

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка

  
О.В.Яловая

Приказ № 193-06 от 30.08.2024г



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

## Примерное десятидневное меню

для организации питания детей от 3 до 7 лет

с 12 часовым режимом функционирования

в осеннее-зимний 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	І, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,37	12,43	2,03	157,63	0,17	0,04	0,25	0,16	1,58	69,59	130,18	10,46	1,43	144,50	16,63	0,02	0,03	214	2008		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	2,05	3,64	39,84	2,64	0,05	0,02	0,01	0,00	11,58	32,36	11,23	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00		2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,59	2,77	19,34	112,86	0,13	0,02	0,11	0,02	0,02	102,14	73,85	15,14	0,21	134,05	2,35	0,00	0,01	396	2012		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	44	1,96	5,11	21,69	139,23	5,20	0,03	0,02	0,05	0,09	8,76	22,12	9,25	0,53	51,35	0,00	0,00	0,00	2	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>404</b>	<b>15,66</b>	<b>22,36</b>	<b>46,70</b>	<b>449,56</b>	<b>8,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,40</b>	<b>0,24</b>	<b>1,69</b>	<b>192,07</b>	<b>258,51</b>	<b>46,08</b>	<b>2,54</b>	<b>391,13</b>	<b>18,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>				
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,84	0,00	16,97	71,65	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>120</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>16,97</b>	<b>71,65</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 ВИТАМИННЫЙ	60	0,65	5,93	5,34	78,79	5,20	0,02	0,02	0,23	0,00	18,86	16,21	8,98	0,72	124,21	1,66	0,00	0,01	41	2008		
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ ПТИЦЫ/КУРИНЫЕ ГРУДКИ	180	6,83	7,84	14,28	155,28	5,39	0,07	0,08	0,22	0,05	31,33	87,21	23,68	1,21	419,84	5,34	0,01	0,05	стр.190			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/20	12,84	13,20	13,80	225,34	0,56	0,07	0,11	0,05	0,05	48,60	132,41	22,88	1,55	199,00	6,24	0,01	0,06	314	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,61	4,45	17,27	120,18	8,06	0,10	0,09	0,56	0,07	37,48	73,91	30,25	1,10	605,72	7,40	0,00	0,04	322	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,57	0,00	1,64	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	376	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>723</b>	<b>28,02</b>	<b>32,00</b>	<b>92,88</b>	<b>773,85</b>	<b>19,21</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>1,06</b>	<b>0,17</b>	<b>158,23</b>	<b>372,50</b>	<b>104,80</b>	<b>7,00</b>	<b>1 447,14</b>	<b>23,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>				
<b>Полдник</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	125	19,75	13,05	18,69	275,13	0,79	0,06	0,25	0,53	0,11	178,91	229,11	34,92	1,08	229,66	5,01	0,02	0,04	238	2012		
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	0,04	0,23	0,05	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	3,39	3,57	17,29	115,04	5,80	0,04	0,04	0,01	0,09	22,13	35,59	8,84	0,61	97,69	2,08	0,01	0,00	451	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,08	2,62	13,24	89,57	0,57	0,03	0,11	0,02	0,00	114,20	79,25	13,55	0,23	163,12	9,72	0,00	0,00	394	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>31,44</b>	<b>23,74</b>	<b>56,78</b>	<b>576,94</b>	<b>7,70</b>	<b>0,17</b>	<b>0,63</b>	<b>0,61</b>	<b>0,20</b>	<b>538,44</b>	<b>509,55</b>	<b>82,51</b>	<b>2,10</b>	<b>753,27</b>	<b>33,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>75,96</b>	<b>78,10</b>	<b>213,33</b>	<b>1 872,00</b>	<b>35,05</b>	<b>0,70</b>	<b>1,38</b>	<b>1,91</b>	<b>2,06</b>	<b>888,74</b>	<b>1 140,56</b>	<b>233,39</b>	<b>11,64</b>	<b>2 591,54</b>	<b>75,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>				



