

Заведующий МБДОУ «Черемшанский  
детский сад №2 «Березка»  
С.И. Гилязова А.И.  
« 01 » 2022г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
Черемшанского муниципального района Республика Татарстан  
1 марта 2022 г. по 1 сентября 2022 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>17,4</b>	<b>16,0</b>	<b>65,9</b>	<b>478,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>423,0</b>	<b>60,2</b>	<b>342,5</b>	<b>3,0</b>			
<b>II Завтрак</b>																
РЯЖЕНКА	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0	2,0	11,7	11,3	32,4	0,4		2012	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	200	2,4	3,9	11,7	90,3	0	0,5	0,2	0,3	19,1	6,9	29,1	0,5	106	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,5	14,5	11,6	231,5	0	18,2	0	2,5	53,2	30,5	138,2	2,5	306	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>25,5</b>	<b>22,5</b>	<b>91,8</b>	<b>671,0</b>	<b>0,3</b>	<b>21,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>113,0</b>	<b>73,1</b>	<b>304,1</b>	<b>8,2</b>			
<b>Полдник</b>																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	3,1	7,2	34,7	212,3	0	4,1	0	1,1	15,2	7,5	29,9	0,4	446	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008	
ВАФЛИ	35	1	1,2	27,1	123,9	0	0	0	0	5,6	3,5	12,6	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>4,6</b>	<b>8,8</b>	<b>85,4</b>	<b>439,4</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>41,0</b>	<b>21,8</b>	<b>58,3</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>52,3</b>	<b>254,1</b>	<b>1810,4</b>	<b>1,0</b>	<b>39,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,0</b>	<b>793,0</b>	<b>187,1</b>	<b>894,9</b>	<b>15,1</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146	0	0	0	0	10,2	7	31,5	0,7		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>13,1</b>	<b>10,5</b>	<b>94,0</b>	<b>544,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>145,7</b>	<b>56,0</b>	<b>237,1</b>	<b>3,6</b>			
<b>II Завтрак</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2012	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ С Т/О	200/11	4,0	6,1	6,0	98,0	0	7,1	0,2	0,3	41,5	18,6	55,5	0,9	88	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,0	6,1	10,5	132,0	0	0,2	0	2,8	16,4	20,5	117,2	0,8	239	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>741</b>	<b>24,4</b>	<b>17,4</b>	<b>107,3</b>	<b>786,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>1,3</b>	<b>6,1</b>	<b>117,2</b>	<b>90,9</b>	<b>300,8</b>	<b>4,5</b>			
<b>Полдник</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281	0,05	0	0,1	0,8	93	9	83	0,8	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>7,6</b>	<b>16,3</b>	<b>49,7</b>	<b>389,5</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>111,6</b>	<b>19</b>	<b>97,7</b>	<b>3,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,1</b>	<b>44,4</b>	<b>271,2</b>	<b>1811,6</b>	<b>0,45</b>	<b>23,0</b>	<b>1,4</b>	<b>8,4</b>	<b>388,5</b>	<b>173,9</b>	<b>649,6</b>	<b>14,3</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>16,2</b>	<b>14,9</b>	<b>65,5</b>	<b>472,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>401,4</b>	<b>48,8</b>	<b>314,5</b>	<b>2,4</b>			
<b>II Завтрак</b>																
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80,08	0,03	1	0	0	248,25	28,02	184,18	0	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8,4</b>	<b>80,08</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>248,25</b>	<b>28,02</b>	<b>184,18</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	к/к	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С Т/О	200	1,5	3,9	5,4	65,5	0	10,0	0,2	0,2	44,1	13,9	28,5	0,7	83	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,3	5,2	14,6	115,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2	351	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	19,1	23,8	6,2	314,8	0,1	1,2	0	4,1	18,7	23,2	166,5	2,4	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>29,3</b>	<b>33,6</b>	<b>73,7</b>	<b>737,7</b>	<b>0,4</b>	<b>24,5</b>	<b>0,7</b>	<b>7,9</b>	<b>133,0</b>	<b>89,8</b>	<b>345,9</b>	<b>7,5</b>			
