государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр муниципального района Красноярский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад №3 «Теремок»»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 35 от 12.01.2026 г.

Руководитель СП

_____ Л.С. Куликова

Цикличное 10-дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих структурное подразделение «Детский сад №3 « Теремок»» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Красный Яр
(дошкольное образовательное учреждение с 12-часовым режимом функционирования, согласно требованиям СанПиН)

1 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,59	7,26	25,91	192,37	0,78	0,06	0,17	0,03	0,05	161,25	136,21	26,33	0,35	239,65	13,78	0,00	0,01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	4,08	10,60	96,08	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	130,63	99,77	22,14	0,50	209,01	11,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,66	5,15	18,03	129,10	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	7,25	23,70	4,55	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	**420**	**12,15**	**16,49**	**54,54**	**417,55**	1,42	0,13	0,32	0,09	0,13	299,13	259,68	53,02	1,21	481,61	24,78	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	**200**	**4,00**	**3,00**	**6,00**	**96,00**	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	1,01	0,08	9,62	44,13	1,22	0,03	0,04	1,15	0,00	34,41	35,62	24,84	0,67	215,19	2,80	0,00	0,03	42	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	5,31	6,10	12,78	130,62	13,08	0,09	0,08	0,19	0,00	44,80	77,26	26,29	1,41	460,12	6,35	0,00	0,03	66	2012
ГУЛЯШ	70/50	17,82	19,44	4,11	262,61	1,18	0,07	0,11	0,01	0,00	14,87	154,72	20,66	2,31	368,65	7,59	0,00	0,05	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,63	18,52	127,05	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	32,35	73,19	25,32	1,05	660,82	7,32	0,00	0,03	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,00	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**805**	**33,15**	**31,09**	**93,05**	**789,13**	24,48	0,47	0,40	1,38	0,07	152,18	423,44	117,05	9,24	1 834,85	29,38	0,00	0,14		
Уплотненный полдник																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,77	10,49	35,75	261,42	2,11	0,09	0,04	0,45	0,05	29,80	60,53	18,83	1,36	178,90	2,73	0,01	0,02	332	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7/5	0,03	0,00	7,37	30,09	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	7,18	0,63	1,65	0,03	5,89	0,00	0,00	0,00	430	2008
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	80	7,71	14,54	42,80	333,54	0,04	0,05	0,10	0,08	0,48	40,39	76,32	8,38	0,55	72,40	2,99	0,02	0,03	481	2008
Итого за прием пищи:	**512**	**18,42**	**29,47**	**86,19**	**685,73**	2,66	0,16	0,27	0,61	1,41	96,00	198,69	32,68	2,74	312,98	13,69	0,04	0,07		
Всего за день:		**67,72**	**80,05**	**239,78**	**1 988,41**	29,96	0,82	1,33	2,13	1,61	787,31	1 071,81	230,75	13,19	2 921,44	67,85	0,04	0,26		

