

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №10 «Колокольчик» г. Нурлат Республики Татарстан

Утверждаю  
Заведующий  
Мурзина Г.Ф.  
« 01 » 09 2025 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ**



## МЕНЮ

### Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 140	КАША МАННАЯ 140	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 140	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 140	КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 140	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 140	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 140	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 140
КИСЕЛЬ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЕЛЬ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10
<b>II Завтрак</b>									
СОК 200	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК 200	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100
<b>Обед</b>									
САЛАТ "СВЕЖЕСТЬ" 40	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ 40	САЛАТ "АППЕТИТНЫЙ" 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ 40	САЛАТ "СВЕЖЕСТЬ" 40	САЛАТ "АППЕТИТНЫЙ" 40	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ 40	СУП "СВЕКОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 200/10
СУП С ГРЕНКАМИ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ/КУРИЦА 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 200	СУП "ХАРЧО" КУРИЦА/ГОВЯДИНА 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 200	СУП "ШАХТЁРСКИЙ" 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 200	СУП РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 200	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ 160
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМЕШЕЛИ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 130	РИС ОТВАРНОЙ 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
БЕФСТРОГАНОВ 60	РИС ОТВАРНОЙ 70	КОТЛЕТА 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		
<b>Полдник</b>									
ВЫПЕЧКА 100	КЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	РЯЖЕНКА 150	ВЫПЕЧКА 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ВЫПЕЧКА 100	КЕФИР 200	ВЫПЕЧКА 100	РЯЖЕНКА 200
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30
<b>Ужин</b>									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 140	МАНТЫ 140	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 140	ВАРЕНИКИ 140	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/30	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ 140	ТРЕУГОЛЬНИКИ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150	РИС ОТВАРНОЙ 100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	140	5.8	7.1	15.8	155.2	0.04	0.03	0.04	0.04	0.05	117.92	77.13	8.24	0.61	43.30	0.37	0.01	0.01	206	2012
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>10.6</b>	<b>12.4</b>	<b>103.7</b>	<b>570.8</b>	<b>1.54</b>	<b>0.09</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>136.79</b>	<b>130.65</b>	<b>20.27</b>	<b>2.10</b>	<b>139.60</b>	<b>0.37</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.60</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>2.52</b>	<b>240.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "СВЕЖЕСТЬ"	40	0.4	2.0	2.6	30.1	3.94	0.01	0.01	0.11	0.00	11.69	8.61	4.88	0.24	50.04	0.90	0.00	0.00	475	2008
