

звсзг.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Солнышко»

Н.В. Кальбина

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 3 до 7 лет

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад «Солнышко»

реализующих образовательные программы дошкольного образования

с 10-ти часовым пребыванием,

на 2023 год

Стоимость – 130 рублей 42 копейки в день.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ	200	6,35	8,51	21,86	187,00	0,13	1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	188,95	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2012			
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2004			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	4,79	7,05	15,09	143,54	0,05	0,03	0,05	0,72	0,07	0,04	89,72	12,98	70,06	0,70	48,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3	2005			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	450	12,64	17,52	63,81	456,94	0,20	1,98	0,05	0,72	0,07	0,09	284,58	16,98	88,06	1,96	71,06	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00					
II Завтрак																										
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	6,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	156,00	1,00	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	6,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	156,00	1,00	0,01	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,96	4,92	5,10	69,44	0,03	1,51	1,49	2,57	0,00	0,04	34,85	25,72	37,45	0,68	150,68	3,75	0,04	0,00	0,00	82	2004				
СУЛТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	260/10	8,68	6,90	19,26	174,27	0,18	4,80	0,32	3,77	0,00	0,08	62,20	40,38	105,10	2,31	656,62	6,83	0,04	0,00	0,00	47	2004				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,68	16,95	18,94	295,53	0,14	9,48	0,53	2,65	0,00	0,16	47,25	47,07	193,95	3,12	919,13	12,53	0,08	0,00	0,00	19	2004				
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	68,05	0,00	20 000 0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	38	2,51	0,45	12,69	73,48	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	793	31,60	29,57	87,42	786,70	0,46	20 015,79	2,34	8,99	0,00	0,28	163,62	126,43	366,95	8,29	1 607,65	22,11	0,16	0,00	0,00						
Полдник																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,74	12,64	2,24	157,96	0,04	0,20	0,19	1,37	1,45	0,28	86,62	11,94	138,78	1,57	143,63	15,82	0,03	0,02	0,00	37	2004				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,30	2,50	15,30	85,00	0,03	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	120,24	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,38	0,30	14,54	73,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,92	9,93	26,19	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	310	13,42	15,44	32,08	316,76	0,11	1,60	0,19	1,37	1,45	0,40	213,78	21,87	164,97	2,18	143,63	15,82	0,03	0,02	0,00						
Всего за день:		68,06	62,83	183,61	1 677,40	0,79	20 024,27	2,58	11,44	1,52	0,80	690,98	177,28	635,98	14,43	1 977,34	38,93	0,21	0,02	0,00						

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Na, мг								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200	7,02	5,58	19,19	157,08	0,10	0,94	0,03	1,09	0,02	0,22	187,83	49,23	172,56	1,15	323,90	16,73	0,00	0,00	0,00	1	2004					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	121,52	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2004					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,32	20,08	92,00	92,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	6,96	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	86	2005					
Итого за прием пищи:	410	11,74	8,52	53,57	331,08	0,17	2,25	0,03	1,09	0,02	0,36	316,31	49,23	172,56	1,57	323,90	16,73	0,00	0,00	0,00							
II Завтрак																											
СОК	136	0,68	0,14	13,74	58,81	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	9,52	5,44	9,52	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	136	0,68	0,14	13,74	58,81	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	9,52	5,44	9,52	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,69	4,96	6,07	75,53	0,03	3,20	0,00	2,57	0,00	0,03	26,41	15,83	37,88	0,83	166,28	3,22	0,01	0,00	0,00	4	2004					
РАССОЛНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/6	5,23	7,76	17,36	163,96	0,09	6,85	0,27	1,96	0,00	0,08	43,78	31,47	86,08	1,39	551,31	6,46	0,04	0,00	0,00	25	2004					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,08	21,39	144,45	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	39,62	29,36	85,53	1,21	762,92	8,56	0,03	0,00	0,00	8	2004					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТОГАНОВСКИ	50/30	13,40	9,60	5,90	163,00	0,19	13,00	5,58	3,20	0,00	0,00	14,00	15,00	231,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,31	0,27	20,48	87,24	0,02	20,002,4	0,00	0,40	0,00	0,02	19,89	8,84	9,86	1,53	175,65	1,21	0,01	0,00	0,00	54	2004					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,56	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,45	12,69	73,48	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	828	29,09	28,47	100,80	793,99	0,56	20,035,8	3	5,88	8,37	0,08	0,23	165,25	112,07	482,80	12,14	1,656,16	19,45	0,09	0,00							
Полдник																											
ВАРЕНИКИ ПЕНЫВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,53	11,52	15,52	232,14	0,04	0,16	0,07	0,23	0,21	0,18	130,66	17,57	180,30	0,62	110,56	1,37	0,03	0,02	0,02	61	2004					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/12	1,52	1,21	14,19	74,08	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	57,94	8,88	40,45	0,48	88,54	4,50	0,00	0,00	0,00	76	2004					
Итого за прием пищи:	287	17,05	12,83	28,81	306,22	0,05	0,44	0,08	0,23	0,21	0,24	188,60	26,45	200,75	1,10	199,10	5,87	0,03	0,02	0,02							
Всего за день:		58,56	49,96	197,92	1,489,70	0,79	20,041,2	4	5,99	9,69	0,31	0,83	679,68	193,19	885,73	16,71	2,179,16	42,05	0,12	0,02							