2 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,63	8,25	23,24	194,77	0,78	0,12	0,18	0,03	0,05	169,03	171,82	38,16	0,87	292,18	14,40	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,88	79,47	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,36	64,81	10,62	0,07	131,81	8,10	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/12	5,56	8,51	20,60	181,91	0,08	0,04	0,05	0,08	0,08	104,21	81,50	9,02	0,52	47,15	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	**437**	**14,72**	**19,55**	**54,72**	**456,15**	1,33	0,19	0,33	0,12	0,13	367,60	318,13	57,80	1,46	471,14	22,50	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1,00**	**0,20**	**19,80**	**86,00**	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП РЫБНЫЙ	200	1,50	1,90	10,38	64,57	3,70	0,07	0,04	0,25	0,03	25,55	39,97	18,55	0,67	269,69	2,98	0,00	0,02		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	1,47	3,35	9,88	75,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,92	11,53	2,44	0,17	18,13	0,08	0,00	0,00	261	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00	0,18	0,00	0,04	0,00	16,05	176,53	118,35	4,01	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,64	2,43	3,71	39,84	1,45	0,01	0,01	0,10	0,04	7,39	9,14	5,41	0,22	76,80	0,89	0,00	0,00	348	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,69	0,28	17,58	88,81	84,00	0,01	0,05	0,17	0,00	19,58	3,21	5,01	0,57	11,34	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**770**	**16,17**	**19,76**	**101,07**	**660,65**	93,35	0,39	0,17	0,67	0,07	106,09	306,08	168,26	8,06	632,96	6,75	0,00	0,02		
Уплотненный полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,60	4,92	55,63	2,46	0,03	0,02	0,18	0,00	14,47	24,28	11,21	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	45	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,37	22,38	2,33	260,43	0,18	0,05	0,34	0,25	2,23	84,52	169,33	13,02	1,94	182,11	21,53	0,02	0,04	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	9,50	39,39	0,74	0,01	0,00	0,00	0,00	9,60	1,83	2,84	0,37	52,11	0,37	0,00	0,00	396	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**460**	**18,55**	**29,24**	**59,14**	**575,28**	3,38	0,17	0,40	0,43	2,23	126,49	256,04	46,27	4,25	489,25	24,21	0,02	0,05		
Всего за день:		**50,44**	**68,75**	**234,73**	**1 778,08**	102,06	0,77	0,90	1,22	2,43	614,18	894,25	280,33	16,57	1 593,35	53,46	0,02	0,09		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	150	5,53	9,07	9,01	140,95	0,67	0,04	0,09	0,04	0,11	137,08	99,37	13,47	0,56	110,86	4,89	0,00	0,00		2007
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,73	5,56	25,38	166,57	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	9,97	33,00	6,41	0,50	46,11	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	4,08	10,60	96,08	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	130,63	99,77	22,14	0,50	209,01	11,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**13,16**	**18,71**	**44,99**	**403,60**	1,31	0,12	0,24	0,10	0,19	277,68	232,14	42,02	1,56	365,98	15,89	0,00	0,00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6,00**	**2,00**	**8,40**	**80,00**	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,81	3,04	5,00	51,01	2,88	0,03	0,03	0,25	0,00	14,10	23,11	11,83	0,46	193,47	1,80	0,00	0,02		2012
БОРЩ	200	5,24	7,77	12,32	142,71	10,14	0,08	0,09	0,30	0,00	44,90	77,09	29,14	1,48	468,87	7,53	0,00	0,05	62	2012
БИТОЧЕК ИЗ КУР	80	22,22	24,37	2,87	319,34	0,89	0,07	0,18	0,10	0,36	43,95	184,94	19,99	1,81	265,23	11,17	0,02	0,12		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,75	4,15	27,04	165,02	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	9,50	31,10	6,05	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	60	1,14	2,24	4,68	50,49	1,10	0,02	0,02	0,04	0,00	16,27	14,69	4,82	0,21	74,53	1,96	0,00	0,00	355	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,83	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**37,47**	**42,01**	**80,85**	**861,51**	15,01	0,34	0,36	0,71	0,36	146,09	374,43	83,16	6,65	1 070,95	25,26	0,02	0,19		
Уплотненный полдник																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	7,00	7,72	27,13	207,05	0,78	0,12	0,17	0,03	0,05	163,12	160,84	35,75	0,82	271,94	14,61	0,00	0,01	189	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,93	3,31	34,47	187,07	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	11,53	40,09	7,18	0,48	61,11	0,98	0,01	0,01	466	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7/5	0,03	0,00	7,37	30,09	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	7,18	0,63	1,65	0,03	5,89	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**592**	**15,32**	**11,67**	**98,24**	**563,10**	11,29	0,25	0,24	0,06	0,13	206,11	242,80	64,46	4,25	668,54	17,59	0,01	0,04		
Всего за день:		**71,95**	**74,39**	**232,48**	**1 908,21**	28,61	0,75	0,84	0,87	0,68	877,88	1 033,37	217,64	12,46	2 105,47	58,74	0,03	0,23		

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																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,24	7,26	23,95	186,45	0,78	0,06	0,17	0,03	0,05	160,75	124,24	20,50	0,33	245,73	13,50	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/12	5,56	8,51	20,60	181,91	0,08	0,04	0,05	0,08	0,08	104,21	81,50	9,02	0,52	47,15	0,00	0,00	0,00	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,88	79,47	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,36	64,81	10,62	0,07	131,81	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	**417**	**14,33**	**18,56**	**55,43**	**447,83**	1,33	0,13	0,32	0,12	0,13	359,32	270,55	40,14	0,92	424,69	21,60	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1,00**	**0,20**	**19,80**	**86,00**	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1,68	3,60	4,68	57,69	2,23	0,05	0,03	0,00	0,00	10,06	31,20	10,55	0,35	55,28	0,00	0,00	0,00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,70	4,16	12,37	94,18	4,99	0,05	0,04	0,16	0,00	23,01	49,84	19,19	0,77	361,94	3,29	0,00	0,02		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,38	12,36	9,61	191,05	0,59	0,05	0,06	0,02	0,08	10,19	97,91	14,63	1,37	205,02	4,26	0,00	0,02	287	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,72	18,52	127,78	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	30,37	72,79	25,20	1,03	660,78	7,32	0,00	0,03	321	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,69	0,28	17,58	88,81	84,00	0,01	0,05	0,17	0,00	19,58	3,21	5,01	0,57	11,34	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**760**	**23,53**	**25,81**	**104,03**	**756,22**	100,81	0,42	0,33	0,38	0,15	111,41	332,05	97,28	6,89	1 413,96	17,67	0,00	0,08		
Уплотненный полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,56	21,94	48,63	511,46	0,51	0,09	0,46	0,10	0,15	362,67	368,05	45,73	0,79	401,48	5,77	0,03	0,05	219	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,42	2,52	37,54	186,24	0,05	0,05	0,03	0,02	0,07	10,58	30,22	6,40	0,54	73,44	0,74	0,01	0,01		
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,08	0,06	9,63	39,57	0,38	0,00	0,01	0,00	0,00	9,25	2,72	3,35	0,34	29,98	0,19	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**400**	**32,06**	**24,52**	**95,80**	**737,27**	0,94	0,14	0,50	0,12	0,22	382,50	400,99	55,48	1,67	504,90	6,70	0,04	0,06		
Всего за день:		**70,92**	**69,09**	**275,06**	**2 027,32**	107,08	0,71	1,15	0,62	0,50	867,23	1 017,59	200,90	12,28	2 343,55	45,97	0,04	0,14		