СУП С ГРЕНКАМИ	200	9.7	8.3	0.4	115.3	0.16	0.02	0.06	0.05	0.00	15.22	83.90	12.30	1.23	185.41	4.08	0.00	0.03	109	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.1	4.0	32.7	178.5	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	9.53	67.57	22.52	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	60	9.4	13.2	3.5	176.1	0.91	0.03	0.06	0.02	0.00	18.12	87.80	12.14	1.24	211.51	5.12	0.00	0.03	375	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25.8</b>	<b>27.9</b>	<b>79.9</b>	<b>679.8</b>	<b>5.02</b>	<b>0.17</b>	<b>0.17</b>	<b>0.21</b>	<b>0.00</b>	<b>77.52</b>	<b>299.94</b>	<b>71.44</b>	<b>5.35</b>	<b>501.37</b>	<b>12.34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.3	1 882.0	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.28	261.98	47.09	3.68	402.69	8.03	0.07	0.05	478	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>30.3</b>	<b>64.3</b>	<b>308.1</b>	<b>1 929.2</b>	<b>0.22</b>	<b>0.40</b>	<b>0.19</b>	<b>0.15</b>	<b>0.46</b>	<b>93.93</b>	<b>261.98</b>	<b>48.08</b>	<b>3.68</b>	<b>403.38</b>	<b>8.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>		
<b>Ужин</b>																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	140	2.1	4.1	23.8	140.1	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	9.34	45.76	14.94	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>4.0</b>	<b>4.4</b>	<b>48.3</b>	<b>248.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>19.39</b>	<b>71.86</b>	<b>21.63</b>	<b>1.57</b>	<b>41.49</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.6</b>	<b>109.1</b>	<b>559.6</b>	<b>3 511.8</b>	<b>8.38</b>	<b>0.75</b>	<b>0.46</b>	<b>0.44</b>	<b>0.51</b>	<b>340.24</b>	<b>777.04</b>	<b>168.62</b>	<b>15.23</b>	<b>1 325.84</b>	<b>24.42</b>	<b>0.08</b>	<b>0.12</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	25.1	16.3	22.7	345.4	0.27	0.06	0.27	0.07	0.08	196.63	264.51	31.68	1.02	168.77	1.26	0.03	0.04	224	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.5	12.5	84.9	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.34	76.05	17.37	0.41	159.98	8.25	0.00	0.00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>362</b>	<b>32.7</b>	<b>22.5</b>	<b>47.9</b>	<b>533.9</b>	<b>0.78</b>	<b>0.14</b>	<b>0.42</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>390.14</b>	<b>414.65</b>	<b>58.11</b>	<b>2.73</b>	<b>400.12</b>	<b>11.20</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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	474	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</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 "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ	40	0.1	1.9	0.4	19.7	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	1.89	3.03	0.73	0.05	9.81	0.17	0.00	0.00	474	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ/КУРИЦА	200	1 054.1	1 002.6	17.2	13 285.4	30.01	2.70	6.24	2.12	0.06	700.24	8 261.14	950.22	97.00	14 808.52	384.22	0.64	4.94	99	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	9.3	5.7	2.9	100.1	2.10	0.08	0.00	0.22	0.00	15.40	98.69	19.60	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	231	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	70	1.7	2.7	18.0	103.2	0.00	0.02	0.01	0.01	0.05	2.12	34.22	11.25	0.23	25.47	0.35	0.00	0.01	315	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.00	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>1 068.3</b>	<b>1 013.3</b>	<b>79.2</b>	<b>13 688.3</b>	<b>32.33</b>	<b>2.89</b>	<b>6.29</b>	<b>2.36</b>	<b>0.11</b>	<b>742.61</b>	<b>8 449.13</b>	<b>1 001.40</b>	<b>99.90</b>	<b>14 898.19</b>	<b>386.98</b>	<b>0.64</b>	<b>4.96</b>			
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР	150	4.5	0.2	6.0	46.5	1.50	0.06	0.00	0.00	0.00	189.00	147.00	22.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>9.2</b>	<b>5.3</b>	<b>72.0</b>	<b>377.4</b>	<b>1.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>204.12</b>	<b>194.52</b>	<b>33.03</b>	<b>1.19</b>	<b>96.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
