

Разработано:

Ведущий инженер-технолог МКУ «ЦОМО КГО СК»

\_\_\_\_\_ М.С. Акиншин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.



Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Детский сад  
№ 13 «Искорка» с. Орловка

\_\_\_\_\_ Г. П. Донец

Приказ № 23 от 29.11.2014

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

### НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «Дети плюс» 2015. – 584 с.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)

1 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	So, мг
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	55	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,59	2,54	2,22	8,19	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	370	10,79	18,46	44,87	389,02	0,13	4,21	0,28	2,21	1,04	67,11	35,69	146,27	2,77	332,44	8,05	0,02	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				

II Завтрак																				
Ряженка	120	3,48	3,00	5,04	64,80	0,02	0,36	0,03	0,00	0,16	148,80	16,80	110,40	0,12	175,20	10,80	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	120	3,48	3,00	5,04	64,80	0,02	0,36	0,03	0,00	0,16	148,80	16,80	110,40	0,12	175,20	10,80	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			

Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/3	1,30	3,90	8,40	75,93	0,03	5,53	0,18	1,58	0,00	34,65	16,66	33,17	0,81	235,07	4,12	0,02	0,00	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,07	10,70	8,40	166,10	0,03	0,51	0,02	0,41	0,07	8,89	12,76	85,48	1,17	179,06	3,73	0,03	0,00	287	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,21	0,58	0,88	11,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,15	0,55	2,86	0,02	5,65	0,37	0,00	0,00	371	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,73	4,24	30,19	177,96	0,06	0,00	0,02	1,03	0,07	12,32	6,61	36,11	0,84	55,05	0,66	0,01	0,01	317	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	641	19,69	19,87	89,58	619,32	0,22	6,04	0,22	4,27	0,14	79,97	53,82	208,92	4,64	555,31	10,56	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																			