5 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	180	5,45	8,84	24,04	198,45	0,70	0,07	0,15	0,04	0,08	143,72	129,38	26,19	0,45	226,17	12,69	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,03	5,29	20,60	142,20	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	8,20	26,95	5,20	0,41	37,55	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	3,70	10,04	88,98	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,83	90,99	20,69	0,49	191,17	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	**405**	**12,04**	**17,83**	**54,68**	**429,63**	1,27	0,14	0,29	0,10	0,16	269,75	247,32	52,08	1,35	454,89	22,59	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	**200**	**4,00**	**3,00**	**6,00**	**96,00**	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	3,02	3,65	48,56	2,64	0,05	0,03	0,01	0,00	11,58	32,37	11,23	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00		2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,23	2,28	16,15	94,35	5,28	0,06	0,04	0,17	0,04	22,39	46,77	18,89	0,85	381,55	3,76	0,00	0,02	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,38	21,11	22,29	356,90	12,21	0,18	0,19	0,07	0,00	28,22	200,10	43,54	2,55	976,84	12,82	0,02	0,14		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,00	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**26,66**	**26,85**	**71,03**	**632,75**	20,13	0,38	0,30	0,25	0,04	79,84	322,74	85,05	5,77	1 488,49	19,38	0,02	0,16		
Уплотненный полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,50	5,28	14,90	123,37	31,91	0,05	0,07	0,08	0,00	83,37	57,49	28,77	1,76	368,92	5,84	0,00	0,02	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	5,81	8,58	47,09	288,71	0,03	0,08	0,04	0,02	0,08	15,09	50,09	9,55	0,70	94,06	1,15	0,02	0,01	462	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	0,00	5,23	20,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	1,31	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**515**	**17,27**	**18,55**	**87,56**	**588,39**	31,94	0,21	0,26	0,18	0,96	132,29	202,39	56,65	4,06	570,97	14,96	0,03	0,06		
Всего за день:		**59,97**	**66,23**	**219,27**	**1 746,77**	54,74	0,79	1,19	0,58	1,16	721,88	962,45	221,78	11,18	2 806,35	56,93	0,05	0,26		

6 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																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	8,14	10,22	34,05	261,88	0,78	0,15	0,18	0,04	0,09	165,87	182,42	43,29	1,10	293,65	15,07	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,88	79,47	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,36	64,81	10,62	0,07	131,81	8,10	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,03	5,29	20,60	142,20	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	8,20	26,95	5,20	0,41	37,55	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	**405**	**13,70**	**18,30**	**65,53**	**483,55**	1,25	0,22	0,30	0,09	0,17	268,43	274,18	59,11	1,58	463,01	23,17	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1,00**	**0,20**	**19,80**	**86,00**	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП СВЕКОЛЬНИК	200	4,80	5,47	12,04	120,41	5,35	0,05	0,07	0,20	0,03	47,34	74,68	27,17	1,53	432,41	7,90	0,00	0,03		2008
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	200	23,35	23,10	35,64	444,02	0,73	0,12	0,19	0,07	0,40	50,50	214,72	28,16	3,19	424,73	12,10	0,01	0,06	268	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,95	1,87	3,89	42,08	0,92	0,02	0,02	0,03	0,00	13,49	12,24	4,01	0,18	62,11	1,64	0,00	0,00	355	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	17,11	86,06	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,04	3,06	4,86	0,54	10,84	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**760**	**34,21**	**36,49**	**94,50**	**865,95**	91,20	0,30	0,40	0,57	0,43	163,97	370,40	82,70	7,86	1 187,09	24,44	0,01	0,09		
Уплотненный полдник																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,31	3,64	13,11	114,84	5,00	0,07	0,10	0,28	0,06	19,90	44,95	20,01	0,72	359,99	3,69	0,00	0,03	87	2012
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	65	4,04	16,65	31,59	292,31	0,00	0,04	0,06	0,10	0,53	11,88	39,57	4,56	0,48	48,72	2,79	0,01	0,02		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	9,64	40,08	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	9,82	1,98	2,95	0,40	56,34	0,40	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	**505**	**14,48**	**20,62**	**74,41**	**541,96**	5,80	0,18	0,18	0,38	0,59	50,80	120,10	40,72	2,40	516,65	6,88	0,01	0,06		
Всего за день:		**63,39**	**75,61**	**254,24**	**1 977,46**	102,25	0,72	0,88	1,04	1,19	497,20	778,68	190,53	14,64	2 166,75	54,49	0,02	0,16		

