Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №141»
Н.В. Почта
№ 11 от 12.01. 2026



Основное организованное меню обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет МБДОУ «Детский сад №141»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0E1A52C7A352A553DDFFCD3DD0940214
Владелец: Почта Наталья Владимировна
Действителен: с 16.12.2025 до 11.03.2027

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.	40	2,51	4,48	16,07	107,40	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	7,04	26,01	9,80	0,60	43,98	1,19	0,00	0,00		
КАША ГРЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	180	2,41	4,77	18,54	141,01	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	13,15	53,09	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,12	4,64	4,28	0,46	16,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**420**	**5,05**	**9,25**	**47,76**	**301,50**	0,02	0,04	0,04	0,02	0,08	18,16	30,65	14,08	1,06	60,48	1,19	0,00	0,00		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
МОРКОВЬ	60	0,76	3,94	4,02	55,25	1,20	0,03	0,03	1,19	0,00	27,54	29,77	20,52	0,54	120,00	3,00	0,00	0,03		
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	2,40	3,44	22,56	140,31	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		
КОТЛЕТА,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	70	15,06	6,07	9,04	128,06	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		
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	2,15	3,98	14,66	123,52	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		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,22	1,17	1,02	15,61	0,40	0,00	0,00	0,03	0,00	1,82	2,80	1,52	0,08	21,60	0,26	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,09	17,34	71,79	33,80	0,01	0,02	0,06	0,00	11,65	0,94	2,74	0,15	4,04	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**690**	**24,25**	**19,06**	**91,09**	**641,43**	35,40	0,11	0,08	1,28	0,00	50,24	71,99	36,49	2,12	211,89	4,66	0,00	0,03		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,91	4,88	15,95	148,25	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:	**250**	**6,66**	**9,78**	**53,15**	**356,75**	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,03	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	7,98	13,69	20,40	279,16	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		
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	40	2,79	3,30	21,53	127,26	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,84	12,24	0,07	146,00	2,80	0,00	0,01		
НАПИТОК ИЗ СВ/ЗАМОР.ЯГОД	180/15	0,13	0,57	10,29	47,45	8,80	0,00	0,01	0,02	0,00	10,46	0,89	4,77	0,14	22,13	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**460**	**18,39**	**22,29**	**68,50**	**591,10**	8,96	0,10	0,30	0,12	0,90	146,73	171,17	29,60	2,11	270,68	11,92	0,01	0,03		
Всего за день:		**54,35**	**60,38**	**260,50**	**1 890,78**	44,38	0,29	0,45	1,43	0,98	229,63	318,81	90,17	6,34	598,05	17,77	0,01	0,06		

2 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																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	48	3,99	6,83	12,19	119,08	0,02	0,03	0,04	0,04	0,08	72,78	55,89	9,95	0,53	41,42	0,90	0,00	0,00		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02		
КАША ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛУЕС"НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	160	6,00	7,41	20,23	165,54	0,62	0,11	0,15	0,04	0,07	138,06	151,60	39,68	0,92	247,00	12,02	0,00	0,01		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,74	3,09	12,69	94,23	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	128,34	93,77	19,19	0,35	194,60	10,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**428**	**18,79**	**21,82**	**45,38**	**440,14**	1,26	0,19	0,45	0,18	1,04	358,00	363,08	72,68	2,61	539,37	31,77	0,01	0,03		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
СВЕКЛА	60	0,87	2,78	5,12	48,85	2,40	0,01	0,02	0,00	0,00	19,98	23,27	11,88	0,76	172,80	4,20	0,00	0,01		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,89	4,49	31,42	120,18	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		
ПЛОВ С МЯСОМ	150	11,09	15,99	32,30	294,51	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		