**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				
<b>Завтрак</b>																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,84	8,26	29,79	225,27	0,44	0,17	0,17	0,04	0,09	100,54	181,69	90,33	2,91	293,14	9,03	0,00	0,01	184	2008		
ГРЕНКИ С СЫРОМ	33	6,01	6,29	21,93	169,05	0,03	0,06	0,05	0,04	0,05	98,07	81,80	16,67	0,91	68,95	0,00	0,00	0,01	74	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,33	72,42	14,29	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>433</b>	<b>19,62</b>	<b>20,65</b>	<b>95,05</b>	<b>646,73</b>	0,94	0,29	0,34	0,10	0,14	308,54	371,91	129,29	4,88	548,94	17,13	0,00	0,02				
<b>II Завтрак</b>																						
ЙОГУРТ	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,91	0,04	0,22	0,03	0,00	156,00	123,50	18,20	0,00	189,80	0,00	0,00	0,03		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>5,86</b>	<b>73,46</b>	0,91	0,04	0,22	0,03	0,00	156,00	123,50	18,20	0,00	189,80	0,00	0,00	0,03				
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,54	2,98	1,64	36,67	1,45	0,01	0,01	0,00	0,00	13,70	16,55	7,93	0,37	91,92	0,29	0,00	0,00		2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	170/8	5,13	6,66	4,74	100,16	9,30	0,03	0,05	0,15	0,00	39,74	57,16	16,19	1,05	200,15	4,22	0,00	0,02	66	2012		
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/19	15,28	15,88	2,35	213,49	0,00	0,04	0,12	0,05	0,31	30,07	143,74	16,64	1,98	253,75	7,83	0,00	0,04	298	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,24	2,86	33,53	180,97	0,00	0,06	0,02	0,01	0,04	25,98	41,63	8,64	1,00	61,32	0,74	0,01	0,01	204	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,86	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,67	3,56	3,99	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	394	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>31,42</b>	<b>29,10</b>	<b>90,20</b>	<b>751,26</b>	12,19	0,28	0,26	0,21	0,35	135,55	325,40	70,76	7,53	805,57	16,49	0,01	0,07				
<b>Полдник</b>																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	4,41	3,63	57,63	1,07	0,02	0,03	1,05	0,00	24,77	26,54	18,17	0,48	106,58	2,65	0,00	0,03	стр.229			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150/24	12,08	5,21	26,40	211,68	18,43	0,23	0,85	3,07	0,04	27,40	215,53	41,72	4,35	992,46	11,08	0,02	0,13	291	2012		
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКОМ	50	3,65	4,36	20,39	135,68	0,51	0,04	0,05	0,02	0,13	21,00	40,21	6,59	0,57	91,31	2,75	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	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>459</b>	<b>19,38</b>	<b>14,14</b>	<b>84,18</b>	<b>553,77</b>	20,01	0,33	0,94	4,14	0,17	78,92	303,28	74,73	5,90	1 222,60	16,48	0,03	0,17				
<b>Всего за день:</b>		<b>74,06</b>	<b>67,14</b>	<b>275,29</b>	<b>2 025,22</b>	34,05	0,94	1,76	4,48	0,66	679,01	1 124,09	292,98	18,31	2 766,91	50,10	0,04	0,29				

### 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	180	6,56	6,14	27,33	190,91	0,75	0,06	0,16	0,04	0,05	156,50	123,73	20,86	0,36	243,54	12,96	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,36	6,58	12,88	128,79	0,07	0,05	0,05	0,06	0,06	97,02	73,78	12,05	0,62	42,70	0,00	0,00	0,01		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,19	2,59	21,89	124,66	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,36	81,31	21,68	0,63	174,49	8,10	0,00	0,00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,11</b>	<b>15,31</b>	<b>62,10</b>	<b>444,36</b>	<b>1,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>352,88</b>	<b>278,82</b>	<b>54,59</b>	<b>1,61</b>	<b>460,73</b>	<b>21,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СНЕЖОК	130	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>130</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 КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,88	2,56	5,61	49,63	2,89	0,03	0,03	0,23	0,00	13,56	26,86	12,29	0,50	201,97	2,05	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	170	4,71	2,01	12,33	86,70	6,25	0,09	