

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 318» г.о. Самара

Ольга Львова /Львова О.С./

«17» ноября 2023г.

Приказ № 158-сп от «17» 11 2023г.



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНА ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 318»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

ВОЗРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	200	12.1	6.7	66.7	373.0	0.57	0.13	0.15	0.03	0.05	132.36	148.51	27.71	0.91	278.32	9.90	0.00	0.02	416	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.6	2.3	0.2	31.5	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	11.00	38.50	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.4	9.9	83.5	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	116.21	79.64	13.36	0.14	162.51	9.90	0.00	0.00	435	2012	
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.4	6.7	15.1	130.1	0.05	0.05	0.03	0.05	0.11	7.44	26.83	9.90	0.61	40.35	1.08	0.00	0.00	2	2008	
Итого за прием пищи:	457	20.1	19.1	91.8	618.1	1.14	0.23	0.30	0.15	0.16	267.01	293.48	53.47	2.16	481.18	20.88	0.00	0.02			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	51	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.8	0.1	1.7	13.0	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/7/10	4.7	5.9	12.0	124.9	9.99	0.10	0.08	0.29	0.03	57.91	75.47	26.85	1.34	453.08	6.36	0.00	0.04	70	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРАМИ	155/45	13.0	15.6	21.8	279.7	11.24	0.15	0.16	0.30	0.09	30.44	155.23	40.42	2.11	674.49	10.74	0.01	0.11	224	2012	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	0.00	1.60	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008	
Итого за прием пищи:	737	23.3	22.2	72.5	590.2	26.23	0.40	0.31	0.59	0.12	133.16	315.00	99.17	6.45	1 563.15	19.90	0.01	0.15			
Уплотненный полдник																					
КРЕНДЕЛЕК В САХАРЕ	70	6.2	8.3	39.5	257.3	0.08	0.04	0.01	0.00	0.00	25.38	55.99	9.29	0.55	88.99	2.91	0.02	0.01	400	2008	
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	5.8	6.1	25.0	179.4	0.57	0.06	0.13	0.03	0.05	120.49	99.24	16.73	0.55	192.16	10.28	0.01	0.01	112	2008	
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0.1	0.0	8.4	34.8	0.92	0.00	0.00	0.00	0.00	13.32	4.13	5.38	0.07	39.96	0.31	0.00	0.00	444	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	500	14.4	14.7	87.9	542.5	1.57	0.15	0.19	0.04	0.14	166.09	164.56	41.30	1.77	359.83	13.50	0.03	0.02			
Всего за день:		58.3	56.0	262.0	1 792.5	29.74	0.83	0.81	0.78	0.42	572.55	799.34	197.54	11.64	2 524.15	55.28	0.04	0.19			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.3	13.4	5.4	179.9	0.57	0.06	0.27	0.13	1.16	136.03	156.98	17.15	1.11	231.48	19.96	0.02	0.02	239	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	5.1	47.6	2.80	0.01	0.02	0.06	0.00	16.40	14.80	6.00	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00	12	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.4	12.4	94.1	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	116.99	83.02	14.75	0.16	166.52	9.90	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.4	6.7	15.1	130.1	0.00	0.05	0.03	0.05	0.11	7.44	26.63	9.90	0.61	40.35	1.08	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	427	15.6	27.0	36.0	451.6	3.94	0.15	0.44	0.28	1.27	276.86	281.63	47.80	2.16	564.35	30.94	0.02	0.02		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	320	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.2	3.0	2.9	43.4	1.77	0.03	0.02	0.00	0.00	8.78	24.38	7.82	0.30	50.09	0.25	0.00	0.00		2012
