

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



Утверждаю
Заведующий
Мурзина Г.Ф.
« 01 » 2023 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ**

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 170/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	КАША МАННАЯ 170	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 170	КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170
КИСЕЛЬ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	кондитерские изделия 30	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КИСЕЛЬ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
кондитерские изделия 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 12	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 12	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12
II Завтрак									
СОК 200	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК 200	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100
Обед									
САЛАТ "СВЕЖЕСТЬ" 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ 60	САЛАТ "АППЕТИТНЫЙ" 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ 60	САЛАТ "СВЕЖЕСТЬ" 60	САЛАТ "АППЕТИТНЫЙ" 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ 60	СУП "СВЕКОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 250/10
СУП С ГРЕНКАМИ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ/КУРИЦА 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 250	СУП "ХАРЧО" КУРИЦА/ГОВЯДИНА 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 250	СУП "ШАХТЁРСКИЙ" 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 250	СУП РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА 250	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ 180
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 140	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМЕШЕЛИ 170	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 140	РИС ОТВАРНОЙ 120	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
БЕФСТРОГАНОВ 70	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 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80	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		
Полдник									
Выпечка 100	КЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	РЯЖЕНКА 150	Выпечка 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	Выпечка 100	КЕФИР 150	Выпечка 100	РЯЖЕНКА 150
ЧАЙ С САХАРОМ 180	кондитерские изделия 30	кондитерские изделия 30	кондитерские изделия 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	кондитерские изделия 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	кондитерские изделия 30
Ужин									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	МАНТЫ 180	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 160	ВАРЕНИКИ 160	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 170/30	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ 160	ТРЕУГОЛЬНИКИ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РИС ОТВАРНОЙ 80
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
									ЧАЙ С САХАРОМ 150

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	170	7.0	8.7	20.4	188.9	0.05	0.04	0.05	0.05	0.06	143.37	93.74	10.03	0.75	52.65	0.45	0.01	0.01	206	2012	
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	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	
Итого за прием пищи:	380	11.8	14.0	111.5	621.5	1.85	0.09	0.08	0.06	0.06	162.99	148.46	22.36	2.30	148.95	0.45	0.01	0.01			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
САЛАТ "СВЕЖЕСТЬ"	60	0.7	2.9	3.9	45.3	5.92	0.01	0.02	0.16	0.00	17.60	12.96	7.35	0.36	75.26	1.36	0.00	0.01	475	2008	
СУП С ГРЕНКАМИ	250	12.2	10.4	0.5	144.2	0.20	0.03	0.07	0.07	0.00	19.05	104.90	15.38	1.53	231.86	5.10	0.00	0.03	109	2012	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3.4	4.3	35.2	192.1	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	10.26	72.74	24.25	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
БЕФСТРОГАНОВ	70	10.9	15.4	4.1	205.5	1.07	0.04	0.08	0.02	0.00	21.31	102.47	14.17	1.45	246.77	5.98	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	1.80	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	710	30.2	33.5	84.4	766.9	7.19	0.19	0.20	0.29	0.00	91.17	345.12	80.75	6.03	608.29	14.67	0.00	0.08			
Полдник																					
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	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	280	30.3	64.3	310.3	1 938.2	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	94.84	261.90	48.26	3.68	403.40	8.03	0.07	0.05			
Ужин																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	2.5	5.0	28.9	170.1	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	11.34	55.56	18.14	0.45	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	0.89	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	
Итого за прием пищи:	350	4.5	5.3	53.4	278.5	0.00	0.08	0.02	0.03	0.00	21.39	81.66	24.83	1.65	41.49	1.68	0.00	0.00			
Всего за день:		77.8	117.2	579.3	3 688.5	10.86	0.78	0.50	0.53	0.52	383.00	849.75	183.40	16.18	1 442.13	26.83	0.08	0.14			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Be, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	29.5	19.3	26.7	406.6	0.32	0.07	0.32	0.08	0.10	231.30	311.29	37.28	1.21	222.16	1.49	0.04	0.05	224	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	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	
Итого за прием пищи:	422	37.8	25.9	54.4	612.1	0.92	0.16	0.49	0.12	0.10	444.39	476.38	67.03	2.99	464.84	13.07	0.04	0.05			
II Завтрак																					
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	474	2008	
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ	60	0.1	2.9	0.7	29.5	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	3.01	4.57	1.10	0.08	14.72	0.25	0.00	0.00	474	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ/КУРИЦА	250	1 317.6	1 253.2	21.4	16 606.8	37.51	3.37	7.81	2.65	0.08	875.30	10 326.42	1 187.78	121.25	18 510.65	480.28	0.80	6.18	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	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	640	1 331.8	1 264.9	83.7	17 019.5	39.95	3.56	7.85	2.89	0.12	918.78	10 515.97	1 239.32	124.17	18 605.23	483.12	0.80	6.19			
Полдник																					
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	
Итого за прием пищи:	180	9.2	5.3	72.0	377.4	1.50	0.10	0.03	0.00	0.00	204.12	194.52	33.03	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
МАНТЫ	180	16.2	16.2	44.5	388.1	0.71	0.11	0.09	0.03	0.20	26.06	139.81	20.67	1.90	272.32	5.98	0.02	0.04	469	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	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			
Итого за прием пищи:	390	18.2	16.4	71.4	505.8	0.71	0.16	0.12	0.03	0.20	37.05	165.91	27.65	3.10	313.95	7.66	0.02	0.04			
Итого за прием пищи:		1 397.0	1 312.6	281.4	18 514.7	43.07	3.99	8.49	3.05	0.42	1 604.33	11 352.77	1 366.93	131.45	19 480.32	503.85	0.87	6.28			
Всего за день:																					