0,07	0,14	0,02	32,03	90,31	29,70	1,02	515,50	33,21	0,00	0,15	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	125/30	12,24	12,04	19,77	237,36	14,41	0,05	0,11	0,04	0,15	56,22	139,22	32,07	2,20	374,55	7,92	0,00	0,04	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0,38	1,04	1,59	17,34	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	6,71	5,04	0,91	0,03	10,13	0,66	0,00	0,00	354	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	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>628</b>	<b>23,30</b>	<b>18,23</b>	<b>79,94</b>	<b>579,10</b>	<b>23,56</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,17</b>	<b>129,22</b>	<b>324,19</b>	<b>93,71</b>	<b>6,17</b>	<b>1 200,38</b>	<b>46,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</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
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	17,83	5,55	8,30	155,03	0,44	0,10	0,17	0,04	0,24	92,70	258,34	53,62	1,01	485,22	144,78	0,02	0,59	268	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,38	22,15	121,25	11,20	0,13	0,08	0,01	0,03	12,83	73,43	28,98	1,26	795,55	7,00	0,00	0,04	318	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>23,91</b>	<b>8,48</b>	<b>73,72</b>	<b>470,65</b>	<b>15,64</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,27</b>	<b>125,68</b>	<b>362,67</b>	<b>98,05</b>	<b>4,75</b>	<b>1 591,02</b>	<b>153,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,64</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,32</b>	<b>42,02</b>	<b>215,76</b>	<b>1 494,11</b>	<b>40,49</b>	<b>0,73</b>	<b>0,86</b>	<b>0,58</b>	<b>0,55</b>	<b>607,78</b>	<b>965,68</b>	<b>246,35</b>	<b>12,53</b>	<b>3 252,13</b>	<b>221,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,85</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 С МОРКОВЬЮ	140	9,41	9,89	4,53	145,40	0,97	0,06	0,26	0,96	1,48	78,42	141,82	23,53	1,71	215,61	17,72	0,02	0,05	217	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,18	13,26	84,12	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	97,83	70,52	13,48	0,19	140,13	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	33	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
ЗЕФИР	36	0,00	0,00	27,36	93,96	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>389</b>	<b>14,06</b>	<b>18,00</b>	<b>57,75</b>	<b>435,05</b>	<b>1,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,38</b>	<b>1,02</b>	<b>1,59</b>	<b>182,84</b>	<b>234,67</b>	<b>45,26</b>	<b>2,41</b>	<b>389,04</b>	<b>25,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,84	0,00	16,97	71,65	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>120</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>16,97</b>	<b>71,65</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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,98	2,00	2,94	34,31	8,87	0,02	0,02	0,23	0,00	25,92	19,02	10,78	0,53	111,40	2,01	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	7,10	6,03	12,83	134,23	3,16	0,13	0,06	0,17	0,00	28,07	81,41	25,12	1,74	379,65	4,30	0,00	0,03	81	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,75	0,14	11,49	54,21	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,89	17,84	7,01	0,42	30,44	0,00	0,00	0,00	115	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,38	2,69	3,58	84,49	0,73	0,07	0,08	0,34	0,06	40,26	166,50	42,14	0,83	341,05	104,87	0,01	0,45	256	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,43	1,33	1,49	19,79	0,17	0,00	0,01	0,01	0,00	9,00	6,63	1,67	0,06	21,78	0,83	0,00	0,00	355	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,89	6,06	35,68	228,53	0,00	0,21	0,11	0,02	0,08	20,65	174,29	116,98	4,10	245,70	2,12	0,00	0,01	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,11	0,10	23,71	96,88	1,08	0,01	0,00	0,00	0,00	14,75	9,26	3,63	0,53	77,45	0,54	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>723</b>	<b>32,82</b>	<b>18,77</b>	<b>112,07</b>	<b>750,34</b>	<b>14,01</b>	<b>0,56</b>	<b>0,33</b>	<b>0,77</b>	<b>0,14</b>	<b>152,18</b>	<b>516,71</b>	<b>216,45</b>	<b>10,13</b>	<b>1 272,75</b>	<b>117,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>		
