

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

№ 24 «Теремок» посёлка Прогресс

Л.А.Шериева

Приказ № 39 от 03.06. 2024г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

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

Составлено в соответствии:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «ДеЛи принт» 2012. – 584 с.

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 6-е издание, переработанное и дополненное / под общей редакцией профессора А. Я. Первалова, Уральский региональный центр питания, – г.Пермь.: ЗАО Полиграфкомплект, 2012 г. – 801 с.

**ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,74	3,45	2,99	46,17	0,01	1,12	0,06	0,00	0,00	0,02	14,76	5,40	13,32	0,25	126,00	0,00	0,00	0,00	53	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Формовой	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ сливочным	40/10	2,27	8,43	14,68	143,71	0,04	0,00	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	1,17	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367</b>	<b>10,88</b>	<b>16,76</b>	<b>41,26</b>	<b>360,93</b>	<b>0,15</b>	<b>13,67</b>	<b>0,31</b>	<b>1,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>62,80</b>	<b>39,43</b>	<b>150,63</b>	<b>2,85</b>	<b>351,08</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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	1,16	3,45	7,56	67,67	0,03	4,93	0,16	1,39	0,00	0,03	31,89	15,00	30,02	0,74	212,57	3,70	0,01	0,00	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,56	6,89	9,69	143,34	0,07	0,44	0,02	0,26	0,03	0,09	28,19	19,51	109,88	1,34	165,52	3,22	0,05	0,00	314	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,44	3,87	16,73	111,84	0,09	8,15	0,02	0,19	0,06	0,08	29,60	22,91	65,74	0,95	597,13	6,52	0,03	0,00	125	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	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ столовый	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,37	71,73	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,81	3,32	2,97	0,59	84,24	0,60	0,00	0,00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>526</b>	<b>17,85</b>	<b>14,71</b>	<b>74,50</b>	<b>504,78</b>	<b>0,29</b>	<b>14,72</b>	<b>0,20</b>	<b>3,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>109,74</b>	<b>73,74</b>	<b>251,36</b>	<b>5,12</b>	<b>1 125,71</b>	<b>15,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ШАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,64	4,44	18,76	125,90	0,02	0,26	0,02	0,16	0,06	0,06	55,95	14,12	60,97	0,21	92,28	4,79	0,01	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
СОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,41	71,73	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>300</b>	<b>6,48</b>	<b>6,38</b>	<b>40,21</b>	<b>244,99</b>	<b>0,07</b>	<b>0,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>142,50</b>	<b>32,63</b>	<b>138,12</b>	<b>0,80</b>	<b>237,12</b>	<b>11,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,61</b>	<b>38,25</b>	<b>165,77</b>	<b>1 157,70</b>	<b>0,54</b>	<b>39,04</b>	<b>0,55</b>	<b>6,05</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>331,04</b>	<b>153,80</b>	<b>551,11</b>	<b>10,97</b>	<b>1 991,91</b>	<b>29,98</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>		