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг			Л, мкг	Н, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,64	7,59	28,13	204,00	0,12	1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	198,46	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	116,54	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2005
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2004
Итого за прием пищи:	422	9,84	14,09	40,43	334,00	0,15	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	315,11	0,00	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00			
Обед																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЛУКОМ РЕПАТАМ	80	2,45	5,01	5,65	77,45	0,07	3,48	0,00	3,04	0,00	0,03	16,65	15,81	48,28	0,58	93,73	0,30	0,00	0,00	0,00	17	2004	
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ ПТИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ	250/13/6	4,68	8,40	22,13	173,75	0,15	8,60	0,00	0,00	0,00	0,15	23,68	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46	2005	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,35	12,23	5,63	173,97	0,04	0,32	0,01	2,22	0,09	0,09	25,51	14,10	100,63	1,36	207,55	5,88	0,03	0,00	0,00	6	2004	
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,59	5,48	10,82	122,80	0,05	25,30	0,00	0,00	0,00	0,06	102,85	0,00	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27	2004	
КИСЕЛЬ	180	0,61	0,03	18,65	77,85	0,01	20 000,1	0,07	0,00	0,00	0,02	25,83	12,92	18,54	0,35	207,45	0,00	0,01	0,00	0,00	20	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РУКАНОЙ	38	2,51	0,45	12,69	73,48	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	832	28,96	31,95	92,48	785,17	0,43	20 037,8	0,08	5,26	0,09	0,35	215,87	54,38	197,90	7,05	508,73	6,18	0,04	0,00	0,00			
Полдник																							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	70	4,51	5,04	28,47	189,00	0,08	21,60	0,00	0,00	0,00	0,04	30,76	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43	2004	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	97,40	0,04	1,08	0,00	0,00	0,00	0,03	216,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2004	
Итого за прием пищи:	250	9,73	9,54	37,11	286,40	0,12	22,68	0,00	0,00	0,00	0,07	246,76	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		46,93	65,98	178,82	1 482,67	0,73	20 072,7	0,09	5,89	0,09	0,54	793,74	62,38	205,90	11,08	786,73	8,18	0,05	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Г, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,21	7,47	26,09	192,00	0,08	1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	182,62	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	32	2004
ВУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,10	3,60	13,90	102,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,94	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2005
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	121,52	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2004
Итого за прием пищи:	416	10,71	13,67	53,29	376,00	0,15	3,25	0,00	0,00	0,00	0,20	310,68	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,94	3,00	11,06	76,08	0,04	1,20	1,20	1,64	0,00	0,04	39,96	23,94	40,39	0,81	186,64	3,00	0,03	0,00	88	2005
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,46	6,21	38,26	242,42	0,22	0,00	0,02	4,70	0,08	0,12	23,73	126,62	187,17	4,41	263,44	2,28	0,01	0,00	66	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	260/10/6	4,68	7,54	11,77	137,26	0,05	7,41	0,33	1,97	0,00	0,07	62,12	27,38	70,67	1,43	370,66	7,19	0,03	0,00	5	2004
ТУТЛИШ	90	6,76	8,66	2,78	185,40	0,05	0,90	0,00	0,00	0,00	0,03	4,26	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2004
КИСЕЛЬ	180	0,61	0,03	18,66	77,86	0,01	20 000,19	0,07	0,00	0,00	0,02	26,83	12,92	18,64	0,36	207,46	0,00	0,01	0,00	20	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,56	30,46	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,45	12,69	73,48	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	819	26,72	26,13	112,12	878,42	0,48	20 009,70	1,62	8,31	0,08	0,28	167,25	201,31	347,12	9,39	1 028,36	12,47	0,08	0,00		
Полдник																					
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	70	14,33	9,77	1,76	162,04	0,10	0,24	0,07	2,04	0,40	0,16	32,60	19,23	144,69	0,80	234,23	33,67	0,24	0,03	44	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,38	0,30	14,54	73,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,92	9,93	26,19	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2004
