

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

Григорьев В.В.
16.10.2024
Григорьев В.В.
16.10.2024



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 -ТИ
ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ПЕРИОД 2024-2025 г.г.
От 3-7 лет**

осень **МЕНЮ** *зима 2024-2025*
Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША ЯЧНЕВАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША "ДРУЖБА" 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ АССОРТИ (РИС+КУКУРУЗА) С МАСЛ СЛИВ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 30/5/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 30/5/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/5/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
				БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВ 30/5/5					БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/5/5
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СНЕЖОК 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СНЕЖОК 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ И РЕП. ЛУКАС РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННА Я) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МОРКОВЬЮ, И ЛУКОМ 60
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП-ЛАПША НА КБ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ 180/10/5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180	БИГУС С МЯСОМ КУРЫ 200	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСЕ 100	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КИСЕЛЬ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КИСЕЛЬ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60			ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 60
Полдник									
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ВАФЛИ 60	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ 65	ПЕЧЕНЬЕ 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 70	ВАТРУШКА СО ТВОРОГОМ 65	МАННИК 60	ПЕЧЕНЬЕ 60
КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
		ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100				ЯБЛОКО 100		БАНАН 100

МЕНЮ

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,69	6,18	34,67	221,61	0,42	0,15	0,10	0,03	0,06	97,92	141,79	39,49	1,16	201,41	8,98	0,00	0,01	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	17,19	14,83	9,72	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	440	7,13	14,43	45,25	339,92	0,50	0,15	0,13	0,10	0,21	116,31	158,52	49,21	2,66	253,41	8,98	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,92	4,94	58,42	6,09	0,01	0,01	0,00	0,00	17,35	13,83	6,06	0,36	70,07	1,06	0,00	0,00			
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	200	5,92	2,04	14,81	101,44	0,39	0,16	0,04	0,13	0,03	34,81	59,12	24,12	1,68	204,10	1,78	0,00	0,01			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,80	12,83	31,15	294,45	1,02	0,06	0,09	0,22	0,03	21,87	144,78	32,40	1,31	193,87	4,92	0,02	0,09	304	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,14	23,71	98,55	52,00	0,01	0,02	0,09	0,00	13,50	1,44	3,24	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	700	20,58	18,93	74,61	552,86	59,50	0,24	0,16	0,44	0,06	87,53	219,17	65,82	3,58	473,84	7,76	0,02	0,10			
Полдник																					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	18,64	20,45	40,67	421,03	0,03	0,10	0,40	0,27	2,78	69,20	217,32	17,16	2,74	221,00	25,20	0,04	0,06	483	2008	
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
Итого за прием пищи:	275	24,44	25,45	48,67	527,03	1,43	0,18	0,74	0,32	2,78	309,20	407,32	45,16	2,94	513,00	43,20	0,04	0,10			
Всего за день:		52,65	58,91	178,43	1 462,81	63,43	0,58	1,03	0,86	3,05	520,04	792,01	164,19	10,58	1 240,25	59,94	0,06	0,21			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,38	16,09	26,37	365,06	0,74	0,08	0,44	0,12	0,14	262,59	344,99	37,66	0,82	215,81	2,17	0,04	0,05	237	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,79	14,58	98,09	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,52	88,74	21,75	0,58	184,36	9,00	0,00	0,00	433	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	3	2008		
Итого за прием пищи:	390	30,83	27,13	41,03	537,95	1,26	0,11	0,56	0,21	0,29	373,31	433,63	59,41	1,42	401,67	11,17	0,04	0,05				
II Завтрак																						
СНЕЖОК	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	60	1,17	0,08	2,46	15,13	1,56	0,03	0,02	0,00	0,00	7,02	21,76	7,37	0,25	38,61	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,29	4,99	8,85	85,67	3,70	0,03	0,03	0,13	0,00	33,45	36,41	17,18	0,85	265,04	4,81	0,00	0,02				
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,11	0,97	0,76	40,46	0,17	0,04	0,06	0,01	0,04	33,87	104,69	22,65	0,37	200,73	64,17	0,01	0,26	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,13	4,80	13,59	106,36	6,49	0,08	0,07	0,03	0,08	31,40	57,49	18,96	0,77	483,30	5,79	0,00	0,02	321	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	402	2008		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	730	11,70	10,84	35,34	286,32	11,92	0,18	0,18	0,17	0,12	114,02	220,35	67,96	2,24	988,58	74,77	0,01	0,30				
Полдник																						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	7,31	5,83	35,78	224,70	0,10	0,07	0,09	0,03	0,35	36,72	76,13	10,60	0,78	109,37	5,61	0,02	0,02	466	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008		
Итого за прием пищи:	260	13,22	10,92	45,56	334,70	1,19	0,12	0,31	0,06	0,35	250,92	227,33	34,12	0,95	415,97	24,51	0,02	0,02				
Всего за день:		55,75	48,89	121,93	1 158,97	14,37	0,41	1,05	0,44	0,76	738,25	881,31	161,49	4,61	1 806,22	110,45	0,07	0,37				

