

Утверждено
Директор ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка
 О.В.Яловая
Приказ № 98-ОД от 24.05.2024

СП детский сад «Солнышко» ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей от 1 до 3 лет

с 12 часовым режимом функционирования

в весенний 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	13,71	1,98	174,59	0,16	0,04	0,28	0,18	1,85	72,06	146,68	11,29	1,67	157,34	18,80	0,02	0,04	214	2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	2,01	2,43	32,37	1,76	0,03	0,02	0,00	0,00	7,72	21,58	7,49	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00		2012	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	1,57	4,26	17,06	111,74	4,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,94	17,67	7,34	0,42	40,55	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2,16	2,31	16,12	94,05	0,11	0,02	0,09	0,01	0,01	85,11	61,54	12,62	0,18	111,71	1,96	0,00	0,01	396	2012	
Итого за прием пищи:	335	15,67	22,29	37,59	412,75	6,03	0,12	0,40	0,23	1,94	171,83	247,47	38,74	2,52	350,42	20,76	0,02	0,05			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,60	0,12	11,88	51,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	4,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	120	0,60	0,12	11,88	51,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	4,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,61	2,40	3,44	38,10	1,74	0,02	0,02	0,12	0,00	10,12	17,64	7,96	0,36	116,19	1,54	0,00	0,01	45	2012	
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ ПТИЦЫ/КУРИНЫЕ ГРУДКИ	150	5,64	6,06	11,44	123,11	4,49	0,06	0,06	0,18	0,03	20,36	70,56	19,10	0,96	348,78	4,44	0,00	0,04	стр.190		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	10,13	10,09	10,99	175,30	0,45	0,05	0,09	0,03	0,03	39,01	104,86	18,20	1,24	157,57	4,94	0,01	0,05	314	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	2,00	2,99	13,28	88,52	6,20	0,08	0,07	0,43	0,05	29,03	56,82	23,29	0,85	465,70	5,70	0,00	0,03	322	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	578	22,43	21,99	73,04	580,85	12,88	0,31	0,28	0,76	0,11	116,27	299,74	83,74	5,33	1 166,4 2	18,75	0,01	0,13			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	12,31	8,69	14,36	187,32	0,59	0,05	0,16	0,41	0,09	115,21	148,08	24,25	0,80	161,26	4,01	0,01	0,03	238	2012	
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45	0,03	0,20	0,04	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	3,24	3,45	17,89	115,86	5,62	0,05	0,02	0,01	0,08	21,55	35,72	8,69	0,67	64,43	1,74	0,00	0,00	451	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	450	22,47	18,07	49,60	458,90	7,14	0,15	0,47	0,47	0,17	418,07	388,09	65,37	1,83	581,44	27,35	0,01	0,03			
Всего за день:		61,17	62,47	172,11	1 504,10	28,45	0,59	1,15	1,46	2,22	714,57	943,70	192,65	11,36	2 098,2 8	66,86	0,04	0,21			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,58	6,87	26,04	192,62	0,97	0,14	0,00	0,04	0,00	93,89	171,32	82,27	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	25	3,70	4,04	14,62	110,00	0,02	0,04	0,03	0,02	0,04	55,09	49,06	10,73	0,60	44,80	0,00	0,00	0,01	74	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	345	14,09	14,69	66,85	457,36	1,38	0,22	0,12	0,07	0,04	236,73	298,73	108,91	4,11	185,84	6,75	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77	0,03	0,19	0,03	0,00	132,00	104,50	15,40	0,00	160,60	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77	0,03	0,19	0,03	0,00	132,00	104,50	15,40	0,00	160,60	0,00	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,36	1,98	1,09	24,44	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	9,13	11,02	5,28	0,25	61,26	0,19	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/7	4,54	5,84	4,21	88,17	8,24	0,03	0,04	0,13	0,00	35,21	50,57	14,36	0,93	177,29	3,73	0,00	0,02	66	2012
