73	81,20	9,57	1,19	160,23	4,98	0,00	0,03	282	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,28	1,47	1,54	20,75	0,00	0,01	0,01	0,01	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	30	0,44	1,51	3,80	30,72	1,06	0,01	0,01	0,00	0,00	10,61	12,11	7,73	0,40	98,79	1,79	0,00	0,01		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,06	0,27	13,23	62,42	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)	166	0,83	0,17	16,43	71,38	3,32	0,02	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	6,64	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	596	20,23	19,08	77,96	564,45	14,40	0,27	0,22	0,18	0,27	82,36	264,94	109,11	7,32	938,73	13,81	0,00	0,07		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	2,76	1,95	19,67	107,07	1,62	0,06	0,01	0,01	0,04	8,64	33,26	8,12	0,51	118,10	1,24	0,00	0,01	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,93	4,25	8,15	91,67	0,91	0,05	0,18	0,03	0,00	178,50	126,00	19,60	0,14	255,50	15,75	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	220	7,69	6,20	27,82	198,74	2,53	0,11	0,19	0,04	0,04	187,14	159,26	27,72	0,65	373,60	16,99	0,00	0,01		
Ужин																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,62	18,14	3,38	223,56	0,31	0,05	0,32	0,19	1,86	101,39	168,07	14,56	1,69	201,11	21,48	0,02	0,03	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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	400	14,65	18,36	26,25	329,02	2,31	0,13	0,36	0,19	1,86	121,25	212,77	31,96	2,41	277,16	21,48	0,02	0,03		
Всего за день:		51,88	54,10	177,80	1 406,91	20,14	0,63	0,99	0,49	2,28	587,77	808,54	203,98	11,34	1 915,59	68,56	0,02	0,11		

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	542,79	482,70	1 908,33	14 236,07	264,65	6,19	9,42	18,00	10,69	5 461,04	7 655,88	1 866,62	110,17	19 296,09	635,79	0,31	2,07
Среднее значение за период	54,28	48,27	190,83	1 423,61	26,47	0,62	0,94	1,80	1,07	546,10	765,59	186,66	11,02	1 929,61	63,58	0,03	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	30.5	54.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 10,5 часов	361	576	297	404