<b>Полдник</b>																				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,73	13,44	11,97	219,54	0,00	0,06	0,08	0,02	0,08	12,29	125,76	22,21	2,12	237,58	4,23	0,00	0,03	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,62	5,34	15,12	125,32	32,18	0,05	0,06	0,08	0,00	79,30	59,74	30,52	1,81	397,15	5,51	0,00	0,02	336	2012
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,88	1,01	28,07	140,82	0,10	0,06	0,04	0,00	0,00	28,71	49,28	8,55	0,42	83,94	2,44	0,01	0,01	479	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>27,49</b>	<b>23,70</b>	<b>74,01</b>	<b>625,89</b>	<b>32,73</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>312,05</b>	<b>393,78</b>	<b>90,53</b>	<b>5,00</b>	<b>969,92</b>	<b>25,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,21</b>	<b>60,47</b>	<b>260,80</b>	<b>1 882,93</b>	<b>48,18</b>	<b>0,93</b>	<b>1,10</b>	<b>1,93</b>	<b>1,81</b>	<b>647,07</b>	<b>1 145,16</b>	<b>352,24</b>	<b>17,54</b>	<b>2 631,71</b>	<b>168,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,61</b>		

**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		
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ	180	5,05	6,82	39,00	238,50	0,46	0,05	0,11	0,04	0,08	99,82	120,43	28,93	0,61	230,37	8,37	0,00	0,02	176	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	41	4,25	7,23	12,59	133,01	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	94,35	71,95	11,75	0,61	41,80	0,00	0,00	0,01		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,08	2,62	13,24	89,57	0,57	0,03	0,11	0,02	0,00	114,20	79,25	13,55	0,23	163,12	9,72	0,00	0,00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>401</b>	<b>12,38</b>	<b>16,67</b>	<b>64,83</b>	<b>461,08</b>	<b>1,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>308,37</b>	<b>271,63</b>	<b>54,23</b>	<b>1,45</b>	<b>435,29</b>	<b>18,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЙОГУРТ	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,91	0,04	0,22	0,03	0,00	156,00	123,50	18,20	0,00	189,80	0,00	0,00	0,03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>5,86</b>	<b>73,46</b>	<b>0,91</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>156,00</b>	<b>123,50</b>	<b>18,20</b>	<b>0,00</b>	<b>189,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,84	3,55	3,89	51,09	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	16,39	21,50	10,15	0,58	131,79	2,61	0,00	0,01	36	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	170	5,19	5,71	13,79	127,51	4,50	0,07	0,06	0,14	0,00	30,42	85,38	21,33	1,16	393,42	4,99	0,00	0,03	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	16,08	14,53	20,11	275,63	10,26	0,14	0,16	0,02	0,05	27,35	183,85	40,40	2,88	957,37	11,84	0,00	0,07	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,86	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,67	3,56	3,99	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>663</b>	<b>27,34</b>	<b>24,51</b>	<b>85,73</b>	<b>674,20</b>	<b>18,24</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>100,22</b>	<b>357,05</b>	<b>93,24</b>	<b>7,75</b>	<b>1 681,01</b>	<b>22,85</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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,91	4,90	5,11	68,62	6,80	0,01	0,02	0,18	0,00	23,47	19,49	10,77	0,56	121,69	2,47	0,00	0,01	39	2008