МАНТЫ	140	12.6	12.6	34.7	301.8	0.55	0.08	0.07	0.03	0.15	20.34	108.74	16.08	1.48	211.84	4.65	0.02	0.03	469	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>14.6</b>	<b>12.8</b>	<b>59.2</b>	<b>410.2</b>	<b>0.55</b>	<b>0.14</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.15</b>	<b>30.40</b>	<b>134.84</b>	<b>22.77</b>	<b>2.68</b>	<b>253.34</b>	<b>6.33</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>1 124.8</b>	<b>1 054.0</b>	<b>258.2</b>	<b>15 009.7</b>	<b>35.16</b>	<b>3.27</b>	<b>6.83</b>	<b>2.50</b>	<b>0.34</b>	<b>1 367.26</b>	<b>9 193.15</b>	<b>1 115.31</b>	<b>106.49</b>	<b>15 647.95</b>	<b>404.50</b>	<b>0.70</b>	<b>5.03</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	140	4.9	5.7	24.3	169.8	0.90	0.08	0.00	0.04	0.00	106.58	161.88	24.39	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	1.8	12.8	77.6	0.39	0.03	0.08	0.01	0.00	82.39	61.94	12.59	0.22	121.34	6.75	0.00	0.00	395	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9.3</b>	<b>16.1</b>	<b>49.9</b>	<b>383.6</b>	<b>1.29</b>	<b>0.16</b>	<b>0.11</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>195.37</b>	<b>251.72</b>	<b>42.67</b>	<b>2.32</b>	<b>162.14</b>	<b>8.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>II Завтрак</b>																						
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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	478	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</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 "АППЕТИТНЫЙ"	40	0.3	2.0	3.1	32.5	1.11	0.01	0.02	0.42	0.00	12.21	12.23	6.49	0.53	90.22	1.40	0.00	0.01	40	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.6	4.5	20.1	135.3	3.68	0.07	0.05	0.18	0.14	23.96	51.74	16.88	0.79	287.69	3.92	0.01	0.02	85	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2.9	5.0	19.0	131.7	4.67	0.13	0.00	0.04	0.00	43.90	79.39	27.09	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008		
КОТЛЕТА	60	9.0	9.2	7.6	150.0	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	7.20	90.00	14.40	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	272	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>18.9</b>	<b>21.2</b>	<b>90.4</b>	<b>629.4</b>	<b>9.46</b>	<b>0.35</b>	<b>0.10</b>	<b>0.65</b>	<b>0.14</b>	<b>110.22</b>	<b>285.41</b>	<b>86.46</b>	<b>5.67</b>	<b>432.31</b>	<b>7.57</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>				
<b>Полдник</b>																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>8.9</b>	<b>8.8</b>	<b>73.0</b>	<b>409.4</b>	<b>0.78</b>	<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>168.12</b>	<b>155.52</b>	<b>27.33</b>	<b>1.31</b>	<b>315.30</b>	<b>13.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Ужин</b>																						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	140	23.0	9.2	4.5	192.7	0.53	0.10	0.20	0.11	0.85	57.74	284.14	36.44	1.28	463.90	162.01	0.01	0.02	249	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>25.0</b>	<b>9.5</b>	<b>29.1</b>	<b>301.1</b>	<b>0.53</b>	<b>0.16</b>	<b>0.22</b>	<b>0.11</b>	<b>0.85</b>	<b>67.79</b>	<b>310.24</b>	<b>43.12</b>	<b>2.48</b>	<b>505.40</b>	<b>163.69</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>62.1</b>	<b>55.6</b>	<b>242.4</b>	<b>1 723.5</b>	<b>12.06</b>	<b>0.75</b>	<b>0.61</b>	<b>0.90</b>	<b>0.99</b>	<b>541.50</b>	<b>1 002.89</b>	<b>199.58</b>	<b>11.78</b>	<b>1 415.15</b>	<b>193.19</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>				