СУП РЫБНЫЙ	200/15	7.5	7.7	10.1	139.6	5.05	0.12	0.08	0.26	0.03	42.72	99.49	27.39	1.02	449.49	19.10	0.01	0.15	97	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/35	8.9	9.0	4.4	134.5	1.72	0.05	0.07	0.34	0.00	17.55	86.83	17.95	1.37	247.09	4.90	0.00	0.03	210	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.9	5.5	37.7	223.9	0.00	0.07	0.03	0.02	0.09	16.10	43.98	9.27	1.00	69.00	0.83	0.01	0.01	317	2012
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	0.2	0.1	10.9	46.2	13.97	0.01	0.01	0.00	0.00	13.94	5.18	6.67	0.21	62.01	0.17	0.00	0.00	444	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	6.00	43.50	9.50	2.00	69.00	2.80	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	730	28.6	25.8	97.2	737.0	22.51	0.40	0.26	0.62	0.12	112.69	320.16	85.21	6.30	971.49	28.05	0.02	0.19		
Уплотненный полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.6	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.06	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.9	6.5	24.6	181.9	0.57	0.11	0.13	0.03	0.05	122.22	131.66	31.62	0.77	213.63	11.01	0.00	0.01	188	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.82	1.94	0.40	26.18	4.03	0.01	0.01	213	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.0	0.0	5.0	20.5	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	1.03	2.35	0.08	7.13	0.00	0.00	0.00	435	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.50	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	505	14.4	13.8	82.2	512.6	1.05	0.21	0.24	0.08	0.49	162.57	233.71	55.81	2.90	342.64	15.04	0.01	0.02		
Всего за день:		59.1	66.7	225.5	1 744.2	29.50	0.77	0.95	0.98	1.88	559.12	842.50	192.82	12.76	1 998.47	75.03	0.05	0.23		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.1	7.3	22.9	182.8	0.57	0.11	0.15	0.03	0.05	127.01	163.46	42.16	1.00	243.91	11.40	0.00	0.01	184	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.4	10.8	87.4	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	116.03	79.55	13.35	0.10	161.96	9.90	0.00	0.00	435	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	307	2.4	6.7	15.1	130.1	0.00	0.05	0.03	0.05	0.11	7.44	26.83	9.90	0.61	40.35	1.08	0.05	0.00	2	2008	
Итого за прием пищи:	437	11.6	17.4	48.8	400.2	1.14	0.19	0.30	0.10	0.16	251.38	259.84	65.42	1.71	446.22	22.38	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.6	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.6	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	3.0	1.5	35.8	1.34	0.01	0.01	0.00	0.00	12.68	15.23	7.36	0.34	85.20	0.25	0.00	0.00		2012	
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	6.9	5.1	21.7	161.1	4.94	0.22	0.07	0.25	0.03	57.76	94.26	38.87	2.42	527.44	4.68	0.00	0.04	82	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	110	13.6	17.8	11.4	261.2	0.34	0.04	0.10	0.03	0.18	11.08	133.09	20.01	1.76	256.14	6.13	0.00	0.04	212	2012	
СОУС КРАСНЫЙ	40	0.8	3.0	4.4	48.0	1.72	0.03	0.02	0.34	0.00	13.30	19.16	9.96	0.39	100.33	1.66	0.00	0.01	274	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.9	0.1	15.7	67.6	0.29	0.02	0.03	0.10	0.00	34.15	23.65	18.81	0.52	309.87	0.00	0.00	0.01	442	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.80	16.80	6.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	6	2008	
Итого за прием пищи:	670	27.8	29.6	85.9	723.1	8.63	0.44	0.28	0.72	0.21	142.58	345.71	111.01	7.83	1372.78	15.72	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	40/20	3.0	3.8	41.7	213.3	0.04	0.02	0.02	0.01	0.00	12.96	34.02	8.46	0.94	69.80	0.00	0.00	0.00	4	2008	
ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/30	18.7	26.7	24.5	424.5	1.02	0.09	0.26	0.14	0.27	173.22	230.74	26.88	1.17	248.61	5.99	0.02	0.03	301	2012	
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.0	0.0	5.8	23.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	6.44	2.03	0.05	2.27	0.00	0.00	0.00	435	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	440	23.9	30.7	87.0	732.3	1.06	0.16	0.32	0.15	0.27	201.56	290.40	47.27	2.78	359.38	5.99	0.02	0.03			
Всего за день:		63.7	78.1	231.8	1902.6	20.83	0.82	0.92	0.98	0.64	611.52	906.95	231.70	14.50	2456.38	46.09	0.02	0.15			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.8	5.1	25.7	177.4	0.57	0.05	0.13	0.03	0.05	117.99	113.08	24.27	0.33	195.15	10.25	0.00	0.01	195	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.6	2.3	0.2	31.5	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	11.00	38.50	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.4	12.4	94.1	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	115.99	83.02	14.75	0.16	166.52	9.90	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	307	2.4	6.7	15.1	130.1	0.00	0.05	0.03	0.05	0.11	7.44	25.83	9.90	0.61	40.35	1.08	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	467	12.9	18.6	53.4	433.0	1.14	0.15	0.28	0.15	0.16	253.42	261.43	51.42	1.60	393.03	21.23	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.3	3.0	3.1	44.8	1.92	0.04	0.02	0.00	0.00	9.20	25.56	8.68	0.31	51.87	0.18	0.00	0.00		2012
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8/10	5.5	9.5	14.4	170.0	7.43	0.10	0.10	0.24	0.03	60.02	85.25	31.45	1.66	541.15	8.64	0.00	0.06	74	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	19.2	8.5	4.8	171.9	0.74	0.16	0.14	0.03	0.09	36.91	186.00	29.10	0.78	347.75	46.02	0.04	0.34	208	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	6.3	23.6	155.6	11.36	0.14	0.14	0.04	0.09	43.81	95.59	32.34	1.29	839.90	9.70	0.00	0.04	130	2012
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	1.80	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.80	15.80	5.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	758	34.5	27.8	86.8	740.3	21.45	0.56	0.45	0.31	0.21	171.82	456.73	119.47	6.44	1 875.38	67.98	0.04	0.44		
Уплотненный полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	80/30	13.7	10.5	41.4	315.8	0.21	0.09	0.14	0.07	0.10	286.37	203.15	23.27	0.85	137.74	3.96	0.03	0.02	469	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	200	3.4	5.5	10.0	105.4	30.44	0.07	0.07	0.26	0.05	79.36	60.73	30.97	1.79	386.25	6.23	0.00	0.03	162	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0.1	0.0	7.4	30.9	0.92	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	4.13	5.38	0.07	39.95	0.31	0.00	0.00	444	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	540	19.4	16.2	73.8	523.3	31.57	0.21	0.23	0.35	0.15	385.93	293.21	69.52	3.31	602.54	10.50	0.03	0.05		
Всего за день:		67.2	62.8	223.8	1 743.5	64.16	0.95	0.96	0.82	0.52	627.17	1 022.37	246.41	13.55	3 149.05	101.71	0.07	0.51		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
"ПАКОМКА" СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	130/40	19.0	26.7	24.7	426.9	0.32	0.08	0.28	0.14	0.27	170.90	231.44	25.77	0.84	202.14	5.91	0.03	0.03	305	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.4	6.7	15.3	131.1	0.00	0.05	0.03	0.05	0.11	7.53	27.17	10.03	0.62	40.87	1.09	0.00	0.00	2	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.1	0.0	5.0	20.9	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	9.93	1.20	2.45	0.08	8.84	0.00	0.00	0.00	435	2012
