

_____ "СВ" _____ 01.07.17
№
_____ "ПО" _____ Ф.

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 35
муниципального образования
Тимашевский район**

(наименование учреждения и структурного подразделения)

ДЕЛО № 07-20

**ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1,6 до 3 лет
Период: ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД 10,5 ЧАСОВ
В МБДОУ д/с № 35**

(заголовок дела)

НАЧАТО: 01.10.2017
ОКОНЧЕНО: _____

Ф. _____ оп. _____
№ _____
дело _____ св. _____

на _____ листах

СОГЛАСОВАНО:
 Совет по питанию МБДОУ д/с № 35
 Протокол № 2/2
 от "30" августа 2024 года



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 35 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,6 ДО 3Х ЛЕТ,
 С РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАСОВ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	46	5,67	5,13	0,31	70,05	0,02	0,00	0,09	0,92	1,01	0,14	21,51	4,42	70,66	0,92	64,40	9,20	0,02	0,01	213	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	110	2,03	9,50	8,22	126,97	0,02	3,08	0,17	0,00	0,00	0,05	40,59	14,85	36,63	0,69	346,50	0,00	0,00	0,00	55	2006
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	2,60	4,61	10,87	95,63	0,04	0,03	0,04	0,52	0,06	0,03	40,65	8,53	38,90	0,48	31,98	0,00	0,00	0,00	3	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,49	4,37	15,32	121,97	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	185,80	23,54	137,54	0,30	274,31	16,20	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	366	15,79	23,61	34,72	414,62	0,13	4,05	0,33	1,44	1,07	0,41	288,55	51,34	283,73	2,39	717,19	25,40	0,02	0,01		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	180	3,08	4,43	11,21	108,54	0,05	3,46	0,07	1,41	0,03	0,04	18,77	16,01	61,75	0,83	272,80	2,83	0,02	0,00	74	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6,95	6,35	14,00	179,88	0,09	7,38	0,11	1,26	0,05	0,10	17,17	26,59	102,08	1,66	619,04	7,20	0,04	0,00	258	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	40	0,97	2,00	2,30	30,56	0,02	2,32	0,00	1,15	0,00	0,01	9,66	6,54	18,34	0,24	60,00	0,39	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	7,27	1,59	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	575	12,85	12,93	46,65	404,28	0,19	13,42	0,18	4,31	0,08	0,16	58,05	58,16	201,07	3,18	984,84	10,42	0,06	0,00		
Полдник																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	11,58	6,04	8,67	84,90	0,02	1,50	0,12	0,81	0,05	0,02	7,50	6,50	16,86	0,32	88,14	1,09	0,01	0,00	247	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2006
ЧАЙ	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	2,93	2,97	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ШОКОЛАДКА	20	1,16	7,37	10,86	108,64	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	371	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00		2006
Итого за прием пищи:	405	16,04	13,96	44,00	307,39	0,08	7,52	0,12	1,94	0,05	0,05	31,11	19,96	50,75	3,19	347,96	4,27	0,02	0,00		
Всего за день:		44,41	50,65	140,07	1 188,86	0,41	27,99	0,63	7,69	1,20	0,63	387,16	134,86	545,00	10,65	2 229,99	41,59	0,10	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	17,25	12,46	24,70	283,36	0,05	0,46	0,08	0,39	0,31	0,25	164,80	27,04	209,02	0,76	221,01	3,51	0,04	0,02	235	2012	
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,56	3,76	10,12	92,27	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	155,25	20,32	113,01	0,29	232,02	13,50	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	330	21,81	16,22	34,82	376,63	0,09	1,24	0,10	0,39	0,31	0,41	320,05	47,36	322,03	1,05	453,03	17,01	0,04	0,02			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	160	4,60	1,60	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,54	6,53	10,15	127,90	0,06	10,83	0,17	1,20	0,06	0,07	41,37	24,22	60,21	1,28	413,38	5,85	0,02	0,00	57	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГЕРКУЛОСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/5	9,52	6,66	8,02	182,47	0,05	0,81	0,04	1,53	0,25	0,10	19,04	18,17	111,50	1,56	231,91	6,91	0,03	0,00	285	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,34	3,23	15,16	99,27	0,09	7,30	0,02	0,16	0,05	0,08	30,13	20,95	62,11	0,84	540,89	6,30	0,02	0,00	321	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,50	1,78	2,80	29,16	0,01	1,12	0,00	0,79	0,00	0,01	12,71	5,73	12,04	0,36	79,96	1,82	0,00	0,00	33	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	8,18	34,62	0,01	2,00	0,00	0,16	0,00	0,00	8,81	2,93	2,48	0,50	70,06	0,50	0,00	0,00	396	2008	