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		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 ЯЧНЕВАЯ	200	6,11	5,64	32,75	206,64	0,42	0,10	0,11	0,03	0,06	117,29	180,99	27,84	0,80	199,07	7,20	0,01	0,03	418	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	15,38	96,05	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,31	78,35	14,89	0,21	155,69	9,00	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВ	30/5/5	1,08	5,47	0,04	53,96	0,03	0,00	0,02	0,05	0,08	40,64	23,70	1,59	0,06	4,75	0,00	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	440	10,20	13,54	48,17	356,65	0,97	0,13	0,24	0,10	0,14	265,24	283,04	44,32	1,07	359,51	16,20	0,01	0,03			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, МОРКВИ И РЕП.ЛУКАС РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,98	4,04	7,16	69,21	3,38	0,04	0,03	0,34	0,00	14,33	30,28	13,95	0,54	243,55	2,79	0,00	0,02		2012	
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200	5,33	13,88	14,63	205,28	7,10	0,09	0,09	0,33	0,04	30,45	86,57	27,83	1,39	567,01	7,16	0,00	0,04			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	11,93	23,05	10,62	179,91	11,98	0,34	0,10	0,03	0,05	45,04	127,93	25,29	1,76	321,13	6,54	0,00	0,04	298	2012	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	21,16	84,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	3,24	1,96	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	18,24	40,97	53,57	539,02	22,46	0,47	0,22	0,70	0,09	100,81	248,02	69,03	3,89	1 132,52	16,49	0,00	0,10			
Полдник																					
ВАФЛИ	60	1,68	1,98	46,38	212,40	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	9,60	21,60	6,00	0,90	84,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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:	360	7,88	7,38	64,18	365,40	11,40	0,13	0,38	0,06	0,00	265,60	222,60	42,00	3,30	654,00	20,00	0,00	0,05			
Всего за день:		36,82	61,99	175,82	1 304,07	36,83	0,74	0,84	0,86	0,23	639,65	760,66	159,35	9,46	2 146,03	52,69	0,01	0,18			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	7,51	7,25	34,92	235,58	0,03	0,07	0,04	0,04	0,08	80,54	77,73	10,09	1,02	71,57	0,77	0,01	0,01	206	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,79	1,21	12,82	69,70	0,34	0,01	0,07	0,01	0,00	66,17	50,83	14,87	1,52	123,35	4,50	0,00	0,00			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/5	0,04	4,00	3,24	49,16	0,01	0,00	0,00	0,02	0,08	1,14	1,17	0,32	0,05	7,20	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	400	9,34	12,46	50,98	354,44	0,38	0,08	0,11	0,07	0,16	147,85	129,73	25,28	2,59	202,12	5,27	0,01	0,01			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,60	4,89	3,24	59,53	1,64	0,01	0,01	0,00	0,00	14,06	16,18	8,39	0,51	117,78	2,52	0,00	0,01	36	2012	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,18	2,68	13,11	105,63	4,99	0,07	0,07	0,27	0,05	19,77	44,76	20,02	0,72	359,81	3,69	0,00	0,02	87	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,60	10,68	3,10	146,82	0,35	0,03	0,06	0,02	0,05	11,59	84,19	11,02	1,23	184,73	3,95	0,00	0,03	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,50	4,37	20,32	138,46	0,00	0,12	0,07	0,02	0,06	14,51	99,39	67,17	2,33	140,23	1,21	0,00	0,01	324	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	402	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	740	21,88	22,62	49,45	489,14	6,98	0,23	0,21	0,31	0,16	68,21	244,52	108,40	4,79	803,45	11,37	0,00	0,07			
Полдник																					
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	65	5,82	10,07	33,08	246,58	0,10	0,07	0,06	0,03	0,09	39,08	62,04	9,73	0,52	105,35	4,61	0,01	0,01			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,79	1,21	12,82	69,70	0,34	0,01	0,07	0,01	0,00	66,17	50,83	14,87	1,52	123,35	4,50	0,00	0,00			
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	365	8,51	11,48	54,00	359,28	60,44	0,12	0,16	0,05	0,09	139,25	135,87	37,60	2,34	425,70	11,11	0,01	0,03			
Всего за день:		42,53	49,06	158,94	1 259,37	68,50	0,46	0,65	0,46	0,41	475,31	605,12	185,28	9,72	1 577,27	27,75	0,02	0,13			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,05	15,04	1,85	183,04	0,14	0,04	0,27	0,18	1,76	65,86	136,55	10,40	1,55	146,33	17,48	0,02	0,03	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	15,38	96,05	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,31	78,35	14,89	0,21	155,69	9,00	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВ	30/5/5	1,08	5,47	0,04	53,96	0,03	0,00	0,02	0,05	0,08	40,64	23,70	1,59	0,06	4,75	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	390	16,64	23,04	20,42	352,45	2,69	0,11	0,42	0,25	1,84	223,81	266,60	36,33	2,14	358,27	26,48	0,02	0,03			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	12,42	12,98	7,56	0,32	84,60	0,00	0,00	0,00		2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,98	6,46	7,09	102,72	4,48	0,03	0,05	0,16	0,00	30,79	52,60	16,60	1,01	243,04	4,80	0,00	0,02	57	2012	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,41	22,86	13,37	316,89	6,12	0,10	0,12	0,28	0,00	30,64	141,17	29,61	1,73	536,60	8,33	0,01	0,10	309	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	21,16	84,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	3,24	1,96	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	665	18,86	29,38	42,61	511,80	11,80	0,14	0,18	0,44	0,00	84,84	209,97	55,73	3,06	865,07	13,13	0,01	0,12			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	260	10,13	10,73	53,95	354,96	1,04	0,10	0,24	0,04	0,00	221,40	198,00	34,40	1,42	358,00	18,00	0,00	0,00			
Всего за день:		45,13	63,25	126,88	1 262,21	17,53	0,36	0,84	0,73	1,84	537,05	681,47	130,46	8,02	1 579,34	57,61	0,03	0,15			