**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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,24	3,90	14,27	109,87	0,04	0,55	0,02	0,29	0,02	0,12	111,91	13,94	85,38	0,31	168,48	9,63	0,00	0,00	112	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		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7	0,07	0,00	6,96	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>8,10</b>	<b>6,51</b>	<b>52,38</b>	<b>302,06</b>	<b>0,10</b>	<b>1,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>132,45</b>	<b>29,53</b>	<b>131,06</b>	<b>1,52</b>	<b>239,50</b>	<b>9,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКИ 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	423	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>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,40</b>	<b>7,20</b>	<b>9,90</b>	<b>1,98</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,53	2,02	10,31	81,84	0,05	3,98	0,20	0,18	0,03	0,08	20,07	15,93	36,15	0,60	287,03	2,92	0,02	0,00	87	2012
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ) ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50/50	7,19	9,55	8,97	156,23	0,03	0,38	0,03	0,29	0,05	0,05	21,68	11,12	70,78	0,92	146,48	3,84	0,02	0,00	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,42	4,80	29,05	184,85	0,17	0,00	0,02	3,57	0,06	0,09	13,99	95,08	141,33	3,32	199,97	1,73	0,01	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ формовой	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		
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		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,23	0,04	27,52	111,21	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	2,63	8,03	0,57	55,98	0,45	0,00	0,00	382	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>22,88</b>	<b>16,78</b>	<b>98,62</b>	<b>642,55</b>	<b>0,33</b>	<b>4,72</b>	<b>0,25</b>	<b>5,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>75,53</b>	<b>136,94</b>	<b>296,94</b>	<b>6,86</b>	<b>755,71</b>	<b>10,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Пудинг из творога с рисом	80	12,08	7,72	16,08	185,92	0,03	0,13	0,05	0,19	0,13	0,14	91,32	16,97	132,59	0,42	90,17	1,45	0,02	0,02	224	2008
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>16,54</b>	<b>11,89</b>	<b>39,08</b>	<b>334,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,69</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>245,50</b>	<b>41,63</b>	<b>250,04</b>	<b>0,93</b>	<b>328,11</b>	<b>11,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,91</b>	<b>35,57</b>	<b>199,59</b>	<b>1 324,51</b>	<b>0,52</b>	<b>10,53</b>	<b>0,34</b>	<b>6,73</b>	<b>0,30</b>	<b>0,71</b>	<b>467,88</b>	<b>215,30</b>	<b>687,94</b>	<b>11,29</b>	<b>1 601,32</b>	<b>33,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>		

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>																					
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		
ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ ИЛИ СЛИВОЧНЫЕ	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	441	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	150	2,87	10,34	14,18	172,27	0,08	11,75	0,51	2,85	0,02	0,08	55,71	28,61	66,70	1,08	486,26	6,71	0,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	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	351	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,28</b>	<b>11,55</b>	<b>61,91</b>	<b>398,09</b>	<b>0,14</b>	<b>71,75</b>	<b>0,63</b>	<b>3,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>80,22</b>	<b>43,67</b>	<b>100,68</b>	<b>2,41</b>	<b>568,12</b>	<b>6,71</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>	<b>0,03</b>	<b>10,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,05</b>	<b>8,02</b>	<b>11,03</b>	<b>2,21</b>	<b>278,83</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		2008
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,35	0,06	1,21	7,62	0,02	7,94	0,05	0,12	0,00	0,01	4,45	6,35	8,26	0,32	92,13	0,64	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,73	1,73	12,61	73,19	0,06	4,22	0,12	0,85	0,00	0,04	19,01	14,90	37,01	0,69	304,22	2,98	0,02	0,00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	60	9,72	5,25	6,01	110,39	0,05	0,43	0,02	0,22	0,00	0,08	23,36	13,77	88,97	0,91	142,50	3,04	0,05	0,00	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,43	0,15	10,33	53,76	0,03	22,94	0,05	0,10	0,00	0,05	60,67	19,88	40,34	1,24	247,35	4,05	0,01	0,00	308	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	346	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
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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,80</b>	<b>7,57</b>	<b>64,93</b>	<b>401,60</b>	<b>0,25</b>	<b>35,53</b>	<b>0,24</b>	<b>2,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>124,12</b>	<b>69,27</b>	<b>217,33</b>	<b>4,66</b>	<b>853,27</b>	<b>12,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>376</b>	<b>2012</b>
<b>Полдник</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ с маслом сливочным и сахаром	130	3,91	4,81	21,45	145,03	0,08	0,25	0,02	0,67	0,06	0,06	57,75	22,83	83,02	0,66	119,12	5,36	0,01	0,00	190	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	2,63	2,23	11,14	75,77	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	98,35	11,88	67,73	0,21	139,74	8,28	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,07</b>	<b>7,16</b>	<b>42,63</b>	<b>268,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,74</b>	<b>0,03</b>	<b>1,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>160,70</b>	<b>41,31</b>	<b>167,55</b>	<b>1,27</b>	<b>284,66</b>	<b>13,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>394</b>	<b>2012</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>32,55</b>	<b>26,68</b>	<b>179,30</b>	<b>1 114,99</b>	<b>0,55</b>	<b>118,05</b>	<b>0,91</b>	<b>7,46</b>	<b>0,08</b>	<b>0,54</b>	<b>381,09</b>	<b>162,27</b>	<b>496,59</b>	<b>10,55</b>	<b>1 984,88</b>	<b>34,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"(с маслом сливочным и сахаром)	140	3,82	5,74	17,92	138,98	0,08	0,28	0,03	0,70	0,06	0,08	67,74	28,68	96,01	0,74	143,04	6,04	0,01	0,00	185	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
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,27	1,36	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>5,73</b>	<b>5,90</b>	<b>37,25</b>	<b>225,28</b>	0,12	0,28	0,03	1,19	0,06	0,09	79,76	38,29	117,01	1,24	175,95	6,04	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,35	0,06	1,21	7,62	0,02	7,94	0,05	0,12	0,00	0,01	4,45	6,35	8,26	0,32	92,13	0,64	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	153/3	1,18	3,47	5,63	60,37	0,03	7,47	0,16	1,36	0,00	0,03	30,32	13,43	27,91	0,61	200,62	2,76	0,01	0,00	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,31	2,75	5,38	83,80	0,06	0,61	0,01	1,04	0,04	0,07	31,82	34,02	146,10	1,04	268,44	77,71	0,33	0,01	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,46	3,89	16,77	112,30	0,10	8,15	0,02	0,19	0,06	0,08	30,50	23,00	66,38	0,95	598,42	6,60	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ формовой	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
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
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	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>553</b>	<b>16,73</b>	<b>10,63</b>	<b>67,86</b>	<b>438,10</b>	0,29	25,37	0,24	3,87	0,10	0,23	116,04	91,73	289,66	4,84	1 305,91	89,54	0,37	0,01		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,56	4,38	25,87	169,58	0,05	0,07	0,03	0,17	0,16	0,07	36,51	8,75	65,59	0,48	76,49	2,39	0,01	0,01	479	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8,87</b>	<b>6,20</b>	<b>37,18</b>	<b>240,92</b>	0,07	0,46	0,04	0,17	0,16	0,15	118,46	20,66	125,94	0,67	195,53	9,14	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,73</b>	<b>23,13</b>	<b>152,12</b>	<b>951,44</b>	0,51	36,14	0,32	5,86	0,32	0,49	330,31	158,70	543,64	8,96	1 956,22	106,73	0,40	0,02		

