

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 12 «Буратино»

Т.Г. Абдульманова

Приказ от «01» 09 2022 г. № 150



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №12 «Буратино» общеразвивающего вида» г. Нурлат Республики Татарстан

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 120/10	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ 20	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 120	КАША "ДРУЖБА" 150/3	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150/3	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120/10
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5
ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЕЛЬ 150
КИСЕЛЬ 150				КИСЕЛЬ 150	КИСЕЛЬ 150				
II Завтрак									
БАНАН 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 95	БАНАН 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО) 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 30	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 50	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 45/6	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 35/15
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 200/20	СУП ГРЕЧЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 180	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 70	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 40/25	КНЕЛИ ИЗ КУР 60	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 45/25	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 160	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/30	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 120	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	РИС ОТВАРНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 80	ВАФЛИ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 80	ВАФЛИ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150
Ужин									
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/20	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 130/20	РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
		ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150			ЧАЙ С САХАРОМ 150		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ 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		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120/10	6,0	7,3	24	185,3	0,1	0	0	0,8	82,4	7,9	67,8	0,7	210	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,7	78,8	0	0	0	0	9,3	1,6	3,2	0	411	2008
Итого за прием пищи:	340	12,6	13,9	58,9	410,5	0,14	0	0,1	1,0	119,5	18,5	166,0	2,1		
II Завтрак															
БАНАН	95	1,3	0,4	18,4	84	0	8,8	0	0	7	36,8	24,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	95	1,3	0,4	18,4	84	0	8,8	0	0	7	36,8	24,5	0,5		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО)	50	0,8	2,9	4,2	47,6	0	7,8	0,2	1,4	23,8	9,1	16,5	0,7	41	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,1	10,8	20,4	211,7	0,1	9,8	0,2	1,8	48,9	39,0	117,8	2,2	22	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,3	11,6	27,6	256,6	0	1,5	0,2	2,6	23,4	31,4	127,0	1,7	266	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	630	20,8	25,7	77,0	628,4	0,2	19,1	0,6	6,7	109,9	88,5	296,1	6,2		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	180	6,2	8,0	27,4	206,8	0,1	0,8	0	0,6	159,8	25,7	131,1	0,8		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	7,3	6,9	23,6	185,8	0,2	0,8	0	1,7	160,5	61,6	175,4	1,7	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	338	10,1	7,1	49,2	300,8	0,3	0,8	0	2,4	178,8	77,0	208,5	2,8		
Всего за день:		51,0	55,1	230,9	1630,5	0,74	29,5	0,7	10,7	575,0	246,5	826,2	12,4		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	6,8	6,4	27,1	191,7	0,1	0,8	0	0,7	160,5	21,1	128,2	0,5	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	328	13,0	10,3	46,6	329,5	0,2	1,6	0	1,2	319,3	46,2	257,2	1,2			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	95	0,8	0,2	7,4	39,1	0	54,6	0	0,2	30,9	11,8	20,9	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,8	0,2	7,4	39,1	0	54,6	0	0,2	30,9	11,8	20,9	0,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,6	2,9	5,0	49,8	0	0,9	1	1,6	21,3	15,9	23,1	0,5	17	2008	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,2	7,9	21,6	191,2	0,1	7,5	0,2	0,7	38,4	32,5	124,2	1,7	89	2008	