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	180	0,16	0,16	12,51	53,07	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	14,02	3,96	4,68	0,79	112,07	0,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**630**	**17,47**	**23,79**	**103,80**	**623,50**	4,00	0,09	0,06	0,00	0,00	43,23	65,71	28,27	2,90	351,12	6,40	0,00	0,01		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕНСКАЯ"	60	4,20	3,65	26,78	150,98	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	12,49	35,71	6,22	0,44	53,45	0,84	0,01	0,01		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,54	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**360**	**11,20**	**8,99**	**55,90**	**353,73**	4,56	0,13	0,31	0,07	0,08	223,69	212,91	66,42	0,98	693,45	0,84	0,01	0,04		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ	215	4,69	7,18	27,91	194,21	23,84	0,18	0,14	0,98	0,03	70,61	119,72	56,58	2,47	994,83	11,58	0,00	0,08		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0,17	0,00	12,01	49,48	0,77	0,00	0,01	0,00	0,00	14,40	5,57	5,14	0,51	24,19	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**452**	**7,32**	**7,45**	**55,93**	**320,00**	24,61	0,24	0,18	0,98	0,03	92,06	155,29	70,47	4,08	1 065,57	12,70	0,00	0,08		
Всего за день:		**54,78**	**62,05**	**261,01**	**1 737,37**	34,43	0,65	1,00	1,23	1,15	716,98	796,99	237,84	10,57	2 649,51	51,71	0,02	0,16		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	48	3,87	6,68	12,19	117,31	0,02	0,03	0,04	0,04	0,08	69,04	53,89	9,81	0,53	40,98	0,90	0,00	0,00		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02		
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	160	3,75	3,06	25,52	160,86	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,79	2,26	25,99	109,59	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:	**448**	**15,47**	**16,49**	**63,97**	**449,05**	0,02	0,05	0,17	0,12	0,97	87,86	115,71	13,67	1,34	97,33	8,95	0,01	0,02		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
ОГУРЦЫ МАРИН.	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	12,42	12,96	7,56	0,32	84,60	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛЯМИ	180	3,14	5,44	16,44	125,90	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		
ТЕФТИЛИ КУРИННЫЕ	80	7,37	6,96	12,32	191,63	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		
ПЮРЕ КАТОФЕЛЬНОЕ	130	3,26	4,60	21,71	134,16	10,52	0,13	0,12	0,04	0,08	37,36	86,04	29,64	1,21	774,21	8,66	0,00	0,04		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	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		
Итого за прием пищи:	**680**	**17,70**	**17,43**	**83,59**	**604,85**	11,72	0,21	0,16	0,04	0,08	67,29	137,48	50,71	2,88	925,96	10,06	0,00	0,04		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖЕННАЯ"	60	1,15	5,02	24,21	160,60	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		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,91	4,88	19,95	148,25	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		
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**360**	**4,52**	**10,39**	**64,53**	**401,97**	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
РЫБА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/10	12,10	9,87	4,16	185,91	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		
ГАРНИР ЛУК С МОРКОВЬЮ	125	0,95	5,05	10,71	97,66	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		
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**460**	**16,48**	**15,38**	**50,47**	**443,30**	1,60	0,08	0,05	0,00	0,00	19,65	42,60	15,95	3,62	286,55	3,12	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,17**	**59,69**	**262,56**	**1 899,17**	17,34	0,37	0,42	0,18	1,05	182,00	320,99	118,13	8,38	1 657,84	22,13	0,01	0,06		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	48	3,87	6,68	12,19	117,31	0,02	0,03	0,04	0,04	0,08	69,04	53,89	9,81	0,53	40,98	0,90	0,00	0,00		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02		
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	160	3,84	6,59	21,42	162,04	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		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,74	3,09	12,69	94,23	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:	**428**	**14,51**	**20,85**	**46,57**	**434,87**	0,02	0,05	0,17	0,12	0,97	87,86	115,71	13,67	1,34	97,33	8,95	0,01	0,02		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
МОРКОВЬ	60	0,76	3,94	4,02	55,25	1,20	0,03	0,03	1,19	0,00	27,54	29,77	20,52	0,54	120,00	3,00	0,00	0,03		
СУП С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	180/10	3,59	4,75	17,03	119,96	7,15	0,11	0,06	0,13	0,06	40,47	87,28	28,49	1,29	553,79	5,20	0,00	0,02		