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/15	13,90	14,25	1,96	191,67	0,00	0,04	0,10	0,03	0,26	25,41	129,43	14,99	1,79	232,37	6,99	0,00	0,04	298	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,74	2,04	23,95	129,26	0,00	0,04	0,01	0,01	0,03	15,24	29,06	5,98	0,69	43,71	0,53	0,01	0,01	204	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	12,53	52,38	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,72	2,97	3,32	0,59	84,09	0,60	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	26,71	24,68	69,89	610,78	10,40	0,23	0,21	0,17	0,29	106,15	272,91	57,75	6,17	676,20	14,17	0,01	0,07		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120/20	9,95	4,26	21,76	174,05	15,18	0,19	0,70	2,52	0,03	22,43	177,38	34,37	3,59	817,01	9,08	0,01	0,11	291	2012
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКОМ	50	3,62	4,36	20,38	135,46	0,51	0,04	0,04	0,02	0,13	20,93	39,13	6,45	0,57	89,54	2,73	0,01	0,01	стр.89	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	15,46	8,86	64,82	409,53	18,69	0,27	0,77	2,54	0,16	57,31	239,61	51,77	6,56	1 105,90	13,31	0,02	0,12		
Всего за день:		59,34	50,98	206,52	1 539,83	31,24	0,75	1,29	2,81	0,49	532,19	915,75	233,83	16,84	2 128,54	34,23	0,03	0,22		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,39	6,31	22,22	167,32	0,62	0,05	0,14	0,04	0,06	130,47	102,71	17,25	0,30	202,09	10,80	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	31	3,19	5,19	10,06	100,14	0,05	0,03	0,03	0,05	0,05	67,51	52,98	9,09	0,48	32,59	0,00	0,00	0,01		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,63	2,14	18,23	103,51	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	82,65	66,97	17,56	0,50	143,40	6,75	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	331	11,21	13,64	50,51	370,97	1,06	0,10	0,25	0,10	0,11	280,63	222,66	43,90	1,28	378,08	17,55	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР (СНЕЖОК)	110	3,09	2,67	4,27	56,55	0,31	0,03	0,13	0,02	0,00	112,20	83,60	12,32	0,09	160,60	9,90	0,00	0,02	435	2008
Итого за прием пищи:	110	3,09	2,67	4,27	56,55	0,31	0,03	0,13	0,02	0,00	112,20	83,60	12,32	0,09	160,60	9,90	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,58	3,00	3,74	44,70	1,93	0,02	0,02	0,15	0,00	9,03	17,91	8,18	0,33	134,51	1,36	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,28	5,67	11,32	121,61	2,79	0,11	0,06	0,15	0,00	18,96	70,72	21,83	1,49	334,97	3,80	0,00	0,02	81	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	12	1,40	0,11	9,20	43,42	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,91	14,29	5,61	0,34	24,38	0,00	0,00	0,00	115	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	120/20	11,64	11,89	17,48	224,23	13,74	0,05	0,10	0,03	0,14	54,34	131,34	29,68	2,09	352,78	7,77	0,00	0,04	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	22,42	21,00	65,59	542,42	18,46	0,27	0,22	0,33	0,14	99,39	267,32	73,89	5,77	899,02	15,06	0,00	0,07		
Полдник																				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	2,07	18,99	104,14	9,60	0,11	0,07	0,01	0,03	11,00	62,94	24,84	1,08	681,90	6,00	0,00	0,03	318	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	13,69	9,65	6,26	167,07	0,34	0,08	0,14	0,06	0,27	70,87	198,79	41,14	0,78	372,68	111,40	0,01	0,45	268	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН,ФОРМОВОЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	445	18,31	12,35	57,44	416,82	16,94	0,25	0,26	0,07	0,30	110,22	294,73	84,13	6,24	1 531,93	120,90	0,01	0,49		