Полдник																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	110/10	5,44	3,41	37,09	200,52	0,06	0,02	0,02	1,01	0,19	0,05	19,09	8,63	48,19	0,68	75,94	2,31	0,01	0,01	447	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	117,82	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	300	9,00	6,37	52,09	302,45	0,09	0,59	0,04	1,01	0,19	137,01	29,32	139,18	1,16	267,26	12,21	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
Всего за день:		42,86	47,70	191,58	1 376,59	0,46	11,20	0,57	7,49	1,37	432,89	135,63	604,77	8,69	1 330,21	41,62	0,09	0,03			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов																
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																				
																				Витамин	Витамин			Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
<b>Завтрак</b>																																							
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	170	3,74	11,56	56,10	345,10	0,05	0,00	0,09	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	183	2008																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008																		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	9,94	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	9,32	3,06	3,18	0,26	16,01	0,00	0,00	0,00	393	2012																		
Итого за прием пищи:	397	6,13	11,75	81,09	457,16	0,10	0,78	0,09	1,61	0,00	0,02	38,32	45,26	126,98	2,56	54,71	0,00	0,00	0,00																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				34																			
<b>II Завтрак</b>																																							
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																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				3																			
<b>Обед</b>																																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫМ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	1,74	2,06	14,78	84,86	0,06	4,75	0,15	0,19	0,03	0,04	16,17	18,95	45,56	0,68	341,64	3,38	0,02	0,00	98	2008																		
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,47	4,14	4,56	97,80	0,07	0,67	0,36	0,64	0,27	0,10	35,69	36,44	152,36	0,93	296,15	85,63	0,36	0,01	256	2012																		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140/5	2,75	5,90	22,19	153,18	0,13	11,20	0,03	0,29	0,10	0,09	13,28	28,98	74,10	1,27	796,21	7,00	0,04	0,00	125	2012																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008																		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	28,54	0,00	0,00	0,00	383	2012																		
Итого за прием пищи:	645	19,33	12,55	94,88	570,72	0,36	16,66	0,54	2,37	0,40	0,27	89,52	102,93	329,44	4,87	1 543,04	97,69	0,42	0,01																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				42																			
<b>Полдник</b>																																							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100/5	1,57	3,74	12,57	90,13	0,02	0,00	0,03	0,16	0,14	0,02	4,67	1,95	15,17	0,19	18,76	0,88	0,00	0,00		2012																		
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	2,20	2,60	16,96	100,22	0,01	0,13	0,01	0,07	0,02	0,10	87,03	9,64	62,09	0,06	114,98	2,21	0,01	0,00	434	2008																		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	13,87	85,85	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	96,35	11,05	64,80	0,07	132,02	8,10	0,00	0,00	395	2012																		
Итого за прием пищи:	315	6,30	8,52	43,40	276,20	0,05	0,60	0,05	0,23	0,16	0,21	188,05	22,64	142,06	0,32	265,76	11,19	0,01	0,00																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				21																			
Всего за день:																				32,16	33,22	229,17	1 351,08	0,54	28,04	0,69	4,84	0,56	0,52	331,89	178,83	609,48	9,95	2 141,51	110,88	0,44	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		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				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	6,92	7,15	33,91	228,28	0,14	0,50	0,04	1,09	0,07	0,12	112,32	39,58	149,08	1,12	220,07	10,29	0,01	0,00	189	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,12	13,59	57,73	0,01	46,80	0,08	0,31	0,00	0,02	12,01	2,92	1,30	0,21	4,98	0,00	0,00	0,00	388	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,49</b>	<b>7,46</b>	<b>62,55</b>	<b>357,06</b>	<b>0,20</b>	<b>47,30</b>	<b>0,12</b>	<b>1,99</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>131,23</b>	<b>52,40</b>	<b>175,59</b>	<b>1,93</b>	<b>263,75</b>	<b>10,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП-ПАЦША ДОМАШНЯЯ	180	1,96	4,07	9,76	83,52	0,02	0,29	0,01	1,60	0,08	0,02	18,99	5,17	21,76	0,32	34,97	1,14	0,01	0,01	86	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,21	15,42	28,41	321,58	0,03	0,89	0,18	3,83	0,00	0,02	9,34	21,71	60,44	0,53	87,55	1,39	0,02	0,01	311	2008		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,52	4,86	6,06	78,03	0,02	0,00	0,01	2,22	0,00	0,00	27,01	16,21	33,61	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	10,73	3,75	3,56	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	372	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>25,11</b>	<b>24,94</b>	<b>92,84</b>	<b>701,43</b>	<b>0,18</b>	<b>2,62</b>	<b>0,20</b>	<b>9,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>78,37</b>	<b>62,44</b>	<b>170,67</b>	<b>4,44</b>	<b>302,92</b>	<b>4,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>				