Итого за прием пищи:	660	17,85	18,45	66,48	630,85	0,25	22,06	0,23	4,33	0,36	0,27	117,24	79,43	267,24	4,99	1 367,85	21,38	0,07	0,00			
Полдник																						
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	5,81	4,50	29,59	182,17	0,06	0,11	0,02	0,80	0,14	0,08	50,47	10,77	71,35	0,51	117,06	5,34	0,02	0,01	460	2012	
ЧАЙ	150	0,07	0,00	7,42	29,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,17	2,69	2,82	0,28	10,05	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	305	6,17	4,79	44,14	246,30	0,08	6,13	0,02	1,27	0,14	0,09	68,44	18,86	81,60	2,28	335,61	6,84	0,03	0,01			
Всего за день:		60,33	40,96	141,74	1 212,78	0,45	30,18	0,35	5,99	0,81	0,77	691,73	166,65	808,87	8,32	2 156,49	45,23	0,14	0,03			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,46	2,58	20,01	120,23	0,04	0,52	0,02	0,40	0,00	0,11	106,87	13,83	84,26	0,24	166,35	9,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ	180	0,04	0,00	3,95	15,96	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,25	2,41	1,48	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	28	2,47	4,60	10,07	91,84	0,03	0,03	0,04	0,49	0,06	0,03	40,28	8,00	37,56	0,45	29,92	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	358	6,97	7,18	34,03	228,03	0,07	0,56	0,06	0,89	0,06	0,14	155,40	24,24	123,30	0,84	201,89	9,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,16	5,55	10,56	103,52	0,05	3,46	0,08	1,07	0,03	0,04	16,52	13,63	43,31	0,66	264,85	2,92	0,03	0,00	105	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	12,44	19,31	19,96	303,38	0,05	0,88	0,27	1,72	0,11	0,10	20,86	25,64	132,50	1,26	171,68	4,55	0,09	0,02	304	2012
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ (КОНСЕРВИРОВАННЫМ)	40	0,78	1,99	1,67	28,09	0,01	3,52	0,00	0,97	0,00	0,01	13,44	5,87	14,16	0,23	90,15	0,84	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	585	20,16	27,26	61,54	671,12	0,18	8,08	0,35	4,91	0,14	0,18	67,33	59,12	232,36	3,68	600,35	9,99	0,12	0,02		
Полдник																					
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	135	2,38	4,60	12,42	105,03	0,06	8,75	0,13	1,06	0,05	0,05	20,34	18,13	40,80	0,84	384,41	3,94	0,02	0,00	338	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	46	5,67	5,13	0,31	70,05	0,02	0,00	0,09	0,92	1,01	0,14	21,51	4,42	70,66	0,92	64,40	9,20	0,02	0,01	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,22	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ЧАЙ	150	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,15	1,48	0,15	5,23	0,00	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	371	10,85	10,02	35,60	280,42	0,13	8,76	0,22	2,81	1,06	0,21	51,83	33,06	143,72	2,99	507,04	14,26	0,04	0,01		
Всего за день:		38,71	44,61	145,87	1 142,14	0,39	20,40	0,63	8,61	1,26	0,54	284,01	121,82	508,83	9,40	1 489,28	34,75	0,16	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	16,46	11,40	25,74	273,74	0,07	0,13	0,07	0,34	0,33	0,17	103,82	18,20	160,25	0,77	132,40	2,83	0,03	0,03		2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,55	4,25	10,08	84,76	0,03	0,00	0,04	0,50	0,08	0,02	5,20	6,60	17,75	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,49	4,37	15,32	121,97	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	185,80	23,54	137,54	0,30	274,31	16,20	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	355	23,60	20,02	61,14	480,47	0,15	1,07	0,14	0,84	0,41	0,38	294,82	48,34	315,54	1,48	433,26	19,03	0,03	0,03		
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4,50	3,75	6,00	76,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,60	3,75	6,00	76,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	180	4,32	7,51	10,76	132,55	0,06	6,07	0,14	1,11	0,03	0,07	31,00	22,59	64,73	1,13	421,78	6,30	0,04	0,00	57	2012