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	135	17,75	16,67	26,85	331,82	0,18	0,04	0,20	0,09	0,28	132,47	178,47	18,91	0,54	125,72	1,36	0,03	0,03	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	180/9	0,00	0,00	9,20	36,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,51	0,00	1,19	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>24,15</b>	<b>26,56</b>	<b>50,97</b>	<b>545,80</b>	<b>10,98</b>	<b>0,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>0,28</b>	<b>197,85</b>	<b>284,86</b>	<b>43,07</b>	<b>4,08</b>	<b>526,09</b>	<b>5,83</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,51</b>	<b>70,99</b>	<b>207,39</b>	<b>1 754,54</b>	<b>31,23</b>	<b>0,62</b>	<b>1,03</b>	<b>0,69</b>	<b>0,49</b>	<b>762,44</b>	<b>1 037,04</b>	<b>208,74</b>	<b>13,28</b>	<b>2 832,19</b>	<b>46,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	180	7,11	7,86	32,07	228,32	0,99	0,18	0,13	0,68	0,07	108,44	191,15	61,18	1,81	308,38	9,38	0,00	0,05	172	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,08	2,62	13,24	89,57	0,57	0,03	0,11	0,02	0,00	114,20	79,25	13,55	0,23	163,12	9,72	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	43	2,01	4,29	22,06	133,53	5,20	0,04	0,02	0,04	0,08	9,21	24,03	10,07	0,58	51,20	0,00	0,00	0,00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>403</b>	<b>12,20</b>	<b>14,77</b>	<b>67,37</b>	<b>451,42</b>	<b>6,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,74</b>	<b>0,15</b>	<b>231,85</b>	<b>294,43</b>	<b>84,80</b>	<b>2,62</b>	<b>522,70</b>	<b>19,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СНЕЖОК	130	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>130</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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,73	3,08	4,34	48,69	8,19	0,01	0,02	0,00	0,00	18,97	12,27	6,58	0,59	102,78	1,40	0,00	0,00	37	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ ИЗ МЯСА КУР С СМЕТАНОЙ	180/7	5,72	7,26	10,58	131,14	7,67	0,07	0,07	0,16	0,00	39,40	76,33	23,12	1,16	424,78	5,67	0,00	0,05	75	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	15,33	14,47	19,27	269,20	8,39	0,14	0,15	0,71	0,00	54,67	171,61	42,91	2,20	700,18	11,36	0,01	0,12	302	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,92	0,05	23,08	97,22	0,29	0,01	0,03	0,10	0,00	37,49	30,24	18,88	0,52	311,30	0,00	0,00	0,01	380	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>27,79</b>	<b>25,44</b>	<b>90,17</b>	<b>703,36</b>	<b>24,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,97</b>	<b>0,00</b>	<b>164,92</b>	<b>353,21</b>	<b>108,86</b>	<b>6,89</b>	<b>1 636,57</b>	<b>21,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</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 ВИТАМИННЫЙ	60	0,65	5,93	5,47	79,38	5,25	0,02	0,02	0,23	0,00	19,05	16,34	9,07	0,74	127,83	1,69	0,00	0,01	41	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/25	22,10	15,98	44,75	415,55	0,98	0,08	0,31	0,74	0,14	228,83	263,62	40,70	0,95	300,96	4,86	0,03	0,06	221	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>28,77</b>	<b>27,15</b>	<b>69,04</b>	<b>645,28</b>	<b>11,27</b>	<b>0,17</b>	<b>0,56</b>	<b>1,00</b>	<b>0,14</b>	<b>466,28</b>	<b>433,86</b>	<b>79,37</b>	<b>3,83</b>	<b>998,79</b>	<b>26,55</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,76</b>	<b>67,36</b>	<b>226,58</b>	<b>1 800,06</b>	<b>42,57</b>	<b>0,78</b>	<b>1,14</b>	<b>2,71</b>	<b>0,29</b>	<b>863,05</b>	<b>1 081,50</b>	<b>273,03</b>	<b>13,34</b>	<b>3 158,06</b>	<b>66,77</b>	<b>0,04</b>	<b>0,31</b>		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	7,59	10,77	46,65	314,80	0,71	0,12	0,16	0,06	0,13	152,02	171,72	40,45	0,93	264,91	13,45	0,00	0,01	328	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	33	1,95	6,76	12,61	119,05	0,00	0,04	0,02	0,06	0,12	6,71	22,52	8,25	0,52	33,45	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,59	2,77	19,34	112,86	0,13	0,02	0,11	0,02	0,02	102,14	73,85	15,14	0,21	134,05	2,35	0,00	0,01	396	2012
ЗЕФИР	36	0,28	0,03	27,87	113,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,10	3,89	1,94	0,45	16,56	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>429</b>	<b>12,41</b>	<b>20,33</b>	<b>106,47</b>	<b>660,55</b>	<b>0,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>268,97</b>	<b>271,98</b>	<b>65,78</b>	<b>2,11</b>	<b>448,97</b>	<b>15,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