Всего за день:		55,03	49,66	177,81	1 386,76	36,77	0,65	0,86	0,52	0,55	602,44	868,31	214,24	13,38	2 969,63	163,41	0,01	0,59		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	120	8,07	8,50	3,87	124,87	0,83	0,05	0,22	0,82	1,27	67,21	121,59	20,15	1,47	184,73	15,19	0,01	0,04	217	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	1,82	11,05	70,10	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,53	58,77	11,24	0,15	116,78	6,75	0,00	0,00	395	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	26	1,56	5,07	10,08	92,24	0,00	0,03	0,02	0,04	0,09	5,32	17,94	6,60	0,41	26,70	0,00	0,00	0,00		2012		
ЗЕФИР	18	0,00	0,00	13,68	46,98	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				
Итого за прием пищи:	314	11,89	15,39	38,68	334,19	1,22	0,10	0,32	0,87	1,36	154,06	198,30	37,99	2,03	328,21	21,94	0,01	0,04				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,60	0,12	11,88	51,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	4,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	120	0,60	0,12	11,88	51,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	4,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,65	1,62	3,18	30,06	1,57	0,01	0,01	0,00	0,00	10,05	15,11	6,62	0,48	91,02	1,60	0,00	0,00	34	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,57	1,98	10,92	80,09	5,54	0,08	0,06	0,12	0,02	23,54	84,52	27,24	0,88	466,75	33,32	0,00	0,15	84	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	8,74	2,03	2,68	64,31	0,55	0,06	0,06	0,25	0,04	30,77	127,78	32,27	0,63	261,40	80,64	0,01	0,34	256	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,29	0,89	1,00	13,19	0,11	0,00	0,01	0,01	0,00	6,00	4,42	1,12	0,04	14,52	0,56	0,00	0,00	355	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,41	4,29	24,45	157,87	0,00	0,14	0,08	0,02	0,05	14,42	119,50	80,20	2,81	168,42	1,46	0,00	0,01	181	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	18,31	74,92	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	11,60	6,39	3,00	0,45	64,25	0,45	0,00	0,00	405	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	578	23,80	11,35	86,69	545,30	8,67	0,40	0,26	0,40	0,11	107,82	407,58	164,27	7,21	1 143,84	120,16	0,01	0,50				
Полдник																						
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45	0,03	0,20	0,04	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	9,46	9,69	8,47	158,80	0,00	0,04	0,06	0,02	0,05	8,95	93,44	16,35	1,57	176,71	3,17	0,00	0,02	282	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,89	4,23	12,07	99,77	25,74	0,04	0,05	0,07	0,00	63,43	47,75	24,41	1,44	317,63	4,41	0,00	0,02	336	2012		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,84	1,00	28,07	140,59	0,10	0,06	0,04	0,00	0,00	28,64	48,20	8,42	0,41	82,17	2,43	0,01	0,01	479	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	400	23,07	18,79	64,95	527,52	26,29	0,20	0,36	0,13	0,05	291,62	344,19	76,78	3,97	821,31	23,51	0,01	0,05				
Всего за день:		59,36	45,65	202,20	1 458,61	38,58	0,71	0,94	1,40	1,52	561,90	958,47	283,84	14,89	2 293,36	165,61	0,03	0,59				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ	150	4,10	5,67	30,91	191,80	0,38	0,04	0,09	0,03	0,07	82,26	97,43	23,14	0,47	181,12	6,96	0,00	0,01	176	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	32	3,23	5,57	10,07	103,75	0,05	0,03	0,04	0,05	0,06	69,06	53,91	9,14	0,48	32,80	0,00	0,00	0,01		2012
