



Согласовано:

Ведущий инженер-технолог МКУ КМО СК «Центр организационно-методического обеспечения»

 М.С. Акиншин

Утверждено:

И.о.заведующего МКДОУ «Детский сад

№ 12 «Светлячок» п.Коммаяк

Т.И.Семенович

Приказ №35 о/д от 03.06.2024г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ от 1 до 3 лет.

1 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
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	55	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ,	150	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ СВЕЖИЕ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	153/3	1,20	3,60	7,83	68,95	0,03	5,06	0,17	1,40	0,00	0,03	32,38	15,49	31,08	0,76	221,94	3,83	0,02	0,00	57	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР - ЦЫПЛЕНКА	60	9,67	8,62	8,95	152,24	0,06	0,36	0,03	0,39	0,03	0,07	13,32	16,66	92,35	1,17	139,53	1,78	0,05	0,00	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,64	3,93	18,19	119,00	0,10	8,87	0,02	0,19	0,06	0,09	31,31	24,86	71,06	1,03	649,37	7,05	0,03	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,71	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Полдник</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	130	2,63	4,44	18,62	125,26	0,02	0,26	0,02	0,16	0,06	0,06	55,93	14,03	60,70	0,21	92,08	4,79	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,47</b>	<b>6,38</b>	<b>39,97</b>	<b>243,96</b>	0,07	0,65	0,03	0,55	0,06	0,15	142,48	32,54	137,85	0,80	236,92	11,54	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,31</b>	<b>40,26</b>	<b>168,35</b>	<b>1 183,91</b>	0,56	42,64	0,63	6,91	1,19	0,65	322,57	160,92	546,56	11,18	2 171,24	37,82	0,14	0,01		

**2 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,26	3,93	14,02	109,29	0,05	0,55	0,02	0,03	0,02	0,12	112,56	17,07	88,51	0,31	175,08	9,45	0,00	0,00	93	2012
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,85	2,35	18,28	101,75	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,50	7,50	21,00	0,35	31,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/5	0,07	0,00	6,96	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	7,55	2,34	2,18	0,18	11,30	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8,09</b>	<b>6,44</b>	<b>51,81</b>	<b>298,98</b>	0,12	1,12	0,02	0,52	0,02	0,15	132,36	35,16	132,69	1,34	250,13	9,45	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	1,24	1,66	10,16	60,78	0,05	3,96	0,13	0,15	0,03	0,03	13,25	14,45	33,92	0,54	281,69	2,77	0,02	0,00	98	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,35	4,78	28,72	183,05	0,17	0,00	0,02	3,53	0,06	0,09	13,88	94,00	139,72	3,28	197,69	1,71	0,01	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,49	0,04	28,61	116,88	0,00	0,54	0,16	0,00	0,00	0,01	14,97	3,85	15,73	0,24	60,48	0,00	0,00	0,00	382	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,71	2,48	2,88	36,94	0,01	0,02	0,01	0,11	0,00	0,01	12,79	2,70	10,15	0,10	20,37	1,13	0,00	0,00	354	2012
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100/50/50	5,66	9,39	5,06	127,28	0,02	0,31	0,01	1,99	0,02	0,03	7,81	8,82	54,18	0,77	112,78	2,28	0,02	0,00	284	2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Полдник</b>																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	140	3,46	4,79	19,62	135,17	0,03	0,28	0,03	0,58	0,06	0,07	62,50	9,74	54,68	0,23	105,47	4,91	0,00	0,00	189	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>8,43</b>	<b>7,47</b>	<b>44,40</b>	<b>279,14</b>	0,10	0,76	0,04	1,07	0,06	0,18	167,17	36,53	153,71	1,20	302,66	13,19	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,26</b>	<b>33,10</b>	<b>205,71</b>	<b>1 267,33</b>	0,61	24,09	0,45	9,16	0,19	0,56	392,61	222,41	601,52	11,47	1 655,60	34,52	0,06	0,00		

