

Утверждено  
Заведующий

«Детский сад №10 «Колокольчик»



Г.Ф. Мурзина

Приказ № 84

от « 10.09.2024 » г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №10 «Колокольчик» г. Нурлат Республики Татарстан»

## Десятидневное меню

От 3-х до 7 лет

01.09.2024.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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							№ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200	4.8	6.1	50.3	274.7	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.67	104.00	34.67	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	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>430</b>	<b>9.6</b>	<b>11.4</b>	<b>144.1</b>	<b>718.5</b>	2.00	0.09	0.03	0.04	0.00	34.79	159.52	47.20	2.39	96.30	0.00	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
СУП ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2.3	3.3	4.2	55.2	16.00	0.03	0.00	0.16	0.00	33.59	31.19	14.40	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	83	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2.8	3.3	17.9	112.7	0.00	0.03	0.01	0.02	0.06	13.97	22.56	4.61	0.53	33.11	0.39	0.01	0.01	206	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ (ГОВЯДИНА)	80	25.1	25.4	5.0	348.8	1.60	0.06	0.00	0.02	0.00	22.40	239.98	32.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>34.2</b>	<b>32.5</b>	<b>80.0</b>	<b>749.7</b>	17.60	0.24	0.05	0.20	0.06	99.96	360.24	76.51	6.99	101.11	3.19	0.01	0.01		
<b>Полдник</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	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)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>12.1</b>	<b>9.9</b>	<b>27.1</b>	<b>247.5</b>	3.04	0.16	0.06	0.05	0.00	371.40	283.80	40.80	3.72	67.60	2.24	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>																				
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/25	7.8	15.3	38.9	329.3	4.20	0.14	0.21	4.05	0.16	208.27	218.65	87.96	2.46	581.69	13.40	0.00	0.10	156	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.22	0.00	1.32	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>10.5</b>	<b>15.6</b>	<b>71.6</b>	<b>473.6</b>	4.20	0.21	0.25	4.05	0.16	221.69	253.45	96.87	4.06	637.01	15.64	0.00	0.10		
<b>Всего за день:</b>		<b>66.4</b>	<b>69.5</b>	<b>322.7</b>	<b>2 189.3</b>	26.84	0.70	0.39	4.34	0.21	734.78	<sup>1</sup> 057.00	262.92	17.16	902.49	21.08	0.01	0.11		

## 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	5.7	8.0	38.3	249.0	1.29	0.05	0.00	0.05	0.00	122.58	149.67	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	10.0	0.1	90.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	1.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>452</b>	<b>9.9</b>	<b>19.6</b>	<b>77.8</b>	<b>527.6</b>	2.29	0.14	0.03	0.15	0.00	191.98	231.87	49.44	3.89	54.40	2.24	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.0	2.9	0.0	26.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.66	0.19	0.04	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	474	2008
СУП "РАССОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	5.00	0.14	0.00	0.04	0.00	47.00	85.00	29.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОТЛЕТЫ (КУРИЦА-ГОВЯДИНА)	80	14.0	10.6	21.4	236.7	0.08	0.05	0.09	0.00	0.00	25.61	147.13	26.15	1.67	260.86	6.45	0.00	0.04	123	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>22.3</b>	<b>23.6</b>	<b>104.9</b>	<b>721.3</b>	10.44	0.36	0.17	0.05	0.00	119.46	336.98	96.98	6.15	701.05	12.49	0.00	0.06		
<b>Полдник</b>																				
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.2	1 881.7	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.26	261.90	47.08	3.68	402.57	8.03	0.07	0.05	478	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>30.3</b>	<b>64.3</b>	<b>311.9</b>	<b>1 944.4</b>	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	95.46	261.90	48.39	3.68	403.49	8.03	0.07	0.05		
<b>Ужин</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	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	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>9.2</b>	<b>6.1</b>	<b>53.6</b>	<b>307.6</b>	0.73	0.13	0.20	0.04	0.14	166.12	158.68	28.49	2.01	290.54	16.13	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.7</b>	<b>113.6</b>	<b>548.2</b>	<b>3 500.8</b>	13.68	1.03	0.60	0.39	0.60	579.97	989.43	224.85	15.73	1 449.95	38.89	0.08	0.12		