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	70	9,3	14,6	4,7	187,0	0	0,9	0,2	2,8	21,2	16,6	95,7	1,5	278	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,3	2,5	10,6	80,3	0	27,3	0,2	0,3	76,4	28,7	57,7	1,6	346	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	640	23,0	28,3	66,7	620,8	0,2	36,6	1,6	6,3	171,1	102,7	335,5	6,9			
Полдник																
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	80	19,6	17,8	37,9	391,9	0,1	0,2	0,2	0,4	124,5	21,9	187,5	0,8	16	2010	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	280	20,6	18,0	57,7	477,9	0,12	4,2	0,2	0,6	138,5	29,9	201,5	3,6			
Ужин																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	7,0	6,4	26,2	190,9	0,2	0,8	0	0,1	166,8	30,9	167,1	1,2	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	338	9,8	6,6	51,8	305,9	0,3	0,8	0	0,8	185,1	46,3	200,2	2,3			
Всего за день:		67,2	63,4	230,2	1773,2	0,82	97,8	1,8	9,1	844,9	236,9	1015,3	14,3			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	5,9	6,3	27,7	191,8	0,1	0,8	0	0,2	157,8	28,2	142,4	0,4	324	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/10/5	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,5	3,9	14,9	112,3	0,1	0,8	0	0	154,4	20,7	113,9	0,4	433	2008	
Итого за прием пищи:	343	14,5	17,4	54,7	434,2	0,2	1,7	0	0,8	403,4	59,8	324,7	1,4			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	3	3,0	43,8	0	8,7	0,2	1,3	26,4	9,6	19,8	0,6	35	2008	
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	7,6	7,0	20,4	174,1	0,1	6,1	0,2	0,4	25,4	24,8	98,5	1,6	107/1	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/25	8,3	8,0	3,6	124,9	0	0,6	0	0,2	21,8	10,8	78,9	1,2	375	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	3,9	5,5	23,3	159,3	0,2	10,8	0,5	0,3	66,3	38,7	107,5	1,4	125	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	625	23,4	23,9	75,1	614,6	0,4	26,2	0,9	3,1	153,7	92,9	339,5	6,4			
Полдник																
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008	
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,8	151,8	0	0,5	0	0	189,2	23	145,2	0,5			
Ужин																
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/20	10,1	3,5	2,2	80,8	0,1	1,2	0,2	1,6	35,6	37,9	149,5	0,7	231	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,6	3,4	16,5	110,5	0,1	0	0	2,1	12,0	54,6	80,7	1,9	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	385	16,5	7,1	44,3	306,3	0,3	1,2	0,2	4,4	65,9	107,9	263,3	3,7			
Всего за день:		59,8	53,3	205,4	1552,4	0,9	39,3	1,1	8,9	827,7	291,3	1083,3	14,1			

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		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	6,7	6,4	25,6	187,1	0,2	0,8	0	0,1	175,8	28,7	185,4	0,7	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	328	13,0	10,3	53,4	358,3	0,3	1,6	0	0,6	335,6	55,2	317,6	1,5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,0	2,3	29,2	0	1,2	0	0,9	10,2	3,8	15,9	0,3	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	200/10	6,3	7,7	16,0	163,4	0,1	17,0	0,2	0,2	56,7	33,0	96,9	1,7	83	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	60	15,1	19,5	7,4	264,6	0,1	0,5	0,1	1,7	26,2	16,3	136,3	1,5	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	8,9	3,8	18,5	144,4	0,2	0	0	3,7	36,3	31,8	82,3	2,5	161	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	610	33,3	33,4	69,0	714,1	0,5	18,7	0,3	7,4	143,2	93,9	366,2	7,6		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ	80	11,8	11,5	41,6	317,7	0,1	0,1	0,1	2,3	59,8	16,1	140,5	1,5	450	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	230	11,9	11,5	49,6	349,8	0,1	0,1	0,1	2,3	70,0	19,9	144,2	1,9		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	5,7	6,9	17,3	155,8	0,1	0,9	0	0,1	185,6	24,8	143,7	0,3	113	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	385	8,5	7,1	42,9	270,8	0,2	0,9	0	0,8	203,9	40,2	176,8	1,4		
Всего за день:		67,7	62,5	234,7	1779,0	1,12	25,3	0,4	11,3	766,7	217,2	1018,8	15,2		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	20	0,4	0	0,8	5	0	0,5	0	0,2	2,3	2,4	7,3	0,1	4	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,3	14,4	5,1	192,3	0	0,5	0,2	2,6	136,2	18,0	177,7	1,5	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,7	78,8	0	0	0	0	9,3	1,6	3,2	0	411	2008