<b>Полдник</b>																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0,95	0,19	19,19	81,70	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00	442	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,45</b>	<b>6,07</b>	<b>63,83</b>	<b>331,90</b>	<b>0,07</b>	<b>3,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>30,70</b>	<b>19,60</b>	<b>67,30</b>	<b>3,92</b>	<b>294,00</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>41,45</b>	<b>38,87</b>	<b>229,02</b>	<b>1 437,39</b>	<b>0,48</b>	<b>63,72</b>	<b>0,34</b>	<b>11,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>256,30</b>	<b>142,44</b>	<b>424,56</b>	<b>12,49</b>	<b>1 138,67</b>	<b>18,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				Завтрак		
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200/55	5,60	7,29	24,93	188,24	0,11	0,41	0,03	0,99	0,07	0,11	99,23	42,11	140,72	1,08	209,67	8,86	0,01	0,00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	2,54	2,22	0,22	8,19	0,00	0,00	0,00	382	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>7,88</b>	<b>7,47</b>	<b>49,33</b>	<b>296,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>1,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>113,03</b>	<b>53,56</b>	<b>165,62</b>	<b>1,84</b>	<b>256,56</b>	<b>8,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
РЯЖЕНКА	120	3,60	1,20	5,04	48,00	0,02	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	148,80	16,80	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>3,60</b>	<b>1,20</b>	<b>5,04</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>148,80</b>	<b>16,80</b>	<b>110,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/4	1,32	3,92	6,21	67,59	0,03	8,45	0,17	1,54	0,00	0,03	35,69	15,07	31,34	0,69	220,94	3,07	0,02	0,00	67	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	4,61	18,57	127,17	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,09	34,70	25,51	74,18	1,05	682,33	7,41	0,03	0,00	321	2012	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140/70/70	9,46	7,82	6,27	134,19	0,07	2,10	0,50	3,53	0,00	0,08	41,63	40,89	146,88	0,90	355,28	86,89	0,37	0,01	231	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	33,03	133,45	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	3,16	9,64	0,68	67,18	0,54	0,00	0,00	382	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>837</b>	<b>17,96</b>	<b>16,84</b>	<b>91,02</b>	<b>690,66</b>	<b>0,29</b>	<b>19,98</b>	<b>0,70</b>	<b>6,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>135,22</b>	<b>98,67</b>	<b>308,21</b>	<b>4,94</b>	<b>1 385,2</b>	<b>99,59</b>	<b>0,42</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	1,47	3,80	6,80	67,22	0,01	0,00	0,01	1,50	0,07	0,02	3,30	1,81	13,68	0,17	16,96	0,83	0,00	0,00	231	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,96	31,84	0,01	0,08	0,01	0,03	0,02	0,02	16,32	2,02	12,10	0,03	23,94	1,37	0,00	0,00	351	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>5,61</b>	<b>8,26</b>	<b>25,78</b>	<b>200,99</b>	<b>0,05</b>	<b>0,65</b>	<b>0,04</b>	<b>1,53</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>137,54</b>	<b>24,52</b>	<b>116,77</b>	<b>0,68</b>	<b>232,22</b>	<b>12,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>35,05</b>	<b>33,77</b>	<b>171,17</b>	<b>1 136,22</b>	<b>0,51</b>	<b>21,65</b>	<b>0,77</b>	<b>9,64</b>	<b>0,23</b>	<b>0,51</b>	<b>594,59</b>	<b>193,55</b>	<b>701,00</b>	<b>7,46</b>	<b>1 874,0</b>	<b>120,55</b>	<b>0,43</b>	<b>0,01</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В12, мкг	В6, мг		
<b>Завтрак</b>																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	4,33	3,72	16,49	117,78	0,06	0,76	0,02	0,23	0,00	113,22	14,44	94,22	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,10	0,00	9,94	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	9,32	3,06	3,18	0,26	16,01	0,00	0,00	0,00	383	2012			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,72</b>	<b>3,91</b>	<b>41,48</b>	<b>229,84</b>	<b>0,11</b>	<b>1,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,82</b>	<b>0,00</b>	<b>129,44</b>	<b>27,40</b>	<b>122,60</b>	<b>2,00</b>	<b>54,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>					
<b>II Завтрак</b>																							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПЕРЛОВОЙ	180	1,87	2,05	14,19	82,96	0,06	4,75	0,14	1,13	0,00	22,25	18,45	57,03	0,78	346,04	3,27	0,02	0,00	80	2012			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	18,52	12,06	3,27	222,77	0,21	13,98	6,44	1,52	0,13	1,58	17,65	267,90	5,86	324,85	7,74	0,19	0,03	256	2008			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,07	5,59	27,46	184,16	0,16	0,00	0,02	3,40	0,08	17,37	90,17	134,40	3,16	189,24	1,63	0,01	0,00	181	2008			
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,91	2,48	5,05	47,12	0,03	2,29	0,79	1,38	0,00	23,00	17,41	27,96	0,57	149,96	2,79	0,02	0,00	54	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,68	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>31,65</b>	<b>22,63</b>	<b>91,68</b>	<b>724,98</b>	<b>0,56</b>	<b>21,02</b>	<b>7,39</b>	<b>8,68</b>	<b>0,21</b>	<b>105,13</b>	<b>160,92</b>	<b>538,59</b>	<b>12,17</b>	<b>1 090,57</b>	<b>17,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>					
<b>Полдник</b>																							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	2,93	1,64	17,73	97,32	0,03	0,03	0,01	0,21	0,08	11,90	4,52	29,59	0,30	44,23	1,51	0,01	0,01	479	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,91	115,05	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,13</b>	<b>1,84</b>	<b>45,64</b>	<b>212,37</b>	<b>0,04</b>	<b>2,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,31</b>	<b>0,08</b>	<b>18,90</b>	<b>8,52</b>	<b>33,59</b>	<b>1,30</b>	<b>44,23</b>	<b>1,51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>41,90</b>	<b>28,78</b>	<b>188,60</b>	<b>1 214,19</b>	<b>0,74</b>	<b>34,59</b>	<b>7,43</b>	<b>10,44</b>	<b>0,29</b>	<b>1,85</b>	<b>269,47</b>	<b>204,84</b>	<b>705,78</b>	<b>1 467,51</b>	<b>20,62</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>					