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																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,24	7,26	23,95	186,45	0,78	0,06	0,17	0,03	0,05	160,75	124,24	20,50	0,33	245,73	13,50	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,66	5,15	18,03	129,10	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	7,25	23,70	4,55	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	3,70	10,04	88,98	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,83	90,99	20,69	0,49	191,17	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**12,46**	**16,11**	**52,02**	**404,53**	1,35	0,13	0,31	0,09	0,13	285,83	238,93	45,74	1,18	469,85	23,40	0,00	0,00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6,00**	**2,00**	**8,40**	**80,00**	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1,53	4,16	5,00	64,25	12,08	0,03	0,04	0,00	0,00	30,92	26,90	11,97	0,69	137,65	2,05	0,00	0,01		
СУП РЫБНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1,35	3,03	10,77	75,93	3,80	0,05	0,04	0,26	0,05	25,15	38,01	17,68	0,62	272,44	2,92	0,00	0,02		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	1,98	3,73	4,63	60,16	0,56	0,03	0,04	0,35	0,27	15,37	30,48	7,97	0,45	62,57	2,99	0,00	0,02	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,41	6,49	23,17	165,20	11,26	0,14	0,13	0,05	0,10	37,87	91,08	31,53	1,28	826,97	9,14	0,00	0,04	321	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,90	1,94	3,56	41,33	0,54	0,01	0,01	0,02	0,00	13,85	12,57	3,86	0,16	52,40	1,23	0,00	0,00	355	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,00	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**835**	**15,46**	**20,19**	**95,15**	**631,59**	28,24	0,43	0,34	0,68	0,42	148,91	281,69	92,95	7,00	1 482,10	23,65	0,00	0,09		
Уплотненный полдник																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,81	3,04	5,00	51,01	2,88	0,03	0,03	0,25	0,00	14,10	23,11	11,83	0,46	193,47	1,80	0,00	0,02		2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	56,01	76,49	2,49	933,06	0,73	0,11	0,77	0,64	2,39	1 503,10	939,52	66,98	3,62	363,75	23,50	0,05	0,11		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	0,00	5,23	20,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	1,31	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**415**	**56,82**	**79,53**	**12,72**	**1 004,97**	3,61	0,14	0,80	0,89	2,39	1 523,20	962,63	80,12	4,08	557,82	25,30	0,05	0,13		
Всего за день:		**90,74**	**117,83**	**168,29**	**2 121,09**	34,20	0,74	1,45	1,66	2,94	2 205,94	1 667,25	246,81	12,26	2 509,77	72,35	0,05	0,22		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,59	8,23	21,13	186,03	0,78	0,12	0,18	0,03	0,05	168,16	170,75	37,81	0,86	291,01	14,39	0,00	0,02	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	45/5/12	5,86	8,56	23,17	193,82	0,03	0,05	0,04	0,06	0,08	90,76	73,84	8,91	0,55	51,75	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,88	79,47	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,36	64,81	10,62	0,07	131,81	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	**422**	**14,98**	**19,58**	**55,18**	**459,32**	1,28	0,20	0,32	0,10	0,13	353,28	309,40	57,34	1,48	474,57	22,49	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1,00**	**0,20**	**19,80**	**86,00**	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	1,01	0,08	9,61	44,12	1,22	0,03	0,04	1,14	0,00	34,39	35,60	24,82	0,67	215,11	2,80	0,00	0,03	42	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,60	14,88	112,80	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,81	18,22	36,84	406,98	14,63	0,11	0,00	0,29	0,00	49,21	250,04	49,21	15,96	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,69	0,28	17,58	88,81	84,00	0,01	0,05	0,17	0,00	19,58	3,21	5,01	0,57	11,34	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**33,94**	**22,62**	**100,11**	**754,69**	104,65	0,37	0,13	1,77	0,00	152,18	443,55	118,94	20,72	294,45	5,60	0,00	0,03		
Уплотненный полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,96	5,45	17,76	140,82	0,60	0,05	0,13	0,03	0,03	123,08	95,65	15,80	0,39	188,16	10,59	0,00	0,00	112	2008
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	80	8,61	13,28	31,77	281,99	0,06	0,05	0,09	0,07	0,27	49,16	81,44	9,78	0,44	74,47	1,21	0,02	0,02		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,08	0,06	9,63	39,57	0,38	0,00	0,01	0,00	0,00	9,25	2,72	3,35	0,34	29,98	0,19	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**515**	**16,32**	**19,01**	**76,72**	**545,27**	1,04	0,16	0,25	0,10	0,30	189,54	209,21	40,48	1,87	337,76	11,99	0,02	0,03		
Всего за день:		**66,24**	**61,41**	**251,81**	**1 845,28**	110,97	0,75	0,70	1,97	0,43	709,00	976,16	224,76	26,87	1 106,78	40,08	0,02	0,08		