Итого за прием пищи:	320	12,5	18,7	37,7	370,9	0	1,0	0,2	3,4	153,6	29,5	208,1	2,1		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	95	0,8	0,2	7,4	39,1	0	54,6	0	0,2	30,9	11,8	20,9	0,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,8	0,2	7,4	39,1	0	54,6	0	0,2	30,9	11,8	20,9	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,9	3,3	42,0	0	1,6	0	1,4	14,9	7,8	15,6	0,5	110	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	7,8	7,0	22,8	185,9	0,1	7,3	0,2	0,5	32,6	30,0	106,7	1,6	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,9	11,9	26,3	255,9	0,2	13,6	0	2,5	25,9	43,2	153,7	2,6	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	610	21,9	22,2	77,2	596,3	0,4	22,5	0,2	5,3	87,2	90,0	310,8	6,3		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	20,9	162,9	0,1	1,1	0	0,1	185,8	25	160,5	0,6		
Ужин															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	10,6	4,2	2,9	92,8	0,1	0,6	0	1,7	34,1	33,6	152,2	0,9	239	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,3	2,5	10,6	80,3	0	27,3	0,2	0,3	76,4	28,7	57,7	1,6	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	365	16,7	6,9	39,1	288,1	0,2	27,9	0,2	2,7	128,8	77,7	243,0	3,6		
Всего за день:		57,8	53,8	182,3	1457,3	0,7	107,1	0,6	11,7	586,3	234,0	943,3	12,9		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	120	2,1	4,3	28,0	160,2	0	0	0	0,2	9,5	16,2	47,8	0,5	183	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008	
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,7	78,8	0	0	0	0	9,3	1,6	3,2	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	330	8,7	10,9	62,9	385,4	0,04	0	0,1	0,4	46,6	26,8	146,0	1,9			
II Завтрак																
БАНАН	95	1,3	0,4	18,4	84	0	8,8	0	0	7	36,8	24,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	95	1,3	0,4	18,4	84	0	8,8	0	0	7	36,8	24,5	0,5			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,7	2,0	5,3	42,4	0	1	1	1,1	23,1	17,2	24,9	0,5	17	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	8,5	6,4	20,2	173,9	0,2	7,3	0,2	1,5	40,1	37,4	113,6	2,2	99/1	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	45/25	8,4	9,3	4,6	136,1	0	1,4	0,2	1,6	18,1	15,5	80,3	1,2	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	10,9	6,0	32,8	0,7	331	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	630	24,5	22,6	82,3	632,3	0,4	9,7	1,4	6,0	106,0	85,1	286,4	6,2			
Полдник																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/5/10	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	190	8,5	10,9	27,4	242,1	0,1	0,9	0	0,6	245,2	29,1	179,6	0,9			
Ужин																
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	20,4	16,9	19,6	315,6	0	0,4	0,1	1,5	220,8	27,5	242,5	0,5	224	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	325	23,2	17,1	45,2	430,6	0,1	0,4	0,1	2,2	239,1	42,9	275,6	1,6			
Всего за день:		66,2	61,9	236,2	1774,4	0,64	19,8	1,6	9,2	643,9	220,7	912,1	11,1			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	150/3	6,6	8,1	27,2	208,6	0,1	0,8	0	0,5	160,1	31,8	151,6	0,7	190	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	328	12,8	12,0	46,7	346,4	0,2	1,6	0	1,0	318,9	56,9	280,6	1,4			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	95	0,8	0,2	7,4	39,1	0	54,6	0	0,2	30,9	11,8	20,9	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,8	0,2	7,4	39,1	0	54,6	0	0,2	30,9	11,8	20,9	0,3			
Обед																
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	3,0	2,3	37,9	0	1,2	0	1,4	10,2	3,8	16,0	0,3	30	2008	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,8	7,9	20,5	190,1	0,1	18,8	0,2	0,5	76,5	44,2	124,7	2,6	76	2008	
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	16,4	17,4	56,4	447,8	0,2	8,3	0	2,6	51,5	40,3	187,8	2,5	178	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	590	27,2	28,7	104,0	788,3	0,4	28,3	0,2	5,4	152,0	97,3	363,3	7,0			
Полдник																
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	220	1,6	0,9	35,3	156,8	0,02	4	0	0,2	17,2	10	21,2	3,1			
Ужин																
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	130/20	7,4	8,8	36,5	254,0	0,1	0,8	0	0,8	166,3	22,4	140,2	0,8	12	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	335	10,2	9,0	62,1	369,0	0,2	0,8	0	1,5	184,6	37,8	173,3	1,9			
Всего за день:		52,6	50,8	255,5	1699,6	0,82	89,3	0,2	8,3	703,6	213,8	859,3	13,7			

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		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150/3	7,3	7,7	24,9	197,3	0,2	0,8	0	0,9	167,7	46,1	182,8	1,1	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,5	3,9	14,9	112,3	0,1	0,8	0	0	154,4	20,7	113,9	0,4	433	2008