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,54	4,71	6,23	150,86	0,04	0,40	0,01	1,21	0,13	0,09	27,06	14,21	99,35	1,38	203,59	5,98	0,03	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,03	2,04	6,33	53,37	0,03	17,23	0,16	1,02	0,00	0,05	45,59	19,05	36,07	1,06	248,92	3,79	0,01	0,00	336	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	5,77	24,60	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	8,06	2,57	1,98	0,40	56,10	0,40	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	530	16,90	14,60	41,43	420,73	0,17	25,30	0,31	4,13	0,16	0,23	116,57	63,55	225,62	5,03	971,19	18,15	0,08	0,00		
Полдник																					
ПЛОВ С РИСОМ И ОВОЩАМИ	150	2,18	4,07	22,35	134,88	0,02	0,24	0,12	0,67	0,05	0,02	9,54	16,37	45,77	0,36	46,30	0,76	0,02	0,00	183	2008
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,46	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,11	4,46	11,34	0,27	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ	150	0,07	0,00	6,45	26,07	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,85	2,82	0,28	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00		2008
ЗЕФИР	30	0,23	0,03	23,22	94,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,75	1,62	3,24	0,38	13,80	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	450	4,12	4,61	66,86	328,37	0,07	7,76	0,12	1,43	0,05	0,06	44,98	34,90	77,80	2,96	340,32	2,26	0,03	0,00		
Всего за день:		49,02	42,88	165,53	1 306,07	0,45	35,18	0,61	6,51	0,62	0,93	636,37	167,79	761,46	9,62	1 963,77	52,94	0,17	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,36	4,91	18,86	137,20	0,05	0,73	0,03	0,29	0,03	0,15	148,40	17,61	111,13	0,36	219,61	12,78	0,00	0,00	93	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	28	2,47	4,60	10,07	91,84	0,03	0,03	0,04	0,49	0,06	0,03	40,28	8,00	37,56	0,45	29,92	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,45	4,50	12,17	110,54	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	184,71	23,60	134,91	0,32	276,50	16,20	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	388	13,28	14,01	41,10	339,58	0,13	1,70	0,10	0,78	0,09	0,37	373,39	49,21	283,60	1,13	526,03	28,98	0,00	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4,50	3,75	6,00	76,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	3,75	6,00	76,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КАПУСТОЙ	180	3,59	4,46	14,43	123,45	0,08	4,76	0,09	1,27	0,03	0,05	20,76	22,18	64,79	1,02	333,29	3,87	0,02	0,00	80	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,49	3,36	15,39	101,84	0,09	7,33	0,02	0,16	0,05	0,08	35,56	21,59	65,77	0,85	548,20	6,75	0,02	0,00	321	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	60/10	9,30	3,79	3,53	96,42	0,11	7,48	3,20	1,54	0,00	0,78	9,75	10,99	134,85	2,99	187,20	3,81	0,10	0,02	259	2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ФАСОЛЬЮ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,26	1,52	3,53	39,54	0,00	0,32	0,00	0,64	0,00	0,00	2,91	1,64	3,75	0,08	19,35	0,09	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	6,45	1,42	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	610	20,42	13,54	66,26	493,61	0,35	20,11	3,31	4,76	0,08	0,94	85,47	70,32	311,55	6,47	1 161,68	16,20	0,14	0,02		
Полдник																					
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	85	6,24	6,79	35,47	228,47	0,07	2,50	0,05	0,93	0,32	0,08	37,04	11,44	68,72	1,22	181,79	5,31	0,02	0,01	454	2012
ЧАЙ	150	0,06	0,00	4,96	20,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	2,54	2,22	0,22	8,04	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	6,59	7,08	47,56	282,73	0,09	8,51	0,05	1,40	0,32	0,09	55,34	19,38	78,37	2,93	398,33	6,81	0,03	0,01		
Всего за день:		44,79	38,38	159,92	1 192,32	0,63	31,37	3,50	7,05	0,49	1,66	694,20	159,91	816,02	10,68	2 305,04	65,49	0,20	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	5,60	7,28	23,49	173,58	0,04	0,03	0,04	0,79	0,08	0,04	86,90	8,31	65,70	0,66	48,12	0,47	0,01	0,01	206	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,79	3,69	3,20	49,40	0,01	1,20	0,07	0,00	0,00	0,02	15,79	5,78	14,25	0,27	134,82	0,00	0,00	0,00	55	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	33	2,86	4,64	12,58	103,69	0,04	0,03	0,04	0,59	0,06	0,03	41,43	9,65	41,76	0,55	36,37	0,00	0,01	0,00	1	2008
