

Утверждено  
Директор ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка  
  
О.В.Яловая  
Приказ № 122/п. от 31.05.2024

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 летний 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																						
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 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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>11,80</b>	<b>15,07</b>	<b>37,05</b>	<b>330,66</b>	4,94	0,10	0,32	0,87	1,36	159,26	200,80	40,11	2,07	336,99	17,15	0,01	0,05				
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,05	0,00	21,21	89,57	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	442	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>89,57</b>	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				
<b>Обед</b>																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,54	2,01	3,31	33,77	1,66	0,02	0,01	0,12	0,00	10,26	16,44	7,62	0,35	114,88	1,59	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	2,01	2,99	13,34	88,84	6,22	0,08	0,07	0,45	0,05	29,46	57,29	23,61	0,86	467,60	5,74	0,00	0,03	322	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	14,00	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>22,37</b>	<b>21,60</b>	<b>72,97</b>	<b>576,84</b>	26,82	0,31	0,27	0,78	0,11	116,84	299,01	83,72	5,33	<sup>1</sup> 167,0 <sub>1</sub>	18,84	0,01	0,13				
<b>Полдник</b>																						
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		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	120/20	14,45	10,30	31,73	280,23	0,74	0,06	0,19	0,48	0,11	137,35	174,74	29,78	1,14	218,31	4,68	0,02	0,03	238	2012		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	3,26	3,45	17,92	116,07	5,76	0,05	0,02	0,01	0,08	21,89	35,95	8,81	0,68	65,91	1,76	0,00	0,00	451	2008		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>22,45</b>	<b>17,89</b>	<b>65,46</b>	<b>522,89</b>	10,95	0,16	0,43	0,53	0,19	359,64	358,59	66,79	3,95	781,22	21,94	0,02	0,04				
<b>Всего за день:</b>		<b>57,67</b>	<b>54,56</b>	<b>196,69</b>	<b>1 519,96</b>	42,71	0,57	1,02	2,18	1,66	635,74	858,40	190,62	11,35	<sup>2</sup> 285,2 <sub>2</sub>	57,93	0,04	0,22				

## 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,11	6,78	22,91	177,38	0,36	0,13	0,13	0,03	0,08	83,16	142,11	69,04	2,21	231,12	7,41	0,00	0,01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>13,62</b>	<b>14,60</b>	<b>63,72</b>	<b>442,12</b>	<b>0,77</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>226,00</b>	<b>269,52</b>	<b>95,68</b>	<b>3,42</b>	<b>416,96</b>	<b>14,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЙОГУРТ	120	3,36	3,00	5,41	67,81	0,84	0,04	0,20	0,03	0,00	144,00	114,00	16,80	0,00	175,20	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>3,36</b>	<b>3,00</b>	<b>5,41</b>	<b>67,81</b>	<b>0,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>144,00</b>	<b>114,00</b>	<b>16,80</b>	<b>0,00</b>	<b>175,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	2,67	0,01	0,01	0,03	0,00	6,66	12,33	5,82	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,58	6,33	5,89	99,50	7,57	0,04	0,06	0,21	0,05	32,85	57,60	17,36	1,01	267,75	4,51	0,00	0,02	84	2008
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	3,21	1,98	20,53	112,87	0,00	0,04	0,01	0,01	0,03	14,39	25,14	5,26	0,60	37,56	0,45	0,01	0,01	204	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	12,53	52,38	15,20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>573</b>	<b>26,24</b>	<b>25,52</b>	<b>68,49</b>	<b>610,49</b>	<b>25,44</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>100,47</b>	<b>277,33</b>	<b>60,57</b>	<b>6,25</b>	<b>783,07</b>	<b>15,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,53	3,95	0,01	0,02	0,00	0,00	9,09	16,59	5,53	0,40	55,70	1,19	0,00	0,01		2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120/20	9,98	4,26	21,90	174,75	15,33	0,19	0,70	2,53	0,03	22,43	177,34	34,44	3,60	821,11	9,26	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 ФРУКТОВЫЙ	150	1,05	0,00	21,21	89,57	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>16,11</b>	<b>8,75</b>	<b>72,01</b>	<b>440,83</b>	<b>19,79</b>	<b>0,26</b>	<b>0,77</b>	<b>2,55</b>	<b>0,16</b>	<b>55,90</b>	<b>245,66</b>	<b>51,37</b>	<b>4,87</b>	<b>985,70</b>	<b>13,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,33</b>	<b>51,87</b>	<b>209,63</b>	<b>1 561,25</b>	<b>46,84</b>	<b>0,75</b>	<b>1,45</b>	<b>2,92</b>	<b>0,62</b>	<b>526,37</b>	<b>906,51</b>	<b>224,42</b>	<b>14,54</b>	<b>2 360,93</b>	<b>42,97</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>		