Итого за прием пищи:	332	9,90	13,42	52,03	370,27	0,91	0,09	0,22	0,09	0,13	246,63	217,63	43,71	1,16	350,67	15,06	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77	0,03	0,19	0,03	0,00	132,00	104,50	15,40	0,00	160,60	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77	0,03	0,19	0,03	0,00	132,00	104,50	15,40	0,00	160,60	0,00	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,56	2,37	2,59	34,06	1,36	0,01	0,01	0,00	0,00	10,93	14,34	6,77	0,39	87,86	1,74	0,00	0,00	36	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,57	5,03	12,09	112,17	3,97	0,06	0,06	0,13	0,00	20,71	73,77	18,41	0,97	346,79	4,41	0,00	0,03	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,02	15,43	18,99	283,01	9,68	0,14	0,16	0,02	0,05	26,36	188,88	39,92	2,94	937,18	11,91	0,00	0,07	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	12,53	52,38	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,72	2,97	3,32	0,59	84,09	0,60	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	568	26,32	23,40	72,35	606,48	16,21	0,32	0,28	0,15	0,05	79,16	329,82	82,24	6,81	1533,40	20,79	0,00	0,10		
Полдник																				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,94	2,41	38,37	0,71	0,02	0,02	0,70	0,00	16,46	17,66	12,10	0,32	70,94	1,76	0,00	0,02	стр.229	
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	105	13,14	12,81	20,72	253,24	0,13	0,03	0,15	0,07	0,22	97,65	132,13	14,00	0,41	93,53	1,06	0,02	0,02	230	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,63	0,00	1,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	443	19,09	20,74	40,68	431,16	4,84	0,10	0,19	0,87	0,22	155,14	236,69	39,30	3,71	443,04	4,82	0,02	0,05		
Всего за день:		58,39	60,31	170,02	1 470,07	22,73	0,54	0,88	1,14	0,40	612,93	888,64	180,65	11,68	2 487,71	40,67	0,02	0,19		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	150	5,84	6,51	26,35	188,08	0,83	0,15	0,11	0,56	0,06	89,99	157,23	50,30	1,48	254,60	7,79	0,00	0,04	172	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,99	4,29	19,88	125,01	4,00	0,04	0,02	0,04	0,08	8,55	23,55	9,65	0,56	47,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	340	10,40	12,98	57,28	387,81	5,31	0,21	0,22	0,61	0,14	193,85	247,07	71,38	2,25	438,35	15,89	0,00	0,04		
II Завтрак																				
КЕФИР (СНЕЖОК)	100	3,09	2,67	4,27	56,55	0,31	0,03	0,13	0,02	0,00	112,20	83,60	12,32	0,09	160,60	9,90	0,00	0,02	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3,09	2,67	4,27	56,55	0,31	0,03	0,13	0,02	0,00	112,20	83,60	12,32	0,09	160,60	9,90	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,43	2,00	4,44	37,74	1,49	0,01	0,01	0,00	0,00	10,44	11,44	6,06	0,54	106,13	2,08	0,00	0,01	35	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ ИЗ МЯСА КУР С СМЕТАНОЙ	150/7	4,81	6,41	8,89	113,04	6,44	0,06	0,06	0,14	0,00	27,08	62,95	19,07	0,93	356,71	4,77	0,00	0,04	75	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,91	12,20	16,07	226,13	6,99	0,11	0,13	0,60	0,00	44,45	143,78	35,80	1,84	584,91	9,51	0,01	0,10	302	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,04	18,54	78,23	0,24	0,01	0,03	0,09	0,00	30,91	24,56	15,72	0,43	259,28	0,00	0,00	0,01	380	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	22,96	21,10	74,09	580,00	15,16	0,29	0,27	0,83	0,00	124,32	292,59	90,47	5,66	1 384,5 1	18,49	0,01	0,16		
Полдник																				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	18,17	13,40	36,55	342,99	0,80	0,06	0,26	0,61	0,11	186,84	215,97	33,34	0,78	245,74	3,97	0,03	0,05	221	2008