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	Ма, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	5.9	6.9	29.5	206.3	1.10	0.10	0.00	0.04	0.00	129.49	196.43	29.63	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	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	13	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			
Итого за прием пищи:	392	10.9	19.3	57.8	450.8	1.57	0.18	0.12	0.14	0.00	234.95	299.26	50.43	2.56	186.41	9.78	0.00	0.00			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
САЛАТ "АППЕТИТНЫЙ"	60	0.5	3.0	4.6	48.7	1.67	0.02	0.02	0.63	0.00	18.31	18.35	12.73	0.80	135.32	2.11	0.00	0.02	40	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.4	5.6	25.1	169.1	4.60	0.09	0.07	0.22	0.18	29.87	64.66	21.09	0.98	359.60	4.91	0.01	0.03	85	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.3	5.8	21.7	150.6	5.34	0.15	0.00	0.04	0.00	50.19	90.78	30.97	1.17	0.00	0.00	0.00	0.00	272	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	402	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			
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			
Итого за прием пищи:	720	20.3	24.1	99.7	698.3	11.61	0.39	0.12	0.91	0.18	128.53	315.84	98.80	6.28	549.33	9.25	0.01	0.05			
Полдник																					
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	
Итого за прием пищи:	180	8.9	8.8	73.0	409.4	0.78	0.08	0.19	0.03	0.00	168.12	155.52	27.33	1.31	315.30	13.50	0.00	0.00			
Ужин																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	26.3	10.6	5.2	220.7	0.60	0.12	0.22	0.12	0.98	66.00	324.80	41.66	1.47	530.34	185.21	0.01	0.02	249	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	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			
Итого за прием пищи:	370	28.2	10.9	32.1	338.4	0.60	0.17	0.25	0.12	0.98	76.98	350.90	48.54	2.67	571.97	186.89	0.01	0.02			
Всего за день:		68.4	63.1	262.4	1 896.9	14.56	0.83	0.68	1.20	1.15	608.59	1 121.52	225.10	12.81	1 623.01	219.42	0.02	0.07			