**3 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
<b>Завтрак</b>																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с кабачками	150	2,98	11,47	15,04	176,52	0,09	12,30	0,53	2,89	0,02	0,08	53,60	30,14	69,39	1,11	520,62	6,97	0,03	0,00	141	2008
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,80	68,41	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,30	3,65	2,30	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,46</b>	<b>12,69</b>	<b>63,22</b>	<b>404,48</b>	0,16	72,30	0,65	3,48	0,02	0,15	78,80	46,19	105,89	2,50	602,48	6,97	0,03	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,83	1,77	13,17	76,16	0,06	4,56	0,13	0,73	0,00	0,04	19,82	17,42	40,91	0,73	332,23	3,12	0,02	0,00	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО - ЦЫПЛЕНКА	60	8,90	7,02	5,35	120,34	0,04	0,36	0,02	0,35	0,00	0,06	10,44	11,13	72,87	0,73	119,42	1,78	0,05	0,00	288	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,43	3,93	10,30	87,71	0,03	22,92	0,05	1,78	0,00	0,05	60,74	20,23	40,78	1,25	248,07	4,03	0,01	0,00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
<b>Полдник</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	130/4/4	4,15	5,07	22,74	153,55	0,09	0,27	0,03	0,71	0,06	0,06	61,19	24,23	88,07	0,70	126,35	5,68	0,01	0,00	185	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,65	2,23	11,18	76,00	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	96,92	11,85	68,46	0,30	142,09	8,28	0,00	0,00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>308</b>	<b>8,33</b>	<b>7,42</b>	<b>43,96</b>	<b>276,91</b>	0,14	0,76	0,04	1,10	0,06	0,17	162,71	42,68	173,33	1,40	294,24	13,96	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,23</b>	<b>33,67</b>	<b>181,66</b>	<b>1 176,10</b>	0,57	118,05	0,95	9,22	0,08	0,53	369,14	165,74	494,97	10,60	2 024,45	33,83	0,13	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром)	140/5/5	4,09	6,16	19,23	149,09	0,08	0,30	0,03	0,75	0,07	0,08	72,46	30,77	102,93	0,79	153,28	6,46	0,01	0,00	413	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>8,38</b>	<b>14,76</b>	<b>53,77</b>	<b>381,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>0,10</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>92,59</b>	<b>50,88</b>	<b>152,51</b>	<b>2,06</b>	<b>231,29</b>	<b>6,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	153/3	1,22	3,62	5,92	61,74	0,03	7,61	0,16	1,37	0,00	0,03	30,59	13,87	28,94	0,63	210,89	2,85	0,01	0,00	67	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	11,62	2,88	5,38	94,26	0,08	0,64	0,01	1,08	0,04	0,08	37,21	41,43	178,44	1,14	331,32	100,17	0,42	0,01	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (с маслом сливочным)	110	2,64	3,93	18,19	119,00	0,10	8,87	0,02	0,19	0,06	0,09	31,31	24,86	71,06	1,03	649,37	7,05	0,03	0,00	125	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,71	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	14,85	4,44	2,97	0,59	84,50	0,60	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ ( ржано-пшеничный)	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Полдник</b>																					
СДОБА ВЕСНУШКА	50	3,69	2,57	26,04	142,59	0,06	0,00	0,00	2,00	0,00	0,03	9,45	14,40	38,70	0,90	66,00	1,50	0,00	0,00	466	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>4,39</b>	<b>37,35</b>	<b>213,93</b>	<b>0,08</b>	<b>0,39</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>91,40</b>	<b>26,31</b>	<b>99,05</b>	<b>1,09</b>	<b>185,04</b>	<b>8,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,07</b>	<b>30,51</b>	<b>170,78</b>	<b>1 100,53</b>	<b>0,60</b>	<b>36,40</b>	<b>0,36</b>	<b>8,60</b>	<b>0,32</b>	<b>0,50</b>	<b>327,79</b>	<b>188,13</b>	<b>591,79</b>	<b>10,42</b>	<b>2 118,22</b>	<b>129,20</b>	<b>0,48</b>	<b>0,01</b>		