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	2,52	2,85	17,85	107,52	0,02	0,13	0,02	0,08	0,02	0,11	99,51	15,16	70,35	0,24	134,57	2,31	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	363	11,77	18,46	57,12	434,18	0,11	1,39	0,17	1,46	0,16	0,20	243,63	38,90	192,06	1,72	353,88	2,78	0,03	0,01		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ФАСОЛИ СО СМЕТАНОЙ	180	4,66	7,22	13,27	162,93	0,05	4,55	0,13	1,08	0,06	0,06	23,64	16,66	49,44	0,81	339,28	4,48	0,02	0,00	104	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,49	3,36	15,39	101,64	0,09	7,33	0,02	0,16	0,05	0,08	35,56	21,53	65,77	0,85	548,20	6,75	0,02	0,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,20	4,93	6,28	169,51	0,04	0,29	0,02	1,12	0,20	0,10	26,38	15,60	114,28	1,61	228,66	6,75	0,03	0,00	272	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,70	2,00	3,94	34,24	0,03	1,40	0,60	1,21	0,00	0,02	17,03	13,35	24,30	0,38	78,35	1,56	0,02	0,00	41	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,46	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,11	4,46	11,34	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	1,42	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	655	19,16	17,60	51,99	526,20	0,23	13,79	0,77	3,86	0,31	0,27	112,21	73,02	265,13	3,92	1 214,49	19,54	0,09	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ	60	10,66	4,11	8,09	72,82	0,03	0,37	0,12	1,00	0,25	0,06	22,42	6,94	41,03	0,73	67,96	4,22	0,01	0,00	268	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,77	2,38	4,51	42,49	0,01	2,12	0,00	1,08	0,00	0,02	18,48	10,34	21,16	0,66	149,28	3,59	0,01	0,00	56	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,22	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	4,03	16,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,84	2,85	2,82	0,28	9,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	365	13,07	6,95	31,98	205,47	0,09	8,51	0,12	2,99	0,25	0,10	62,78	28,95	88,10	3,88	462,93	10,43	0,03	0,00		
Всего за день:		44,73	43,16	155,79	1 228,43	0,44	26,69	1,06	8,31	0,72	0,58	428,07	146,27	554,74	11,41	2 211,30	34,25	0,15	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,46	4,95	18,51	136,05	0,06	0,52	0,03	0,06	0,04	0,12	113,78	18,33	121,37	0,37	179,05	9,00	0,01	0,01	418	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24	1,55	3,42	10,07	77,28	0,03	0,00	0,03	0,48	0,06	0,01	5,08	6,60	17,56	0,41	26,40	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	3,95	15,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	2,37	1,41	0,14	5,37	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
МАРМЕЛАД	20	0,30	1,84	12,84	69,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	7,80	8,40	0,52	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	374	6,36	10,21	45,37	299,07	0,09	0,53	0,06	0,54	0,10	0,13	129,67	35,10	148,74	1,44	233,82	9,00	0,01	0,01		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,42	4,70	6,24	107,06	0,05	3,08	0,12	1,09	0,15	0,06	19,21	14,83	62,68	0,97	289,73	4,71	0,03	0,00	83	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	155	10,84	7,67	15,13	235,61	0,08	19,22	0,39	1,55	0,03	0,13	66,96	40,04	142,77	2,59	535,90	9,89	0,05	0,00	303	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	9,65	40,08	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	8,29	2,61	1,98	0,40	56,23	0,40	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	510	17,19	12,60	43,19	440,18	0,16	23,90	0,51	3,26	0,18	0,20	99,64	64,91	228,33	4,41	914,11	15,00	0,08	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,08	10,61	2,95	147,35	0,05	0,28	0,15	1,42	1,55	0,27	89,20	12,77	145,51	1,44	175,79	18,66	0,03	0,02	214	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (КОНСЕРВИРОВАННЫМ)	40	0,68	1,02	2,61	22,20	0,01	1,42	0,00	0,57	0,00	0,01	10,62	7,10	15,89	0,37	81,35	1,38	0,00	0,00	34	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЧАЙ	150	0,04	0,00	5,89	23,68	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,83	2,06	1,41	0,14	5,33	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	13,02	12,16	30,92	286,77	0,12	7,71	0,15	3,12	1,55	0,31	122,31	32,46	193,73	4,52	511,77	23,22	0,04	0,02		