5 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	140	5,19	5,47	23,42	163,81	0,11	0,26	0,03	2,15	0,06	0,11	59,11	61,64	119,20	2,00	190,45	5,47	0,01	0,00	414	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7	0,02	0,00	7,83	31,89	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	8,19	1,87	0,55	0,03	5,33	0,00	0,00	0,00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>7,50</b>	<b>5,66</b>	<b>46,30</b>	<b>266,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,71</b>	<b>0,03</b>	<b>2,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>74,20</b>	<b>73,41</b>	<b>144,95</b>	<b>2,63</b>	<b>234,48</b>	<b>5,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>	<b>0,03</b>	<b>10,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,05</b>	<b>8,02</b>	<b>11,03</b>	<b>2,21</b>	<b>278,83</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЮЮ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметанной)	153/3	2,24	3,56	9,68	81,85	0,05	3,51	0,16	1,39	0,00	0,04	35,09	19,51	54,30	0,98	274,68	3,50	0,02	0,00	79	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом сливочным)	110/4	4,00	3,59	25,54	150,59	0,05	0,00	0,02	0,87	0,06	0,02	10,42	5,59	30,54	0,71	46,56	0,56	0,01	0,01	331	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ формовой	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
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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (с соусом сметанным)	120/60	15,36	13,36	37,80	345,95	0,16	8,80	3,83	1,49	0,39	0,99	21,31	35,17	248,22	4,24	270,10	7,07	0,14	0,03	284	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>25,38</b>	<b>20,97</b>	<b>122,10</b>	<b>797,55</b>	<b>0,35</b>	<b>36,31</b>	<b>4,06</b>	<b>4,79</b>	<b>0,45</b>	<b>1,10</b>	<b>89,96</b>	<b>75,73</b>	<b>381,93</b>	<b>7,59</b>	<b>662,75</b>	<b>12,53</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	9,21	8,16	17,17	182,25	0,03	0,45	0,32	1,62	0,07	0,12	87,57	15,95	105,56	0,40	113,51	2,92	0,02	0,01	238	2012
МОЛОКО стуженное 8% 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	434	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,44	3,83	7,36	82,76	0,04	0,82	0,03	0,00	0,00	0,17	161,16	17,70	113,76	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>15,05</b>	<b>13,64</b>	<b>35,30</b>	<b>328,64</b>	<b>0,08</b>	<b>1,35</b>	<b>0,36</b>	<b>1,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>303,99</b>	<b>39,77</b>	<b>258,74</b>	<b>0,57</b>	<b>417,19</b>	<b>18,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,33</b>	<b>40,67</b>	<b>213,53</b>	<b>1 440,08</b>	<b>0,62</b>	<b>48,40</b>	<b>4,46</b>	<b>9,83</b>	<b>0,59</b>	<b>1,60</b>	<b>484,20</b>	<b>196,93</b>	<b>796,65</b>	<b>13,00</b>	<b>1 593,25</b>	<b>38,55</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>		