<b>Полдник</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	7,5	9,9	40,6	283,0	0	0	0	0,5	43,7	27,0	113,6	0,8	193	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128,1	0	0	0	0	3,9	3,2	17,5	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>10,1</b>	<b>11,9</b>	<b>89,5</b>	<b>509,6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>66,2</b>	<b>40,2</b>	<b>145,8</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61,6</b>	<b>62,4</b>	<b>237,1</b>	<b>1810,78</b>	<b>0,63</b>	<b>36,8</b>	<b>0,7</b>	<b>10,8</b>	<b>848,85</b>	<b>206,82</b>	<b>990,38</b>	<b>13,6</b>			

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯМОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9	184	2008
КИСЕЛЬ	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ВАФЛИ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,5</b>	<b>13,4</b>	<b>94,6</b>	<b>566,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>300,1</b>	<b>68,6</b>	<b>369,7</b>	<b>2,5</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7	87	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	22,4	25,1	4,5	331,0	0,1	0,9	0,1	0,5	44,3	22,6	203,0	1,9	319	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>42,66</b>	<b>39,02</b>	<b>102,78</b>	<b>932,0</b>	<b>0,40</b>	<b>11,4</b>	<b>0,60</b>	<b>5,76</b>	<b>113,7</b>	<b>87,4</b>	<b>371,4</b>	<b>5,34</b>		
<b>Полдник</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	5,0	4,3	15,8	122,7	0	0,6	0	0,1	114,9	15,0	93,7	0,3	93	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>5,5</b>	<b>4,7</b>	<b>38,4</b>	<b>221,2</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>133,5</b>	<b>25,0</b>	<b>108,4</b>	<b>2,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,66</b>	<b>59,32</b>	<b>258,98</b>	<b>1805,8</b>	<b>0,70</b>	<b>27,2</b>	<b>0,60</b>	<b>7,36</b>	<b>561,3</b>	<b>189,0</b>	<b>863,5</b>	<b>13,54</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
КАША ОВСЯН(ГЕРКУЛ) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>18,1</b>	<b>15,5</b>	<b>74,6</b>	<b>512,6</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>406,6</b>	<b>79,0</b>	<b>372,5</b>	<b>2,4</b>			
<b>II Завтрак</b>																
РЯЖЕНКА	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93	183,54	0	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,99</b>	<b>2</b>	<b>8,38</b>	<b>79,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>247,38</b>	<b>27,93</b>	<b>183,54</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	45	2012	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,2	0,14	5,6	0,18	0,32	20,8	56,8	100	2	93	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	315	2012	
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	21,8	24,4	4,4	323,0	0,1	0,9	0,1	0,5	41,7	21,9	197,0	1,9	319	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,22</b>	<b>36,38</b>	<b>102,14</b>	<b>641,7</b>	<b>0,34</b>	<b>9,0</b>	<b>0,48</b>	<b>4,12</b>	<b>205,1</b>	<b>78,8</b>	<b>253,5</b>	<b>6,5</b>			
<b>Полдник</b>																
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	3,2	7,6	35,4	212,2	1,4	0	0,1	0,7	233,5	157,2	854,9	9,9	462	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>4,6</b>	<b>8,9</b>	<b>65,3</b>	<b>439,5</b>	<b>1,4</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>72,4</b>	<b>54,0</b>	<b>60,7</b>	<b>13,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,91</b>	<b>62,78</b>	<b>260,42</b>	<b>1800,3</b>	<b>2,18</b>	<b>22,3</b>	<b>0,58</b>	<b>7,42</b>	<b>693,8</b>	<b>238,73</b>	<b>868,24</b>	<b>22,2</b>			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>17,9</b>	<b>15,8</b>	<b>69,0</b>	<b>491,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>425,0</b>	<b>65,8</b>	<b>341,3</b>	<b>2,2</b>			