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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	100	5,11	5,10	27,72	186,95	0,53	0,07	0,12	0,03	0,06	113,74	117,47	27,03	0,54	187,78	9,88	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,50	43,51	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	17,19	14,83	9,72	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	340	5,55	14,35	38,30	305,26	0,61	0,07	0,15	0,10	0,21	132,13	134,20	36,75	2,04	239,78	9,88	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	2,46	0,02	0,02	0,18	0,00	14,47	24,28	11,21	0,51	170,43	2,31	0,00	0,01	45	2012
СУП-ЛАПША НА КЕ	200	1,87	3,42	11,76	85,44	0,30	0,03	0,01	0,15	0,06	18,02	19,34	6,96	0,42	41,76	0,70	0,00	0,01	86	2012
БИГУС С МЯСОМ КУРЫ	200	29,04	32,95	12,15	482,36	28,11	0,11	0,21	0,13	0,00	87,38	242,51	44,54	3,32	579,05	13,67	0,03	0,17		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	31,70	39,97	38,50	642,13	30,87	0,16	0,24	0,46	0,06	128,15	286,13	64,51	4,25	792,14	16,68	0,03	0,19		
Полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	13,27	11,23	36,11	298,40	0,10	0,09	0,24	0,13	1,42	59,34	150,48	15,25	1,75	177,13	15,29	0,03	0,04	466	2012
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	260	19,07	16,23	44,11	404,40	1,50	0,17	0,58	0,18	1,42	299,34	340,48	43,25	1,95	469,13	33,29	0,03	0,08		
Всего за день:		55,82	70,65	130,81	1 394,79	34,98	0,41	0,97	0,74	1,69	566,62	767,81	148,51	9,64	1 501,05	59,85	0,06	0,28		