9 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/30	19,69	18,20	37,69	398,68	0,44	0,07	0,29	0,12	0,26	239,29	249,06	30,84	0,59	274,77	6,20	0,02	0,03		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	3,70	10,04	88,98	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,83	90,99	20,69	0,49	191,17	9,90	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/12	5,56	8,51	20,60	181,91	0,08	0,04	0,05	0,08	0,08	104,21	81,50	9,02	0,52	47,15	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	**417**	**28,81**	**30,41**	**68,33**	**669,57**	1,09	0,14	0,46	0,22	0,34	461,33	421,55	60,55	1,60	513,09	16,10	0,02	0,03		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	**200**	**4,00**	**3,00**	**6,00**	**96,00**	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,80	6,06	9,12	110,40	4,20	0,02	0,00	0,02	0,00	28,80	33,60	16,80	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,20	6,89	14,26	148,09	7,19	0,09	0,10	0,17	0,04	22,87	97,84	27,92	1,58	597,77	7,09	0,00	0,04	83	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	20,18	22,18	12,39	335,66	29,97	0,08	0,00	0,00	0,00	75,92	189,81	43,96	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,83	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**35,49**	**35,57**	**64,71**	**727,09**	41,36	0,28	0,14	0,19	0,04	144,96	364,75	100,01	8,72	666,62	9,89	0,00	0,04		
Уплотненный полдник																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	5,35	21,34	146,58	10,38	0,12	0,11	0,04	0,08	35,02	83,91	29,06	1,18	761,81	8,44	0,00	0,04	321	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	1,65	2,68	6,10	55,37	0,50	0,03	0,03	0,01	0,05	13,82	40,08	9,87	0,76	59,23	1,33	0,00	0,00	258	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	0,00	5,23	20,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	1,31	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ПРЯНИКИ	30	5,50	5,00	73,00	370,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**495**	**13,34**	**13,28**	**125,74**	**687,58**	10,88	0,21	0,16	0,05	0,13	64,04	157,59	53,44	2,74	873,24	9,77	0,00	0,05		
Всего за день:		**81,64**	**82,26**	**264,78**	**2 180,24**	54,73	0,69	1,10	0,51	0,51	910,33	1 133, 89	242,00	13,06	2 344, 95	35,76	0,02	0,16		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,07	13,23	34,84	291,31	0,03	0,07	0,06	0,06	0,18	108,20	87,54	13,28	1,04	75,25	0,76	0,01	0,01	211	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,09	3,41	11,79	91,11	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,95	79,21	12,68	0,09	160,95	9,90	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	**365**	**13,44**	**21,64**	**62,09**	**498,42**	0,60	0,13	0,20	0,12	0,26	228,45	187,20	29,86	1,44	264,55	10,66	0,01	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1,00**	**0,20**	**19,80**	**86,00**	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1,53	3,97	5,00	62,50	12,08	0,03	0,04	0,00	0,00	30,92	26,90	11,97	0,69	137,65	2,05	0,00	0,01		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,56	4,52	20,09	135,33	3,68	0,06	0,06	0,18	0,14	23,97	51,75	16,88	0,78	287,70	3,93	0,01	0,01	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,66	17,59	8,46	254,49	0,68	0,07	0,10	0,06	0,05	35,04	128,64	15,49	1,18	198,17	6,63	0,02	0,08	305	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	8,00	70,00	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,69	0,28	17,58	88,81	84,00	0,01	0,05	0,17	0,00	19,58	3,21	5,01	0,57	11,34	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**27,95**	**31,30**	**106,43**	**833,11**	100,44	0,29	0,29	0,44	0,19	126,51	324,00	81,85	5,22	702,86	15,41	0,03	0,10		
Уплотненный полдник																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	8,13	9,75	33,20	253,99	0,78	0,12	0,20	0,04	0,09	170,86	191,11	36,25	1,53	300,25	13,50	0,02	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,77	6,45	29,88	192,32	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	8,70	31,27	5,66	0,37	48,76	0,70	0,01	0,01	469	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	9,64	40,08	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	9,82	1,98	2,95	0,40	56,34	0,40	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	**580**	**16,20**	**16,89**	**108,11**	**651,80**	6,58	0,28	0,28	0,04	0,11	219,88	282,36	73,36	5,30	624,85	15,60	0,03	0,03		
Всего за день:		**58,59**	**70,03**	**296,43**	**2 069,33**	111,62	0,72	0,77	0,60	0,56	588,84	807,56	193,07	14,76	1 592,26	41,67	0,07	0,14		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, 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	681,60	765,65	2 436,87	19 642,19	736,22	7,46	10,31	11,20	12,01	8 779,79	10 343,01	2 248,57	147,27	21 490,67	527,30	0,36	1,74
Среднее значение за период	68,16	76,57	243,69	1 964,22	73,62	0,75	1,03	1,12	1,20	877,98	1 034,30	224,86	14,73	2 149,07	52,73	0,04	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	35.1	51.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12часов	409	200	756	499

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр муниципального района Красноярский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад №3 «Теремок»»

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 35/1 от 12.01.2026 г.
Руководитель СП
_____ Л.С. Куликова

Цикличное 10-дневное меню

для организации питания детей в возрасте до 3-х лет, посещающих структурное подразделение «Детский сад №3 « Теремок»» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Красный Яр
(дошкольное образовательное учреждение с 12-часовым режимом функционирования, согласно требованиям СанПиН)

1 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,66	6,04	21,62	160,45	0,65	0,04	0,14	0,03	0,04	134,21	113,47	21,94	0,29	199,71	11,48	0,00	0,01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,52	3,67	9,54	86,48	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,59	89,81	19,93	0,45	188,14	9,90	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,27	4,50	15,46	111,51	0,00	0,03	0,01	0,03	0,07	6,23	20,34	3,90	0,31	28,26	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	**360**	**10,45**	**14,21**	**46,62**	**358,44**	1,22	0,10	0,27	0,08	0,11	258,03	223,62	45,77	1,05	416,11	21,38	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**3,00**	**2,25**	**4,50**	**72,00**	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	40	0,68	0,05	6,42	29,44	0,81	0,02	0,04	0,76	0,00	22,96	23,77	16,57	0,45	143,54	1,87	0,00	0,02	42	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	4,79	5,54	11,49	118,03	11,78	0,07	0,08	0,18	0,00	40,45	69,58	23,67	1,27	414,16	5,72	0,00	0,02	66	2012
ГУЛЯШ	60/50	16,34	17,81	3,77	240,75	1,09	0,06	0,10	0,01	0,00	13,55	141,83	18,95	2,10	338,14	6,96	0,00	0,04	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	4,33	17,07	117,59	8,30	0,10	0,08	0,02	0,06	30,01	67,57	23,38	0,98	609,73	6,75	0,00	0,03	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	0,00	1,70	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**700**	**28,96**	**28,34**	**75,40**	**676,45**	21,98	0,37	0,35	0,97	0,06	127,36	363,65	97,57	7,60	1 601,56	25,22	0,00	0,11		
Уплотненный полдник																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	5,11	9,33	31,78	232,35	1,88	0,08	0,04	0,39	0,05	26,51	53,78	16,73	1,21	158,73	2,43	0,01	0,02	332	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,03	0,00	3,96	16,44	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	6,44	0,58	1,51	0,03	5,24	0,00	0,00	0,00	430	2008
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	4,83	9,26	26,81	210,13	0,02	0,04	0,07	0,07	0,30	25,33	47,87	5,27	0,37	45,45	1,88	0,00	0,00	481	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**14,88**	**23,03**	**62,82**	**519,60**	2,36	0,14	0,24	0,54	1,23	76,91	163,44	27,33	2,41	265,21	12,28	0,02	0,04		
Всего за день:		**57,29**	**67,83**	**189,34**	**1 626,49**	26,61	0,66	1,12	1,63	1,40	642,30	893,21	191,67	11,06	2 501,88	58,88	0,02	0,19		