БИГУС С МЯСОМ	150	7,81	13,96	12,57	234,19	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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,84	0,18	33,93	142,28	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	35,64	44,12	16,16	1,03	316,30	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**630**	**16,46**	**23,20**	**90,00**	**658,57**	8,35	0,26	0,15	1,32	0,06	112,88	199,65	76,88	4,21	1 056,34	9,60	0,00	0,05		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	60	4,22	3,16	26,93	147,29	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	12,53	35,86	6,25	0,44	53,71	0,84	0,01	0,01		
КЕФИР 2,5%	180	5,17	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03		
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**340**	**10,85**	**8,02**	**54,28**	**332,95**	4,50	0,14	0,29	0,07	0,08	203,33	197,86	64,21	1,12	664,51	17,04	0,01	0,04		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ С ТОМАТ.СОУСЕ	80/10	7,72	4,85	15,01	175,97	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		
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	2,75	3,60	30,26	166,13	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,13	0,00	9,93	40,20	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,06	4,64	4,28	0,46	16,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**455**	**13,06**	**8,72**	**71,21**	**458,61**	0,02	0,06	0,04	0,00	0,00	18,11	34,64	13,03	1,56	62,95	1,12	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,88**	**60,79**	**262,06**	**1 885,00**	12,89	0,51	0,65	1,51	1,11	422,18	547,86	167,79	8,23	1 881,13	36,71	0,02	0,11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	48	3,87	6,68	12,19	117,31	0,02	0,03	0,04	0,04	0,08	69,04	53,89	9,81	0,53	40,98	0,90	0,00	0,00		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	6,21	11,65	12,50	222,56	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		
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	25	1,75	2,07	13,46	79,54	0,10	0,02	0,09	0,01	0,01	69,08	49,28	7,65	0,05	91,25	1,75	0,00	0,01		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,79	3,26	15,99	109,59	0,62	0,03	0,14	0,02	0,00	130,75	90,86	19,02	0,22	226,11	10,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**423**	**15,62**	**23,66**	**54,14**	**529,00**	0,74	0,08	0,27	0,07	0,09	268,87	194,03	36,48	0,80	358,34	13,45	0,00	0,01		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
ЗАКУСКА ЛУК РЕП.	60	0,81	2,06	4,77	41,30	2,40	0,02	0,01	0,00	0,00	16,74	31,36	7,56	0,54	105,00	1,80	0,00	0,02		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/10	2,24	4,55	14,17	101,02	6,97	0,06	0,06	0,19	0,06	41,18	59,07	26,12	1,19	495,19	7,01	0,00	0,03		
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	6,65	9,04	13,83	202,31	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		
НАПИТОК ИЗ СВ/ЗАМ.ЯГОД №438	180	0,09	0,38	11,05	48,29	5,76	0,00	0,00	0,02	0,00	9,72	0,59	3,74	0,09	14,83	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**630**	**13,25**	**16,40**	**66,27**	**499,81**	15,13	0,15	0,10	0,21	0,06	76,87	129,50	49,13	3,17	681,27	10,21	0,00	0,05		
Полдник																				
ПРЯНИК	50	2,86	2,28	36,38	177,51	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	22,50	4,05	0,36	35,50	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,91	4,88	19,95	148,25	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		
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**350**	**9,23**	**7,65**	**76,70**	**418,88**	4,00	0,06	0,05	0,02	0,00	12,15	47,70	41,85	0,90	383,50	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	9,12	3,14	8,80	106,19	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		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	135	3,49	7,93	20,34	166,55	17,57	0,12	0,10	0,96	0,02	60,88	92,48	44,63	1,90	715,40	8,82	0,00	0,06		
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**450**	**16,04**	**11,53**	**64,74**	**432,47**	19,17	0,20	0,15	0,96	0,02	80,53	135,08	60,58	5,52	1 001,95	11,94	0,00	0,06		
Всего за день:		**54,14**	**59,24**	**261,85**	**1 880,16**	39,04	0,49	0,57	1,26	0,17	438,42	506,31	188,04	10,39	2 425,06	35,60	0,00	0,12		

6 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																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.	40	2,51	4,48	16,07	107,40	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	7,04	26,01	9,80	0,60	43,98	1,19	0,00	0,00		
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	180	4,85	4,09	30,82	172,03	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	18,37	37,08	7,88	0,87	56,60	0,68	0,01	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	13,15	53,09	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,12	4,64	4,28	0,46	16,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**420**	**7,49**	**8,57**	**60,04**	**332,52**	0,02	0,10	0,07	0,04	0,16	36,53	67,73	21,96	1,93	117,08	1,87	0,01	0,01		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