Итого за прием пищи:	292	16,71	10,07	16,30	226,94	0,14	0,24	0,07	2,04	0,40	0,16	39,63	29,16	170,78	1,42	234,23	33,67	0,24	0,03		
Всего за день:		64,64	60,27	181,61	1 627,36	0,80	20 023,19	1,70	10,98	0,48	0,65	633,66	238,47	528,90	13,67	1 640,61	48,14	0,33	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	1,00	0,00	0,00	0,00	0,14	188,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2004					
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК	180	2,30	2,50	15,30	85,00	0,03	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	120,24	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2004					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,02	116,54	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2005					
Итого за прием пищи:	410	11,35	14,81	47,59	370,00	0,14	2,48	0,00	0,00	0,00	0,28	424,78	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
II Завтрак																											
СОК	140	0,42	0,00	23,10	95,20	0,03	8,40	0,09	0,00	0,00	0,06	7,00	16,80	21,00	0,28	212,80	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	140	0,42	0,00	23,10	95,20	0,03	8,40	0,09	0,00	0,00	0,06	7,00	16,80	21,00	0,28	212,80	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,97	4,91	5,32	69,56	0,01	2,64	0,00	0,00	2,18	0,00	39,02	14,38	29,28	0,95	190,17	4,20	0,01	0,00	0,00	75	2004					
ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250/10/6	5,28	7,61	11,53	139,96	0,06	12,75	0,34	1,99	0,00	0,07	54,95	28,19	75,06	1,41	405,93	6,25	0,03	0,00	0,00	34	2004					
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	75/5	24,00	31,93	3,03	395,06	0,06	0,97	0,14	2,68	0,33	0,22	41,05	23,60	218,12	2,09	283,32	11,27	0,15	0,03	0,00	42	2004					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,45	5,33	35,30	221,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	7,23	0,00	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2004					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	20 000,0	0	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2004					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,95	86,17	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	11,58	30,54	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,46	12,69	73,48	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	859	41,98	50,69	99,34	1 043,58	0,34	20 016,3	0,48	6,85	0,33	0,36	171,59	79,36	353,00	7,58	880,44	21,72	0,19	0,03	0,00							
Полдник																											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	4,48	29,06	191,42	0,06	0,05	0,02	0,08	0,07	0,07	42,20	10,46	79,24	0,48	81,05	0,98	0,01	0,02	0,00	28	2004					
КЕФИР	180	5,22	5,76	7,20	105,20	0,05	1,26	0,00	0,00	0,00	0,31	216,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2004					
Итого за прием пищи:	250	13,74	10,24	36,26	297,62	0,11	1,31	0,02	0,08	0,07	0,38	298,20	10,46	79,24	0,66	81,05	0,98	0,01	0,02	0,00							
Всего за день:		67,49	75,64	206,29	1 808,40	0,82	20 028,5	0,59	6,93	0,40	1,08	861,57	105,62	453,24	9,35	1 174,29	22,70	0,20	0,05								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Na, мг	Se, мг								
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРЕУТОМ	200	5,07	5,17	10,32	109,28	0,05	0,94	0,03	0,02	0,02	0,19	188,27	20,63	130,43	0,17	263,19	16,20	0,00	0,00	1	2004						
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2004						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,10	3,60	13,90	102,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,54	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2005						
ЗЕФИР	25	0,80	79,80	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	25,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	480	7,97	8,87	104,02	537,28	0,08	0,94	0,03	0,02	0,02	0,23	219,92	20,63	130,43	1,93	263,19	16,20	0,00	0,00								
II Завтрак																											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00								
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00								
Обед																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	0,00	0,00	0,02	19,20	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2004						