### 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	2,67	2,17	13,41	84,72	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	82,79	68,15	18,32	0,54	146,26	6,75	0,00	0,00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>331</b>	<b>11,25</b>	<b>13,67</b>	<b>45,69</b>	<b>352,18</b>	<b>1,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>280,77</b>	<b>223,84</b>	<b>44,66</b>	<b>1,32</b>	<b>380,94</b>	<b>17,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СНЕЖОК	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,44	2,50	1,83	32,36	3,27	0,02	0,01	0,04	0,00	6,33	11,84	6,40	0,35	100,46	0,87	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,59	1,98	11,02	80,62	5,66	0,08	0,06	0,13	0,02	23,54	84,49	27,30	0,89	469,82	33,46	0,00	0,15	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	120/20	11,46	11,86	15,42	215,01	13,89	0,05	0,10	0,04	0,14	54,12	127,15	28,36	2,08	353,81	7,91	0,00	0,04	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	14,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>538</b>	<b>20,54</b>	<b>16,79</b>	<b>62,16</b>	<b>483,81</b>	<b>36,82</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>101,74</b>	<b>273,34</b>	<b>77,25</b>	<b>5,24</b>	<b>1 002,27</b>	<b>44,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	2,26	20,57	113,06	10,40	0,12	0,08	0,01	0,03	11,92	68,19	26,91	1,17	738,73	6,50	0,00	0,04	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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>22,81</b>	<b>16,76</b>	<b>52,25</b>	<b>455,52</b>	<b>15,68</b>	<b>0,29</b>	<b>0,44</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>284,24</b>	<b>419,08</b>	<b>100,36</b>	<b>4,37</b>	<b>1 671,56</b>	<b>136,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,60</b>	<b>47,22</b>	<b>160,10</b>	<b>1 291,51</b>	<b>53,56</b>	<b>0,64</b>	<b>0,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,57</b>	<b>666,75</b>	<b>916,26</b>	<b>222,27</b>	<b>10,93</b>	<b>3 054,77</b>	<b>198,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,70</b>		

**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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>344</b>	<b>15,76</b>	<b>22,61</b>	<b>39,22</b>	<b>416,28</b>	2,31	0,12	0,40	0,23	1,94	166,63	244,97	36,62	2,48	341,64	25,55	0,02	0,04		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,05	0,00	21,21	89,57	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	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>89,57</b>	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		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	4,04	1,44	42,40	23,20	0,02	0,00	0,06	0,00	8,00	8,80	6,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	25	2008
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
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	0,30	0,89	1,07	13,54	0,19	0,00	0,01	0,01	0,00	6,00	4,40	1,15	0,04	16,57	0,65	0,00	0,00	355	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,10	4,21	23,06	150,34	0,00	0,13	0,07	0,02	0,05	13,96	112,74	75,66	2,65	158,84	1,37	0,00	0,01	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	18,31	74,92	14,90	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,40</b>	<b>17,49</b>	<b>93,23</b>	<b>635,40</b>	41,63	0,45	0,25	0,49	0,09	104,64	394,98	159,34	7,88	937,89	89,04	0,01	0,37		
<b>Полдник</b>																				
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	2,98	4,23	12,57	102,29	26,29	0,04	0,06	0,07	0,00	63,43	47,62	24,67	1,46	332,39	5,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>23,16</b>	<b>18,79</b>	<b>65,45</b>	<b>530,04</b>	26,84	0,20	0,37	0,13	0,05	291,62	344,06	77,04	3,99	836,07	24,16	0,01	0,05		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,37</b>	<b>58,89</b>	<b>219,11</b>	<b>1 671,29</b>	70,78	0,77	1,02	0,85	2,08	562,89	984,01	273,00	14,35	2 115,60	138,75	0,04	0,46		