СВЕКЛА	60	0,87	2,78	5,12	48,85	2,40	0,01	0,02	0,00	0,00	19,98	23,27	11,88	0,76	172,80	4,20	0,00	0,01		
СУП С ГАЛУШКАМИ	180	2,54	4,80	14,89	107,04	2,83	0,05	0,05	0,17	0,12	21,11	38,22	13,64	0,59	218,66	2,80	0,00	0,01		
КОТЛЕТА,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	70	7,06	8,07	6,04	158,06	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		
ПЕРЛОВКА С МАСЛОМ СЛИВ.	130	3,36	3,91	23,81	136,41	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	18,34	108,32	13,51	0,72	63,89	0,00	0,01	0,02		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,22	1,17	1,02	15,61	0,40	0,00	0,00	0,03	0,00	1,82	2,80	1,52	0,08	21,60	0,26	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,09	17,34	71,79	33,80	0,01	0,02	0,06	0,00	11,65	0,94	2,74	0,15	4,04	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**690**	**17,71**	**21,19**	**90,67**	**644,65**	39,43	0,17	0,15	0,28	0,20	82,13	212,03	55,00	3,65	547,24	8,66	0,01	0,04		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	27,20	208,50	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		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,54	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**350**	**10,75**	**10,24**	**56,32**	**411,25**	4,56	0,07	0,28	0,05	0,00	211,20	177,20	60,20	0,54	640,00	0,00	0,00	0,03		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,03	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	7,74	13,18	4,85	201,48	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		
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	25	1,75	2,07	13,46	79,54	0,10	0,02	0,09	0,01	0,01	69,08	49,28	7,65	0,05	91,25	1,75	0,00	0,01		
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**450**	**17,95**	**20,17**	**54,18**	**501,67**	1,70	0,12	0,27	0,09	0,89	107,43	153,32	27,44	4,47	433,80	12,87	0,01	0,03		
Всего за день:		**53,90**	**60,17**	**261,21**	**1 890,09**	45,71	0,46	0,77	0,46	1,25	437,29	610,28	164,60	10,59	1 738,12	23,40	0,03	0,11		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	48	3,87	6,68	12,19	117,31	0,02	0,03	0,04	0,04	0,08	69,04	53,89	9,81	0,53	40,98	0,90	0,00	0,00		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02		
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	160	5,77	7,36	26,42	187,62	0,72	0,06	0,17	0,04	0,08	148,44	135,35	27,96	0,36	229,22	12,84	0,00	0,01		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,74	3,09	12,69	94,23	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	128,34	93,77	19,19	0,35	194,60	10,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**428**	**18,44**	**21,62**	**51,57**	**460,45**	1,36	0,14	0,47	0,18	1,05	364,64	344,83	60,82	2,05	521,15	32,59	0,01	0,03		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
ОГУРЦЫ МАРИН.	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	12,42	12,96	7,56	0,32	84,60	0,00	0,00	0,00		
СУП "ПАУТИНКА"	180	4,39	9,54	33,03	124,14	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		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	75	7,54	8,45	1,25	141,65	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		
ПЮРЕ КАТОФЕЛЬНОЕ	130	3,46	4,64	23,30	141,63	11,32	0,14	0,13	0,04	0,08	38,26	91,26	31,71	1,30	831,01	9,16	0,00	0,04		
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	180	0,16	0,16	12,51	53,07	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	14,02	3,96	4,68	0,79	112,07	0,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**675**	**19,48**	**23,22**	**93,53**	**574,95**	14,12	0,23	0,18	0,04	0,08	73,93	146,66	55,66	3,76	1 093,93	11,36	0,00	0,04		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ГРЕБЕШОК"	60	4,06	3,63	25,91	146,80	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	7,66	33,77	5,75	0,39	51,76	0,82	0,01	0,01		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,91	4,88	19,95	148,25	1,07	0,05	0,22	0,03	0,00	214,81	149,60	26,47	0,62	310,24	18,12	0,00	0,00		
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**360**	**11,43**	**9,00**	**66,23**	**388,17**	5,07	0,14	0,29	0,07	0,08	229,67	208,57	70,02	1,55	710,00	18,94	0,01	0,01		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ВЕНЕГРЕТ	220	3,94	5,74	23,68	163,52	12,02	0,16	0,12	0,62	0,00	59,40	112,39	49,30	2,24	807,44	9,81	0,00	0,07		