4 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
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	170	4.7	5.7	26.6	175.5	0.20	0.05	0.06	0.03	0.08	50.24	56.18	11.05	0.37	104.25	3.46	0.00	0.01	416	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	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
Итого за прием пищи:	392	13.1	12.4	54.0	380.8	0.81	0.14	0.23	0.07	0.08	264.11	223.91	42.36	2.22	353.53	15.07	0.00	0.01		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ	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
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА	250	2.0	4.3	15.5	108.8	6.82	0.06	0.06	0.23	0.08	34.24	55.12	26.32	1.23	470.06	6.51	0.00	0.03	77	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	170	22.8	22.4	23.1	384.9	0.36	0.18	0.18	0.05	0.08	23.97	252.86	92.12	4.34	417.54	7.93	0.01	0.08	414	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	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
Итого за прием пищи:	660	29.0	30.0	78.8	701.7	9.82	0.36	0.29	0.30	0.16	90.95	383.70	147.38	7.67	989.63	16.12	0.01	0.11		
Полдник																				
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	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
Итого за прием пищи:	180	9.2	6.7	72.3	390.9	0.75	0.07	0.03	0.00	0.00	201.12	185.52	31.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ВАРЕНИКИ	160	11.8	11.6	25.8	257.5	0.12	0.03	0.13	0.06	0.20	88.23	119.04	12.61	0.36	84.41	0.94	0.02	0.02		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	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
Итого за прием пищи:	370	13.8	11.9	52.7	375.2	0.12	0.08	0.16	0.06	0.20	99.22	145.14	19.50	1.56	126.05	2.62	0.02	0.02		
Всего за день:		65.1	61.0	257.7	1 848.6	11.50	0.65	0.70	0.44	0.44	655.40	938.28	240.76	12.64	1 565.51	33.81	0.03	0.14		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
					219.8	0.74	0.07	0.17	0.04	0.07	158.95	193.91	27.59	0.68	263.33	12.89	0.01	0.02	468	2008	
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	6.8	7.4	31.2	219.8	0.74	0.07	0.17	0.04	0.07	158.95	193.91	27.59	0.68	263.33	12.89	0.01	0.02	468	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	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			
Итого за прием пищи:	380	8.8	7.7	58.0	337.5	0.74	0.12	0.19	0.04	0.07	169.93	220.01	34.47	1.88	304.96	14.57	0.01	0.02			
II Завтрак																					
					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	
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			
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
					54.0	15.61	0.02	0.00	0.19	0.00	21.61	16.21	10.21	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	15.61	0.02	0.00	0.19	0.00	21.61	16.21	10.21	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008	
СУП "ХАРЧО" КУРИЦА/ГОВЯДИНА	250	14.8	17.7	13.1	271.8	2.27	0.06	0.10	0.06	0.09	32.14	140.40	28.48	1.73	304.65	5.68	0.01	0.07	473	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМЕШЕЛИ	170	6.2	8.7	34.8	242.9	0.23	0.06	0.08	0.04	0.23	68.69	74.90	12.33	0.95	122.07	5.85	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			
Итого за прием пищи:	670	24.8	30.0	94.3	748.5	18.10	0.22	0.22	0.31	0.32	145.40	283.56	70.61	5.47	481.11	13.77	0.02	0.08			
Полдник																					
					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	
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	180	0.0	0.0	8.2	33.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	1.49	2.42	0.14	5.76	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	280	30.3	64.3	304.4	1 914.7	0.23	0.40	0.19	0.15	0.46	97.67	263.39	49.50	3.82	408.33	8.03	0.07	0.05			
Ужин																					
					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	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	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			
Итого за прием пищи:	250	7.1	4.6	29.0	186.1	0.00	0.05	0.14	0.08	0.88	30.42	83.89	13.92	1.34	95.32	7.97	0.01	0.02			
Всего за день:		71.0	106.6	485.7	3 186.8	19.08	0.80	0.73	0.58	1.72	443.43	850.85	168.50	12.50	1 289.73	44.34	0.11	0.17			