Итого за прием пищи:	333	13,6	15,9	51,9	404,4	0,3	1,6	0	1,5	327,9	74,3	316,6	2,0		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45/6	2,1	4,6	4	66,5	0	1,9	0	1,4	60,5	10,9	41,7	0,7	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,7	7,9	23,2	192,3	0,1	7,3	0,2	0,5	29,0	33,1	105,0	1,5	98	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,6	10,0	2,4	133,6	0	0,5	0	1,6	15,4	10,2	81,3	1,1	283	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	3,3	9,4	19,5	176,6	0,1	20,1	0,2	2,4	48,3	34,6	79,3	1,6	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	621	23,3	32,3	73,9	681,5	0,3	29,8	0,4	6,8	167,0	97,8	342,1	6,5		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	609	2008
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	21,2	164,4	0	0,5	0	0	191,8	25	156	0,6		
Ужин															
РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/20	12,2	9,5	5,9	164,0	0,1	0,1	0	2,3	84,7	35,4	172,8	0,6	237	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	120	4,4	5,8	26,6	175,7	0,1	1,4	0,2	2,2	20,1	12,8	43,7	0,9	332	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	385	19,4	15,5	58,1	454,7	0,3	1,5	0,2	5,2	123,1	63,6	249,6	2,6		
Всего за день:		62,6	69,9	214,6	1750,5	0,9	43,1	0,6	14,1	825,3	268,4	1074,9	13,8		

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			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	7,5	7,3	27,8	206,8	0,2	0,9	0	0,7	187,4	38,8	175,3	0,8	324	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	328	13,8	11,2	55,6	378,0	0,3	1,7	0	1,2	347,2	65,3	307,5	1,6			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,7	3,0	5,3	51,1	0	1	1	1,6	23,1	17,2	25,0	0,5	17	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	200/20	6,6	6,2	25,3	183,9	0,1	7,9	0,2	0,6	30,5	32,7	99,6	1,7	99	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	13,7	22,7	3,2	277,4	0,1	0,5	0,1	2,3	27,1	14,0	120,4	1,1	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2	4,3	21,3	132,2	0	0	0	0,2	7,7	13,7	41,9	0,3	325	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	40	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	650	24,5	36,3	72,9	722,9	0,2	9,4	1,3	5,1	99,6	85,6	303,7	4,0			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	80	8,3	7,1	45,0	277,5	0,1	12,1	0	1,5	69,8	22,3	93,9	1,3	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	230	8,4	7,1	53,0	309,6	0,1	12,1	0	1,5	80,0	26,1	97,6	1,7			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,1	6,9	16,2	152,7	0,1	0,9	0	0,3	187,9	22,1	137,9	0,4	112	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	370	8,8	7,3	41,2	266,4	0,2	0,9	0	1,2	205,3	33,5	176,4	2,4			
Всего за день:		56,5	62,1	242,5	1762,9	0,82	28,1	1,3	9,2	746,1	218,5	899,2	12,5			

10 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		
Завтрак															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120/10	12,5	17,2	5,1	226,5	0	0,5	0,2	2,6	208,1	20,6	216,4	1,6	216	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,7	78,8	0	0	0	0	9,3	1,6	3,2	0	411	2008
Итого за прием пищи:	310	14,3	21,5	36,9	400,1	0	0,5	0,2	3,2	223,2	29,7	239,5	2,1		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35/15	0,8	1,9	3,6	35,5	0	1,8	0	0,9	15,0	8,8	19,3	0,6	9	2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,2	8,1	18,3	179,8	0,1	6,2	0,2	1,0	38,6	42,9	113,2	2,0	101	
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,4	9,8	21,9	218,1	0,2	11,5	0	1,6	26,1	38,6	140,6	2,4	260	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	630	21,0	20,2	68,6	545,9	0,4	19,5	0,2	4,4	93,5	99,3	307,9	6,6		
Полдник															
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,5	150,3	0,1	1,1	0	0,1	183,2	23	149,7	0,5		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/25	24,5	19,4	22,8	367,1	0	0,3	0,1	2,3	205,1	28,9	256,3	0,8	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	310	27,3	19,6	48,4	482,1	0,1	0,3	0,1	3,0	223,4	44,3	289,4	1,9		
Всего за день:		68,0	66,2	184,9	1623,9	0,6	31,1	0,5	11,3	738,8	204,0	997,1	13,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	615,4	606,3	2 241,2	16 989,0	8,2	510,4	8,8	104,6	7 340,7	2 359,2	9 697,3	133,9