2 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,96	6,22	17,49	146,63	0,58	0,08	0,14	0,03	0,03	126,79	128,88	28,62	0,65	219,14	10,81	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,88	79,47	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,36	64,81	10,62	0,07	131,81	8,10	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	4,17	6,59	15,45	138,37	0,06	0,03	0,03	0,06	0,06	78,34	61,26	6,77	0,39	35,42	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	**360**	**11,66**	**15,60**	**43,82**	**364,47**	1,11	0,14	0,27	0,10	0,09	299,49	254,95	46,01	1,11	386,37	18,91	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,50**	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	0,08	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП РЫБНЫЙ	180	1,34	1,72	9,34	58,27	3,33	0,06	0,03	0,23	0,03	23,03	36,07	16,71	0,62	242,87	2,69	0,00	0,02		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	1,12	2,55	7,47	57,28	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,95	8,72	1,84	0,13	13,71	0,06	0,00	0,00	261	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,85	5,56	31,11	201,87	0,00	0,17	0,00	0,04	0,00	14,82	162,99	109,27	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,51	1,96	2,96	31,87	1,16	0,01	0,01	0,08	0,04	5,90	7,30	4,32	0,19	61,43	0,71	0,00	0,00	348	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,62	0,25	15,83	79,94	75,60	0,01	0,05	0,15	0,00	17,63	2,89	4,51	0,51	10,21	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**660**	**13,85**	**15,95**	**86,75**	**558,41**	82,89	0,35	0,14	0,58	0,07	87,93	267,57	150,25	7,03	508,62	5,70	0,00	0,02		
Уплотненный полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,60	4,92	55,63	2,46	0,03	0,02	0,18	0,00	14,47	24,28	11,21	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	45	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,37	22,38	2,33	260,43	0,18	0,05	0,34	0,25	2,23	84,52	169,33	13,02	1,94	182,11	21,53	0,02	0,04	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	9,50	39,39	0,74	0,01	0,00	0,00	0,00	9,60	1,83	2,84	0,37	52,11	0,37	0,00	0,00	396	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**460**	**18,55**	**29,24**	**59,14**	**575,28**	3,38	0,17	0,40	0,43	2,23	126,49	256,04	46,27	4,25	489,25	24,21	0,02	0,05		
Всего за день:		**44,81**	**60,94**	**204,56**	**1 562,66**	90,38	0,68	0,81	1,11	2,39	524,41	789,06	248,53	14,49	1 384,24	48,82	0,02	0,08		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	130	4,78	7,89	7,83	122,35	0,59	0,03	0,08	0,04	0,10	118,73	86,08	11,68	0,49	96,06	4,24	0,00	0,00		2007
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,97	4,05	13,39	98,04	0,00	0,03	0,01	0,03	0,06	5,42	17,66	3,38	0,27	24,52	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	4,08	10,60	96,08	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	130,63	99,77	22,14	0,50	209,01	11,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	**360**	**10,65**	**16,02**	**31,82**	**316,47**	1,23	0,09	0,22	0,09	0,16	254,78	203,51	37,20	1,26	329,59	15,24	0,00	0,00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75	0,03	0,00	0,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**4,50**	**1,50**	**6,30**	**60,00**	0,75	0,03	0,00	0,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,54	2,02	3,31	34,01	1,92	0,02	0,02	0,17	0,00	9,39	15,41	7,88	0,29	128,98	1,20	0,00	0,00		2012
БОРЩ	180	4,72	7,00	11,08	128,53	9,14	0,07	0,07	0,28	0,00	40,42	69,41	26,23	1,30	421,99	6,79	0,00	0,05	62	2012
БИТОЧЕК ИЗ КУР	60	16,68	18,32	2,17	239,84	0,67	0,06	0,14	0,07	0,27	32,87	138,79	15,01	1,33	198,98	8,38	0,02	0,10		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,39	3,83	24,98	152,43	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	8,78	28,73	5,59	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0,74	1,50	3,12	33,66	0,73	0,02	0,02	0,02	0,00	10,73	9,78	3,20	0,14	49,68	1,31	0,00	0,00	355	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**660**	**29,72**	**33,02**	**68,59**	**697,92**	12,46	0,29	0,28	0,56	0,27	116,92	296,92	67,16	5,30	854,80	19,92	0,02	0,15		
Уплотненный полдник																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	7,00	7,72	27,13	207,05	0,78	0,12	0,17	0,03	0,05	163,12	160,84	35,75	0,82	271,94	14,61	0,00	0,01	189	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,93	3,31	34,47	187,07	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	11,53	40,09	7,18	0,48	61,11	0,98	0,01	0,01	466	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7/5	0,03	0,00	7,37	30,09	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	7,18	0,63	1,65	0,03	5,89	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**592**	**15,32**	**11,67**	**98,24**	**563,10**	11,29	0,25	0,24	0,06	0,13	206,11	242,80	64,46	4,25	668,54	17,59	0,01	0,04		
Всего за день:		**60,19**	**62,21**	**204,95**	**1 637,49**	25,73	0,66	0,74	0,71	0,56	763,81	881,23	189,82	10,81	1 852,93	52,75	0,03	0,19		