Всего за день:		41,06	36,49	125,78	1 086,02	0,40	32,89	0,72	6,92	1,83	0,64	537,62	153,47	706,80	10,37	1 659,70	47,22	0,13	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	17,54	12,67	21,51	277,25	0,05	0,42	0,08	0,56	0,30	0,24	163,46	23,62	200,60	0,75	214,75	3,95	0,03	0,02	224	2008		
ВАФЛЯ	20	0,54	0,64	15,00	68,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,88	1,80	6,48	0,27	28,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,05	4,00	11,73	102,65	0,05	0,86	0,03	0,00	0,00	0,18	171,66	22,13	126,74	0,29	252,41	14,85	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	340	23,13	17,31	48,24	448,58	0,10	1,28	0,11	0,56	0,30	0,43	338,00	47,55	333,82	1,31	495,16	18,80	0,03	0,02				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00				
Обед																							
СУП РЫБНЫЙ	150	5,32	2,83	5,18	44,02	0,03	2,59	0,06	0,89	0,00	0,02	14,12	9,28	19,22	0,34	182,22	1,74	0,01	0,00	100	2008		
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	12,45	15,48	6,38	214,42	0,05	0,75	0,15	1,46	0,29	0,13	36,54	16,82	122,97	1,31	174,34	7,27	0,07	0,01	321	2008		
КАША ПШЕННАЯ	110	1,92	4,45	11,65	94,32	0,05	0,00	0,02	0,55	0,08	0,01	6,30	12,80	36,75	0,48	36,67	0,77	0,00	0,00	324	2008		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,09	1,53	2,72	27,85	0,03	1,52	0,00	1,06	0,00	0,02	7,14	6,99	21,12	0,25	39,90	0,09	0,00	0,00		2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,22	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	6,18	1,35	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	560	24,28	24,64	54,56	512,31	0,23	5,10	0,23	4,99	0,37	0,20	79,73	59,57	238,40	3,64	499,66	10,99	0,08	0,01				
Полдник																							
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	4,16	4,10	11,83	118,20	0,07	10,84	0,13	0,90	0,03	0,07	24,26	23,23	68,33	1,29	484,73	5,61	0,03	0,00	131	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	46	5,67	5,13	0,31	70,05	0,02	0,00	0,09	0,92	1,01	0,14	21,51	4,42	70,66	0,92	64,40	9,20	0,02	0,01	213	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,46	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,11	4,46	11,34	0,27	19,35	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	0,13	6,17	29,68	0,02	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,43	2,57	11,75	0,54	20,40	0,84	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	3,99	16,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	2,54	2,22	0,22	8,01	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	451	12,25	9,74	36,73	302,78	0,15	16,85	0,22	2,91	1,04	0,24	69,59	42,62	171,73	4,73	805,39	17,15	0,06	0,01				
Всего за день:		60,39	51,84	154,23	1 326,24	0,49	26,23	0,56	8,46	1,71	0,88	496,77	155,14	753,40	11,57	1 980,21	48,44	0,17	0,04				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,41	2,57	19,67	118,63	0,04	0,52	0,02	0,38	0,00	0,11	104,79	13,63	83,48	0,22	165,65	9,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	28	2,47	4,60	10,07	91,84	0,03	0,03	0,04	0,49	0,06	0,03	40,28	8,00	37,56	0,45	28,92	0,00	0,00	0,00		2012
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,62	3,80	10,82	95,68	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	156,36	21,46	114,48	0,34	235,87	13,50	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	358	11,50	10,97	40,56	306,16	0,11	1,33	0,08	0,87	0,06	0,30	301,43	43,09	235,52	1,01	431,44	22,50	0,00	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4,50	3,75	6,00	76,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	3,75	6,00	76,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
Обед																					