Среднее значение за период	61,5	60,6	224,1	1698,9	0,82	51,0	0,9	10,5	734,1	235,9	969,7	13,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	32,1	53,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	329	116	624	201	354

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 С СЫРОМ 130/12	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 160/5	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 160/5	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160/5	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 30	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 130	КАША "ДРУЖБА" 160/5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 160/5	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 160/5	ОМЛЕТ С СЫРОМ 130/12
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 30/12/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5
ПЕЧЕНЬЕ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ПЕЧЕНЬЕ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КИСЕЛЬ 180
КИСЕЛЬ 180				КИСЕЛЬ 180	КИСЕЛЬ 180				
II Завтрак									
БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50/8	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ 40/20
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 250/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 250/25	СУП ГРЕЧЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/30	КНЕПЫ ИЗ КУР 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 55/30	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/50	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 100	ВАФЛИ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35/5/12	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 100	ВАФЛИ 30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180
Ужин									
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160/5	РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 220	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 150/25	РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/30	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
		ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130/12	6,9	7,8	27,4	208,5	0,1	0	0	0,9	98,3	9,4	79,5	0,8	210	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	604	2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	24,8	98,8	0	0	0	0	11,2	1,9	4	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	392	14,3	15,3	74,8	495,4	0,14	0	0,1	1,1	140,2	22,3	187,5	2,4			
II Завтрак																
БАНАН	100	1,5	0,5	20,6	94,1	0	9,8	0	0	7,8	41,2	27,4	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,6	94,1	0	9,8	0	0	7,8	41,2	27,4	0,6			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО)	60	1,2	5,1	7,3	79,7	0	10,8	0,2	2,3	33,0	12,5	22,3	0,9	41	2008	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	7,3	12,7	20,9	233,1	0,1	9,9	0,2	1,8	55,4	40,4	122,5	2,3	22		
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,1	15,3	35,5	332,8	0	1,9	0,3	3,6	25,8	39,6	160,0	2,1	266	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	752	24,9	33,5	94,6	786,3	0,2	22,6	0,7	8,8	131,1	103,7	348,3	7,3			
Полдник																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	215	7,4	8,7	33,7	244,2	0,1	0,9	0	0,7	192,3	31,8	159,7	0,8			
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	8,6	9,4	29,7	238,8	0,2	0,9	0	2,1	192,8	73,9	210,8	2,1	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	395	12,5	9,7	64,7	397,1	0,3	0,9	0	3,1	214,5	94,2	256,5	3,5			
Всего за день:		60,6	67,7	288,4	2017,1	0,74	34,2	0,8	13,7	685,9	293,2	979,4	14,6			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	8	8,7	33,8	245,7	0,1	0,9	0	0,9	192,2	25,3	153,9	0,5	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	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
Итого за прием пищи:	375	15,3	13,3	57,2	411,0	0,2	1,8	0	1,5	382,7	55,4	308,7	1,3		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	6,5	56,2	0	1,1	1,1	1,6	25,0	18,5	26,9	0,5	17	2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	7,6	9,9	24,3	223,9	0,1	8,3	0,2	0,8	44,7	36,2	138,0	1,8	89	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	80	11,5	14,3	6,4	201,0	0	1,0	0,2	2,2	23,5	19,7	115,7	1,8	278	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,5	4,3	15,0	119,3	0,1	37,8	0,2	0,4	104,0	38,6	78,6	2,2	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	762	27,6	31,9	83,1	741,1	0,3	48,2	1,7	6,1	214,1	124,2	402,7	8,3		