СУП ШАХТЕРСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,46	7,86	16,69	162,84	0,10	6,75	0,27	2,28	0,00	0,09	45,92	37,16	94,78	1,65	553,00	6,71	0,04	0,00	18	2005						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	6,11	5,40	5,10	93,85	0,02	7,72	0,00	0,63	0,00	0,05	28,31	13,68	62,69	1,11	180,16	3,45	0,02	0,00	71	2004						
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,58	1,65	3,33	30,80	0,01	0,68	0,21	0,13	0,03	0,01	15,13	5,98	11,72	0,24	47,04	0,82	0,01	0,00	7	2004						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,08	21,39	144,45	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	46,45	29,78	86,88	1,26	763,10	8,56	0,03	0,00	8	2004						
КИСЕЛЬ	180	0,61	0,03	18,66	77,85	0,01	20 000,19	0,07	0,00	0,00	0,02	25,83	12,92	18,54	0,35	207,46	0,00	0,01	0,00	20	2004						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	38	1,98	0,36	10,02	58,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	783	21,41	23,56	96,71	700,63	0,38	20 031,46	0,58	3,28	0,11	0,29	199,39	111,07	305,06	6,96	1 750,75	19,54	0,11	0,00								
Полдник																											
МАННИК СО СТУЛЕННЫМ МОЛОКОМ	50/25	6,53	11,76	28,75	255,88	0,05	0,17	0,11	1,07	0,52	0,19	108,11	14,43	112,29	0,70	172,34	8,46	0,02	0,01	77	2004						
КАУКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	121,52	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2004						
Итого за прием пищи:	265	8,93	14,36	43,05	337,88	0,09	1,47	0,11	1,07	0,52	0,31	229,63	14,43	112,29	0,71	172,34	8,46	0,02	0,01								
Всего за день:		38,70	47,17	253,29	1 821,38	0,57	20 037,77	0,72	5,00	0,65	0,85	653,34	153,33	557,68	11,58	2 464,28	46,20	0,14	0,01								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Са, мг											
КАША ВЯЗКАЯ ГРISOBАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,55	7,47	26,08	192,00	0,02	0,00	0,03	0,70	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	50	2008		
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	180	2,30	2,50	15,30	85,00	0,03	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	120,24	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/11	3,20	6,50	12,30	130,00	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	116,54	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2005	
Итого за прием пищи:	428	11,05	16,47	53,68	407,00	0,08	1,48	0,03	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	246,78	16,00	49,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																														
ГРУША	192	0,71	0,53	18,17	82,91	0,04	8,82	0,00	0,64	0,00	0,64	0,00	0,00	0,05	33,52	21,17	28,22	3,53	273,42	1,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	192	0,71	0,53	18,17	82,91	0,04	8,82	0,00	0,64	0,00	0,64	0,00	0,00	0,05	33,52	21,17	28,22	3,53	273,42	1,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																														
САЛАТ ИЗ ОВЕЖИ С ЧЕСНОКОМ	60	1,05	4,92	6,15	72,96	0,01	2,85	0,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,02	29,10	14,44	28,85	0,94	205,40	4,97	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250/13	8,97	10,56	19,93	210,96	0,11	6,65	0,35	2,15	0,00	0,10	46,35	32,00	112,63	1,54	532,01	6,91	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	230	18,67	20,25	18,78	334,85	0,10	37,30	0,19	4,13	0,00	0,17	103,95	52,03	192,64	3,94	767,56	13,36	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53	2004
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	20 000,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,98	0,35	10,02	58,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	828	33,44	36,44	86,31	820,76	0,32	20 046,80	0,54	8,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	205,93	111,73	384,57	8,39	1 505,99	25,24	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																														
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18,86	12,41	31,92	318,32	0,05	0,26	0,07	0,17	0,12	0,25	188,11	25,07	214,20	0,54	194,70	2,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/12	1,10	1,30	14,33	65,00	0,02	0,65	0,00	0,00	0,00	0,01	60,35	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2004
Итого за прием пищи:	282	19,96	13,71	46,25	383,32	0,07	0,91	0,07	0,17	0,12	0,26	248,46	25,07	214,20	0,55	194,70	2,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		65,16	67,16	204,41	1 893,98	0,51	20 058,01	0,64	9,99	0,12	0,74	734,69	173,97	655,99	13,34	1 974,11	29,20	0,19	0,04											