6 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
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170	9.7	7.8	43.9	284.9	0.00	0.24	0.00	0.04	0.00	20.91	230.05	154.24	5.23	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	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	380	14.4	13.0	124.0	672.3	0.00	0.28	0.03	0.04	0.00	41.62	277.57	165.95	6.42	97.13	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ	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-ЛАПША ДОМАШНЯЯ ГОВЯДИНАКУРИЦА	250	3.4	5.9	17.0	134.3	0.40	0.04	0.03	0.01	0.14	21.41	33.82	7.59	0.46	56.15	1.92	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
Итого за прием пищи:	660	24.4	27.1	71.3	631.6	27.04	0.24	0.09	0.03	0.14	116.75	270.25	73.63	6.15	171.78	4.16	0.01	0.01		
Полдник																				
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
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
Итого за прием пищи:	180	6.2	3.9	19.7	139.8	0.78	0.09	0.18	0.02	0.00	158.40	134.10	22.50	1.32	259.80	15.18	0.00	0.00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	22.6	15.7	28.2	351.1	0.61	0.05	0.25	0.09	0.19	176.08	240.13	29.15	1.11	197.35	1.67	0.03	0.04	237	2012
чай с сахаром	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	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		
Итого за прием пищи:	410	24.6	15.9	55.0	468.8	0.61	0.11	0.28	0.09	0.19	187.06	266.23	36.04	2.31	238.98	3.35	0.03	0.04		
Всего за день:		70.5	60.1	289.6	1 995.8	30.03	0.73	0.59	0.18	0.33	516.43	960.75	305.32	18.72	1 007.69	24.69	0.04	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
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	5.3	8.5	22.8	190.4	1.70	0.08	0.00	0.07	0.00	154.68	146.18	28.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	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
Итого за прием пищи:	392	13.5	15.2	50.5	395.9	2.31	0.17	0.17	0.11	0.00	367.76	311.27	58.65	1.78	242.68	11.58	0.00	0.00		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
САЛАТ "СВЕЖЕСТЬ"	60	0.7	2.9	3.9	45.3	5.92	0.01	0.02	0.16	0.00	17.60	12.96	7.35	0.36	75.26	1.36	0.00	0.01	475	2008
СУП "ШАХТЕРСКИЙ"	250	0.0	3.8	1.4	39.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.15	0.07	2.25	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	403	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	140	2.6	3.2	16.9	106.8	0.00	0.03	0.01	0.02	0.05	13.56	21.29	4.36	0.51	31.12	0.37	0.01	0.01	206	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	20.8	22.7	4.8	306.2	1.35	0.06	0.13	0.01	0.00	13.84	179.69	23.81	2.64	428.68	8.84	0.00	0.06	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	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
Итого за прием пищи:	710	27.2	33.0	67.6	677.6	7.27	0.19	0.18	0.20	0.05	78.10	266.07	57.37	5.84	590.26	12.81	0.01	0.07		
Полдник																				
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	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
Итого за прием пищи:	280	30.3	64.3	310.3	1 938.2	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	94.86	261.90	48.27	3.68	403.40	8.03	0.07	0.05		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ	160	2.3	3.6	16.2	114.3	9.22	0.10	0.07	0.02	0.06	13.56	60.73	24.47	1.04	655.13	5.76	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	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
Итого за прием пищи:	370	4.5	3.9	45.8	235.9	12.13	0.16	0.10	0.02	0.06	26.75	96.56	35.03	3.22	695.93	7.44	0.00	0.03		
Всего за день:		75.5	116.4	474.2	3 247.5	21.93	0.92	0.64	0.48	0.57	567.47	935.79	199.32	14.31	1 932.27	39.86	0.08	0.15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборн рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	6.8	8.7	28.2	218.4	1.10	0.14	0.00	0.04	0.00	119.61	190.94	58.16	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.4	1.2	20.2	96.3	0.90	0.02	0.00	0.01	0.00	54.90	40.50	6.30	0.90	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		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	
Итого за прием пищи:	392	12.8	13.5	61.1	418.2	2.03	0.22	0.05	0.08	0.00	269.67	305.54	73.52	4.39	51.36	1.68	0.00	0.00			
II Завтрак																					
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	479	2008
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
САЛАТ "АППЕТИТНЫЙ"	60	0.0	2.9	2.0	34.8	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	0.93	0.63	0.17	24.50	0.18	0.00	0.00	472	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА	250	1.8	5.0	6.5	79.2	13.38	0.03	0.03	0.20	0.00	46.43	32.80	17.62	0.86	182.04	2.94	0.00	0.01	66	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.9	4.7	30.8	177.4	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	3.63	58.60	19.26	0.39	43.61	0.60	0.01	0.02	315	2012	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10.6	6.5	3.3	114.4	2.40	0.10	0.00	0.26	0.00	17.60	112.78	22.40	0.56	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	
Итого за прием пищи:	700	18.5	19.6	83.3	585.7	16.13	0.24	0.08	0.49	0.08	91.90	257.15	79.52	4.12	304.55	5.95	0.01	0.03			
Полдник																					
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	
Итого за прием пищи:	180	9.2	5.3	72.0	377.4	1.50	0.10	0.03	0.00	0.00	204.12	194.52	33.03	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
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	
Итого за прием пищи:	330	13.9	13.9	60.3	421.7	0.80	0.11	0.10	0.03	0.08	53.24	133.16	22.01	1.56	265.36	6.29	0.02	0.03			
Всего за день:		54.4	52.3	276.7	1 803.0	20.46	0.67	0.26	0.60	0.16	618.93	890.38	208.07	11.25	717.57	13.93	0.03	0.07			