### 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	6.4	7.6	27.8	205.5	0.23	0.16	0.09	0.03	0.07	71.12	159.71	55.89	1.59	208.21	6.62	0.00	0.02	413	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.3	16.7	113.1	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	130.98	100.95	22.90	0.53	212.21	11.00	0.00	0.00	397	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>16.4</b>	<b>15.5</b>	<b>61.5</b>	<b>453.2</b>	<b>0.91</b>	<b>0.27</b>	<b>0.28</b>	<b>0.08</b>	<b>0.07</b>	<b>321.50</b>	<b>355.47</b>	<b>90.59</b>	<b>3.84</b>	<b>488.02</b>	<b>19.85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</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>6.94</b>	<b>0.00</b>	<b>1.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.46</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ"	60	1.2	4.5	8.6	79.9	4.23	0.04	0.03	0.00	0.00	14.50	31.95	14.14	0.75	301.82	4.17	0.00	0.02	470	2008
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	2.9	3.4	12.5	92.0	0.80	0.03	0.00	0.17	0.00	14.40	24.80	7.20	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008
КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ	150	9.5	5.0	19.9	162.7	0.00	0.26	0.06	0.02	0.08	45.97	88.89	35.12	2.75	312.73	2.17	0.00	0.01	468	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10.5	4.0	4.6	97.0	0.78	0.06	0.08	0.36	0.27	27.75	134.42	22.82	0.71	249.58	77.24	0.00	0.01	256	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>28.0</b>	<b>17.5</b>	<b>98.5</b>	<b>664.6</b>	<b>5.81</b>	<b>0.49</b>	<b>0.21</b>	<b>0.56</b>	<b>0.35</b>	<b>132.61</b>	<b>346.56</b>	<b>104.78</b>	<b>7.38</b>	<b>932.13</b>	<b>86.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																				
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 МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.4	2.9	14.7	99.3	0.63	0.03	0.13	0.02	0.00	126.77	87.89	14.97	0.24	180.69	10.80	0.00	0.00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8.1</b>	<b>8.1</b>	<b>80.6</b>	<b>430.2</b>	<b>0.63</b>	<b>0.07</b>	<b>0.15</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>141.89</b>	<b>135.41</b>	<b>25.50</b>	<b>1.42</b>	<b>276.99</b>	<b>10.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																				
ТРЕУГОЛЬНИКИ	200	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	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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
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>540</b>	<b>16.5</b>	<b>14.3</b>	<b>78.8</b>	<b>509.5</b>	<b>0.80</b>	<b>0.18</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>	<b>61.04</b>	<b>167.96</b>	<b>29.74</b>	<b>3.16</b>	<b>319.85</b>	<b>8.53</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69.1</b>	<b>55.3</b>	<b>319.4</b>	<b>2 057.5</b>	<b>8.16</b>	<b>1.01</b>	<b>0.78</b>	<b>0.69</b>	<b>0.50</b>	<b>663.98</b>	<b>1 005.40</b>	<b>252.15</b>	<b>15.80</b>	<b>2 017.45</b>	<b>125.57</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</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>																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8.3	8.3	40.0	267.0	1.29	0.14	0.00	0.05	0.00	135.43	210.23	42.56	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	10.0	0.1	90.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	1.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>452</b>	<b>12.5</b>	<b>19.9</b>	<b>79.5</b>	<b>545.6</b>	2.29	0.23	0.03	0.15	0.00	204.83	292.43	57.16	5.18	54.40	2.24	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (КУРИЦА-ГОВЯДИНА)	200	18.6	16.7	27.5	336.1	22.25	0.08	0.15	0.04	0.21	67.49	203.59	46.06	3.23	532.80	11.09	0.01	0.07	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>26.0</b>	<b>21.8</b>	<b>100.5</b>	<b>704.4</b>	25.93	0.26	0.25	0.23	0.35	121.45	321.83	88.44	6.72	888.49	17.81	0.01	0.09		
<b>Полдник</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	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
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.2	1 881.7	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.26	261.90	47.08	3.68	402.57	8.03	0.07	0.05	478	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>35.9</b>	<b>69.1</b>	<b>305.5</b>	<b>1 986.5</b>	1.26	0.45	0.40	0.18	0.46	293.26	405.90	69.48	3.84	694.57	26.03	0.07	0.05		
<b>Ужин</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	152.25	230.96	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>9.6</b>	<b>8.5</b>	<b>67.3</b>	<b>386.9</b>	1.29	0.19	0.03	0.05	0.00	165.66	265.76	43.75	2.89	55.32	2.24	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>84.0</b>	<b>119.2</b>	<b>552.8</b>	<b>3 623.2</b>	30.77	1.13	0.71	0.61	0.81	792.13	<sup>1</sup> 285.92	260.37	18.63	<sup>1</sup> 693.25	48.32	0.08	0.14		