Полдник															
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	100	24,2	22,2	49,9	499,9	0,1	0,2	0,2	0,4	155,3	27,1	233,0	1,0	16	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	25,2	22,4	69,7	585,9	0,12	4,2	0,2	0,6	169,3	35,1	247,0	3,8		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	8,6	9,1	33,3	250,0	0,2	1	0,1	0,1	209,7	38,0	207,9	1,4	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	395	12,5	9,4	68,3	408,3	0,3	1	0,1	1,1	231,4	58,3	253,6	2,8		
Всего за день:		81,5	77,2	286,0	2186,9	0,92	111,9	2,0	9,5	1029,6	285,3	1233,7	16,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	7,3	9,0	35,0	251,1	0,1	1	0,1	0,2	199,2	34,9	178,2	0,5	324	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/12/5	4,9	7,7	14,6	148,7	0	0,1	0	0,7	109,2	13,0	81,9	0,6	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	392	17,7	21,4	67,8	538,4	0,2	2,0	0,1	0,9	494,5	75,8	401,5	1,7			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6	16,2	8,1	11,1	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6	16,2	8,1	11,1	2,2			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3,1	3,7	48,2	0	11,1	0,2	1,3	34,1	12,2	25,3	0,7	35	2008	
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	9,3	9,7	25,5	226,6	0,1	7,6	0,2	0,6	29,8	30,9	122,4	2,1	107/1	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/30	10,5	10,4	4,6	160,8	0	0,7	0	0,3	25,3	13,3	99,0	1,3	375	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	5,0	5,7	31,2	197,3	0,2	14,8	0,6	0,5	72,8	50,3	135,1	1,9	125	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	750	29,3	29,3	95,9	773,6	0,4	34,2	1,0	3,8	178,9	117,9	425,3	8,0			
Полдник																
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008	
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,8	203,4	0	0,5	0	0	228,0	28,2	176,4	0,7			
Ужин																
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/25	12,0	5,6	3,9	114,1	0,1	2,3	0,4	2,5	46,6	48,0	181,2	1,0	231	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	5,1	19,2	139,8	0,1	0	0	2,4	14,1	63,5	94,5	2,2	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	455	20,2	11,0	58,1	412,2	0,3	2,3	0,4	5,9	82,4	131,8	321,4	4,6			
Всего за день:		73,6	67,6	262,5	1975,2	0,9	49,1	1,5	11,2	1000,0	361,8	1335,7	17,2			

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			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	8,2	9,1	32,5	245,4	0,2	1	0,1	0,1	218,4	34,9	229,8	0,7	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	375	15,7	13,7	66,7	454,3	0,3	1,9	0,1	0,7	410,8	67,7	391,0	1,6			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Обед																
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40	0,6	3,0	3,3	42,9	0	1,7	0	1,4	14,3	5,5	22,6	0,4	30	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	250/12	6,8	9,7	19,5	198,6	0,1	19,9	0,2	0,3	67,4	38,9	111,3	2,0	83/1	2008	
КНЕЛИ ИЗ КУР	70	16,5	24,5	8,2	316,4	0,1	0,6	0,1	2,8	30,4	18,5	150,9	1,6	319	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10	4,7	20,9	166,2	0,3	0	0	4,2	41,4	35,8	92,9	2,8	161	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	732	37,2	42,3	82,8	864,8	0,6	22,2	0,3	9,8	170,4	109,9	421,2	8,8			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ	100	12,7	13,5	47,2	360,2	0,1	0,2	0,1	2,3	67,1	17,6	149,8	1,5	450	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	280	12,8	13,5	57,1	400,1	0,1	0,2	0,1	2,3	77,3	21,4	153,5	1,9			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	220	6,4	7,4	19,7	172,7	0,1	1	0,1	0,2	212,8	29,1	161,0	0,3	113	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	450	10,3	7,7	54,7	331,0	0,2	1	0,1	1,2	234,5	49,4	206,7	1,7			
Всего за день:		77,0	77,4	281,1	2136,2	1,22	29,3	0,6	14,2	907,0	256,4	1186,4	16,8			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,6	0	1,3	7,6	0	0,8	0	0,2	3,5	3,7	10,9	0,1	4	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,3	16,0	5,1	206,9	0	0,5	0,2	2,6	137,4	18,0	178,2	1,5	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,7	106,6	0	0	0	0	11,2	1,9	4	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	375	13,1	20,3	47,7	427,4	0	1,3	0,2	3,5	158,9	32,5	216,8	2,1			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0,9	3,0	4,9	49,9	0	2,3	0	1,4	21,4	11,6	23,1	0,7	25	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	8,3	8,7	26,2	216,4	0,1	8,0	0,2	0,5	37,2	32,3	115,0	1,9	92	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,9	15,5	26,5	297,8	0,2	13,7	0	3,4	28,3	45,5	171,6	2,8	258	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	730	25,4	27,6	88,5	704,8	0,4	24,0	0,2	6,4	103,8	100,6	353,2	7,4			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008	