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сб. рон		
		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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ	140	3.9	4.7	21.9	144.3	0.16	0.04	0.05	0.02	0.07	41.35	46.23	9.10	0.30	85.79	2.84	0.00	0.01	416	2	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>332</b>	<b>11.6</b>	<b>10.9</b>	<b>46.9</b>	<b>332.6</b>	<b>0.68</b>	<b>0.12</b>	<b>0.20</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>235.43</b>	<b>198.36</b>	<b>36.70</b>	<b>2.07</b>	<b>302.09</b>	<b>12.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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	478	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</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 ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ	40	1.2	2.0	2.4	32.4	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		21	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНАКУРИЦА	200	1.6	3.4	12.4	87.1	5.46	0.05	0.05	0.19	0.06	27.39	44.10	21.05	0.98	376.05	5.21	0.00	0.02	77	21	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	150	20.2	19.7	20.4	339.3	0.32	0.16	0.16	0.04	0.07	21.15	223.10	81.29	3.83	368.42	6.99	0.01	0.07	414	21	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	21	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		21	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>25.4</b>	<b>25.5</b>	<b>71.7</b>	<b>618.2</b>	<b>7.53</b>	<b>0.31</b>	<b>0.25</b>	<b>0.24</b>	<b>0.13</b>	<b>77.41</b>	<b>332.13</b>	<b>127.54</b>	<b>6.79</b>	<b>826.09</b>	<b>13.88</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>			
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	150	4.5	1.5	6.3	60.0	0.75	0.03	0.00	0.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	21	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	21	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>9.2</b>	<b>6.7</b>	<b>72.3</b>	<b>390.9</b>	<b>0.75</b>	<b>0.07</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>201.12</b>	<b>185.52</b>	<b>31.53</b>	<b>1.19</b>	<b>96.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ВАРЕНИКИ	140	10.4	10.2	22.6	225.4	0.10	0.02	0.12	0.06	0.18	77.25	104.16	11.04	0.32	73.89	0.83	0.02	0.02		21	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	21	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		21	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>12.3</b>	<b>10.4</b>	<b>47.1</b>	<b>333.8</b>	<b>0.10</b>	<b>0.08</b>	<b>0.14</b>	<b>0.06</b>	<b>0.18</b>	<b>87.30</b>	<b>130.26</b>	<b>17.73</b>	<b>1.52</b>	<b>115.38</b>	<b>2.51</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58.5</b>	<b>53.5</b>	<b>238.0</b>	<b>1 675.4</b>	<b>9.06</b>	<b>0.58</b>	<b>0.61</b>	<b>0.37</b>	<b>0.38</b>	<b>601.26</b>	<b>846.27</b>	<b>213.49</b>	<b>11.56</b>	<b>1 339.86</b>	<b>29.20</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	140	5.6	6.1	25.6	180.8	0.61	0.05	0.14	0.04	0.06	130.86	159.58	22.70	0.56	216.77	10.61	0.01	0.01	468	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>7.6</b>	<b>6.4</b>	<b>50.2</b>	<b>289.2</b>	<b>0.61</b>	<b>0.11</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>140.91</b>	<b>185.68</b>	<b>29.39</b>	<b>1.76</b>	<b>258.26</b>	<b>12.29</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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	479	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</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	40	0.5	2.1	3.8	36.0	10.40	0.01	0.00	0.13	0.00	14.40	10.80	6.80	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008	