Итого за прием пищи:	414	21.4	33.4	45.0	578.9	0.99	0.13	0.31	0.19	0.38	188.36	259.81	38.25	1.54	251.85	7.00	0.03	0.03		
II Завтрак																				
КЕФИР	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.70	0.04	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.02	431	2008
Итого за прием пищи:	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.70	0.04	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	3.0	4.4	47.3	2.08	0.01	0.02	0.00	0.00	17.32	20.17	10.30	0.66	149.76	3.84	0.00	0.01	33	2012
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	4.6	7.7	11.7	139.2	0.75	0.05	0.04	0.27	0.03	45.82	53.88	16.64	0.90	107.63	2.66	0.00	0.03	60	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ	150	16.1	22.9	15.2	331.2	1.18	0.07	0.22	0.10	0.53	102.87	189.94	26.95	1.42	287.17	15.15	0.02	0.06	203	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	14.1	58.8	13.97	0.01	0.01	0.00	0.00	16.77	10.72	6.74	0.21	63.12	0.17	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	700	26.4	34.2	76.7	726.9	17.88	0.26	0.34	0.37	0.56	196.38	335.01	76.73	5.69	701.48	24.42	0.02	0.12		
Уплотненный полдник																				
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.80	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.5	6.1	23.8	173.3	0.57	0.08	0.14	0.03	0.05	134.21	156.84	24.38	0.55	212.66	9.90	0.01	0.02	187	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	320	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	480	11.8	8.9	96.5	513.4	4.57	0.19	0.19	0.03	0.05	160.61	221.04	46.78	4.35	526.86	11.90	0.01	0.02		
Всего за день:		62.5	79.0	222.2	1 871.2	24.24	0.62	1.01	0.62	0.99	665.35	910.86	175.76	11.58	1 626.19	52.32	0.05	0.19		

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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5.4	3.0	34.2	185.7	0.03	0.07	0.02	0.01	0.05	8.86	39.61	7.20	0.91	61.95	0.75	0.01	0.01	140	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	2.80	0.01	0.02	0.08	0.00	16.40	14.60	6.00	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00	12	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.4	12.4	94.1	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	116.99	83.02	14.75	0.16	166.52	9.90	0.00	0.00	432	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	307	2.4	6.7	15.4	131.6	0.00	0.05	0.03	0.05	0.11	7.57	27.34	10.10	0.62	41.14	1.10	0.00	0.00	2	2008	
Итого за прием пищи:	397	11.7	16.7	65.1	459.0	3.37	0.16	0.19	0.16	0.16	149.82	164.77	38.05	1.97	395.61	11.75	0.01	0.01			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.6	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	320	2008	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	1.2	3.0	2.7	43.0	1.91	0.03	0.02	0.00	0.00	12.09	24.85	9.42	0.37	74.50	0.18	0.00	0.00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/7/10	4.2	8.8	11.3	146.1	5.50	0.08	0.06	0.22	0.03	46.26	89.08	22.42	1.06	416.46	5.54	0.00	0.05	170	2012	
ПЛОВ С КУРАМИ	150/25	11.5	18.0	37.9	341.4	1.58	0.07	0.09	0.28	0.09	19.61	139.17	35.53	1.30	205.51	4.53	0.02	0.08	222	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.9	0.1	16.6	71.5	0.28	0.02	0.03	0.10	0.00	34.15	23.65	18.81	0.52	309.90	0.00	0.00	0.01	302	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008	