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	7.0	7.8	33.5	232.5	1.10	0.15	0.00	0.04	0.00	109.68	167.81	44.97	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	422	9.9	18.2	78.4	517.1	3.10	0.24	0.03	0.13	0.00	123.08	213.01	54.57	4.10	54.40	2.24	0.00	0.00			
II Завтрак																					
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	479	2008
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ	60	0.1	2.9	0.7	29.5	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	3.01	4.57	1.10	0.08	14.72	0.25	0.00	0.00	474	2008	
СУП РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА/КУРИЦА	250	1.7	5.2	12.9	105.5	6.70	0.07	0.05	0.00	0.00	20.24	47.70	20.36	0.85	465.21	4.05	0.00	0.02	73	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20.3	19.3	16.1	319.2	6.00	0.12	0.00	0.01	0.00	25.20	228.00	43.20	3.60	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	
Итого за прием пищи:	680	25.2	27.8	70.4	634.0	13.04	0.28	0.08	0.02	0.00	71.40	332.33	84.26	6.65	534.33	6.54	0.00	0.03			
Полдник																					
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	180	0.0	0.0	8.2	33.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	1.49	2.42	0.14	5.76	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	280	30.3	64.3	304.4	1 914.7	0.23	0.40	0.19	0.15	0.46	97.67	263.39	49.50	3.82	408.33	8.03	0.07	0.05			
Ужин																					
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	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	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	
Итого за прием пищи:	410	8.5	6.1	47.9	281.0	0.73	0.12	0.19	0.04	0.14	163.70	149.98	26.46	1.61	276.85	15.57	0.01	0.01			
Всего за день:		73.9	116.4	501.1	3 346.8	17.09	1.04	0.50	0.34	0.60	455.85	958.71	214.79	16.27	1 273.91	32.38	0.08	0.08			

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	2037,2	2063,1	3730,3	41677,6	196.12	11.20	13.47	7.93	6.32	6 466.27	19 952.77	3 317.59	260.75	31 224.51	960.15	1.38	7.28
Среднее значение за период	203.7	206.3	373.0	4 167.8	19.61	1.12	1.35	0.79	0.63	646.63	1 995.28	331.76	26.08	3 122.45	96.01	0.14	0.73
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	19.6	44.6	35.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	395	120	678	220	363

Продумеровано, прошнуровано и скреплено печатью
7 (семь) листов

Заведующий

Муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения «Детский сад № 19 «Колоко цыган»

г. Нурла Республики Татарстан»

Мурзина Г.Ф.