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	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,38	16,09	26,37	365,06	0,74	0,08	0,44	0,12	0,14	262,59	344,99	37,66	0,82	215,81	2,17	0,04	0,05	237	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,79	14,58	98,09	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,52	86,74	21,75	0,58	184,36	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	2,11	2,68	0,00	33,09	0,06	0,00	0,03	0,03	0,00	79,99	45,45	3,18	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	390	32,89	21,56	40,95	496,24	1,32	0,11	0,58	0,17	0,14	452,10	477,18	62,59	1,49	408,17	11,17	0,04	0,05		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,74	3,92	5,00	58,69	7,33	0,01	0,01	0,00	0,00	18,27	12,99	6,18	0,39	79,97	1,30	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,76	2,27	13,82	83,09	6,88	0,08	0,05	0,16	0,00	18,77	49,93	21,56	0,86	484,82	4,64	0,00	0,03	83	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУСЕ	100	7,49	5,23	5,28	98,35	0,40	0,05	0,06	0,02	0,06	34,09	107,35	24,07	0,45	210,94	63,65	0,01	0,26		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,56	3,71	37,69	198,51	0,00	0,03	0,02	0,02	0,06	11,95	72,12	24,80	0,50	53,49	0,73	0,01	0,02	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	21,16	84,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,98	3,24	1,96	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	13,57	15,13	82,95	523,26	14,61	0,17	0,14	0,20	0,12	94,07	245,63	78,57	2,20	830,05	70,32	0,02	0,31		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	4,25	3,89	45,76	234,93	0,11	0,05	0,05	0,02	0,13	21,60	43,63	8,50	0,74	107,87	2,21	0,01	0,01	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	8,63	4,85	9,31	104,78	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	270	9,88	8,74	55,07	339,69	1,15	0,10	0,26	0,05	0,13	225,60	187,63	30,90	0,90	399,87	20,21	0,01	0,01		
Всего за день:		56,34	45,43	178,97	1 359,19	17,08	0,38	0,98	0,42	0,39	771,77	910,44	172,06	4,59	1 638,09	101,70	0,07	0,37		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,47	5,45	29,54	188,53	0,42	0,05	0,10	0,03	0,06	94,70	83,23	15,24	0,38	159,50	7,20	0,00	0,01	416	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,21	12,09	65,37	0,27	0,01	0,05	0,01	0,00	58,15	37,48	7,74	0,19	78,71	4,50	0,00	0,00		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/5	0,04	4,00	3,24	49,18	0,01	0,00	0,00	0,02	0,08	1,14	1,17	0,32	0,05	7,20	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	440	6,96	10,66	44,87	303,06	0,70	0,06	0,15	0,06	0,14	153,99	121,88	23,30	0,62	245,41	11,70	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	60	1,68	0,11	3,52	21,65	2,23	0,05	0,02	0,00	0,00	10,04	31,14	10,55	0,35	55,24	0,00	0,00	0,00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,50	6,91	11,21	125,45	4,53	0,06	0,06	0,14	0,00	23,85	70,26	20,10	1,03	385,31	4,58	0,00	0,03	76	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	7,90	16,24	0,02	81,52	0,00	0,25	0,05	0,01	0,05	6,01	75,87	9,07	0,86	144,18	2,94	0,00	0,02	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	12,54	41,37	7,54	0,95	63,57	0,77	0,01	0,01	317	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	745	19,55	27,90	59,35	470,81	6,76	0,43	0,15	0,17	0,13	60,72	218,64	49,06	3,19	649,20	8,29	0,01	0,06		
Полдник																				
ВАТРУШКА СО ТВОРОГОМ	65	8,83	7,94	33,00	239,40	0,12	0,07	0,09	0,02	0,09	52,34	87,64	12,13	0,55	105,95	2,81	0,02	0,02		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,45	0,01	10,70	45,82	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,69	16,22	10,03	1,54	61,76	0,00	0,00	0,00	393	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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:	362	9,68	8,35	53,50	332,22	11,32	0,10	0,13	0,03	0,09	86,03	114,86	30,16	4,29	445,71	4,81	0,02	0,03		