РЯЖЕНКА	130	3,66	3,15	5,30	68,09	0,16	0,02	0,12	0,02	0,00	137,02	95,68	14,56	0,10	189,80	11,70	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>3,66</b>	<b>3,15</b>	<b>5,30</b>	<b>68,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>137,02</b>	<b>95,68</b>	<b>14,56</b>	<b>0,10</b>	<b>189,80</b>	<b>11,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,90	2,96	4,09	47,18	8,68	0,01	0,02	0,00	0,00	22,25	16,40	7,59	0,48	97,67	1,59	0,00	0,01	20	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	170/7	5,23	6,96	12,41	133,65	4,89	0,07	0,07	0,15	0,00	24,52	79,65	21,81	1,14	423,53	5,20	0,00	0,03	76	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,80	7,38	29,78	205,49	1,76	0,07	0,03	0,36	0,04	26,16	50,62	15,78	1,13	149,05	2,28	0,01	0,02	332	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	75	9,96	11,52	8,83	178,75	0,59	0,04	0,06	0,02	0,08	16,05	91,13	14,02	1,40	198,85	3,94	0,00	0,03	286	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,57	0,00	1,64	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>25,98</b>	<b>29,40</b>	<b>97,30</b>	<b>759,33</b>	<b>15,92</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,53</b>	<b>0,12</b>	<b>110,94</b>	<b>300,56</b>	<b>78,21</b>	<b>6,57</b>	<b>967,47</b>	<b>15,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	170/18	21,47	14,03	31,52	342,26	0,48	0,07	0,32	0,08	0,19	242,67	272,91	37,16	1,11	319,45	6,26	0,02	0,04	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 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>513</b>	<b>27,80</b>	<b>16,57</b>	<b>93,45</b>	<b>641,65</b>	<b>5,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>0,10</b>	<b>0,24</b>	<b>272,52</b>	<b>337,19</b>	<b>59,15</b>	<b>4,20</b>	<b>738,81</b>	<b>10,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,85</b>	<b>69,45</b>	<b>302,52</b>	<b>2 129,62</b>	<b>22,40</b>	<b>0,69</b>	<b>1,02</b>	<b>0,79</b>	<b>0,63</b>	<b>789,45</b>	<b>1 005,41</b>	<b>217,70</b>	<b>12,98</b>	<b>2 345,05</b>	<b>53,22</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</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		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>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,91	7,56	23,52	190,96	0,88	0,07	0,19	0,05	0,06	180,53	138,43	22,47	0,51	272,52	15,53	0,00	0,00	93	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	41	4,25	7,23	12,59	133,01	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	94,35	71,95	11,75	0,61	41,80	0,00	0,00	0,01		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,59	2,77	19,34	112,86	0,13	0,02	0,11	0,02	0,02	102,14	73,85	15,14	0,21	134,05	2,35	0,00	0,01	396	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>461</b>	<b>18,85</b>	<b>22,16</b>	<b>55,75</b>	<b>499,83</b>	<b>1,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>399,02</b>	<b>361,23</b>	<b>54,36</b>	<b>2,33</b>	<b>448,37</b>	<b>17,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЙОГУРТ	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,91	0,04	0,22	0,03	0,00	156,00	123,50	18,20	0,00	189,80	0,00	0,00	0,03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>5,86</b>	<b>73,46</b>	<b>0,91</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>156,00</b>	<b>123,50</b>	<b>18,20</b>	<b>0,00</b>	<b>189,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,01	4,87	50,19	2,44	0,02	0,02	0,18	0,00	15,18	24,25	11,22	0,52	168,98	2,31	0,00	0,01	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ	170/7	6,62	7,80	17,28	165,95	3,13	0,07	0,07	0,16	0,12	27,83	76,07	18,17	1,10	313,57	5,33	0,01	0,03	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,54	3,95	16,75	113,36	7,80	0,10	0,09	0,56	0,06	43,41	73,38	29,95	1,12	587,05	7,24	0,00	0,04	322	