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,50	2,65	2,95	37,60	1,38	0,01	0,01	0,00	0,00	11,49	13,40	6,83	0,43	99,37	2,42	0,00	0,01	стр.230	
Итого за прием пищи:	460	24,12	20,81	57,39	520,46	7,12	0,14	0,48	0,64	0,11	396,33	368,87	67,53	3,33	885,91	24,59	0,03	0,07		
Всего за день:		60,57	57,56	193,03	1 544,82	27,90	0,67	1,10	2,10	0,25	826,70	992,13	241,70	11,33	2 869,3 7	68,87	0,04	0,29		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,50	20,10	168,03	1,50	0,08	0,00	0,06	0,00	136,52	129,02	25,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	32	1,94	5,93	12,60	111,57	0,00	0,04	0,02	0,05	0,11	6,59	22,33	8,25	0,51	33,30	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2,16	2,31	16,12	94,05	0,11	0,02	0,09	0,01	0,01	85,11	61,54	12,62	0,18	111,71	1,96	0,00	0,01	396	2012
ЗЕФИР	18	0,14	0,02	13,93	56,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	1,94	0,97	0,23	8,28	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	350	8,89	15,76	62,75	430,57	1,61	0,14	0,11	0,12	0,12	232,27	214,83	47,34	0,92	153,29	1,96	0,00	0,01		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	110	3,09	2,67	4,48	57,62	0,13	0,01	0,10	0,02	0,00	115,94	80,96	12,32	0,09	160,60	9,90	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	110	3,09	2,67	4,48	57,62	0,13	0,01	0,10	0,02	0,00	115,94	80,96	12,32	0,09	160,60	9,90	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,36	3,24	36,41	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,65	14,75	7,52	0,48	109,44	2,66	0,00	0,01	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	150/6	4,59	6,16	10,65	116,75	4,33	0,06	0,06	0,13	0,00	21,76	69,10	19,14	1,00	373,92	4,58	0,00	0,03	76	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	3,84	6,68	23,83	171,37	1,41	0,05	0,03	0,29	0,03	20,93	40,51	12,62	0,91	119,24	1,82	0,01	0,02	332	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	7,97	9,21	7,09	143,09	0,47	0,03	0,05	0,02	0,06	14,63	73,30	11,34	1,13	159,18	3,15	0,00	0,02	286	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	584	21,00	24,86	78,70	623,44	7,73	0,25	0,19	0,44	0,09	87,72	247,52	65,81	5,44	839,96	14,34	0,01	0,08		
Полдник																				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	125	0,49	0,49	11,88	56,99	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	18,00	12,38	9,00	2,48	347,50	2,50	0,00	0,01	368	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/15	17,98	12,14	26,33	289,93	0,40	0,06	0,27	0,07	0,17	203,23	228,56	31,09	0,93	267,34	5,24	0,02	0,03	235	2012
БУЛОЧКА ОБОГАЩЕННАЯ	50	4,79	2,05	28,84	152,83	0,00	0,07	0,03	0,01	0,05	11,85	51,90	12,99	0,61	71,86	1,26	0,01	0,01		2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	480	24,01	14,83	81,90	564,25	8,40	0,18	0,32	0,09	0,22	243,58	303,34	59,08	6,12	686,70	9,00	0,03	0,05		
Всего за день:		56,99	58,12	227,83	1 675,88	17,87	0,58	0,72	0,67	0,43	679,51	846,65	184,55	12,57	1 840,5 5	35,20	0,04	0,14		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	4,49	4,91	15,29	124,14	0,57	0,05	0,12	0,03	0,04	117,28	89,98	14,60	0,33	177,16	10,10	0,00	0,00	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2,16	2,31	16,12	94,05	0,11	0,02	0,09	0,01	0,01	85,11	61,54	12,62	0,18	111,71	1,96	0,00	0,01	396	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	32	3,23	4,74	10,06	96,27	0,05	0,03	0,03	0,05	0,05	68,94	53,72	9,14	0,48	32,65	0,00	0,00	0,01		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