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	85/5	8,08	14,45	1,55	0,12	0,20	1,40	1,45	0,25	55,55	9,14	121,86	1,39	118,93	14,06	0,03	0,02	215	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	55	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10/5	4,55	7,15	15,09	143,54	0,05	0,07	0,08	0,05	92,33	13,27	74,35	0,71	47,93	0,00	0,01	0,00	3	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,29	0,13	22,52	93,62	0,01	49,40	0,08	0,02	12,83	3,08	1,37	0,22	5,51	0,00	0,00	0,00	441	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>16,35</b>	<b>27,26</b>	<b>58,83</b>	<b>548,29</b>	<b>0,16</b>	<b>53,79</b>	<b>3,04</b>	<b>1,53</b>	<b>192,21</b>	<b>44,39</b>	<b>244,98</b>	<b>3,34</b>	<b>400,07</b>	<b>14,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>			
<b>II Завтрак</b>																				
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	120	3,60	1,20	5,04	48,00	0,02	0,60	0,00	0,00	148,80	16,80	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>3,60</b>	<b>1,20</b>	<b>5,04</b>	<b>48,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>148,80</b>	<b>16,80</b>	<b>110,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	2,57	4,15	11,08	94,46	0,06	3,97	1,62	0,04	39,40	22,24	62,11	1,11	311,40	3,97	0,02	0,00	63	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,91	13,46	5,85	192,39	0,02	0,18	0,08	0,43	45,12	6,22	52,19	0,38	76,60	5,64	0,01	0,01	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,76	4,16	27,11	165,42	0,05	0,00	0,69	0,00	9,53	6,06	31,18	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	0,01	1,80	0,00	0,09	6,30	3,60	3,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>623</b>	<b>23,70</b>	<b>22,40</b>	<b>96,92</b>	<b>688,01</b>	<b>0,24</b>	<b>5,95</b>	<b>4,08</b>	<b>0,40</b>	<b>112,65</b>	<b>53,72</b>	<b>200,38</b>	<b>4,88</b>	<b>467,50</b>	<b>11,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																				
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	130	7,62	7,04	54,74	312,49	0,09	0,02	0,01	2,58	0,04	21,00	11,91	62,21	0,82	104,43	1,69	0,02	0,02	449	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	13,67	85,85	0,02	0,47	0,01	0,09	96,35	11,05	64,80	0,07	132,02	8,10	0,00	0,00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>10,15</b>	<b>9,22</b>	<b>68,61</b>	<b>398,34</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>0,02</b>	<b>2,58</b>	<b>0,13</b>	<b>117,35</b>	<b>22,96</b>	<b>127,01</b>	<b>0,89</b>	<b>236,45</b>	<b>9,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,80</b>	<b>60,08</b>	<b>229,40</b>	<b>1 682,64</b>	<b>0,53</b>	<b>60,83</b>	<b>9,70</b>	<b>2,00</b>	<b>671,01</b>	<b>137,87</b>	<b>682,77</b>	<b>9,11</b>	<b>1 104,0</b>	<b>35,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Белки, г	Жиры, г																В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>																									
КАША ОВСЯНАЯ	190/5/5	5,60	7,29	24,93	188,24	0,11	0,41	0,03	0,99	0,07	0,11	99,23	42,11	140,72	1,08	209,87	8,86	0,01	0,00	189	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	2,54	2,22	0,22	8,19	0,00	0,00	0,00	382	2012				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>7,95</b>	<b>7,48</b>	<b>49,78</b>	<b>298,71</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>1,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>113,72</b>	<b>54,55</b>	<b>168,14</b>	<b>1,90</b>	<b>256,56</b>	<b>8,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>						
<b>II Завтрак</b>																									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>						
<b>Обед</b>																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,73	2,04	14,76	64,59	0,06	4,75	0,15	0,90	0,00	0,04	15,80	18,92	45,26	0,68	341,30	3,38	0,02	0,00	80	2012				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70	1,89	2,05	11,76	73,01	0,04	0,00	0,01	0,05	0,03	0,02	10,92	9,72	40,29	0,69	39,24	0,00	0,00	0,01	324	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,19	13,37	10,20	213,69	0,06	0,00	0,02	0,70	0,07	0,08	12,84	21,40	127,35	2,10	245,09	4,54	0,03	0,00	272	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,49	1,93	6,79	51,40	0,02	13,19	0,03	0,87	0,00	0,03	33,55	12,15	23,88	0,72	154,47	2,44	0,01	0,00	131	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008					
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	33,03	133,45	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	3,16	9,64	0,68	67,18	0,54	0,00	0,00	382	2012				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,85</b>	<b>19,89</b>	<b>104,31</b>	<b>688,38</b>	<b>0,28</b>	<b>18,37</b>	<b>0,21</b>	<b>3,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>97,54</b>	<b>80,95</b>	<b>297,72</b>	<b>6,67</b>	<b>926,78</b>	<b>12,58</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>						
<b>Полдник</b>																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	1,90	4,22	21,94	134,98	0,02	0,60	0,29	1,61	0,07	0,04	28,87	11,09	38,38	0,61	89,89	2,97	0,01	0,00	238	2012				
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,75	2,48	2,75	36,44	0,01	0,08	0,01	0,06	0,04	0,02	17,32	2,29	13,65	0,05	26,01	1,40	0,00	0,00	368	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>6,21</b>	<b>9,66</b>	<b>39,69</b>	<b>273,35</b>	<b>0,06</b>	<b>1,25</b>	<b>0,32</b>	<b>1,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>164,11</b>	<b>34,07</b>	<b>143,02</b>	<b>1,14</b>	<b>307,22</b>	<b>14,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>37,41</b>	<b>37,43</b>	<b>203,58</b>	<b>1 307,44</b>	<b>0,53</b>	<b>30,04</b>	<b>0,57</b>	<b>7,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,54</b>	<b>391,37</b>	<b>177,57</b>	<b>619,88</b>	<b>11,91</b>	<b>1 788,56</b>	<b>37,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>						