### 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	5.6	5.4	31.5	196.0	0.23	0.06	0.07	0.03	0.07	58.76	65.89	13.03	0.43	122.41	4.04	0.00	0.01	416	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.3	16.7	113.1	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	130.98	100.95	22.90	0.53	212.21	11.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>440</b>	<b>12.2</b>	<b>9.1</b>	<b>65.1</b>	<b>390.7</b>	<b>0.87</b>	<b>0.16</b>	<b>0.23</b>	<b>0.05</b>	<b>0.07</b>	<b>196.94</b>	<b>201.64</b>	<b>43.53</b>	<b>2.56</b>	<b>389.02</b>	<b>17.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</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>6.94</b>	<b>0.00</b>	<b>1.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.46</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК"	60	1.7	3.0	3.6	48.6	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
СУП "СВЕКОЛЬНИК" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	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
ЗРАЗЫ (ГОВЯДИНА/КУРИЦА)	200	26.5	40.6	28.1	583.9	5.44	0.14	0.21	0.12	0.53	59.46	297.30	51.00	4.80	616.27	13.26	0.00	0.09	278	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>39.0</b>	<b>52.2</b>	<b>86.0</b>	<b>974.3</b>	<b>8.77</b>	<b>0.32</b>	<b>0.32</b>	<b>0.16</b>	<b>0.56</b>	<b>125.90</b>	<b>458.13</b>	<b>97.51</b>	<b>8.62</b>	<b>879.37</b>	<b>19.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</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>																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/25	27.5	19.1	26.4	395.5	0.43	0.07	0.33	0.08	0.10	282.36	334.57	41.00	1.10	295.20	3.54	0.03	0.04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.22	0.00	1.32	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>465</b>	<b>30.2</b>	<b>19.5</b>	<b>59.1</b>	<b>539.8</b>	<b>0.43</b>	<b>0.15</b>	<b>0.36</b>	<b>0.08</b>	<b>0.10</b>	<b>295.78</b>	<b>369.37</b>	<b>49.91</b>	<b>2.70</b>	<b>350.52</b>	<b>5.78</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>92.0</b>	<b>87.9</b>	<b>284.5</b>	<b>2 315.6</b>	<b>11.07</b>	<b>0.71</b>	<b>0.94</b>	<b>0.29</b>	<b>0.73</b>	<b>888.69</b>	<b>1 260.66</b>	<b>231.03</b>	<b>15.07</b>	<b>1 715.67</b>	<b>42.26</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</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>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8.3	10.2	24.0	221.6	0.06	0.05	0.06	0.06	0.08	168.46	110.19	11.77	0.88	61.85	0.53	0.01	0.01	206	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
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13.1</b>	<b>15.4</b>	<b>117.8</b>	<b>665.5</b>	2.06	0.10	0.09	0.07	0.08	188.58	165.71	24.30	2.46	158.15	0.53	0.01	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
СУП "ГОРОХОВЫЙ" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.0	4.1	7.6	71.3	3.72	0.04	0.03	0.20	0.00	16.09	30.08	13.97	0.52	261.62	2.74	0.00	0.02	81	2012
АЗУ (КУРИЦА-ГОВЯДИНА)	200	17.8	20.0	17.7	322.0	7.00	0.12	0.00	0.01	0.00	26.00	205.00	42.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22.7</b>	<b>24.6</b>	<b>78.2</b>	<b>626.3</b>	10.72	0.27	0.07	0.22	0.00	72.09	301.58	81.47	6.22	329.62	5.54	0.00	0.02		
<b>Полдник</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	4.4	0.4	31.6	148.0	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	12.00	40.00	8.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>10.5</b>	<b>5.7</b>	<b>41.7</b>	<b>261.0</b>	3.00	0.16	0.00	0.02	0.00	264.00	229.00	37.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>																				
РЫБА В ОМЛЕТЕ	200	28.2	24.9	26.6	443.1	0.94	0.18	0.26	0.17	0.73	141.43	396.46	64.07	2.40	656.63	182.04	0.01	0.01	254	2012
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>540</b>	<b>30.8</b>	<b>25.2</b>	<b>59.3</b>	<b>587.4</b>	0.94	0.25	0.29	0.17	0.73	154.84	431.26	72.99	4.00	711.95	184.28	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.1</b>	<b>71.0</b>	<b>297.0</b>	<b>2 140.2</b>	16.72	0.78	0.44	0.47	0.81	686.46	<sup>1</sup> 127.55	217.30	15.49	<sup>1</sup> 200.18	190.34	0.02	0.05		