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Са, мг					
Завтрак																								
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	6,57	8,48	3,79	116,00	0,06	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	74,48	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,10	3,60	13,90	102,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,64	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2005
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	12,00	0,00	0,00	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	395	13,17	19,16	62,63	468,26	0,14	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	93,13	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																								
СОК	125	0,38	0,00	20,63	85,00	0,03	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	6,25	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	125	0,38	0,00	20,63	85,00	0,03	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	6,25	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	69	2005
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/10/6	8,20	10,13	16,17	192,12	0,06	7,33	0,28	2,13	0,00	0,10	73,62	40,30	115,66	2,27	617,36	10,87	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2004
РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	17,88	14,22	3,91	221,94	0,16	1,36	0,52	2,72	0,02	0,14	48,08	34,42	181,77	0,89	375,15	45,49	0,35	0,03	0,03	0,00	0,00	40	2005
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,08	21,39	144,46	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	43,13	29,58	86,21	1,23	763,01	8,56	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2004
КИСЕЛЬ	180	0,61	0,03	18,65	77,86	0,01	20 000,19	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	26,83	12,92	16,64	0,36	207,46	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	20	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,56	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	1,98	0,36	10,02	58,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	779	36,10	30,23	68,07	788,10	0,47	20 022,24	0,90	5,09	0,10	0,37	223,01	137,17	447,23	6,97	2 047,57	64,92	0,44	0,03	0,00	0,00	0,00		
Полдник																								
"ПЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА	70	5,90	3,01	45,99	232,87	0,07	2,66	0,02	0,08	0,07	0,05	33,93	11,67	59,68	0,61	115,17	2,77	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	72	2005
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/12	1,10	1,30	14,33	65,00	0,02	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	60,35	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2004
Итого за прием пищи:	262	7,00	4,31	60,32	297,87	0,09	3,30	0,02	0,08	0,07	0,06	94,28	11,67	59,68	0,62	116,17	2,77	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Всего за День:		66,65	63,70	231,65	1 639,23	0,73	20 034,04	0,92	5,17	0,17	0,58	416,67	148,94	606,91	9,80	2 162,74	67,69	0,46	0,04	0,04	0,04	0,04		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Н, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,02	6,70	28,92	205,05	0,12	0,78	0,04	0,72	0,05	0,17	167,51	38,19	162,23	0,85	272,64	14,63	0,01	0,00	45	2004
КОФЕИНАЯ НАПИТОК	180	2,30	2,50	16,30	85,00	0,03	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	120,24	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2004
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	6,96	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	86	2005
Итого за прием пищи:	415	11,64	9,44	64,30	382,05	0,18	2,09	0,04	0,72	0,05	0,31	294,71	38,19	162,23	1,27	272,64	14,63	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК	130	0,65	0,13	13,18	56,43	0,02	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	5,22	9,14	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,18	56,43	0,02	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	5,22	9,14	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,70	3,05	8,38	63,00	0,03	1,80	0,00	0,00	0,00	0,04	27,83	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2004
СУП - УХА	280	9,16	4,24	16,91	142,82	0,09	6,60	0,20	1,86	0,00	0,13	38,14	26,02	99,52	1,03	489,48	4,82	0,03	0,00	67	2004
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/20	10,23	13,33	12,85	212,22	0,05	0,72	0,01	3,08	0,07	0,07	29,74	17,51	103,74	1,58	205,36	4,52	0,03	0,00	64	2004
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,58	1,65	3,33	30,80	0,01	0,68	0,21	0,13	0,03	0,01	13,47	6,88	11,38	0,23	47,00	0,82	0,01	0,00	7	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,42	7,99	18,78	167,80	0,07	37,30	0,19	3,68	0,00	0,09	107,86	38,72	75,86	2,31	510,29	7,67	0,02	0,00	27	2004