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																						
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		
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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>362</b>	<b>12,39</b>	<b>15,61</b>	<b>49,36</b>	<b>389,83</b>	<b>1,37</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>334,92</b>	<b>280,94</b>	<b>52,44</b>	<b>1,09</b>	<b>476,72</b>	<b>23,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>				
<b>II Завтрак</b>																						
ЙОГУРТ	120	3,36	3,00	5,41	67,81	0,84	0,04	0,20	0,03	0,00	144,00	114,00	16,80	0,00	175,20	0,00	0,00	0,02		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>3,36</b>	<b>3,00</b>	<b>5,41</b>	<b>67,81</b>	<b>0,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>144,00</b>	<b>114,00</b>	<b>16,80</b>	<b>0,00</b>	<b>175,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>				
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ	40	0,63	2,06	4,34	38,84	3,60	0,03	0,02	0,02	0,00	5,48	16,42	7,92	0,35	178,44	1,47	0,00	0,01		2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,57	6,00	12,09	120,89	3,97	0,06	0,06	0,13	0,00	20,71	73,79	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	15,20	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>568</b>	<b>26,39</b>	<b>24,06</b>	<b>74,10</b>	<b>619,98</b>	<b>32,45</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</b>	<b>73,71</b>	<b>331,92</b>	<b>83,39</b>	<b>6,77</b>	<b>1 623,98</b>	<b>20,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>				
<b>Полдник</b>																						
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,94	0,92	31,32	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	7,87	14,42	4,79	0,34	53,58	1,14	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		
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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>21,49</b>	<b>22,92</b>	<b>42,50</b>	<b>467,87</b>	<b>6,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>237,23</b>	<b>299,74</b>	<b>42,42</b>	<b>3,94</b>	<b>561,86</b>	<b>12,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>63,63</b>	<b>65,59</b>	<b>171,37</b>	<b>1 545,49</b>	<b>40,79</b>	<b>0,61</b>	<b>1,08</b>	<b>0,49</b>	<b>0,40</b>	<b>789,86</b>	<b>1 026,60</b>	<b>195,05</b>	<b>11,80</b>	<b>2 837,76</b>	<b>55,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</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		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				
<b>Завтрак</b>																						
КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	150	5,43	6,31	24,36	176,64	0,83	0,14	0,10	0,56	0,06	88,00	146,39	46,69	1,36	242,11	7,63	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9,99</b>	<b>12,78</b>	<b>55,29</b>	<b>376,37</b>	5,31	0,20	0,21	0,61	0,14	191,86	236,23	67,77	2,13	425,86	15,73	0,00	0,04				
<b>II Завтрак</b>																						
СНЕЖОК	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	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				
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,53	2,02	3,33	34,01	1,92	0,02	0,02	0,17	0,00	9,40	15,41	7,88	0,30	128,98	1,20	0,00	0,01		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	16,08	226,17	7,00	0,11	0,13	0,60	0,00	44,47	143,82	35,81	1,84	585,05	9,51	0,01	0,10	302	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,04	18,54	78,23	14,24	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,06</b>	<b>21,12</b>	<b>72,99</b>	<b>576,31</b>	29,60	0,30	0,28	1,00	0,00	123,30	296,60	92,30	5,42	1 407,50	17,61	0,01	0,16				
<b>Полдник</b>																						
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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,61	2,66	3,44	40,06	1,45	0,01	0,01	0,00	0,00	14,24	14,93	7,29	0,46	103,78	2,42	0,00	0,01	стр.230			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>24,23</b>	<b>20,82</b>	<b>57,88</b>	<b>522,92</b>	7,19	0,14	0,48	0,64	0,11	399,08	370,40	67,99	3,36	890,32	24,59	0,03	0,07				
<b>Всего за день:</b>		<b>57,28</b>	<b>54,72</b>	<b>186,16</b>	<b>1 475,60</b>	42,10	0,64	0,97	2,25	0,25	714,24	903,23	228,06	10,91	2 723,68	57,93	0,04	0,27				