СУП "ХАРЧО" КУРИЦА/ГОВЯДИНА	200	11.8	14.2	10.4	217.1	1.81	0.04	0.08	0.05	0.08	25.71	112.30	22.76	1.38	243.44	4.54	0.01	0.06	473	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМЕШЕЛИ	150	5.4	7.7	30.7	214.1	0.20	0.06	0.07	0.04	0.20	60.53	66.04	10.87	0.84	107.65	5.15	0.01	0.01	211	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20.8</b>	<b>24.4</b>	<b>85.6</b>	<b>647.0</b>	<b>12.41</b>	<b>0.20</b>	<b>0.19</b>	<b>0.22</b>	<b>0.27</b>	<b>123.59</b>	<b>241.19</b>	<b>60.03</b>	<b>4.79</b>	<b>405.49</b>	<b>11.94</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>			
<b>Полдник</b>																					
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.3	1 882.0	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.28	261.98	47.09	3.68	402.69	8.03	0.07	0.05	478	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	6.9	27.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.15	1.49	2.16	0.14	5.62	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>30.3</b>	<b>64.3</b>	<b>303.1</b>	<b>1 909.6</b>	<b>0.23</b>	<b>0.40</b>	<b>0.19</b>	<b>0.15</b>	<b>0.46</b>	<b>96.43</b>	<b>263.47</b>	<b>49.25</b>	<b>3.82</b>	<b>408.31</b>	<b>8.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>			
<b>Ужин</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4.9	4.4	0.3	60.7	0.00	0.02	0.12	0.08	0.88	18.63	61.21	3.83	0.80	55.79	7.97	0.01	0.02	213	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>7.1</b>	<b>4.6</b>	<b>26.7</b>	<b>176.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.88</b>	<b>29.49</b>	<b>83.89</b>	<b>13.72</b>	<b>1.34</b>	<b>95.18</b>	<b>7.97</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65.9</b>	<b>99.6</b>	<b>465.6</b>	<b>3 022.7</b>	<b>13.25</b>	<b>0.76</b>	<b>0.67</b>	<b>0.49</b>	<b>1.67</b>	<b>390.43</b>	<b>774.23</b>	<b>152.39</b>	<b>11.70</b>	<b>1 167.24</b>	<b>40.23</b>	<b>0.11</b>	<b>0.15</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	140	8.0	6.5	36.2	234.7	0.00	0.19	0.00	0.03	0.00	17.23	189.51	127.06	4.31	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>12.7</b>	<b>11.6</b>	<b>114.0</b>	<b>612.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>37.00</b>	<b>237.03</b>	<b>138.58</b>	<b>5.50</b>	<b>96.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.6</b>	<b>83.4</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.60</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>2.52</b>	<b>240.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ	40	1.2	2.0	2.4	32.4	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	
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ ГОВЯДИНА/КУРИЦА	200	2.7	4.7	13.6	107.3	0.32	0.03	0.02	0.01	0.11	17.18	27.03	6.07	0.37	44.86	1.53	0.01	0.01	86	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	16.2	17.8	9.9	268.8	24.00	0.06	0.00	0.00	0.00	60.80	152.00	35.20	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>23.1</b>	<b>24.9</b>	<b>66.6</b>	<b>588.4</b>	<b>26.08</b>	<b>0.21</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>	<b>108.66</b>	<b>252.66</b>	<b>68.36</b>	<b>5.94</b>	<b>140.08</b>	<b>3.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6.2</b>	<b>3.9</b>	<b>19.7</b>	<b>139.8</b>	<b>0.78</b>	<b>0.09</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>158.40</b>	<b>134.10</b>	<b>22.50</b>	<b>1.32</b>	<b>259.80</b>	<b>15.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	19.2	13.3	23.9	297.6	0.50	0.05	0.21	0.07	0.16	149.49	203.89	24.70	0.93	166.44	1.40	0.02	0.03	237	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>21.2</b>	<b>13.6</b>	<b>48.4</b>	<b>406.0</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.24</b>	<b>0.07</b>	<b>0.16</b>	<b>159.54</b>	<b>229.99</b>	<b>31.39</b>	<b>2.13</b>	<b>207.94</b>	<b>3.08</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64.2</b>	<b>54.2</b>	<b>268.3</b>	<b>1 830.4</b>	<b>28.96</b>	<b>0.66</b>	<b>0.54</b>	<b>0.15</b>	<b>0.27</b>	<b>476.21</b>	<b>866.38</b>	<b>268.03</b>	<b>17.41</b>	<b>944.81</b>	<b>24.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>			