Итого за прием пищи:	722	23.4	28.4	104.9	775.0	9.29	0.34	0.26	0.61	0.12	128.12	325.45	105.58	5.85	1 116.07	13.05	0.02	0.14			
Уплотненный полдник																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	5.8	8.1	33.2	230.7	35.74	0.20	0.16	0.45	0.08	85.17	136.52	60.82	2.82	1 195.50	13.18	0.00	0.08	342	2012	
ПЛЮШКА В САХАРЕ	70	7.2	9.7	48.3	309.6	0.09	0.09	0.05	0.01	0.10	29.66	65.45	10.86	0.64	104.10	3.39	0.02	0.01	351	2008	
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0.1	0.0	7.5	30.8	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	12.28	3.29	4.66	0.05	32.02	0.24	0.00	0.00	444	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	500	15.4	18.0	104.0	642.2	35.56	0.34	0.23	0.46	0.18	134.01	230.46	86.23	4.21	1 370.32	16.81	0.02	0.09			
Всего за день:		51.2	63.3	289.1	1 940.7	52.22	0.86	0.70	1.23	0.46	422.45	731.18	235.88	14.13	3 062.00	43.11	0.06	0.24			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10.6	14.8	5.9	201.0	0.02	0.06	0.32	0.15	1.38	150.94	179.64	19.24	1.32	260.18	22.68	0.02	0.02	239	2012	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1.3	0.1	2.7	16.3	1.08	0.04	0.02	0.00	0.00	7.56	23.44	7.94	0.26	41.58	0.00	0.00	0.00	13	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.1	3.4	14.7	102.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	116.10	79.55	13.36	0.10	162.08	9.50	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.4	6.7	15.1	130.1	0.00	0.05	0.03	0.05	0.11	7.44	25.83	9.90	0.61	40.35	1.08	0.00	0.00	2	2008	
Итого за прием пищи:	427	17.6	25.0	38.3	450.3	2.67	0.18	0.49	0.22	1.49	282.04	309.46	50.44	2.29	504.19	33.66	0.02	0.02			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	320	2008	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	14	2008	
СУП РЫБНЫЙ	200/15	6.6	6.4	9.8	123.4	4.89	0.11	0.07	0.21	0.03	40.39	89.15	25.15	0.94	425.90	16.69	0.01	0.13	97	2012	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	150/70	14.8	18.3	25.0	324.4	12.44	0.19	0.18	0.27	0.09	30.95	186.86	48.03	2.94	1 088.44	12.94	0.00	0.08	223	2012	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	1.80	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008	
Итого за прием пищи:	740	27.4	25.4	81.8	666.0	19.83	0.45	0.32	0.48	0.12	107.02	356.71	101.38	6.78	1 692.44	32.43	0.01	0.21			
Уплотненный полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.4	55.8	312.8	0.00	0.06	0.04	0.01	0.00	21.75	67.50	15.00	1.56	82.50	0.00	0.00	0.00		2008	
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.4	5.6	23.0	184.8	0.54	0.03	0.11	0.03	0.04	109.52	75.49	12.31	0.09	152.96	9.39	0.00	0.00	190	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.1	0.0	5.5	22.5	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	9.86	1.40	2.57	0.10	8.63	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	510	13.3	13.2	99.3	571.2	1.07	0.14	0.17	0.04	0.04	148.03	109.59	39.78	2.37	262.79	9.39	0.00	0.00			
Всего за день:		59.0	63.7	234.4	1 752.0	26.77	0.79	1.00	0.74	1.65	547.55	646.26	197.60	13.54	2 659.42	77.18	0.03	0.23			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.8	6.4	28.7	198.1	0.57	0.09	0.14	0.03	0.55	120.48	130.85	30.83	0.65	207.58	10.78	0.00	0.01	185	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.4	0.7	82.8	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	116.21	79.64	13.36	0.14	182.50	9.90	0.00	0.00	435	2012