## 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	150	6,40	12,10	36,20	280,00	1,00	0,08	0,00	0,09	0,00	151,00	176,00	35,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	328	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,64</b>	<b>20,36</b>	<b>78,85</b>	<b>542,54</b>	<b>1,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>246,75</b>	<b>261,81</b>	<b>56,84</b>	<b>2,12</b>	<b>153,29</b>	<b>1,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
РЯЖЕНКА	120	3,38	2,91	4,89	62,86	0,14	0,02	0,11	0,02	0,00	126,48	88,32	13,44	0,10	175,20	10,80	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>3,38</b>	<b>2,91</b>	<b>4,89</b>	<b>62,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>126,48</b>	<b>88,32</b>	<b>13,44</b>	<b>0,10</b>	<b>175,20</b>	<b>10,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	40	0,49	2,02	2,61	30,92	3,05	0,02	0,02	0,03	0,00	8,59	14,10	6,61	0,35	125,01	1,15	0,00	0,01		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	150/6	4,60	6,16	10,68	116,89	4,34	0,06	0,06	0,13	0,00	21,86	69,28	19,19	1,01	374,55	4,59	0,00	0,03	76	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>19,93</b>	<b>21,21</b>	<b>66,22</b>	<b>537,82</b>	<b>33,39</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,12</b>	<b>129,94</b>	<b>253,06</b>	<b>75,34</b>	<b>5,83</b>	<b>1 032,82</b>	<b>15,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
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	4,67	1,99	28,24	149,42	0,00	0,07	0,03	0,01	0,05	11,39	48,95	11,83	0,57	68,56	1,20	0,01	0,01		2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,05	0,00	21,21	89,57	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	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>24,09</b>	<b>14,52</b>	<b>85,29</b>	<b>574,51</b>	<b>4,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>229,02</b>	<b>287,41</b>	<b>50,12</b>	<b>3,48</b>	<b>613,90</b>	<b>8,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,04</b>	<b>59,00</b>	<b>235,25</b>	<b>1 717,73</b>	<b>39,04</b>	<b>0,56</b>	<b>0,77</b>	<b>0,51</b>	<b>0,46</b>	<b>732,19</b>	<b>890,60</b>	<b>195,74</b>	<b>11,53</b>	<b>1 975,21</b>	<b>36,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>		