БОРЩ КУБАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	4,49	6,14	10,93	122,77	0,06	12,09	0,22	0,80	0,02	0,08	47,34	26,61	68,05	1,32	433,95	6,71	0,03	0,00	95	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,82	3,46	4,37	146,68	0,03	0,56	0,07	0,36	0,00	0,07	12,98	13,19	93,54	1,35	219,67	4,91	0,03	0,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,80	4,45	21,69	145,64	0,13	0,00	0,02	2,69	0,06	0,07	11,52	71,12	105,68	2,48	149,44	1,29	0,01	0,00	181	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,93	1,99	2,22	33,81	0,00	3,12	0,00	0,85	0,00	0,00	11,64	3,98	8,58	0,16	80,25	0,84	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,03	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,05	4,28	19,58	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,46	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,11	4,46	11,34	0,27	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	6,74	28,47	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	8,07	2,57	1,98	0,40	56,13	0,40	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	650	21,84	16,42	63,53	661,49	0,27	17,37	0,31	5,67	0,08	0,25	98,71	126,21	308,75	6,88	992,79	15,55	0,07	0,00		
Полдник																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9,59	4,77	5,19	62,80	0,02	0,27	0,01	1,40	0,13	0,04	20,65	4,50	29,53	0,54	50,86	3,12	0,00	0,00	239	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,30	34,46	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,11	4,46	11,34	0,27	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ	150	0,07	0,00	5,00	20,27	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	2,85	2,82	0,28	10,02	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	11,30	5,18	25,13	165,62	0,07	7,79	0,01	2,16	0,13	0,07	49,32	21,41	58,32	2,76	331,03	4,62	0,01	0,00		
Всего за день:		49,14	36,32	135,22	1 099,76	0,51	27,54	0,44	8,81	0,27	0,88	629,46	211,71	745,09	10,80	1 974,26	56,17	0,11	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,35	3,55	20,30	130,67	0,05	0,73	0,02	0,25	0,00	0,15	146,60	17,51	110,53	0,34	219,36	12,78	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,93	4,28	12,59	96,61	0,04	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	6,35	8,25	21,95	0,51	33,00	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	3,95	15,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	2,37	1,41	0,14	5,37	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	390	7,32	7,83	36,84	243,22	0,09	0,74	0,06	0,85	0,08	0,17	161,16	28,13	133,89	0,99	257,73	12,78	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	7,19	5,06	17,72	161,85	0,15	3,06	0,09	2,53	0,05	0,07	30,94	27,86	86,09	2,10	394,30	4,53	0,02	0,00	99	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,08	5,99	6,87	156,67	0,16	9,54	4,47	1,19	0,28	1,14	36,17	16,06	217,72	4,31	260,55	8,87	0,14	0,03	299	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,48	2,56	15,39	94,58	0,09	7,33	0,02	0,13	0,03	0,08	34,47	21,47	65,42	0,84	548,02	6,75	0,02	0,00	321	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,68	1,81	1,04	24,73	0,01	0,11	0,01	0,02	0,02	0,02	24,00	2,56	16,42	0,03	33,31	2,12	0,00	0,00	299	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	1,01	1,24	17,77	0,01	4,52	0,00	0,42	0,00	0,01	16,54	5,58	11,39	0,22	114,50	1,17	0,00	0,00	41	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,22	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,15	1,35	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	600	27,38	16,60	54,35	510,65	0,45	24,84	4,59	4,73	0,38	1,33	151,51	78,30	412,70	8,22	1 378,45	24,56	0,18	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	6,53	5,06	33,27	204,41	0,07	0,50	0,03	1,09	0,27	0,08	33,99	9,91	68,56	0,66	102,73	4,77	0,01	0,02	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	3,95	15,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,99	2,10	1,41	0,14	5,28	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	230	6,57	5,06	37,22	220,35	0,07	0,51	0,03	1,09	0,27	0,08	40,98	12,01	69,97	0,80	108,01	4,77	0,01	0,02		
Всего за день:		42,00	29,64	143,11	1 036,79	0,62	29,09	4,68	6,67	0,73	1,59	363,10	123,84	626,01	11,90	1 924,19	43,61	0,19	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	464,58	414,93	1 467,26	11 819,41	4,79	287,56	13,18	75,02	9,64	9,10	5 148,49	1 541,46	6 826,22	104,72	19 894,23	469,69	1,52	0,26
Среднее значение за период	46,46	41,49	146,73	1 181,94	0,48	28,76	1,32	7,50	0,96	0,91	514,85	154,15	682,62	10,47	1 989,42	46,97	0,15	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	31.6	52.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	362	150	564	363