Итого за прием пищи:	352	14,98	16,56	41,77	377,46	0,73	0,13	0,24	0,19	0,10	293,33	282,24	41,36	1,99	321,52	12,06	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77	0,03	0,19	0,03	0,00	132,00	104,50	15,40	0,00	160,60	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77	0,03	0,19	0,03	0,00	132,00	104,50	15,40	0,00	160,60	0,00	0,00	0,02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,01	3,25	33,47	1,63	0,02	0,01	0,12	0,00	10,01	16,15	7,47	0,34	112,72	1,54	0,00	0,01	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	150/5	5,85	6,81	15,27	145,84	2,77	0,06	0,06	0,14	0,11	24,05	67,04	16,03	0,97	276,88	4,66	0,01	0,03	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	1,96	3,38	12,89	90,28	6,00	0,07	0,07	0,43	0,05	33,32	56,50	23,04	0,86	451,70	5,57	0,00	0,03	322	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	11,78	4,04	4,60	102,15	0,20	0,07	0,09	0,03	0,15	40,09	164,73	35,64	0,66	311,18	101,72	0,01	0,42	269	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	578	24,17	16,69	69,90	527,56	10,60	0,32	0,27	0,72	0,31	125,22	354,28	97,37	4,75	1 230,66	115,62	0,02	0,49		
Полдник																				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	70	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	9,34	13,11	10,23	196,49	5,20	0,08	0,09	0,21	0,00	22,39	97,13	22,54	1,26	423,20	6,10	0,01	0,07	309	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	425	11,94	13,78	42,80	347,30	14,20	0,15	0,13	0,21	0,00	59,94	139,73	46,29	5,88	776,95	8,10	0,01	0,08		
Всего за день:		54,17	49,78	159,43	1 314,48	26,30	0,63	0,83	1,15	0,41	610,49	880,75	200,42	12,62	2 489,73	135,78	0,03	0,61		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,12	6,74	30,00	205,69	0,38	0,13	0,09	0,03	0,08	89,29	130,07	35,75	1,06	185,02	8,28	0,00	0,01	184	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,17	2,59	12,28	86,16	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	99,50	80,98	20,45	0,57	172,48	8,28	0,00	0,00	397	2012		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	32	3,23	4,74	10,06	96,27	0,05	0,03	0,03	0,05	0,05	68,94	53,72	9,14	0,48	32,65	0,00	0,00	0,01		2012		
Итого за прием пищи:	332	12,52	14,07	52,34	388,12	0,91	0,19	0,22	0,09	0,13	257,73	264,77	65,34	2,11	390,15	16,56	0,00	0,02				
II Завтрак																						
КЕФИР (СНЕЖОК)	110	3,09	2,67	4,27	56,55	0,31	0,03	0,13	0,02	0,00	112,20	83,60	12,32	0,09	160,60	9,90	0,00	0,02	435	2008		
Итого за прием пищи:	110	3,09	2,67	4,27	56,55	0,31	0,03	0,13	0,02	0,00	112,20	83,60	12,32	0,09	160,60	9,90	0,00	0,02				
Обед																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,94	2,41	38,37	0,71	0,02	0,02	0,70	0,00	16,46	17,66	12,10	0,32	70,94	1,76	0,00	0,02	стр.229			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150/5	4,49	6,53	7,61	107,60	4,94	0,03	0,05	0,17	0,00	30,43	58,17	18,74	1,12	279,67	4,94	0,00	0,02	57	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,82	3,37	11,95	91,10	25,53	0,04	0,06	0,08	0,06	67,11	46,52	23,01	1,42	295,90	4,68	0,00	0,02	346	2008		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/20	9,12	8,44	1,56	118,56	0,01	0,02	0,06	0,01	0,00	9,86	77,66	9,44	1,08	167,49	4,07	0,00	0,02	278	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,08	0,00	21,88	87,81	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,34	5,62	2,48	0,16	24,73	0,00	0,00	0,00	383	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	603	21,02	21,73	71,56	568,30	31,23	0,21	0,23	0,96	0,06	145,64	255,49	79,59	6,02	916,21	17,58	0,00	0,08				
Полдник																						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012		