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																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,20	6,04	19,96	155,40	0,65	0,05	0,14	0,03	0,04	134,03	103,57	17,10	0,28	204,82	11,25	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	4,17	6,59	15,45	138,37	0,06	0,03	0,03	0,06	0,06	78,34	61,26	6,77	0,39	35,42	0,00	0,00	0,00	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,88	79,47	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,36	64,81	10,62	0,07	131,81	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	**360**	**11,90**	**15,42**	**46,29**	**373,24**	1,18	0,11	0,27	0,10	0,10	306,73	229,64	34,49	0,74	372,05	19,35	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,50**	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	1,12	2,40	3,13	38,45	1,49	0,03	0,02	0,00	0,00	6,72	20,80	7,03	0,23	36,85	0,00	0,00	0,00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,52	3,75	11,18	84,90	4,49	0,05	0,04	0,14	0,00	20,71	44,96	17,31	0,69	326,04	2,97	0,00	0,01		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	7,79	9,22	7,22	142,85	0,44	0,03	0,04	0,02	0,06	7,63	73,34	10,96	1,01	153,63	3,20	0,00	0,02	287	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	4,33	17,07	117,59	8,30	0,10	0,08	0,02	0,06	28,02	67,16	23,26	0,96	609,68	6,75	0,00	0,03	321	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,62	0,25	15,83	79,94	75,60	0,01	0,05	0,15	0,00	17,63	2,89	4,51	0,51	10,21	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**18,50**	**20,49**	**86,44**	**616,36**	90,32	0,34	0,28	0,33	0,12	94,81	269,15	80,57	5,60	1 229,51	15,16	0,00	0,06		
Уплотненный полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	24,73	19,00	42,15	443,06	0,44	0,09	0,40	0,09	0,13	314,31	318,94	39,63	0,69	347,95	5,00	0,02	0,04	219	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	40	2,73	2,05	30,01	149,23	0,04	0,03	0,01	0,02	0,04	8,37	24,04	5,09	0,43	58,61	0,58	0,01	0,01		
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0,07	0,05	8,67	35,62	0,34	0,00	0,01	0,00	0,00	8,32	2,45	3,02	0,31	26,96	0,17	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**350**	**27,53**	**21,10**	**80,83**	**627,91**	0,82	0,12	0,42	0,11	0,17	331,00	345,43	47,74	1,43	433,52	5,75	0,03	0,05		
Всего за день:		**58,68**	**57,16**	**228,41**	**1 682,01**	95,32	0,59	0,97	0,54	0,39	743,04	854,72	168,80	9,87	2 035,08	40,26	0,03	0,11		

5 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4,52	7,36	20,03	165,39	0,58	0,06	0,12	0,04	0,07	119,71	107,82	21,83	0,39	188,49	10,58	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,27	4,01	15,45	107,02	0,00	0,03	0,01	0,03	0,06	6,16	20,22	3,90	0,31	28,17	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	3,70	10,04	88,98	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,83	90,99	20,69	0,49	191,17	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	**360**	**10,35**	**15,07**	**45,52**	**361,39**	1,15	0,12	0,25	0,09	0,13	243,70	219,03	46,42	1,19	407,83	20,48	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**3,00**	**2,25**	**4,50**	**72,00**	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,43	32,37	1,76	0,03	0,02	0,00	0,00	7,72	21,58	7,49	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00		2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,02	2,09	14,55	85,21	4,75	0,06	0,04	0,15	0,03	20,14	42,09	17,01	0,77	343,40	3,39	0,00	0,02	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17,44	19,01	20,06	321,13	11,00	0,15	0,16	0,05	0,00	25,39	180,04	39,19	2,29	879,09	11,53	0,02	0,13		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	0,00	1,70	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**23,26**	**23,47**	**60,97**	**548,16**	17,51	0,31	0,25	0,20	0,03	68,24	278,51	72,99	4,91	1 318,50	17,16	0,02	0,15		
Уплотненный полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,02	4,64	12,88	107,23	27,66	0,03	0,06	0,07	0,00	72,27	49,78	24,92	1,54	319,58	5,07	0,00	0,01	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,67	5,44	29,50	181,14	0,02	0,05	0,02	0,01	0,04	9,43	31,32	5,98	0,43	58,84	0,72	0,01	0,01	462	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	0,00	1,18	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**13,89**	**14,71**	**61,57**	**435,58**	27,68	0,15	0,23	0,16	0,92	112,61	167,51	45,80	3,37	473,42	13,76	0,02	0,04		
Всего за день:		**50,50**	**55,50**	**172,56**	**1 417,13**	47,39	0,63	0,99	0,49	1,08	604,55	807,55	186,21	9,47	2 418,75	51,40	0,04	0,22		