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,5	220,5	0,1	1,3	0	0,1	224,7	31,2	198	0,8			
Ужин																
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	12,5	5,4	4,0	114,8	0,1	0,7	0	2,2	39,5	39,4	177,4	0,9	239	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,3	4,1	10,8	95,8	0	27,5	0,2	0,4	77,1	29,2	58,8	1,6	346	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	430	19,7	9,8	49,8	368,9	0,2	28,2	0,2	3,6	138,3	88,9	281,9	3,9			
Всего за день:		66,6	65,3	223,2	1762,2	0,7	111,5	0,6	13,8	657,8	265,5	1071,6	14,5			

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		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	130	2,5	4,3	34,8	189,4	0	0	0	0,3	11,5	19,2	56,9	0,5	183	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	24,8	98,8	0	0	0	0	11,2	1,9	4	0	411	2008
Итого за прием пищи:	380	9,9	11,8	82,2	476,3	0,04	0	0,1	0,5	53,4	32,1	164,9	2,1		
II Завтрак															
БАНАН	100	1,5	0,5	20,6	94,1	0	9,8	0	0	7,8	41,2	27,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,6	94,1	0	9,8	0	0	7,8	41,2	27,4	0,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	6,5	56,2	0	1,1	1,1	1,6	25,0	18,5	26,9	0,5	17	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,3	8,1	22,8	202,4	0,2	7,9	0,2	1,8	46,8	41,7	123,9	2,5	99/1	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	55/30	10,5	13,1	5,7	182,7	0	1,7	0,2	2,6	20,0	18,3	100,0	1,5	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,6	30,7	183,8	0,1	0	0	1,0	13,2	6,8	37,1	0,8	331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	755	28,7	29,2	96,6	765,8	0,4	10,7	1,5	8,1	121,9	96,5	331,4	7,3		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/12	5,0	7,9	14,6	150,5	0	0,1	0	0,7	113,5	13,1	84,4	0,6	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	232	10,2	12,3	33,7	288,4	0,1	1,0	0	0,7	299,0	36,0	220,4	0,9		
Ужин															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	28,7	23,1	24,0	424,4	0,1	0,5	0,1	1,7	303,3	38,2	337,9	0,8	224	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	405	32,6	23,4	59,1	583,0	0,2	0,5	0,1	2,7	325,4	58,8	384,3	2,3		
Всего за день:		82,9	77,2	292,2	2207,6	0,74	22,0	1,7	12,0	807,5	264,6	1128,4	13,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	160/5	7,9	9,2	34,6	253,9	0,2	1	0,1	0,6	201,8	39,4	189,3	0,7	190	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	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	
Итого за прием пищи:	375	15,2	13,8	58,0	419,2	0,3	1,9	0,1	1,2	392,3	69,5	344,1	1,5			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3			
Обед																
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40	0,6	4,0	3,3	51,6	0	1,7	0	1,8	14,3	5,5	22,6	0,4	30	2008	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	8,5	10,0	24,3	226,4	0,1	21,7	0,2	0,5	87,2	50,9	140,9	2,8	76	2008	
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	19,7	21,4	63,9	526,7	0,2	9,8	0	3,5	65,8	47,7	226,4	2,9	178	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	712	32,1	35,8	122,4	945,4	0,4	33,2	0,2	6,9	184,2	115,3	433,4	8,1			
Полдник																
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,2	43,0	192,2	0,02	4	0	0,2	18,8	11	24,8	3,3			
Ужин																
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	150/25	8,4	9,4	46,2	301,1	0,1	0,9	0	0,9	188,3	25,8	159,0	1,0	12	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	405	12,2	9,7	81,0	458,2	0,2	0,9	0	1,9	205,5	43,6	201,0	2,0			
Всего за день:		62,2	60,7	312,1	2055,6	0,92	96,7	0,3	10,4	832,9	251,7	1025,0	15,2			