<b>II Завтрак</b>																
РЯЖЕНКА	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93	183,54	0	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,99</b>	<b>2</b>	<b>8,38</b>	<b>79,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>247,38</b>	<b>27,93</b>	<b>183,54</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,0	5,0	51,0	0	2,9	0,2	1,4	14,1	11,9	23,1	0,4		2012	
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	200	3,5	4,5	20,1	135,5	0	3,7	0,2	1,0	24,2	17,0	52,7	0,9	85	2012	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ	70	22,4	25,1	4,5	331,0	0,1	0,9	0,1	0,5	44,3	22,6	203,0	1,9	319	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,6</b>	<b>37,6</b>	<b>111,4</b>	<b>945,1</b>	<b>0,23</b>	<b>7,5</b>	<b>0,53</b>	<b>4,6</b>	<b>117,1</b>	<b>102,2</b>	<b>415,6</b>	<b>5,2</b>			
<b>Полдник</b>																
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	453	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>9,5</b>	<b>6,3</b>	<b>77,3</b>	<b>306,8</b>	<b>0,17</b>	<b>22,9</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>	<b>217,2</b>	<b>39,2</b>	<b>181,3</b>	<b>2,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,99</b>	<b>61,7</b>	<b>266,08</b>	<b>1822,8</b>	<b>0,64</b>	<b>32,8</b>	<b>0,54</b>	<b>7,5</b>	<b>1006,68</b>	<b>235,13</b>	<b>1121,74</b>	<b>10,2</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,4</b>	<b>9,8</b>	<b>85,1</b>	<b>472,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>132,7</b>	<b>46,8</b>	<b>179,1</b>	<b>2,2</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0	2,0	11,7	11,3	32,4	0,4		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	0,24	40	30,4	111,2	1,52	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,97	11,01	5,59	165,98	0,03	1,6	0	1,76	7,98	15,96	114,91	1,6	285	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>38,79</b>	<b>42,91</b>	<b>102,67</b>	<b>829,48</b>	<b>0,46</b>	<b>9,1</b>	<b>0,17</b>	<b>6,70</b>	<b>88,88</b>	<b>79,96</b>	<b>360,21</b>	<b>7,22</b>			
<b>Полдник</b>																
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ	100	2,2	5,7	37,6	205,3	0	5,9	0	1,1	14,1	7,9	23,4	0,5	446	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>2,7</b>	<b>6,1</b>	<b>60,2</b>	<b>403,8</b>	<b>0</b>	<b>15,9</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>32,7</b>	<b>17,9</b>	<b>38,1</b>	<b>3,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,89</b>	<b>59,01</b>	<b>268,17</b>	<b>1791,28</b>	<b>0,56</b>	<b>29,5</b>	<b>0,17</b>	<b>9,40</b>	<b>268,28</b>	<b>152,66</b>	<b>591,41</b>	<b>15,32</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯН(ГЕРКУЛ)	200	6,2	9,3	27,1	216,9	0,1	0,8	0	0,4	159,5	29,1	143,9	0,6	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,09	25,11	101,7	0,01	1,8	0	0,09	4,5	1,8	7,2	0,36	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>12,89</b>	<b>13,99</b>	<b>82,31</b>	<b>467,9</b>	<b>0,21</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>1,29</b>	<b>305,2</b>	<b>49,4</b>	<b>259,7</b>	<b>1,96</b>			
<b>II Завтрак</b>																