**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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	5,88	6,25	26,55	186,15	0,13	0,29	0,03	2,42	0,07	0,12	67,43	69,70	135,13	2,26	216,14	6,24	0,01	0,00	324	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/7	0,06	0,00	6,93	28,36	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	2,22	1,96	0,17	9,47	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>327</b>	<b>8,23</b>	<b>6,44</b>	<b>48,53</b>	<b>285,56</b>	0,18	0,68	0,03	3,01	0,07	0,14	81,48	81,82	162,29	3,03	264,31	6,24	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки или бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	153/3	2,18	3,13	9,76	76,70	0,05	3,60	0,16	1,39	0,00	0,04	32,90	19,55	53,44	0,98	277,87	3,27	0,02	0,00	63	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,20	3,80	25,58	153,38	0,07	0,00	0,02	0,09	0,06	0,03	15,47	16,42	41,54	0,73	69,43	0,00	0,01	0,01	204	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	10	0,03	0,10	0,15	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,57	0,13	0,47	0,01	0,90	0,05	0,00	0,00	354	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120/60	11,51	10,02	28,35	259,39	0,12	6,60	2,87	1,12	0,29	0,74	15,96	26,37	186,09	3,18	202,51	5,30	0,11	0,02	284	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	150	0,21	0,08	25,93	108,96	0,00	24,00	0,05	0,00	0,00	0,02	12,89	2,46	6,12	0,16	5,16	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	9,62	8,32	19,11	191,68	0,04	0,46	0,33	1,62	0,07	0,13	89,18	19,05	116,02	0,63	125,03	2,95	0,02	0,01	238	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,98	2,47	12,47	84,92	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,34	17,37	76,05	0,41	159,98	8,25	0,00	0,00	397	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,98	2,61	20,83	0,00	0,05	0,01	0,05	0,01	0,01	10,92	1,57	8,27	0,03	16,40	0,90	0,00	0,00	351	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12,98</b>	<b>11,77</b>	<b>34,19</b>	<b>297,43</b>	0,07	0,99	0,35	1,67	0,08	0,24	198,44	37,99	200,34	1,07	301,41	12,10	0,02	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,63</b>	<b>36,18</b>	<b>206,56</b>	<b>1 347,35</b>	0,63	53,25	3,54	9,08	0,50	1,27	388,09	211,65	711,72	13,16	<sup>1</sup> 551,4 <sub>8</sub>	30,95	0,18	0,04		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/5	6,12	7,91	1,08	100,03	0,03	0,08	0,13	0,98	1,05	0,19	40,50	6,82	91,51	1,06	88,09	10,62	0,02	0,01	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00	55	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,79	2,28	17,73	98,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,85	6,75	18,90	0,32	31,50	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	1,60	0,15	18,33	81,48	0,01	1,80	0,52	0,00	0,00	0,03	25,65	9,45	35,10	0,81	195,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЙ ( ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ )	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,67	3,43	7,88	69,09	0,02	0,24	0,01	1,68	0,07	0,02	16,40	7,13	21,18	0,36	35,24	0,80	0,01	0,00	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР - ЦЫПЛЕНКА	60	9,90	9,01	9,57	159,12	0,06	0,36	0,03	0,40	0,04	0,07	14,36	17,82	96,81	1,26	144,37	1,80	0,06	0,00	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	120	2,52	5,90	14,22	121,15	0,08	10,31	0,53	0,44	0,07	0,07	46,06	27,07	63,05	1,18	430,79	5,87	0,03	0,00	344	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ ( РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	80/5	2,91	2,51	19,90	114,11	0,03	0,21	0,02	0,16	0,08	0,06	46,17	14,63	63,49	0,37	86,94	4,49	0,01	0,00	193	2008
ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	1,26	1,62	0,18	25,80	0,00	0,00	0,00	463	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,06	73,45	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,32	3,65	2,30	0,41	8,20	0,00	0,00	0,00	398	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>3,48</b>	<b>2,71</b>	<b>47,76</b>	<b>239,09</b>	<b>0,04</b>	<b>60,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>63,01</b>	<b>19,54</b>	<b>67,41</b>	<b>0,96</b>	<b>120,94</b>	<b>4,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,39</b>	<b>35,16</b>	<b>178,99</b>	<b>1 186,11</b>	<b>0,48</b>	<b>104,83</b>	<b>1,56</b>	<b>6,13</b>	<b>1,31</b>	<b>0,60</b>	<b>273,53</b>	<b>145,45</b>	<b>500,29</b>	<b>11,15</b>	<b>1 746,13</b>	<b>28,55</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"(с маслом сливочным и сахаром)	150	4,62	5,84	20,66	154,08	0,10	0,33	0,03	0,84	0,05	0,09	79,21	35,20	116,15	0,91	171,34	7,11	0,01	0,00	189	2008
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>7,27</b>	<b>6,83</b>	<b>59,40</b>	<b>329,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>1,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>95,24</b>	<b>47,91</b>	<b>147,63</b>	<b>1,94</b>	<b>244,15</b>	<b>7,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО И БАНАН)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	153/3	1,20	3,60	7,83	68,95	0,03	5,06	0,17	1,40	0,00	0,03	32,38	15,49	31,08	0,76	221,94	3,83	0,02	0,00	57	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,51	3,62	20,32	124,12	0,12	10,26	0,02	0,21	0,06	0,08	11,94	26,56	67,57	1,16	729,33	6,42	0,03	0,00	318	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ запеченные	60	10,58	2,98	8,96	105,09	0,07	0,12	0,02	0,43	0,05	0,07	28,40	37,83	154,03	1,07	279,05	87,33	0,37	0,01	256	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОК)	150	0,12	0,12	17,37	71,71	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ(ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ, 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	396	2012
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	85/5	12,57	10,13	12,08	192,23	0,04	0,13	0,06	0,46	0,16	0,14	93,78	15,64	128,85	0,46	93,17	0,81	0,02	0,02		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,16	1,70	10,55	66,58	0,02	0,36	0,01	0,00	0,00	0,08	76,48	11,12	56,34	0,17	111,12	6,30	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>16,13</b>	<b>13,48</b>	<b>33,40</b>	<b>322,44</b>	<b>0,07</b>	<b>0,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,51</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>225,52</b>	<b>32,88</b>	<b>224,61</b>	<b>0,67</b>	<b>277,29</b>	<b>8,51</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,33</b>	<b>31,51</b>	<b>182,13</b>	<b>1 190,87</b>	<b>0,60</b>	<b>40,05</b>	<b>0,41</b>	<b>5,94</b>	<b>0,33</b>	<b>0,65</b>	<b>436,54</b>	<b>194,99</b>	<b>694,64</b>	<b>10,39</b>	<b>2 325,14</b>	<b>118,20</b>	<b>0,47</b>	<b>0,03</b>		