НАПИТОК ИЗ СВ/ЗАМОР.ЯГОД	180/15	0,13	0,57	10,29	47,45	8,80	0,00	0,01	0,02	0,00	10,46	0,89	4,77	0,14	22,13	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**450**	**6,53**	**6,58**	**49,98**	**287,28**	20,82	0,22	0,16	0,64	0,00	76,91	143,28	62,82	3,48	876,12	10,93	0,00	0,07		
Всего за день:		**55,88**	**60,42**	**261,31**	**1 710,85**	41,37	0,73	1,10	0,93	1,21	745,15	843,34	249,32	10,84	3 201,20	73,82	0,02	0,15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	48	3,87	6,68	12,19	117,31	0,02	0,03	0,04	0,04	0,08	69,04	53,89	9,81	0,53	40,98	0,90	0,00	0,00		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02		
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	3,11	6,82	21,84	166,83	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,79	3,26	15,99	109,59	0,62	0,03	0,14	0,02	0,00	130,75	90,86	19,02	0,22	226,11	10,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**448**	**15,83**	**21,25**	**50,29**	**455,02**	0,64	0,08	0,31	0,14	0,97	218,61	206,57	32,69	1,56	323,44	19,75	0,01	0,02		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
ЗАКУСКА ЛУК РЕП.	60	0,81	2,06	4,77	41,30	2,40	0,02	0,01	0,00	0,00	16,74	31,36	7,56	0,54	105,00	1,80	0,00	0,02		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,49	3,82	14,22	95,90	10,94	0,09	0,07	0,28	0,06	48,38	62,52	29,22	1,39	495,86	7,16	0,00	0,04		
КОТЛЕТА,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	70	7,06	6,07	19,04	158,06	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		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	3,65	3,76	28,49	196,51	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		
НАПИТОК ИЗ СВ/ЗАМ.ЯГОД №438	180	0,09	0,38	11,05	48,29	5,76	0,00	0,00	0,02	0,00	9,72	0,59	3,74	0,09	14,83	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**675**	**17,56**	**16,46**	**100,02**	**646,95**	19,10	0,18	0,11	0,30	0,06	84,07	132,95	52,23	3,37	681,94	10,36	0,00	0,06		
Полдник																				
БУЛОЧКА "МОЛОЧНАЯ"	60	3,15	3,97	29,49	169,69	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		
КЕФИР 2,5%	180	3,17	4,37	6,98	92,54	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		
ФРУКТЫ	100	1,02	0,34	14,26	65,18	2,80	0,02	0,03	0,02	0,00	5,04	17,64	26,46	0,38	243,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**340**	**7,34**	**8,68**	**50,73**	**327,41**	2,80	0,02	0,03	0,02	0,00	5,04	17,64	26,46	0,38	243,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
МИНТАЙ В СМЕТАН.СОУСЕ	90	7,83	6,75	9,85	173,88	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		
РАГУ ОВОЩНОЕ	125	2,55	6,12	14,79	125,89	11,97	0,10	0,08	0,92	0,00	45,28	70,48	34,82	1,42	506,94	6,69	0,00	0,05		
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**450**	**13,81**	**13,33**	**60,24**	**459,50**	13,57	0,18	0,13	0,92	0,00	64,93	113,08	50,77	5,04	793,49	9,81	0,00	0,05		
Всего за день:		**54,54**	**59,72**	**261,28**	**1 888,88**	36,11	0,46	0,58	1,38	1,03	372,65	470,24	162,15	10,35	2 042,47	39,92	0,01	0,13		

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		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																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.	40	2,51	4,48	16,07	107,40	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	7,04	26,01	9,80	0,60	43,98	1,19	0,00	0,00		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02		
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	160	6,88	7,78	25,53	192,34	0,72	0,12	0,17	0,04	0,08	157,78	155,49	35,86	0,86	257,77	13,63	0,00	0,01		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,74	3,09	12,69	94,23	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	128,34	93,77	19,19	0,35	194,60	10,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**420**	**18,19**	**19,84**	**54,56**	**455,26**	1,34	0,21	0,46	0,16	1,05	311,98	337,09	68,71	2,62	552,70	33,67	0,01	0,03		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
МОРКОВЬ	60	0,76	3,94	4,02	55,25	1,20	0,03	0,03	1,19	0,00	27,54	29,77	20,52	0,54	120,00	3,00	0,00	0,03		
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/8	1,96	4,27	13,08	93,11	5,33	0,05	0,05	0,17	0,06	29,49	54,56	20,58	0,80	394,89	4,19	0,00	0,02		
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ №256	80	8,48	5,01	4,52	167,95	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		
РИС С МАСЛОМ СЛИВ	130	3,08	3,96	32,07	168,61	0,00	0,03	0,03	0,02	0,08	9,02	62,08	20,40	0,47	45,51	0,62	0,01	0,02		