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,53	2,02	3,42	34,42	1,76	0,02	0,02	0,16	0,00	8,15	15,98	7,81	0,30	127,30	1,26	0,00	0,01		2012		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	16,07	5,66	2,66	126,16	0,22	0,09	0,15	0,06	0,49	50,70	222,70	45,15	1,05	400,41	131,23	0,02	0,54	249	2012		
ЗЕФИР	20	0,00	0,00	15,20	52,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	430	21,09	10,37	51,88	380,45	6,46	0,18	0,29	0,23	0,49	173,16	331,67	78,19	3,94	968,26	142,59	0,02	0,56				
Всего за день:		57,72	48,84	180,05	1 393,42	38,91	0,61	0,87	1,30	0,68	688,73	935,53	235,44	12,16	² 435,2 ₂	186,63	0,02	0,68				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,13	11,49	3,28	157,41	0,31	0,05	0,28	0,16	1,55	93,50	148,76	13,29	1,42	183,85	19,09	0,02	0,03	215	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	2,01	2,43	32,37	1,76	0,03	0,02	0,00	0,00	7,72	21,58	7,49	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00		2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	32	1,94	5,11	12,59	104,09	0,00	0,04	0,02	0,04	0,09	6,47	22,14	8,25	0,51	33,15	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	372	18,29	22,98	26,68	388,15	3,01	0,17	0,51	0,23	1,64	291,29	322,08	49,19	2,32	520,62	35,29	0,02	0,03		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40	0,01	0,01	0,00	0,00	8,40	8,40	4,80	1,68	144,00	1,20	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40	0,01	0,01	0,00	0,00	8,40	8,40	4,80	1,68	144,00	1,20	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,43	2,01	4,28	37,13	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	10,53	11,53	6,11	0,55	107,15	2,10	0,00	0,01	35	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	150/5	4,50	6,80	4,15	96,35	8,02	0,03	0,04	0,13	0,00	34,66	50,10	14,16	0,92	174,74	3,69	0,00	0,02	66	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60/20	8,28	13,68	8,52	190,49	0,14	0,04	0,08	0,05	0,14	53,18	88,49	12,71	0,95	162,28	4,66	0,00	0,02	281	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,19	3,17	14,43	95,28	6,96	0,08	0,07	0,02	0,05	28,38	58,61	19,90	0,81	514,13	5,91	0,00	0,02	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	5,25	3,00	3,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,06	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	603	19,60	26,26	78,46	630,38	18,12	0,27	0,24	0,20	0,19	143,44	261,59	69,70	5,90	1 035,78	18,49	0,00	0,07		
Полдник																				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	18,02	13,82	62,60	446,84	41,20	0,07	0,02	0,01	0,03	70,15	203,50	71,18	3,16	32,29	0,55	0,01	0,00	451	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,39	7,95	16,76	236,63	13,93	0,21	1,49	5,91	0,28	24,27	297,67	27,84	5,98	360,56	9,34	0,04	0,20	294	2012
РЯЖЕНКА	150	4,22	3,64	6,11	78,57	0,18	0,02	0,14	0,02	0,00	158,10	110,40	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	465	43,16	25,89	102,51	843,15	59,31	0,34	1,68	5,94	0,31	270,37	634,07	127,97	11,54	909,20	25,39	0,05	0,21		
Всего за день:		81,65	75,25	219,77	1 913,28	82,84	0,79	2,44	6,37	2,14	713,50	1 226,14	251,66	21,44	2 609,60	80,37	0,07	0,31		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	604,39	558,62	1 908,77	15 201,25	351,59	6,52	11,08	18,92	9,09	6 542,96	9 456,07	2 218,98	138,27	24 221,99	977,63	0,33	3,83
Среднее значение за период	60,44	55,86	190,88	1 520,13	35,16	0,65	1,11	1,89	0,91	654,30	945,61	221,90	13,83	2 422,20	97,76	0,03	0,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	33.1	51.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	340	112	576	435