**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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,18	5,67	17,64	143,22	0,66	0,05	0,14	0,03	0,05	135,15	103,77	16,84	0,38	204,38	11,65	0,00	0,00	93	2012	
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>15,82</b>	<b>16,83</b>	<b>39,31</b>	<b>373,83</b>	<b>1,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>0,10</b>	<b>308,04</b>	<b>294,84</b>	<b>42,89</b>	<b>2,05</b>	<b>356,07</b>	<b>18,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ	120	3,36	3,00	5,41	67,81	0,84	0,04	0,20	0,03	0,00	144,00	114,00	16,80	0,00	175,20	0,00	0,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>3,36</b>	<b>3,00</b>	<b>5,41</b>	<b>67,81</b>	<b>0,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>144,00</b>	<b>114,00</b>	<b>16,80</b>	<b>0,00</b>	<b>175,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,36	0,92	26,09	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	7,87	14,41	4,79	0,34	53,58	1,14	0,00	0,01		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	150/5	5,86	6,81	15,33	146,13	2,80	0,06	0,06	0,14	0,11	24,25	67,42	16,13	0,98	278,14	4,68	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	11,79	3,86	4,51	100,19	0,20	0,07	0,10	0,03	0,15	40,38	166,09	37,08	0,73	314,14	101,72	0,01	0,42	269	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	14,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>23,95</b>	<b>16,86</b>	<b>67,54</b>	<b>518,51</b>	<b>24,52</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>0,60</b>	<b>0,31</b>	<b>123,57</b>	<b>354,28</b>	<b>96,23</b>	<b>4,83</b>	<b>1 175,74</b>	<b>115,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,49</b>			
<b>Полдник</b>																					
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 СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,53	3,95	0,01	0,02	0,00	0,00	9,09	16,59	5,53	0,40	55,70	1,19	0,00	0,01		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 ФРУКТОВЫЙ	150	1,05	0,00	21,21	89,57	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>12,24</b>	<b>13,63</b>	<b>49,47</b>	<b>372,70</b>	<b>13,15</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>49,33</b>	<b>136,22</b>	<b>40,22</b>	<b>3,94</b>	<b>776,25</b>	<b>9,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,37</b>	<b>50,32</b>	<b>161,73</b>	<b>1 332,85</b>	<b>39,61</b>	<b>0,61</b>	<b>0,87</b>	<b>1,03</b>	<b>0,41</b>	<b>624,94</b>	<b>899,34</b>	<b>196,14</b>	<b>10,82</b>	<b>2 483,26</b>	<b>142,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,61</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		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		
<b>Завтрак</b>																				
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
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
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,67	2,17	13,41	84,72	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	82,79	68,15	18,32	0,54	146,26	6,75	0,00	0,00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>332</b>	<b>12,02</b>	<b>13,65</b>	<b>53,47</b>	<b>386,68</b>	<b>0,82</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>241,02</b>	<b>251,94</b>	<b>63,21</b>	<b>2,08</b>	<b>363,93</b>	<b>15,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СНЕЖОК	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,44	2,50	1,83	32,36	3,27	0,02	0,01	0,04	0,00	6,33	11,84	6,40	0,35	100,46	0,87	0,00	0,00		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150/5	4,49	6,72	7,61	109,35	4,94	0,03	0,05	0,17	0,00	30,43	58,18	18,74	1,12	279,67	4,94	0,00	0,02	57	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
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНО-СМЕТАННЫМ СОУСЕ	60/20	13,72	14,18	2,99	194,45	0,47	0,04	0,09	0,23	0,00	22,91	125,27	18,50	1,73	283,78	7,01	0,00	0,04	стр.14	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0,11	0,02	23,09	91,02	16,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,63	6,75	3,61	0,08	26,71	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>603</b>	<b>25,00</b>	<b>27,04</b>	<b>76,10</b>	<b>647,32</b>	<b>32,52</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,46</b>	<b>0,05</b>	<b>111,12</b>	<b>310,51</b>	<b>80,97</b>	<b>6,01</b>	<b>1 282,2</b> <b>3</b>	<b>20,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	4,03	0,91	41,06	3,64	0,01	0,01	0,00	0,00	8,37	15,37	5,10	0,36	51,32	1,09	0,00	0,01	19	2008
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>20,85</b>	<b>12,38</b>	<b>34,17</b>	<b>334,89</b>	<b>8,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,49</b>	<b>173,38</b>	<b>331,06</b>	<b>75,48</b>	<b>4,00</b>	<b>892,28</b>	<b>142,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,56</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,87</b>	<b>53,07</b>	<b>163,74</b>	<b>1 368,89</b>	<b>41,68</b>	<b>0,62</b>	<b>0,74</b>	<b>0,62</b>	<b>0,67</b>	<b>525,52</b>	<b>893,51</b>	<b>219,66</b>	<b>12,09</b>	<b>2 538,4</b> <b>4</b>	<b>178,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0,66</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		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		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,37	9,74	2,96	133,34	0,29	0,04	0,23	0,13	1,26	82,24	124,97	11,47	1,15	158,14	16,01	0,01	0,02	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>362</b>	<b>16,53</b>	<b>21,23</b>	<b>26,36</b>	<b>364,08</b>	<b>2,99</b>	<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>0,20</b>	<b>1,35</b>	<b>280,03</b>	<b>298,29</b>	<b>47,37</b>	<b>2,05</b>	<b>494,91</b>	<b>32,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,05	0,00	21,21	89,57	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	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>89,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	2,67	0,01	0,01	0,03	0,00	6,66	12,33	5,82	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	150/5	4,51	6,80	4,21	96,67	8,09	0,03	0,04	0,13	0,00	34,66	50,09	14,19	0,92	176,58	3,77	0,00	0,02	66	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
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	20,28	83,34	15,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,87	2,97	3,32	0,59	84,33	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>603</b>	<b>21,18</b>	<b>30,12</b>	<b>84,42</b>	<b>695,94</b>	<b>27,51</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,50</b>	<b>0,17</b>	<b>136,74</b>	<b>244,25</b>	<b>62,48</b>	<b>5,63</b>	<b>703,73</b>	<b>13,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>43,16</b>	<b>25,89</b>	<b>102,51</b>	<b>843,15</b>	<b>59,31</b>	<b>0,34</b>	<b>1,68</b>	<b>5,94</b>	<b>0,31</b>	<b>270,37</b>	<b>634,07</b>	<b>127,97</b>	<b>11,54</b>	<b>909,20</b>	<b>25,39</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>81,92</b>	<b>77,24</b>	<b>234,50</b>	<b>1 992,74</b>	<b>89,81</b>	<b>0,74</b>	<b>2,35</b>	<b>6,64</b>	<b>1,83</b>	<b>687,14</b>	<b>1 176,61</b>	<b>237,82</b>	<b>19,22</b>	<b>2 107,84</b>	<b>71,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>		

### 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	612,08	572,48	1 938,28	15 477,31	506,92	6,51	11,17	17,90	8,95	6 465,64	9 455,07	2 182,78	127,54	24 482,71	981,25	0,33	3,78
Среднее значение за период	61,21	57,25	193,83	1 547,73	50,69	0,65	1,12	1,79	0,90	646,56	945,51	218,28	12,75	2 448,27	98,13	0,03	0,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	33.3	50.9														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	344	129	577	437