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	180	0,16	0,16	12,51	53,07	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	14,02	3,96	4,68	0,79	112,07	0,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**688**	**17,90**	**17,71**	**88,65**	**644,88**	8,13	0,19	0,15	1,38	0,14	89,30	188,85	77,89	3,95	738,72	10,01	0,01	0,07		
Полдник																				
КАЛАЧ НА СМЕТАНЕ	60	4,35	7,47	25,93	183,60	0,05	0,06	0,04	0,03	0,08	30,00	42,06	7,05	0,43	70,85	2,82	0,01	0,01		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,91	4,88	19,95	148,25	1,07	0,05	0,22	0,03	0,00	214,81	149,60	26,47	0,62	310,24	18,12	0,00	0,00		
ФРУКТЫ	100	1,02	0,34	14,26	65,18	2,80	0,02	0,03	0,02	0,00	5,04	17,64	26,46	0,38	243,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**360**	**11,28**	**12,69**	**60,14**	**397,03**	3,92	0,13	0,29	0,08	0,08	249,85	209,30	59,98	1,43	624,69	20,94	0,01	0,01		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	155	3,45	6,45	26,02	176,76	13,15	0,14	0,09	0,01	0,00	36,18	104,94	35,90	1,84	858,85	8,56	0,00	0,06		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,70	3,28	2,84	43,86	1,06	0,01	0,02	0,06	0,00	14,02	12,65	5,13	0,24	119,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0,17	0,00	12,01	49,48	0,77	0,00	0,01	0,00	0,00	14,40	5,57	5,14	0,51	24,19	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**432**	**6,78**	**10,00**	**56,88**	**346,41**	14,98	0,21	0,15	0,07	0,00	71,65	153,16	54,92	3,69	1 049,29	9,68	0,00	0,06		
Всего за день:		**54,15**	**60,24**	**260,23**	**1 843,58**	28,37	0,74	1,05	1,69	1,27	722,78	888,40	261,50	11,69	2 965,40	74,30	0,03	0,17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	48	3,87	6,68	12,19	117,31	0,02	0,03	0,04	0,04	0,08	69,04	53,89	9,81	0,53	40,98	0,90	0,00	0,00		
КАША ПОЛТАВСКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	175	6,46	6,97	23,54	175,71	0,68	0,08	0,17	0,04	0,08	148,41	151,35	28,51	1,09	246,15	11,70	0,02	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,79	3,26	15,99	109,59	0,62	0,03	0,14	0,02	0,00	130,75	90,86	19,02	0,22	226,11	10,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**423**	**14,12**	**16,91**	**51,72**	**402,61**	1,32	0,14	0,35	0,10	0,16	348,20	296,10	57,34	1,84	513,24	23,40	0,02	0,00		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		
ЗАКУСКА ЛУК РЕП.	60	0,81	2,06	4,77	41,30	2,40	0,02	0,01	0,00	0,00	16,74	31,36	7,56	0,54	105,00	1,80	0,00	0,02		
СУП "МОСКОВСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,52	4,75	14,91	106,75	5,24	0,07	0,06	0,17	0,06	29,85	63,80	31,33	1,16	407,43	4,72	0,00	0,02		
КОТЛЕТА,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	70	6,06	6,07	9,04	158,06	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		
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	130	2,00	3,68	11,45	79,40	5,42	0,03	0,05	0,02	0,08	49,49	57,78	25,24	1,67	361,26	8,43	0,00	0,03		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	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		
Итого за прием пищи:	**675**	**14,85**	**16,93**	**72,30**	**531,10**	13,06	0,19	0,15	0,19	0,14	113,59	191,42	77,64	4,72	940,84	16,35	0,00	0,07		
Полдник																				
ПРЯНИК	50	2,86	2,28	36,38	177,51	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	22,50	4,05	0,36	35,50	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,54	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**350**	**9,86**	**7,62**	**65,50**	**380,26**	4,56	0,10	0,29	0,05	0,00	216,15	199,70	64,25	0,90	675,50	0,00	0,00	0,03		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,03	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	5,54	11,17	18,63	199,92	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		
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	25	1,75	2,07	17,46	79,54	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		
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**450**	**15,75**	**18,16**	**71,96**	**500,11**	1,60	0,10	0,18	0,08	0,88	38,35	104,04	19,79	4,42	342,55	11,12	0,01	0,02		
Всего за день:		**54,58**	**59,62**	**261,48**	**1 814,08**	20,54	0,53	0,97	0,42	1,18	716,29	791,26	219,02	11,88	2 472,13	50,87	0,03	0,12		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	545,37	602,32	2 613,49	18 439,96	320,18	5,23	7,56	10,49	10,40	4 983,37	6 094,48	1 858,56	99,26	21 630,91	426,23	0,18	1,19
Среднее значение за период	54,54	60,23	261,35	1 844,00	32,02	0,52	0,76	1,05	1,04	498,34	609,45	185,86	9,93	2 163,09	42,62	0,02	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.8	29.4	58.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	429	666	342	451