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЬХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	20 000,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	9	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,35	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,46	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,98	0,36	10,02	58,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	803	28,84	30,87	101,70	818,63	0,35	20 047,1	0,61	8,76	0,10	0,34	243,56	100,39	280,94	7,49	1 233,15	17,63	0,09	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	100/30	40,63	33,69	34,82	608,87	0,15	0,62	0,50	3,50	3,62	0,93	335,18	49,94	540,88	4,13	497,96	37,02	0,12	0,07	22	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2004
Итого за прием пищи:	327	40,67	33,69	46,95	655,87	0,15	2,62	0,50	3,50	3,62	0,93	337,53	49,94	540,88	4,22	497,96	37,02	0,12	0,07		
Всего за день:		82,80	74,23	226,13	1 912,98	0,70	20 054,4	1,15	12,97	3,77	1,58	884,94	191,74	993,19	14,81	2 003,74	69,28	0,22	0,07		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. пл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мкг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,47	6,29	26,02	183,51	0,08	0,78	0,04	0,07	0,05	0,18	178,61	28,91	158,81	1,05	266,16	13,50	0,00	0,01	68	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,60	14,30	82,00	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,12	121,52	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2004
БУТЕРБРОД С МОЛОКОМ	30/5	2,10	3,60	13,90	102,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,54	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2005
Итого за прием пищи:	415	10,97	12,49	53,22	367,51	0,15	2,08	0,04	0,07	0,05	0,32	306,67	28,91	158,81	1,40	266,16	13,50	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	140	0,70	0,14	14,14	60,20	0,01	2,80	0,00	0,00	0,00	0,01	9,80	5,60	9,80	1,96	168,00	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	140	0,70	0,14	14,14	60,20	0,01	2,80	0,00	0,00	0,00	0,01	9,80	5,60	9,80	1,96	168,00	1,40	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	80	0,55	5,08	0,91	74,00	0,02	1,92	0,00	0,00	0,00	0,13	21,50	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2004
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	216/35	11,20	10,30	14,94	197,37	0,10	7,42	0,19	1,35	0,08	0,13	26,20	32,42	133,95	2,08	687,30	9,27	0,05	0,00	41	2004
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РЫБНЫЕ	80	13,54	9,64	8,91	176,42	0,11	0,49	0,04	2,51	0,22	0,13	48,17	25,93	150,73	1,24	247,96	29,67	0,21	0,02	29	2004
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2004
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,88	7,73	36,24	230,94	0,05	2,38	0,46	2,61	0,05	0,04	38,62	34,51	86,75	1,01	180,93	2,79	0,03	0,01	59	2004
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	68,05	0,00	20 000,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,97	1,71	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	9	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,77	0,36	16,91	85,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	38	1,98	0,36	10,02	58,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	863	34,61	35,41	105,64	914,72	0,38	20 012,6	0,69	6,47	0,35	0,34	161,02	106,12	401,88	9,30	1 117,21	41,73	0,29	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,26	9,65	43,27	284,87	0,07	0,10	0,06	0,32	0,26	0,06	48,41	10,69	65,13	0,71	97,07	3,52	0,01	0,02	78	2004
МОЛОКО КИРГИЗСКОЕ	180	5,22	4,50	8,64	97,40	0,04	1,08	0,00	0,00	0,00	0,03	216,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2004
Итого за прием пищи:	250	11,48	14,15	51,91	382,27	0,11	1,18	0,06	0,32	0,26	0,09	264,41	10,69	65,13	0,89	97,07	3,52	0,01	0,02		
Всего за день:		57,76	62,19	224,81	1 721,70	0,66	20 018,6	0,79	6,86	0,66	0,76	741,90	151,32	635,62	13,95	1 648,44	60,15	0,30	0,06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	585,65	599,12	2 109,44	16 442,71	6,89	200 392,95	15,17	84,92	8,17	8,41	6 991,07	1 597,14	6 042,14	128,32	17 911,44	432,52	2,21	0,34				
Среднее значение за период	58,57	59,91	210,94	1 644,27	0,69	20 039,30	1,52	8,49	0,82	0,84	699,11	159,71	604,21	12,83	1 791,14	43,25	0,22	0,03				
Содержание Белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	14,2	32,8	53,0																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	422	126	829	279