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	140	4.3	7.0	18.8	156.9	1.40	0.07	0.00	0.06	0.00	127.44	120.44	23.81	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.5	12.5	84.9	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.34	76.05	17.37	0.41	159.98	8.25	0.00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>332</b>	<b>12.0</b>	<b>13.2</b>	<b>44.0</b>	<b>345.3</b>	<b>1.91</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>320.95</b>	<b>270.59</b>	<b>50.24</b>	<b>1.71</b>	<b>211.34</b>	<b>9.93</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	479	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</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 "СВЕЖЕСТЬ"	40	0.4	2.0	2.6	30.1	3.94	0.01	0.01	0.11	0.00	11.69	8.61	4.88	0.24	50.04	0.90	0.00	475	2008	
СУП "ШАХТЁРСКИЙ"	200	0.0	3.0	1.1	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.12	0.06	1.80	0.00	0.63	0.00	0.00	403	2012	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	2.4	2.9	15.6	98.7	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	12.44	19.70	4.03	0.47	28.84	0.34	0.01	206	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	17.8	19.4	4.1	262.5	1.16	0.05	0.11	0.01	0.00	11.87	154.04	20.43	2.27	367.69	7.58	0.00	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>23.8</b>	<b>27.8</b>	<b>64.1</b>	<b>602.4</b>	<b>5.10</b>	<b>0.17</b>	<b>0.16</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>67.07</b>	<b>234.46</b>	<b>50.74</b>	<b>5.10</b>	<b>501.60</b>	<b>11.07</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																				
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.3	1 882.0	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.28	261.98	47.09	3.68	402.69	8.03	0.07	0.05	478	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.19	0.00	0.83	0.00	0.00	431	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>30.3</b>	<b>64.3</b>	<b>310.4</b>	<b>1 938.5</b>	<b>0.22</b>	<b>0.40</b>	<b>0.19</b>	<b>0.15</b>	<b>0.46</b>	<b>94.88</b>	<b>261.98</b>	<b>48.28</b>	<b>3.68</b>	<b>403.52</b>	<b>8.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>		
<b>Ужин</b>																				
КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ	140	2.0	3.1	16.0	100.0	8.06	0.09	0.06	0.02	0.05	11.87	53.13	21.41	0.91	573.24	5.04	0.00	0.03	124	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.1	14.8	60.3	2.92	0.00	0.00	0.00	0.00	7.78	9.73	4.86	0.97	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.2</b>	<b>3.5</b>	<b>43.5</b>	<b>221.5</b>	<b>10.98</b>	<b>0.14</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>	<b>25.05</b>	<b>88.96</b>	<b>31.97</b>	<b>3.09</b>	<b>614.04</b>	<b>6.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70.3</b>	<b>108.7</b>	<b>461.9</b>	<b>3 107.7</b>	<b>18.22</b>	<b>0.87</b>	<b>0.59</b>	<b>0.40</b>	<b>0.56</b>	<b>507.95</b>	<b>856.00</b>	<b>181.23</b>	<b>13.57</b>	<b>1 730.51</b>	<b>35.75</b>	<b>0.08</b>	<b>0.14</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	140	5.6	7.1	23.2	179.7	0.90	0.12	0.00	0.04	0.00	98.45	157.16	47.87	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.1	1.0	16.8	80.3	0.75	0.02	0.00	0.01	0.00	45.75	33.75	5.25	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>332</b>	<b>11.4</b>	<b>11.8</b>	<b>52.7</b>	<b>363.6</b>	<b>1.69</b>	<b>0.19</b>	<b>0.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>239.36</b>	<b>265.01</b>	<b>62.18</b>	<b>3.85</b>	<b>51.36</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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	479	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</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 "АППЕТИТНЫЙ"	40	0.0	2.0	1.3	23.2	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.86	0.62	0.42	0.12	16.43	0.12	0.00	0.00	472	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА	200	1.4	4.0	5.2	63.2	10.66	0.02	0.03	0.16	0.00	37.12	26.14	14.03	0.69	144.56	2.35	0.00	0.01	66	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	70	1.7	2.9	15.3	94.8	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	1.40	28.50	8.88	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	9.3	5.7	2.9	100.5	2.11	0.08	0.00	0.22	0.00	15.45	99.05	19.67	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	231	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15.6</b>	<b>15.0</b>	<b>65.5</b>	<b>461.6</b>	<b>13.03</b>	<b>0.20</b>	<b>0.06</b>	<b>0.42</b>	<b>0.00</b>	<b>77.79</b>	<b>206.36</b>	<b>62.61</b>	<b>3.70</b>	<b>215.39</b>	<b>4.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>10.7</b>	<b>5.4</b>	<b>74.0</b>	<b>392.9</b>	<b>2.00</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>267.12</b>	<b>243.52</b>	<b>40.53</b>	<b>1.19</b>	<b>96.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ТРЕУГОЛЬНИКИ	150	13.9	13.9	46.1	365.2	0.80	0.11	0.10	0.03	0.08	47.64	133.16	20.82	1.56	264.53	6.29	0.02	0.03	467	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.19	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>13.9</b>	<b>13.9</b>	<b>60.3</b>	<b>421.7</b>	<b>0.80</b>	<b>0.11</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>	<b>53.24</b>	<b>133.16</b>	<b>22.01</b>	<b>1.56</b>	<b>265.36</b>	<b>6.29</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51.6</b>	<b>46.1</b>	<b>252.5</b>	<b>1 639.8</b>	<b>17.52</b>	<b>0.63</b>	<b>0.23</b>	<b>0.52</b>	<b>0.08</b>	<b>637.51</b>	<b>848.06</b>	<b>187.33</b>	<b>10.30</b>	<b>628.41</b>	<b>12.68</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>			