БАТОН С МАСЛОМ	307	2.4	6.7	15.1	130.1	0.00	0.05	0.03	0.05	0.11	7.44	26.63	9.90	0.61	40.35	1.08	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	437	11.2	16.5	53.5	408.9	1.14	0.17	0.29	0.10	0.16	244.13	237.32	54.09	1.40	410.41	21.76	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	35	0.5	3.0	2.7	39.5	1.34	0.02	0.01	0.00	0.00	9.38	17.59	4.23	0.31	58.80	1.01	0.00	0.01		2012
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/7/10	2.7	3.4	16.6	113.3	5.53	0.08	0.07	0.23	0.03	50.93	78.29	25.45	1.15	394.04	4.38	0.00	0.03	73	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	12.2	12.1	4.8	177.0	0.42	0.05	0.08	0.01	0.09	25.51	115.61	15.63	1.58	244.43	6.68	0.00	0.03	206	2006
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14.0	5.8	29.3	225.4	0.00	0.38	0.09	0.02	0.09	56.90	128.42	51.00	3.96	459.61	3.20	0.00	0.02	135	2012
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.9	0.1	15.7	67.6	0.29	0.02	0.03	0.10	0.00	34.15	23.85	18.81	0.52	309.67	0.00	0.00	0.01	302	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	66.00	2.80	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	732	36.9	24.9	106.3	796.8	7.58	0.69	0.34	0.36	0.21	192.77	432.46	134.52	10.12	1 573.45	16.07	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	130/30	18.9	26.8	24.8	427.3	0.59	0.09	0.30	0.36	0.27	181.30	238.53	30.27	0.93	231.01	6.69	0.02	0.04	304	2012
БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/20	3.7	2.6	25.8	141.3	0.08	0.06	0.09	0.01	0.01	61.86	64.62	16.02	0.64	112.30	2.48	0.00	0.01	5	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ)	200	0.2	0.1	7.0	30.7	13.97	0.01	0.01	0.00	0.00	13.87	5.18	6.67	0.21	61.69	0.17	0.00	0.00	443	2008
Итого за прием пищи:	410	22.8	29.4	67.7	599.3	14.64	0.16	0.40	0.39	0.28	257.03	308.63	52.96	1.78	405.20	9.34	0.02	0.05		
Всего за день:		70.3	71.2	226.3	1 851.0	33.36	1.05	1.05	0.86	0.65	709.93	686.41	249.57	15.50	2 667.96	51.17	0.02	0.17		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.1	7.3	24.9	190.5	0.57	0.11	0.15	0.03	0.05	127.95	153.46	42.16	1.00	243.87	11.40	0.00	0.01	184	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.4	12.8	95.1	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	116.06	79.55	13.36	0.10	162.02	9.90	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.4	6.7	15.1	130.1	0.00	0.05	0.03	0.05	0.11	7.44	26.83	9.50	0.51	40.35	1.08	0.00	0.00	2	2008	
Итого за прием пищи:	437	11.6	17.4	52.7	415.7	1.14	0.19	0.30	0.10	0.16	251.46	259.84	65.42	1.71	448.34	22.38	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	8.6	41.4	8.80	0.03	0.02	0.01	0.00	14.05	9.68	7.04	1.94	244.64	1.76	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	8.80	0.03	0.02	0.01	0.00	14.05	9.68	7.04	1.94	244.64	1.76	0.00	0.01			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.9	3.52	0.01	0.03	0.10	0.00	20.64	18.63	7.55	0.35	159.60	0.00	0.00	0.00	12	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/25/10	7.4	11.3	15.8	198.6	4.42	0.05	0.09	0.23	0.12	48.84	89.50	22.51	1.24	374.20	6.43	0.01	0.04	91	2008	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	30.0	20.6	19.8	365.5	1.38	0.24	0.35	0.11	0.53	137.51	346.55	64.97	1.40	605.27	72.04	0.06	0.47	205	2012	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/8	0.0	0.0	7.9	32.3	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	9.77	1.08	2.39	0.06	7.95	0.00	0.00	0.00	435	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.60	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.60	0.00	0.00	8	2008	
Итого за прием пищи:	741	43.3	36.9	78.6	825.6	9.90	0.45	0.52	0.44	0.65	230.36	516.05	103.52	5.47	1 239.82	81.27	0.07	0.51			