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЭМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным	65/5	6,14	11,91	1,12	136,31	0,03	0,08	0,16	1,09	1,13	0,19	41,01	6,82	92,27	1,07	88,84	10,62	0,02	0,01	214	2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (помидор свежий)	50	0,89	0,16	3,07	19,39	0,04	8,33	0,11	0,32	0,00	0,03	10,50	14,99	19,49	0,75	241,57	1,67	0,00	0,00	338	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства) (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	0,55	2,59	2,24	34,63	0,00	0,84	0,05	0,00	0,00	0,01	11,07	4,05	9,99	0,19	94,50	0,00	0,00	0,00	55	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
СОКИ ОВОЩНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
ТЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>12,48</b>	<b>17,45</b>	<b>54,78</b>	<b>428,20</b>	<b>0,15</b>	<b>10,45</b>	<b>0,32</b>	<b>2,00</b>	<b>1,13</b>	<b>0,27</b>	<b>86,18</b>	<b>46,16</b>	<b>178,90</b>	<b>5,03</b>	<b>671,11</b>	<b>13,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ХЛОПОК СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>	<b>0,03</b>	<b>10,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,05</b>	<b>8,02</b>	<b>11,03</b>	<b>2,21</b>	<b>278,83</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ натуральные (помидоры или огурцы свежие)	30	0,53	0,10	1,84	11,64	0,02	5,00	0,07	0,20	0,00	0,02	6,30	9,00	11,70	0,45	145,00	1,00	0,00	0,00	338	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,64	3,41	8,11	69,64	0,02	0,24	0,01	1,33	0,07	0,02	15,80	4,31	18,25	0,26	29,18	0,97	0,01	0,00	403	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	60	10,56	6,89	9,69	143,34	0,07	0,44	0,02	0,26	0,03	0,09	28,19	19,51	109,88	1,34	165,52	3,22	0,05	0,00	314	2008
ХАША 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
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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,24	0,01	23,89	97,40	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	18,69	4,62	7,83	0,61	66,60	0,00	0,00	0,00	401	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,89</b>	<b>15,57</b>	<b>95,40</b>	<b>615,27</b>	<b>0,37</b>	<b>5,77</b>	<b>0,12</b>	<b>6,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>93,11</b>	<b>144,44</b>	<b>330,13</b>	<b>7,44</b>	<b>670,24</b>	<b>8,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	80	3,01	2,48	22,62	125,75	0,03	0,21	0,02	0,16	0,08	0,06	49,24	16,24	68,44	0,49	122,39	4,49	0,01	0,00	192	2008
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ ЯБЛОЧНОЕ	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
КАКО 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	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,15</b>	<b>5,00</b>	<b>47,65</b>	<b>262,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,73</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>150,68</b>	<b>36,04</b>	<b>148,09</b>	<b>1,14</b>	<b>313,13</b>	<b>12,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,92</b>	<b>38,42</b>	<b>207,66</b>	<b>1 352,65</b>	<b>0,61</b>	<b>26,98</b>	<b>0,48</b>	<b>9,15</b>	<b>1,37</b>	<b>0,70</b>	<b>346,02</b>	<b>234,66</b>	<b>668,15</b>	<b>15,82</b>	<b>1 933,31</b>	<b>36,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>		