## 9 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	l, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	140	5.8	6.4	27.5	191.5	0.90	0.13	0.00	0.04	0.00	90.32	138.19	37.03	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7.9</b>	<b>15.1</b>	<b>61.3</b>	<b>412.4</b>	<b>2.40</b>	<b>0.19</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>100.47</b>	<b>172.29</b>	<b>44.23</b>	<b>3.31</b>	<b>40.80</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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	479	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</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 "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ	40	0.1	1.9	0.4	19.7	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	1.89	3.03	0.73	0.05	9.81	0.17	0.00	0.00	474	2008	
СУП РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА	200	1.4	4.1	10.3	84.4	5.36	0.06	0.04	0.00	0.00	16.19	38.16	16.29	0.68	372.17	3.24	0.00	0.02	73	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16.9	16.1	13.4	266.0	5.00	0.10	0.00	0.01	0.00	21.00	190.00	36.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИННОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21.4</b>	<b>22.6</b>	<b>64.9</b>	<b>549.9</b>	<b>10.58</b>	<b>0.25</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>62.04</b>	<b>283.24</b>	<b>72.62</b>	<b>5.85</b>	<b>436.38</b>	<b>5.65</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Полдник</b>																					
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.3	1 882.0	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.28	261.98	47.09	3.68	402.69	8.03	0.07	0.05	478	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	6.9	27.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.15	1.49	2.16	0.14	5.62	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>30.3</b>	<b>64.3</b>	<b>303.1</b>	<b>1 909.6</b>	<b>0.23</b>	<b>0.40</b>	<b>0.19</b>	<b>0.15</b>	<b>0.46</b>	<b>96.43</b>	<b>263.47</b>	<b>49.25</b>	<b>3.82</b>	<b>408.31</b>	<b>8.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>			
<b>Ужин</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.6	5.8	21.0	163.3	0.73	0.06	0.17	0.04	0.14	152.72	123.88	19.57	0.41	235.22	13.89	0.01	0.01	93	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>8.5</b>	<b>6.1</b>	<b>45.5</b>	<b>271.7</b>	<b>0.73</b>	<b>0.12</b>	<b>0.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.14</b>	<b>162.77</b>	<b>149.98</b>	<b>26.26</b>	<b>1.61</b>	<b>276.71</b>	<b>15.57</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68.2</b>	<b>108.0</b>	<b>474.8</b>	<b>3 143.7</b>	<b>13.95</b>	<b>0.95</b>	<b>0.48</b>	<b>0.32</b>	<b>0.60</b>	<b>421.72</b>	<b>868.99</b>	<b>192.36</b>	<b>14.59</b>	<b>1 162.20</b>	<b>30.93</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</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>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	5.8	5.8	28.0	187.0	0.90	0.10	0.00	0.04	0.00	94.84	147.22	29.81	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.1	1.0	16.8	80.3	0.75	0.02	0.00	0.01	0.00	45.75	33.75	5.25	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.8</b>	<b>10.0</b>	<b>61.8</b>	<b>384.1</b>	<b>1.68</b>	<b>0.19</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>222.59</b>	<b>255.77</b>	<b>45.46</b>	<b>4.24</b>	<b>63.20</b>	<b>2.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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	479	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</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>																					
СУП "СВЕКОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА	200/10	6.8	8.0	1.4	108.8	0.69	0.02	0.05	0.02	0.02	24.86	61.96	9.78	0.75	133.87	3.14	0.00	0.03	476	2008	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	160	25.8	13.5	76.7	531.1	0.27	0.18	0.15	0.03	0.28	46.19	216.09	31.59	2.91	391.40	9.42	0.04	0.06	439	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>35.8</b>	<b>22.0</b>	<b>118.8</b>	<b>819.8</b>	<b>0.96</b>	<b>0.29</b>	<b>0.23</b>	<b>0.05</b>	<b>0.31</b>	<b>94.00</b>	<b>330.10</b>	<b>60.97</b>	<b>5.79</b>	<b>579.67</b>	<b>14.80</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>			
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>10.7</b>	<b>7.2</b>	<b>74.4</b>	<b>410.9</b>	<b>1.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>263.12</b>	<b>231.52</b>	<b>38.53</b>	<b>1.19</b>	<b>96.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.3	8.1	4.1	143.0	3.00	0.12	0.00	0.32	0.00	22.00	141.00	28.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	231	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.4	3.9	25.7	148.0	0.00	0.02	0.02	0.02	0.07	3.03	48.88	16.07	0.33	36.38	0.50	0.00	0.02	315	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>17.7</b>	<b>12.3</b>	<b>54.3</b>	<b>399.4</b>	<b>3.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>0.34</b>	<b>0.07</b>	<b>35.08</b>	<b>215.98</b>	<b>50.75</b>	<b>2.23</b>	<b>77.87</b>	<b>2.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>76.0</b>	<b>51.5</b>	<b>309.2</b>	<b>2 014.1</b>	<b>6.65</b>	<b>0.76</b>	<b>0.35</b>	<b>0.46</b>	<b>0.38</b>	<b>614.79</b>	<b>1 033.37</b>	<b>195.71</b>	<b>13.44</b>	<b>817.04</b>	<b>19.22</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ 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	1713,4	1740,2	3530,5	36678,9	163.21	9.97	11.38	6.54	5.77	5 898.88	17 066.38	2 874.04	226.08	26 179.01	814.14	1.18	5.89
Среднее значение за период	171.3	174.0	353.0	3 667.9	16.32	1.00	1.14	0.65	0.58	589.89	1 706.64	287.40	22.61	2 617.90	81.41	0.12	0.59
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18.7	42.7	38.6														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	332	120	589	221	329

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

Заведующий

*Г. Смирнов*

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 10 «Колокольчик»

г. Нурлат Республики Татарстан

*Д.И. Мурафина Г.Ф.*