Уплотненный полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	200	2.8	5.9	21.5	151.1	10.82	0.13	0.09	0.26	0.05	24.33	78.80	32.57	1.37	762.45	7.28	0.00	0.05	133	2008	
БАТОН С СЫРОМ	30/30	8.9	9.4	15.0	182.5	0.08	0.06	0.10	0.05	0.00	246.50	159.13	21.42	0.76	66.66	1.08	0.01	0.01	4	2008	
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0.1	0.0	9.3	38.7	0.92	0.00	0.00	0.00	0.00	13.33	4.13	5.38	0.07	40.01	0.31	0.00	0.00	444	2008	
Итого за прием пищи:	460	11.9	15.3	46.1	372.3	11.82	0.19	0.19	0.31	0.05	284.16	242.06	59.37	2.20	869.12	8.67	0.01	0.06			
Всего за день:		67.0	70.0	186.1	1 654.9	31.66	0.87	1.03	0.66	0.86	780.05	1 027.64	235.35	11.32	2 799.92	114.08	0.08	0.59			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	19.4	25.8	30.9	435.8	0.30	0.07	0.32	0.11	0.15	200.54	251.19	29.17	0.71	222.00	2.21	0.02	0.04	300	2008
КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК	220	3.5	3.7	12.9	99.9	0.02	0.03	0.13	0.02	0.00	127.59	90.22	15.95	0.17	181.15	10.80	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.4	6.0	15.5	120.2	0.00	0.05	0.03	0.05	0.00	7.52	27.36	10.16	0.63	41.28	1.11	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	397	25.3	35.6	59.2	661.8	0.92	0.15	0.48	0.18	0.24	335.65	368.77	55.29	1.51	444.43	14.12	0.02	0.04		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2.9	2.6	4.2	54.0	0.30	0.02	0.13	0.03	0.00	124.00	92.00	14.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	100	2.9	2.6	4.2	54.0	0.30	0.02	0.13	0.03	0.00	124.00	92.00	14.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0.7	3.0	2.0	37.6	5.92	0.01	0.02	0.16	0.00	20.80	13.62	7.55	0.39	75.29	1.36	0.00	0.00	41	2008
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/7/10	5.3	8.8	15.2	167.1	12.84	0.11	0.09	0.24	0.03	69.48	89.36	33.69	1.81	570.25	8.82	0.00	0.06	76	2008
КОТЛЕТА ИЗ КУР	70	11.0	12.4	4.5	172.7	0.77	0.05	0.08	0.04	0.08	28.91	95.96	12.60	0.97	152.17	5.48	0.01	0.06	207	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1.2	5.8	3.8	72.0	1.34	0.03	0.06	0.03	0.09	32.53	30.19	6.40	0.17	128.20	3.44	0.00	0.00	130	2012
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0.1	0.0	8.4	35.8	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	10.46	1.75	4.19	0.10	21.83	0.00	0.00	0.00	445	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.60	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	737	23.1	30.6	65.0	634.4	21.93	0.32	0.30	0.47	0.20	173.78	291.18	80.53	5.84	1041.54	21.90	0.01	0.12		
Уплотненный полдник																				
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ	200	6.1	6.6	23.6	179.1	0.57	0.11	0.16	0.03	0.05	120.71	146.04	57.68	1.66	255.52	10.72	0.00	0.01	113	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	320	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	460	12.3	9.3	94.3	510.5	4.17	0.22	0.21	0.03	0.05	145.71	208.84	79.28	5.18	545.72	12.62	0.00	0.01		
Всего за день:		63.6	78.0	222.8	1860.8	27.32	0.71	1.12	0.71	0.48	779.14	960.79	229.10	12.63	2177.69	57.64	0.03	0.17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	621,9	688,9	2323,6	18113,2	339,80	8,27	9,57	8,58	8,56	6 474,88	9 037,30	2 193,71	131,15	25 120,34	673,51	0,45	2,67
Среднее значение за период	62,2	68,9	232,4	1 811,3	33,98	0,83	0,96	0,86	0,86	647,49	903,73	219,37	13,12	2 512,03	67,35	0,05	0,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	34,2	52,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	429	110	727	481