## 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	150	3,11	3,12	13,49	95,49	0,07	10,04	0,67	0,50	0,04	0,09	64,19	29,20	72,32	1,05	370,96	6,62	0,03	0,00	332	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
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,27	1,36	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
ВАФЛИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>5,72</b>	<b>4,11</b>	<b>52,15</b>	<b>270,29</b>	<b>0,12</b>	<b>10,04</b>	<b>0,67</b>	<b>0,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>80,21</b>	<b>41,31</b>	<b>102,32</b>	<b>1,93</b>	<b>438,87</b>	<b>6,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	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>9,83</b>	<b>47,14</b>	<b>0,03</b>	<b>10,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,05</b>	<b>8,02</b>	<b>11,03</b>	<b>2,21</b>	<b>278,83</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ натуральные помидоры или огурцы свежие	30	0,34	0,06	1,17	7,40	0,01	3,18	0,04	0,12	0,00	0,01	4,00	5,72	7,43	0,29	92,13	0,64	0,00	0,00	406	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	153/3	1,16	3,45	7,56	67,69	0,03	4,93	0,16	1,39	0,00	0,03	31,90	15,01	30,05	0,74	212,66	3,70	0,01	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,53	3,14	9,66	97,23	0,06	0,15	0,02	0,37	0,05	0,06	34,99	28,24	116,23	0,92	206,41	54,93	0,23	0,01	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,31	3,58	18,67	116,36	0,11	9,43	0,02	0,20	0,06	0,07	14,65	24,62	62,88	1,10	670,36	5,90	0,03	0,00	333	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ столовый	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>15,03</b>	<b>10,73</b>	<b>77,58</b>	<b>470,59</b>	<b>0,31</b>	<b>18,89</b>	<b>0,24</b>	<b>3,31</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>105,60</b>	<b>89,91</b>	<b>262,31</b>	<b>5,14</b>	<b>1 331,94</b>	<b>67,17</b>	<b>0,27</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ) с маслом сливочным	85/5	12,59	10,16	12,26	193,26	0,03	0,13	0,06	0,20	0,17	0,14	93,50	13,48	127,26	0,39	89,01	1,02	0,02	0,02	229	2012
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
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>260</b>	<b>16,30</b>	<b>13,63</b>	<b>34,34</b>	<b>328,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>230,71</b>	<b>31,51</b>	<b>227,03</b>	<b>0,62</b>	<b>281,05</b>	<b>9,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,45</b>	<b>28,87</b>	<b>173,90</b>	<b>1 116,25</b>	<b>0,52</b>	<b>39,56</b>	<b>1,00</b>	<b>5,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,62</b>	<b>432,57</b>	<b>170,75</b>	<b>602,69</b>	<b>9,90</b>	<b>2 330,69</b>	<b>84,97</b>	<b>0,34</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	140/5/5	4,21	5,18	23,15	156,45	0,09	0,27	0,03	0,73	0,06	0,07	62,15	24,62	89,50	0,71	128,38	5,77	0,01	0,00	189	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,02	0,00	7,83	31,89	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	8,19	1,87	0,55	0,03	5,33	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,52</b>	<b>5,37</b>	<b>46,03</b>	<b>259,39</b>	<b>0,14</b>	<b>0,72</b>	<b>0,03</b>	<b>1,32</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>77,24</b>	<b>36,39</b>	<b>115,25</b>	<b>1,34</b>	<b>172,41</b>	<b>5,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>	<b>0,03</b>	<b>10,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,05</b>	<b>8,02</b>	<b>11,03</b>	<b>2,21</b>	<b>278,83</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,35	0,06	1,21	7,62	0,02	7,94	0,05	0,12	0,00	0,01	4,45	6,35	8,26	0,32	92,13	0,64	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (с перловой крупой)	150	1,63	1,72	12,36	71,67	0,05	4,22	0,12	0,95	0,00	0,04	19,03	16,11	49,38	0,68	307,03	2,89	0,02	0,00	92	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,45	10,02	9,62	166,43	0,05	0,07	0,02	0,54	0,06	0,07	23,71	17,68	100,55	1,55	189,83	4,24	0,02	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,43	3,93	10,33	87,77	0,03	22,94	0,05	1,74	0,00	0,05	60,67	19,88	40,41	1,24	247,35	4,05	0,01	0,00	346	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ столовый	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
ХИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	150	0,20	0,01	27,13	109,97	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	18,04	3,94	10,40	0,49	54,13	0,00	0,00	0,00	379	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,63</b>	<b>16,12</b>	<b>83,80</b>	<b>553,66</b>	<b>0,24</b>	<b>35,24</b>	<b>0,24</b>	<b>4,39</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>136,15</b>	<b>76,96</b>	<b>251,75</b>	<b>5,78</b>	<b>956,72</b>	<b>13,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ с маслом сливочным и сахаром	130/4/4	3,21	4,44	18,18	125,22	0,03	0,26	0,02	0,53	0,06	0,06	57,86	9,02	50,61	0,21	97,59	4,55	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
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,44	3,83	7,36	82,76	0,04	0,82	0,03	0,00	0,00	0,17	161,16	17,70	113,76	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>308</b>	<b>9,18</b>	<b>8,39</b>	<b>35,58</b>	<b>255,34</b>	<b>0,10</b>	<b>1,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,92</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>223,62</b>	<b>33,32</b>	<b>181,17</b>	<b>0,74</b>	<b>354,07</b>	<b>18,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,73</b>	<b>30,28</b>	<b>175,24</b>	<b>1 115,53</b>	<b>0,51</b>	<b>47,07</b>	<b>0,33</b>	<b>7,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,55</b>	<b>453,06</b>	<b>154,69</b>	<b>559,20</b>	<b>10,07</b>	<b>1 762,03</b>	<b>39,77</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ(с маслом сливочным и сахаром)	140/5/5	4,21	4,85	22,55	150,99	0,07	0,27	0,03	0,09	0,06	0,08	65,01	19,55	95,68	1,02	133,04	4,67	0,00	0,02	189	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>7,09</b>	<b>5,28</b>	<b>54,16</b>	<b>304,14</b>	<b>0,13</b>	<b>72,27</b>	<b>0,18</b>	<b>0,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>89,07</b>	<b>33,82</b>	<b>123,63</b>	<b>2,11</b>	<b>181,53</b>	<b>4,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,14</b>	<b>0,03</b>	<b>10,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,05</b>	<b>8,02</b>	<b>11,03</b>	<b>2,21</b>	<b>278,83</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,35	0,06	1,21	7,62	0,02	7,94	0,05	0,12	0,00	0,01	4,45	6,35	8,26	0,32	92,13	0,64	0,00	0,00		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	153/3	2,24	3,56	9,68	81,87	0,05	3,51	0,16	1,39	0,00	0,04	35,11	19,52	54,32	0,98	274,76	3,51	0,02	0,00	63	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,53	3,14	9,66	97,23	0,06	0,15	0,02	0,37	0,05	0,06	34,99	28,24	116,23	0,92	206,41	54,93	0,23	0,01	259	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,46	3,93	16,78	112,70	0,10	8,15	0,02	0,19	0,06	0,08	30,20	22,99	66,35	0,95	598,61	6,61	0,03	0,00	335	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ столовый	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>16,15</b>	<b>11,07</b>	<b>72,10</b>	<b>456,06</b>	<b>0,32</b>	<b>19,75</b>	<b>0,25</b>	<b>3,11</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>121,38</b>	<b>91,47</b>	<b>287,91</b>	<b>4,67</b>	<b>1 238,98</b>	<b>67,09</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>		
<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
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	3,68	3,38	12,33	95,07	0,04	0,47	0,02	0,25	0,02	0,10	99,31	12,22	74,47	0,29	146,08	8,35	0,00	0,00	93	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,63	2,23	11,14	75,77	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	98,35	11,88	67,73	0,21	139,74	8,28	0,00	0,00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>8,22</b>	<b>5,77</b>	<b>36,02</b>	<b>230,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>203,41</b>	<b>32,35</b>	<b>163,20</b>	<b>1,00</b>	<b>318,07</b>	<b>16,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,86</b>	<b>22,52</b>	<b>172,11</b>	<b>1 037,39</b>	<b>0,58</b>	<b>103,01</b>	<b>0,47</b>	<b>5,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,60</b>	<b>429,91</b>	<b>165,66</b>	<b>585,77</b>	<b>9,99</b>	<b>2 017,41</b>	<b>90,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>		