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	95	12,87	4,75	5,81	117,83	0,22	0,07	0,11	0,04	0,19	45,96	179,90	38,57	0,74	338,33	108,94	0,01	0,45	269	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,29	37,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,57	0,00	1,64	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>27,91</b>	<b>20,09</b>	<b>86,90</b>	<b>641,59</b>	<b>13,59</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>0,94</b>	<b>0,37</b>	<b>154,34</b>	<b>416,36</b>	<b>116,92</b>	<b>5,90</b>	<b>1 506,30</b>	<b>126,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</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 СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	130	10,11	13,79	11,10	209,20	5,64	0,08	0,09	0,23	0,00	24,34	105,21	24,45	1,37	458,67	6,61	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	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>13,94</b>	<b>14,40</b>	<b>55,39</b>	<b>411,37</b>	<b>12,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>58,29</b>	<b>150,51</b>	<b>48,30</b>	<b>4,21</b>	<b>853,52</b>	<b>8,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,34</b>	<b>59,90</b>	<b>203,90</b>	<b>1 626,25</b>	<b>28,22</b>	<b>0,74</b>	<b>1,04</b>	<b>1,44</b>	<b>0,53</b>	<b>767,65</b>	<b>1 051,60</b>	<b>237,78</b>	<b>12,44</b>	<b>2 997,99</b>	<b>153,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,66</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	180	7,44	8,11	36,55	249,57	0,46	0,16	0,11	0,04	0,09	107,47	157,79	43,51	1,29	223,72	9,97	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,25	6,41	12,58	125,53	0,07	0,04	0,05	0,06	0,06	94,23	71,76	11,75	0,61	41,65	0,00	0,00	0,01		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,76	3,08	14,71	102,83	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,17	95,99	23,78	0,64	203,96	9,94	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15,45</b>	<b>17,60</b>	<b>63,84</b>	<b>477,93</b>	<b>1,10</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>320,87</b>	<b>325,54</b>	<b>79,04</b>	<b>2,54</b>	<b>469,33</b>	<b>19,91</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СНЕЖОК	130	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>130</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 ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	4,41	3,63	57,63	1,07	0,02	0,03	1,05	0,00	24,77	26,54	18,17	0,48	106,58	2,65	0,00	0,03	стр.229	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170/6	5,08	7,43	8,61	122,11	5,57	0,04	0,06	0,19	0,00	34,58	65,81	21,18	1,26	315,96	5,61	0,00	0,03	57	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,05	3,62	12,92	98,31	27,66	0,04	0,06	0,08	0,06	72,70	50,34	24,91	1,53	320,21	5,06	0,00	0,02	346	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75/25	11,17	11,24	3,57	159,98	0,07	0,03	0,08	0,02	0,02	25,19	100,71	12,70	1,30	214,84	5,82	0,00	0,03	278	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,08	0,00	25,70	103,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,78	8,04	2,77	0,16	25,38	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>719</b>	<b>25,16</b>	<b>27,28</b>	<b>87,33</b>	<b>698,22</b>	<b>34,41</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>1,34</b>	<b>0,08</b>	<b>184,41</b>	<b>314,20</b>	<b>97,10</b>	<b>7,15</b>	<b>1 080,50</b>	<b>21,83</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 КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,04	5,13	51,62	2,64	0,03	0,02	0,24	0,00	12,23	23,98	11,72	0,45	190,95	1,89	0,00	0,01		2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	18,79	6,29	3,19	144,87	0,26	0,10	0,18	0,07	0,58	59,65	260,30	52,60	1,23	467,00	152,67	0,02	0,63	249	2012