## 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8.1	8.7	36.7	258.7	0.88	0.08	0.20	0.05	0.08	186.93	228.16	32.46	0.80	309.75	15.16	0.01	0.02	467	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>455</b>	<b>15.6</b>	<b>14.7</b>	<b>76.1</b>	<b>500.2</b>	1.92	0.17	0.26	0.09	0.08	367.33	367.96	51.26	3.52	377.35	17.40	0.01	0.02		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.80	33.48	11.34	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	2.7	4.7	13.6	107.8	0.32	0.03	0.02	0.01	0.11	17.23	27.21	6.09	0.37	45.08	1.55	0.01	0.01	86	2012
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
БЕФСТРОГАНОВ (КУРИЦА-ГОВЯДИНА)	80	12.5	17.6	4.7	234.8	1.22	0.04	0.09	0.03	0.00	24.16	117.07	16.19	1.65	282.01	6.83	0.00	0.04	375	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24.7</b>	<b>29.3</b>	<b>107.8</b>	<b>801.8</b>	3.94	0.25	0.18	0.10	0.11	85.20	305.26	78.12	5.70	454.49	11.18	0.01	0.05		
<b>Полдник</b>																				
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.2	1 881.7	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.26	261.90	47.08	3.68	402.57	8.03	0.07	0.05	478	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>30.3</b>	<b>64.3</b>	<b>311.9</b>	<b>1 944.4</b>	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	95.46	261.90	48.39	3.68	403.49	8.03	0.07	0.05		
<b>Ужин</b>																				
КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ	200	3.1	3.8	25.1	147.5	12.00	0.14	0.09	0.02	0.06	14.23	80.46	31.34	1.37	855.04	7.53	0.00	0.04	319	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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
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>540</b>	<b>5.8</b>	<b>4.2</b>	<b>57.7</b>	<b>291.8</b>	12.00	0.21	0.12	0.02	0.06	27.64	115.26	40.25	2.97	910.36	9.77	0.00	0.04		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.3</b>	<b>112.4</b>	<b>553.5</b>	<b>3 538.3</b>	18.08	1.03	0.75	0.36	0.71	582.57	1 050.38	219.56	15.87	2 146.16	46.37	0.09	0.16		



## 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	6.2	10.0	26.8	224.0	2.00	0.10	0.00	0.08	0.00	182.00	172.00	34.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.3	16.7	113.1	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	130.98	100.95	22.90	0.53	212.21	11.00	0.00	0.00	397	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>452</b>	<b>12.9</b>	<b>23.5</b>	<b>60.5</b>	<b>508.5</b>	2.64	0.21	0.18	0.19	0.18	321.62	310.03	64.50	2.16	268.41	13.24	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.0	2.9	0.0	26.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.66	0.19	0.04	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	474	2008
СУП С ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3.7	3.3	20.6	127.1	4.85	0.08	0.09	0.18	0.03	58.45	73.20	22.23	0.77	410.36	6.83	0.00	0.02	79	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	4.7	5.3	31.2	191.6	0.00	0.09	0.00	0.03	0.00	42.71	163.93	24.24	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8.1	4.2	2.4	80.0	1.20	0.05	0.04	0.45	0.00	24.68	109.53	22.87	0.54	239.80	67.52	0.00	0.01	247	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>20.4</b>	<b>16.2</b>	<b>107.1</b>	<b>657.9</b>	6.05	0.33	0.17	0.67	0.03	156.50	413.35	94.88	5.17	718.18	77.15	0.00	0.03		
<b>Полдник</b>																				
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	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
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>5.7</b>	<b>5.4</b>	<b>85.6</b>	<b>414.3</b>	1.60	0.06	0.05	0.00	0.00	27.72	60.12	17.73	3.71	336.30	2.00	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>																				
МАНТЫ	200	18.0	17.9	49.5	430.8	0.79	0.12	0.11	0.04	0.22	29.29	155.37	22.99	2.12	302.56	6.64	0.02	0.05	469	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>440</b>	<b>20.6</b>	<b>18.3</b>	<b>82.2</b>	<b>575.1</b>	0.79	0.19	0.14	0.04	0.22	42.70	190.17	31.90	3.72	357.88	8.88	0.02	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.6</b>	<b>63.4</b>	<b>335.3</b>	<b>2 155.8</b>	11.08	0.79	0.53	0.90	0.43	555.49	973.68	210.55	14.75	<sup>1</sup> 681.24	101.27	0.02	0.08		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	200/35	25.3	17.5	58.7	500.7	0.77	0.06	0.29	0.10	0.21	201.26	270.73	35.11	1.62	273.99	1.86	0.03	0.04	237	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>490</b>	<b>32.8</b>	<b>23.4</b>	<b>98.0</b>	<b>742.3</b>	1.81	0.16	0.35	0.13	0.21	381.66	410.53	53.91	4.34	341.59	4.10	0.03	0.04		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ"	60	1.2	4.5	8.6	79.9	4.23	0.04	0.03	0.00	0.00	14.50	31.95	14.14	0.75	301.82	4.17	0.00	0.02	470	2008
СУП "БОРЩ" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1.3	4.0	7.8	72.6	6.74	0.02	0.03	0.21	0.00	35.44	32.06	18.14	0.89	211.30	3.70	0.00	0.02	56	2012
ПЛОВ (КУРИЦА-ГОВЯДИНА)	200	22.9	22.8	33.6	431.8	1.33	0.08	0.00	0.20	0.00	22.66	262.57	49.32	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>29.4</b>	<b>31.8</b>	<b>102.8</b>	<b>817.3</b>	12.31	0.25	0.10	0.42	0.00	102.60	393.08	107.10	8.34	581.12	10.67	0.00	0.03		
<b>Полдник</b>																				
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	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4.7</b>	<b>5.2</b>	<b>81.7</b>	<b>393.6</b>	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	21.32	47.52	11.84	1.19	97.22	0.00	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ ДОМАШНЯЯ ЛАПША	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
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>540</b>	<b>9.2</b>	<b>6.1</b>	<b>53.6</b>	<b>307.6</b>	0.73	0.13	0.20	0.04	0.14	166.12	158.68	28.49	2.01	290.54	16.13	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.1</b>	<b>66.6</b>	<b>336.1</b>	<b>2 260.7</b>	14.85	0.58	0.68	0.60	0.35	678.65	1 009.82	202.89	15.87	1 310.95	30.90	0.04	0.08		