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,05	5,89	27,31	182,02	0,05	0,41	0,03	0,81	0,07	0,10	91,20	14,24	79,70	0,33	153,87	7,18	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	190/10/7	0,10	0,00	9,84	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	9,32	3,06	3,18	0,26	16,01	0,00	0,00	0,00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7,44</b>	<b>6,08</b>	<b>52,30</b>	<b>294,08</b>	<b>0,10</b>	<b>1,19</b>	<b>0,03</b>	<b>1,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>107,42</b>	<b>27,20</b>	<b>108,08</b>	<b>1,19</b>	<b>208,58</b>	<b>7,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,21	4,07	18,11	122,06	0,06	3,31	0,16	0,98	0,13	0,05	21,90	15,27	47,63	0,72	259,09	3,55	0,02	0,01	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,69	6,53	11,43	147,41	0,04	0,10	0,01	0,31	0,04	0,04	27,09	12,52	46,38	0,78	67,32	1,66	0,00	0,00	305	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,39	5,85	12,88	118,87	0,07	10,08	0,54	0,36	0,08	0,06	47,62	25,22	59,34	1,11	386,10	5,65	0,03	0,00	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>20,57</b>	<b>16,90</b>	<b>81,79</b>	<b>567,02</b>	<b>0,27</b>	<b>13,49</b>	<b>0,71</b>	<b>2,90</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>115,29</b>	<b>69,98</b>	<b>204,65</b>	<b>4,41</b>	<b>792,83</b>	<b>12,54</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,61	4,84	9,29	104,50	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	203,49	22,34	143,64	0,16	291,27	17,96	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>7,66</b>	<b>54,29</b>	<b>324,10</b>	<b>0,10</b>	<b>1,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>210,09</b>	<b>27,74</b>	<b>173,64</b>	<b>0,64</b>	<b>333,87</b>	<b>17,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>37,66</b>	<b>31,04</b>	<b>198,18</b>	<b>1 232,20</b>	<b>0,50</b>	<b>25,72</b>	<b>0,78</b>	<b>4,93</b>	<b>0,32</b>	<b>0,55</b>	<b>448,80</b>	<b>132,92</b>	<b>497,37</b>	<b>8,44</b>	<b>1 613,28</b>	<b>39,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		Жиры, г																	Завтрак	Обед		
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	5,37	4,94	18,05	139,09	0,05	0,69	0,03	0,36	0,03	0,15	141,78	17,86	108,15	0,39	213,40	12,20	0,00	0,00	0,00	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	12,79	51,52	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,46	1,98	3,71	0,37	12,79	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>7,76</b>	<b>5,13</b>	<b>45,89</b>	<b>261,66</b>	<b>0,10</b>	<b>0,71</b>	<b>0,03</b>	<b>0,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>151,14</b>	<b>29,54</b>	<b>137,06</b>	<b>1,36</b>	<b>264,89</b>	<b>12,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																						
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	120	3,48	3,00	5,04	64,80	-0,02	0,36	0,03	0,00	0,00	0,16	148,80	16,80	110,40	0,12	175,20	10,80	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>3,48</b>	<b>3,00</b>	<b>5,04</b>	<b>64,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>148,80</b>	<b>16,80</b>	<b>110,40</b>	<b>0,12</b>	<b>175,20</b>	<b>10,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,41	3,61	9,30	76,02	0,03	6,34	0,20	1,70	0,00	0,04	30,08	18,47	34,26	0,88	269,71	4,32	0,02	0,00	0,00	57	2012
ШНИЦЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10,85	3,18	6,11	96,75	0,07	0,62	0,01	1,19	0,05	0,08	35,34	39,37	169,23	1,18	309,29	90,61	0,38	0,01	0,00	258	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	4,61	18,57	127,17	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,09	34,70	25,51	74,18	1,05	662,33	7,41	0,03	0,00	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	383	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>19,39</b>	<b>11,85</b>	<b>87,33</b>	<b>534,82</b>	<b>0,31</b>	<b>16,00</b>	<b>0,24</b>	<b>4,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>124,50</b>	<b>101,91</b>	<b>335,09</b>	<b>5,10</b>	<b>1350,37</b>	<b>104,02</b>	<b>0,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	160/5/5	5,11	6,31	28,09	190,03	0,11	0,33	0,03	0,88	0,08	0,08	75,39	29,85	108,56	0,87	155,76	7,01	0,01	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	12,32	79,65	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	96,33	11,05	64,80	0,07	131,98	8,10	0,00	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,93</b>	<b>8,68</b>	<b>55,46</b>	<b>340,73</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>0,04</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>178,62</b>	<b>50,80</b>	<b>198,56</b>	<b>1,54</b>	<b>326,44</b>	<b>15,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,56</b>	<b>28,66</b>	<b>193,72</b>	<b>1202,01</b>	<b>0,61</b>	<b>17,87</b>	<b>0,34</b>	<b>6,77</b>	<b>0,23</b>	<b>0,77</b>	<b>603,06</b>	<b>199,05</b>	<b>781,11</b>	<b>8,12</b>	<b>2116,90</b>	<b>142,13</b>	<b>0,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		Жиры, г	6,88	32,84																0,11	0,49		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5/5	6,88	32,84	218,97	0,11	0,49	0,04	0,11	0,07	0,13	116,14	31,61	157,76	1,59	226,04	8,55	0,00	0,02					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ЛИМОНОМ	180	0,28	14,64	64,34	0,01	3,51	0,00	0,31	0,00	0,01	18,02	6,20	6,78	1,06	153,49	0,99	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	410	9,45	62,53	354,36	0,17	4,00	0,04	1,01	0,07	0,16	141,06	47,71	189,74	3,25	418,23	9,54	0,01	0,02					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	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					
Итого за прием пищи:	100	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					
<b>Обед</b>																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	13,39	101,52	0,12	4,32	0,15	0,22	0,00	0,00	36,00	27,36	100,06	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,89	7,04	116,50	0,02	0,09	0,00	0,25	0,00	0,02	19,40	5,67	21,56	0,25	40,59	1,48	0,00	0,00					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,77	12,56	94,14	0,04	24,54	0,07	1,56	0,00	0,05	62,36	22,62	44,36	1,34	288,07	4,55	0,01	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШЕЙ СОРТ	30	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00					
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	29,34	133,18	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,76	4,46	2,75	0,49	10,22	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	620	23,14	90,10	577,58	0,29	100,95	0,37	3,28	0,00	0,16	147,82	75,71	220,05	5,25	418,38	7,71	0,01	0,00					
<b>Полдник</b>																							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,07	5,99	30,04	0,06	0,16	0,02	1,35	0,09	0,07	38,29	9,59	60,57	0,45	102,25	3,81	0,01	0,01					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	250	6,07	50,24	280,44	0,08	4,16	0,02	1,35	0,09	0,09	52,29	17,59	74,57	3,25	342,25	5,81	0,01	0,01					
Всего за день:		39,06	25,95	212,87	0,57	119,11	0,44	6,27	0,16	0,43	357,17	149,01	495,36	13,95	1 456,86	25,06	0,04	0,03					

**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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	399,19	364,45	2 045,95	13 173,49	5,45	412,60	12,61	79,32	5,52	6,85	4 187,61	1 642,59	6 083,93	107,56	15 937,38	571,07	1,90	0,22
Среднее значение за период	39,92	36,45	204,60	1 317,35	0,55	41,26	1,26	7,93	0,55	0,69	418,76	164,26	608,39	10,76	1 593,74	57,11	0,19	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	24.9	63.0															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	407	108	654	293