8 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИТДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	140	4,47	5,54	24,61	166,59	0,10	0,29	0,03	0,77	0,07	0,07	66,27	26,15	95,07	0,76	136,29	6,13	0,01	0,00	185	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОН И САХАРОМ	180/5	0,08	0,00	8,34	34,38	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,65	2,31	0,19	12,53	0,00	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,46</b>	<b>5,70</b>	<b>45,50</b>	<b>260,18</b>	0,14	0,97	0,03	1,26	0,07	0,08	80,89	37,05	118,38	1,45	181,07	6,13	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки и бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)	150	1,71	1,74	13,05	74,93	0,06	4,56	0,13	0,95	0,00	0,04	19,50	17,06	51,71	0,72	331,74	3,12	0,02	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ) ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ	60	9,54	10,10	8,96	164,72	0,04	0,00	0,02	0,55	0,06	0,06	10,20	16,70	94,47	1,59	178,10	3,17	0,02	0,00	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,43	3,93	10,30	87,71	0,03	22,92	0,05	1,78	0,00	0,05	60,74	20,23	40,78	1,25	248,07	4,03	0,01	0,00	336	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,11	0,10	21,97	89,90	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,00	13,92	3,61	7,66	0,53	77,10	0,54	0,00	0,00	405	2008
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	130	3,41	4,76	19,37	133,69	0,03	0,28	0,03	0,57	0,06	0,07	61,38	9,57	53,73	0,22	103,61	4,82	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,16</b>	<b>8,52</b>	<b>36,39</b>	<b>259,62</b>	0,10	1,06	0,05	0,96	0,06	0,24	218,98	32,97	178,53	0,74	348,41	18,32	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,70</b>	<b>30,93</b>	<b>170,24</b>	<b>1 101,35</b>	0,52	47,97	0,34	7,46	0,19	0,53	434,61	154,53	552,96	10,28	1 794,38	39,30	0,07	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	140/5/5	4,47	5,19	23,98	160,79	0,07	0,29	0,03	0,10	0,07	0,08	68,98	20,75	101,55	1,09	141,22	4,96	0,00	0,02	185	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	16,56	82,10	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,16	4,37	2,75	0,49	9,79	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,97</b>	<b>5,59</b>	<b>53,09</b>	<b>302,10</b>	0,12	72,29	0,18	0,59	0,07	0,14	91,89	33,37	125,30	2,08	183,26	4,96	0,00	0,02		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150/3	2,23	3,60	9,82	81,37	0,05	3,59	0,16	1,35	0,00	0,04	33,33	19,57	54,12	0,97	280,11	3,57	0,02	0,00	63	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,64	3,97	18,19	119,35	0,10	8,87	0,02	0,20	0,06	0,09	31,00	24,83	70,99	1,03	649,17	7,05	0,03	0,00	321	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,96	3,22	9,66	103,71	0,07	0,17	0,02	0,40	0,05	0,07	38,33	32,83	136,28	0,98	245,39	68,85	0,29	0,01	255	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Полдник</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	3,70	3,41	12,12	94,56	0,04	0,47	0,02	0,03	0,02	0,10	99,87	14,93	77,18	0,29	151,80	8,19	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,98	2,47	12,47	84,92	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,34	17,37	76,05	0,41	159,98	8,25	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>8,59</b>	<b>6,04</b>	<b>37,14</b>	<b>238,69</b>	0,11	0,95	0,03	0,52	0,02	0,21	203,96	40,55	174,23	1,20	344,03	16,44	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,68</b>	<b>23,26</b>	<b>173,59</b>	<b>1 055,95</b>	0,59	103,25	0,47	4,85	0,20	0,61	435,27	179,43	622,35	10,26	2 132,67	104,86	0,35	0,03		