**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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	152.25	230.96	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.3	16.7	113.1	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	130.98	100.95	22.90	0.53	212.21	11.00	0.00	0.00	397	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>452</b>	<b>13.6</b>	<b>21.7</b>	<b>68.4</b>	<b>527.0</b>	1.93	0.22	0.18	0.16	0.18	291.87	368.99	65.34	3.45	268.41	13.24	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ/СОК	200/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	0.00	1.54	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
СУП "ШАХТЁРСКИЙ" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	0.0	2.9	1.0	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.12	0.05	1.80	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	403	2012
ПЕЛЬМЕНИ	200	32.3	16.9	95.8	663.7	0.34	0.22	0.19	0.03	0.35	58.19	270.13	39.50	3.64	489.05	11.76	0.05	0.08	439	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>36.2</b>	<b>20.4</b>	<b>149.7</b>	<b>926.7</b>	0.34	0.33	0.23	0.04	0.35	96.31	336.68	66.80	6.34	557.68	14.56	0.05	0.08		
<b>Полдник</b>																				
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	0.08	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.04	435	2008
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.2	1 881.7	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.26	261.90	47.08	3.68	402.57	8.03	0.07	0.05	478	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>36.1</b>	<b>69.3</b>	<b>304.2</b>	<b>1 987.7</b>	1.62	0.48	0.53	0.20	0.46	329.26	451.90	75.08	3.88	694.57	26.03	0.07	0.09		
<b>Ужин</b>																				
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	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	200	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.00	1.31	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	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>380</b>	<b>7.7</b>	<b>5.0</b>	<b>32.9</b>	<b>207.3</b>	0.00	0.10	0.03	0.10	0.00	35.40	111.80	13.91	2.60	55.32	2.24	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>93.6</b>	<b>116.2</b>	<b>555.2</b>	<b>3 648.7</b>	3.88	1.14	0.97	0.50	0.99	759.79	<sup>1</sup> 269.37	222.68	16.27	<sup>1</sup> 576.45	56.07	0.12	0.17		

### 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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	765,9	875,2	4104,8	27430,3	155.12	8.91	6.79	9.16	6.14	6 922.51	11 029.20	2 304.31	160.65	15 693.79	701.08	0.53	1.18
Среднее значение за период	76.6	87.5	410.5	2 743.0	15.51	0.89	0.68	0.92	0.61	692.25	1 102.92	230.43	16.07	1 569.38	70.11	0.05	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.2	28.7	60.1														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	451	400	701	262	499

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью 11 листов

Мелдсеетра Муниципального бюджета, го  
доншкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №10 «Колокольчик» г.Нурлат  
Республики Татарстан»

Назарова М.В.