ЗЕФИР	36	0,28	0,03	27,87	113,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,10	3,89	1,94	0,45	16,56	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>541</b>	<b>27,80</b>	<b>14,76</b>	<b>67,56</b>	<b>519,89</b>	<b>7,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>0,58</b>	<b>304,13</b>	<b>463,07</b>	<b>104,11</b>	<b>4,77</b>	<b>1 276,76</b>	<b>174,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,41</b>	<b>59,64</b>	<b>218,73</b>	<b>1 696,04</b>	<b>43,45</b>	<b>0,73</b>	<b>1,01</b>	<b>1,80</b>	<b>0,81</b>	<b>809,41</b>	<b>1 102,81</b>	<b>280,25</b>	<b>14,46</b>	<b>2 826,59</b>	<b>216,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,78</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,13	11,49	3,28	157,36	0,31	0,05	0,28	0,16	1,55	93,48	148,72	13,29	1,42	183,81	19,08	0,02	0,03	215	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	3,02	3,64	48,56	2,64	0,05	0,02	0,01	0,00	11,58	32,37	11,23	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00		2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	33	1,95	6,76	12,61	119,05	0,00	0,04	0,02	0,06	0,12	6,71	22,52	8,25	0,52	33,45	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>413</b>	<b>19,45</b>	<b>26,12</b>	<b>28,84</b>	<b>429,73</b>	<b>3,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,53</b>	<b>0,26</b>	<b>1,67</b>	<b>315,77</b>	<b>347,61</b>	<b>55,17</b>	<b>2,47</b>	<b>570,49</b>	<b>37,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,84	0,00	16,97	71,65	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>120</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>16,97</b>	<b>71,65</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 СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,01	6,41	55,67	2,25	0,01	0,02	0,00	0,00	15,79	17,29	9,16	0,82	160,61	3,15	0,00	0,01	35	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	170/8	5,13	6,66	4,74	100,16	9,30	0,03	0,05	0,15	0,00	39,74	57,16	16,19	1,05	200,15	4,22	0,00	0,02	66	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	75/20	10,18	15,33	10,14	219,60	0,17	0,04	0,09	0,05	0,14	76,13	111,36	15,63	1,16	194,02	5,54	0,00	0,02	281	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,73	3,76	18,04	117,32	8,70	0,10	0,09	0,02	0,05	36,28	73,42	24,93	1,02	642,93	7,39	0,00	0,03	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,51	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	6,30	3,60	3,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>736</b>	<b>23,96</b>	<b>29,52</b>	<b>97,34</b>	<b>753,37</b>	<b>22,22</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>188,63</b>	<b>325,59</b>	<b>86,88</b>	<b>7,37</b>	<b>1 295,24</b>	<b>22,99</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
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	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	180	23,41	9,33	21,69	288,92	16,71	0,26	1,79	7,10	0,33	29,27	360,18	34,40	7,20	434,87	11,24	0,04	0,24	294	2012
РЯЖЕНКА	180	5,06	4,37	7,33	94,28	0,22	0,02	0,16	0,03	0,00	189,72	132,48	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>48,79</b>	<b>28,07</b>	<b>113,68</b>	<b>934,84</b>	<b>62,13</b>	<b>0,41</b>	<b>2,00</b>	<b>7,14</b>	<b>0,36</b>	<b>309,29</b>	<b>727,06</b>	<b>141,19</b>	<b>12,98</b>	<b>1 040,21</b>	<b>29,99</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>93,04</b>	<b>83,71</b>	<b>256,83</b>	<b>2 189,59</b>	<b>88,34</b>	<b>0,92</b>	<b>2,83</b>	<b>7,62</b>	<b>2,22</b>	<b>813,69</b>	<b>1 400,26</b>	<b>283,24</b>	<b>22,82</b>	<b>2 905,94</b>	<b>90,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ ДЕСЯТИНЕВНОМУ 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	718,46	658,78	2 381,13	18 470,36	413,98	7,78	13,17	23,95	10,05	7 628,29	11 054,11	2 625,70	149,34	28 308,11	1 141,77	0,40	4,49
Среднее значение за период	71,85	65,88	238,11	1 847,04	41,40	0,78	1,32	2,40	1,01	762,83	1 105,41	262,57	14,93	2 830,81	114,18	0,04	0,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	32.1	52.3														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	413	127	703	506