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	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	3,11	7,37	17,54	150,25	0,09	12,77	0,66	0,54	0,09	0,09	55,52	33,38	77,01	1,43	532,97	7,25	0,04	0,00	344	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,24	0,15	18,35	78,42	0,01	3,18	0,00	0,23	0,00	0,01	14,88	5,02	5,76	0,83	120,99	0,74	0,00	0,00	373	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>5,64</b>	<b>7,71</b>	<b>50,94</b>	<b>299,72</b>	<b>0,15</b>	<b>15,95</b>	<b>0,66</b>	<b>1,36</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>77,30</b>	<b>48,30</b>	<b>107,97</b>	<b>2,86</b>	<b>692,66</b>	<b>7,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки или бананы)	90	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>90</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ)	150	3,56	3,25	12,17	92,40	0,11	3,20	0,16	2,46	0,00	0,04	27,30	21,48	50,92	1,24	313,72	2,94	0,02	0,00	81	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	9,13	8,81	5,98	139,63	0,03	0,07	0,01	0,51	0,03	0,07	19,11	12,47	84,16	1,16	176,91	4,34	0,02	0,00	289	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70	1,90	2,21	11,15	72,07	0,04	0,00	0,01	0,06	0,04	0,02	9,20	9,65	40,21	0,68	39,43	0,00	0,00	0,01	184	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,52	4,86	6,06	78,03	0,02	0,00	0,01	2,22	0,00	0,00	27,01	16,21	33,61	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	150	0,21	0,08	25,93	108,96	0,00	24,00	0,05	0,00	0,00	0,02	12,89	2,46	6,12	0,16	5,16	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Полдник</b>																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	80	3,77	2,25	8,72	70,76	0,02	0,03	0,01	0,28	0,03	0,04	24,10	7,52	39,38	0,29	37,96	0,31	0,01	0,01	212	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	1,60	0,15	18,33	81,48	0,01	1,80	0,52	0,00	0,00	0,03	25,65	9,45	35,10	0,81	195,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,98	2,61	20,83	0,00	0,05	0,01	0,05	0,01	0,01	10,92	1,57	8,27	0,03	16,40	0,90	0,00	0,00	351	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,75</b>	<b>3,38</b>	<b>29,66</b>	<b>173,07</b>	<b>0,03</b>	<b>1,88</b>	<b>0,54</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>60,67</b>	<b>18,54</b>	<b>82,75</b>	<b>1,13</b>	<b>249,36</b>	<b>1,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,00</b>	<b>31,14</b>	<b>175,96</b>	<b>1 128,17</b>	<b>0,52</b>	<b>62,48</b>	<b>1,50</b>	<b>8,73</b>	<b>0,20</b>	<b>0,41</b>	<b>263,86</b>	<b>156,02</b>	<b>467,17</b>	<b>12,31</b>	<b>1 907,13</b>	<b>20,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>		

### 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	357,60	325,72	1 813,97	11 737,67	5,68	633,01	10,21	76,08	4,51	6,31	3 644,01	1 779,27	5 783,97	111,22	19 426,44	577,70	2,12	0,15
Среднее значение за период	35,76	32,57	181,40	1 173,77	0,57	63,30	1,02	7,61	0,45	0,63	364,40	177,93	578,40	11,12	1 942,64	57,77	0,21	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	25.0	62.8															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	353	99	592	274