РЯЖЕНКА	200	3,31	1,1	4,63	44,07	0,02	0,55	0	0	136,6	15,42	101,35	0	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,31</b>	<b>1,1</b>	<b>4,63</b>	<b>44,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>136,6</b>	<b>15,42</b>	<b>101,35</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0,5	17,5	4,0	175,6	0	1,2	0,6	7,6	16,4	11,7	17,2	0,6	к/к	к/к	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С Т/О	200	4,1	6,1	10,2	114,4	0	6,4	0,2	0,3	43,0	27,4	62,1	1,9	76	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ(ПАРОВЫЕ)	80	22,0	27,2	7,0	359,8	0,1	1,5	0	4,7	21,4	26,5	190,1	2,7	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>30,9</b>	<b>40,7</b>	<b>97,7</b>	<b>951,4</b>	<b>0,22</b>	<b>9,1</b>	<b>0,85</b>	<b>14,4</b>	<b>103,8</b>	<b>99,5</b>	<b>391,3</b>	<b>8,6</b>			
<b>Полдник</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,5	5,8	21,0	163,4	0,1	0,7	0	0,1	152,8	19,6	125,0	0,4	93	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>7,8</b>	<b>4,2</b>	<b>76,8</b>	<b>368,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>176,2</b>	<b>32,6</b>	<b>150,5</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,90</b>	<b>59,99</b>	<b>261,44</b>	<b>1831,47</b>	<b>0,55</b>	<b>23,05</b>	<b>0,85</b>	<b>16,39</b>	<b>721,8</b>	<b>196,92</b>	<b>902,85</b>	<b>14,06</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,09	0,09	25,11	101,7	0,01	1,8	0	0,09	4,5	1,8	7,2	0,36	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,8	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,99</b>		<b>91,61</b>	<b>568,4</b>	<b>0,21</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>2,09</b>	<b>141,9</b>	<b>59,9</b>	<b>223,3</b>	<b>3,36</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0	2,0	11,7	11,3	32,4	0,4		2012	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,2	0,14	5,6	0,18	0,32	20,8	56,8	100	2	93	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,9	16,1	13,4	266	0,10	5	0,01	2,2	21	36	190	3	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>34,62</b>	<b>40,8</b>	<b>86,34</b>	<b>785,4</b>	<b>0,44</b>	<b>13,3</b>	<b>0,19</b>	<b>5,92</b>	<b>77,0</b>	<b>128,8</b>	<b>381,2</b>	<b>6,8</b>			
<b>Полдник</b>																
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	7,5	8,7	47,3	296,1	0,1	0,3	0	2,0	61,9	14,3	90,8	0,8	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8,0</b>	<b>9,1</b>	<b>68,9</b>	<b>389,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>78,9</b>	<b>23,5</b>	<b>104,4</b>	<b>3,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,61</b>	<b>60,17</b>	<b>267,05</b>	<b>1829,7</b>	<b>0,75</b>	<b>29,0</b>	<b>0,19</b>	<b>10,61</b>	<b>311,8</b>	<b>220,2</b>	<b>722,9</b>	<b>16,16</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9	184	2008
КИСЕЛЬ	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>17,2</b>	<b>15,1</b>	<b>70,2</b>	<b>583,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>421,4</b>	<b>62,3</b>	<b>418,9</b>	<b>2,9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8,4</b>	<b>80</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	45	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕСЬЮ СЫРОВ	200	3,7	5,8	11,9	117,8	0,1	8,5	0,2	0,3	31,5	23,1	64,5	1,2	90	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9,4	8,9	9,0	152,7	0,1	4,6	0	0,4	10,1	19,9	99,8	1,5	276	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>22,1</b>	<b>26,5</b>	<b>137,2</b>	<b>731,0</b>	<b>0,33</b>	<b>15,6</b>	<b>0,43</b>	<b>4,1</b>	<b>87,1</b>	<b>95,2</b>	<b>327,6</b>	<b>6,8</b>		
<b>Полдник</b>															
КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	12,0	15,5	25,0	285,7	0,2	11,5	0	2,3	22,6	42,1	163,0	2,7	299	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к
ФРУКТЫ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,5</b>	<b>15,9</b>	<b>46,6</b>	<b>379,5</b>	<b>0,2</b>	<b>20,5</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>39,6</b>	<b>51,3</b>	<b>176,6</b>	<b>5,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,8</b>	<b>59,5</b>	<b>262,4</b>	<b>1773,5</b>	<b>0,87</b>	<b>38,4</b>	<b>0,43</b>	<b>8,0</b>	<b>796,1</b>	<b>236,8</b>	<b>1107,1</b>	<b>14,8</b>		