## 10 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>																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	3,04	6,80	16,96	147,37	0,09	12,45	0,64	0,44	0,09	0,08	56,41	31,55	74,69	1,38	504,91	7,08	0,04	0,00	344	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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	170	0,23	0,17	20,68	87,60	0,01	2,99	0,00	0,26	0,00	0,01	15,49	5,28	5,77	0,90	130,82	0,84	0,00	0,00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,56</b>	<b>7,16</b>	<b>52,69</b>	<b>306,02</b>	<b>0,15</b>	<b>15,44</b>	<b>0,64</b>	<b>1,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>78,80</b>	<b>46,73</b>	<b>105,66</b>	<b>2,88</b>	<b>674,43</b>	<b>7,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,83	47,14	0,03	10,03	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	8,02	11,03	2,21	278,83	2,01	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>9,83</b>	<b>47,14</b>	<b>0,03</b>	<b>10,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,05</b>	<b>8,02</b>	<b>11,03</b>	<b>2,21</b>	<b>278,83</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,35	0,06	1,21	7,62	0,02	7,94	0,05	0,12	0,00	0,01	4,45	6,35	8,26	0,32	92,13	0,64	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,52	2,73	11,75	85,95	0,11	2,96	0,16	1,26	0,05	0,04	27,27	20,84	49,81	1,22	297,83	2,78	0,02	0,00	99	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ	60	9,45	10,02	9,62	166,43	0,05	0,07	0,02	0,54	0,06	0,07	23,71	17,68	100,55	1,55	189,83	4,24	0,02	0,00	148	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	110	3,00	3,46	17,62	113,50	0,06	0,00	0,02	0,09	0,06	0,03	14,46	15,25	63,51	1,07	62,28	0,00	0,00	0,02	184	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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,10</b>	<b>16,73</b>	<b>89,28</b>	<b>592,66</b>	<b>0,33</b>	<b>34,97</b>	<b>0,30</b>	<b>3,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20</b>	<b>93,03</b>	<b>75,58</b>	<b>271,00</b>	<b>5,82</b>	<b>713,48</b>	<b>9,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	80	7,31	4,19	17,22	137,61	0,04	0,06	0,02	0,91	0,06	0,07	45,94	9,53	71,78	0,57	63,34	0,97	0,01	0,01	212	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8% 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	434	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,44</b>	<b>5,99</b>	<b>42,69</b>	<b>263,81</b>	<b>0,06</b>	<b>1,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,96</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>110,65</b>	<b>21,05</b>	<b>120,65</b>	<b>2,50</b>	<b>316,34</b>	<b>3,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,50</b>	<b>30,28</b>	<b>194,49</b>	<b>1 209,63</b>	<b>0,57</b>	<b>61,78</b>	<b>0,98</b>	<b>5,93</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>298,53</b>	<b>151,38</b>	<b>508,34</b>	<b>13,41</b>	<b>1 983,08</b>	<b>22,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	376,59	314,67	1 833,71	11 820,17	5,53	530,56	9,84	68,61	3,99	6,76	3 954,61	1 764,14	6 000,08	113,96	19 154,10	517,70	1,87	0,19
Среднее значение за период	37,66	31,47	183,37	1 182,02	0,55	53,06	0,98	6,86	0,40	0,68	395,46	176,41	600,01	11,40	1 915,41	51,77	0,19	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	24,0	63,3															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	354	100	570	267