Всего за день:		36,69	47,01	167,62	1 149,09	20,78	0,60	0,43	0,26	0,36	307,74	462,38	106,52	9,50	1 340,32	24,80	0,03	0,10		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ АССОРТИ (РИС+КУКУРУЗА) С МАСЛ СЛИВ	200	5,01	6,34	26,79	184,93	0,84	0,07	0,13	0,04	0,06	114,47	124,64	29,26	0,61	202,35	9,39	0,01	0,01			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,79	14,58	98,09	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,52	86,74	21,75	0,58	184,36	9,00	0,00	0,00	433	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/5/5	1,08	5,34	0,04	52,84	0,03	0,00	0,02	0,04	0,08	40,55	23,51	1,59	0,05	4,75	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	440	9,49	14,47	41,41	335,86	1,39	0,10	0,26	0,10	0,14	264,54	234,89	52,60	1,24	391,46	18,39	0,01	0,01			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17	1,15	0,03	0,03	1,15	0,00	26,49	28,51	19,70	0,52	115,29	2,88	0,00	0,03	41	2012	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,18	2,68	13,11	105,83	4,99	0,07	0,07	0,27	0,05	19,77	44,76	20,02	0,72	359,81	3,89	0,00	0,02	87	2012	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,41	22,86	13,37	316,89	6,12	0,10	0,12	0,28	0,00	30,64	141,17	29,61	1,73	536,60	8,33	0,01	0,10	309	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	21,16	84,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	3,24	1,96	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	700	22,32	25,60	54,40	538,31	12,26	0,20	0,22	1,70	0,05	87,89	217,68	71,29	2,97	1 012,53	14,90	0,01	0,15			
Полдник																					
МАННИК	60	5,01	4,97	41,54	231,04	0,11	0,05	0,08	0,02	0,15	50,85	64,92	10,12	0,44	109,26	5,09	0,00	0,01			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	260	10,64	9,82	50,85	335,80	1,15	0,10	0,29	0,05	0,15	254,85	208,92	32,52	0,60	401,26	23,09	0,00	0,01			
Всего за день:		45,25	52,39	151,17	1 266,48	15,50	0,43	0,94	1,88	0,34	727,28	756,49	170,41	4,81	1 951,25	56,38	0,02	0,19			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,05	15,04	1,85	183,04	0,14	0,04	0,27	0,18	1,78	65,86	136,65	10,40	1,55	146,33	17,48	0,02	0,03	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	15,38	96,05	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,31	78,35	14,89	0,21	155,69	9,00	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/5/5	1,08	5,47	0,04	53,96	0,03	0,00	0,02	0,05	0,08	40,64	23,70	1,59	0,06	4,75	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	390	16,64	23,04	20,42	352,45	2,69	0,11	0,42	0,25	1,84	223,81	266,60	36,33	2,14	356,27	26,48	0,02	0,03			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МОРКОВЬЮ, И ЛУКОМ	80	0,88	5,96	6,03	81,72	3,00	0,03	0,03	0,22	0,00	13,64	27,20	11,96	0,49	209,73	2,23	0,00	0,02		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,17	6,78	5,91	101,98	8,07	0,04	0,05	0,17	0,00	34,16	54,09	17,09	0,98	261,69	4,22	0,00	0,02	67	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,60	10,68	3,10	146,82	0,35	0,03	0,06	0,02	0,05	11,59	84,19	11,02	1,23	184,73	3,95	0,00	0,03	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,50	4,37	20,32	138,46	0,00	0,12	0,07	0,02	0,06	14,51	99,39	67,17	2,33	140,23	1,21	0,00	0,01	324	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	402	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	735	19,16	27,79	45,04	507,68	11,42	0,22	0,21	0,43	0,11	82,18	264,87	109,04	5,03	797,28	11,61	0,00	0,08			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,79	1,21	12,82	69,70	0,34	0,01	0,07	0,01	0,00	66,17	50,83	14,87	1,52	123,35	4,50	0,00	0,00			
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	360	7,79	7,59	78,46	415,90	10,34	0,10	0,15	0,05	0,00	91,57	132,83	68,87	3,38	537,35	4,50	0,00	0,00			
Всего за день:		43,08	58,52	153,82	1 319,03	26,45	0,44	0,78	0,73	1,95	404,66	671,20	218,24	11,95	1 690,90	42,59	0,02	0,11			

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	471,06	556,10	1 544,39	12 936,01	315,45	4,81	8,51	7,38	11,02	5 688,27	7 288,89	1 616,51	82,88	16 470,72	593,76	0,39	2,09
Среднее значение за период	47,11	55,61	154,44	1 293,60	31,55	0,48	0,85	0,74	1,10	568,83	728,89	161,65	8,29	1 647,07	59,38	0,04	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	38.7	46.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	406	100	721	303