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		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160/5	8,9	10,5	31,6	257,6	0,2	1	0,1	1,1	211,0	56,3	226,7	1,3	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	380	16,6	19,5	64,4	502,5	0,3	1,9	0,1	1,8	403,9	93,1	391,8	2,4		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6	16,2	8,1	11,1	2,2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6	16,2	8,1	11,1	2,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50/8	2,5	5,3	4,7	76,5	0	2,2	0	1,4	78,4	13,0	52,6	0,8	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,7	7,9	23,2	192,3	0,1	7,3	0,2	0,5	29,0	33,1	105,0	1,5	98	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,1	12,0	4,2	169,2	0	0,7	0	1,8	17,1	13,2	105,6	1,5	283	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,6	9,4	21,7	187,1	0,1	21,2	0,2	2,4	49,6	37,6	86,6	1,8	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	738	27,2	35,0	84,7	765,8	0,3	31,4	0,4	7,2	191,0	108,1	393,3	7,6		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,9	222,3	0	0,5	0	0	231,9	31,2	192,6	0,8		
Ужин															
РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	14,4	10,3	6,0	181,5	0,1	0,2	0	2,3	104,5	42,2	208,0	0,6	237	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	130	5,5	9,5	33,9	243,2	0,1	1,8	0,2	3,3	26,7	16,0	55,5	1,3	332	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	460	23,8	20,1	74,9	583,0	0,3	2,0	0,2	6,6	152,9	78,5	309,2	3,3		
Всего за день:		75,5	82,4	263,8	2121,2	0,9	45,9	0,7	16,2	995,9	319,0	1298,0	16,3		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	8,6	9,5	34,0	256,6	0,2	1	0,1	0,9	204,9	43,7	200,6	1,0	324	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	375	16,1	14,1	68,2	465,5	0,3	1,9	0,1	1,5	397,3	76,5	361,8	1,9			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	6,5	56,2	0	1,1	1,1	1,6	25,0	18,5	26,9	0,5	17	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	250/25	7,3	7,9	29,4	218,2	0,1	8,6	0,2	0,8	35,3	37,7	111,4	1,9	99	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	16,0	25,6	3,8	316,9	0,1	0,6	0,1	2,4	32,0	16,3	140,6	1,3	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	4,4	28,4	164,2	0	0	0	0,3	8,4	18,1	55,3	0,4	325	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	790	28,6	41,1	90,3	853,4	0,2	10,3	1,4	5,6	114,4	100,6	355,2	4,6			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	100	9,3	10,9	49,6	333,8	0,1	15,1	0	2,3	80,5	26,0	107,4	1,5	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	280	9,4	10,9	59,5	373,7	0,1	15,1	0	2,3	90,7	29,8	111,1	1,9			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,9	7,5	19,4	173,7	0,1	1	0,1	0,4	210,5	24,7	154,3	0,4	112	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	430	10,3	7,9	50,5	315,6	0,2	1	0,1	1,5	229,7	38,0	201,5	2,8			
Всего за день:		65,4	74,2	288,3	2094,2	0,82	32,3	1,6	11,1	846,1	252,9	1043,6	14,0			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130/12	12,9	17,7	5,1	233,4	0	0,5	0,2	2,6	222,5	21,2	224,2	1,6	216	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,7	106,6	0	0	0	0	11,2	1,9	4	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	357	15,1	22,0	46,4	446,3	0	0,5	0,2	3,3	240,5	32,0	251,9	2,1			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/20	1,0	2,9	4,5	48,6	0	2,2	0	1,6	17,9	11,0	24,2	0,6	9	2008	
СУП ГРЕЧЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	7,9	10,1	22,2	217,2	0,2	7,4	0,2	1,2	44,3	51,2	130,3	2,2	101		
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,1	13,6	27,6	286,7	0,2	14,4	0	2,6	30,9	48,1	177,1	2,9	260	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	752	25,3	27,0	85,2	693,2	0,5	24,0	0,2	6,5	110,0	121,5	375,1	7,7			
Полдник																
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008	
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,4	201,6	0,1	1,3	0	0,1	220,8	28,2	181,8	0,7			
Ужин																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	26,2	20,2	23,1	383,5	0,1	0,4	0,1	2,3	219,3	30,7	273,9	0,8	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	380	30,1	20,5	58,1	541,8	0,2	0,4	0,1	3,3	241,0	51,0	319,6	2,2			
Всего за день:		76,9	75,4	230,4	1932,5	0,8	36,8	0,5	13,9	829,2	241,1	1140,0	15,0			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	729,1	732,9	2 755,4	20 697,2	8,8	569,7	10,3	126,9	8 690,2	2 800,9	11 521,3	154,1
Среднее значение за период	72,9	73,3	275,5	2069,7	0,88	57,0	1,0	12,7	869,0	280,1	1152,1	15,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	31,9	54,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	378	120	747	238	421

Исполнено, прошнуровано и скреплено печатью
Заведующий
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 12 «Буратино» общеразвивающего
вида» г. Нурлат Республики Татарстан
И. Г. Абдулманова