6 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																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6,78	8,49	28,35	217,81	0,65	0,12	0,14	0,04	0,07	138,26	151,95	36,04	0,91	244,64	12,56	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,88	79,47	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,36	64,81	10,62	0,07	131,81	8,10	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,27	4,01	15,45	107,02	0,00	0,03	0,01	0,03	0,06	6,16	20,22	3,90	0,31	28,17	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	**360**	**11,58**	**15,29**	**54,68**	**404,30**	1,12	0,18	0,25	0,08	0,13	238,78	236,98	50,56	1,29	404,62	20,66	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,50**	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	0,08	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП СВЕКОЛЬНИК	180	4,33	4,95	10,83	108,44	4,82	0,04	0,07	0,17	0,03	42,60	67,27	24,46	1,34	389,42	7,11	0,00	0,03		2008
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	180	21,01	20,75	32,04	398,98	0,66	0,11	0,17	0,07	0,35	45,44	193,11	25,33	2,87	381,89	10,87	0,01	0,06	268	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,95	1,87	3,89	42,08	0,92	0,02	0,02	0,03	0,00	13,49	12,24	4,01	0,18	62,11	1,64	0,00	0,00	355	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,40	77,46	72,00	0,01	0,04	0,14	0,00	17,14	2,75	4,37	0,49	9,76	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**670**	**30,29**	**31,72**	**82,20**	**756,14**	81,20	0,26	0,35	0,49	0,38	142,27	324,97	71,77	6,76	1 023,58	21,86	0,01	0,09		
Уплотненный полдник																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,57	2,41	11,81	95,54	4,49	0,07	0,09	0,24	0,04	17,80	40,30	18,01	0,66	323,86	3,32	0,00	0,03	87	2012
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	40	2,31	9,20	18,30	165,13	0,00	0,03	0,04	0,05	0,31	6,86	22,90	2,58	0,29	27,82	1,69	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	8,68	36,08	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	8,84	1,78	2,66	0,36	50,71	0,36	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**11,24**	**11,87**	**53,84**	**367,80**	5,21	0,16	0,15	0,29	0,35	40,40	90,18	33,15	1,91	441,09	5,37	0,00	0,03		
Всего за день:		**53,86**	**59,03**	**205,57**	**1 592,74**	90,53	0,62	0,75	0,86	0,86	431,95	662,63	161,48	12,06	1 869,29	47,89	0,01	0,13		

7 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,24	7,26	23,95	186,45	0,78	0,06	0,17	0,03	0,05	160,75	124,24	20,50	0,33	245,73	13,50	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,66	5,15	18,03	129,10	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	7,25	23,70	4,55	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	3,70	10,04	88,98	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,83	90,99	20,69	0,49	191,17	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**12,46**	**16,11**	**52,02**	**404,53**	1,35	0,13	0,31	0,09	0,13	285,83	238,93	45,74	1,18	469,85	23,40	0,00	0,00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50	0,02	0,00	0,00	0,00	124,00	92,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**3,00**	**1,00**	**4,20**	**40,00**	0,50	0,02	0,00	0,00	0,00	124,00	92,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1,53	3,97	5,00	62,50	12,08	0,03	0,04	0,00	0,00	30,92	26,90	11,97	0,69	137,65	2,05	0,00	0,01		
СУП РЫБНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1,31	1,82	10,43	63,47	3,66	0,05	0,04	0,25	0,03	24,84	36,75	17,27	0,60	262,45	2,84	0,00	0,02		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	1,98	3,73	4,63	60,16	0,56	0,03	0,04	0,35	0,27	15,37	30,48	7,97	0,45	62,57	2,99	0,00	0,02	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,90	4,54	19,67	131,55	9,57	0,12	0,09	0,03	0,06	32,10	77,24	26,79	1,09	702,67	7,77	0,00	0,04	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,00	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**11,03**	**14,50**	**68,67**	**450,62**	25,87	0,32	0,25	0,63	0,36	120,88	214,87	75,39	4,83	1 234,21	18,45	0,00	0,09		
Уплотненный полдник																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,54	2,02	3,31	34,01	1,92	0,02	0,02	0,17	0,00	9,39	15,41	7,88	0,29	128,98	1,20	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	56,01	76,49	2,49	933,06	0,73	0,11	0,77	0,64	2,39	1 503,10	939,52	66,98	3,62	363,75	23,50	0,05	0,11		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,74	18,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,18	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**400**	**58,84**	**78,70**	**25,59**	**1 057,08**	2,65	0,18	0,81	0,81	2,39	1 524,79	980,13	85,94	4,51	531,97	24,70	0,05	0,11		
Всего за день:		**85,33**	**110,31**	**150,48**	**1 952,23**	30,37	0,65	1,37	1,53	2,88	2 055,50	1 525,93	221,07	10,52	2 236,03	66,55	0,05	0,20		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,49	6,85	17,62	154,98	0,65	0,09	0,15	0,03	0,04	140,14	142,24	31,49	0,71	242,47	11,99	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,91	5,68	15,45	129,05	0,02	0,03	0,02	0,03	0,05	60,70	49,33	5,95	0,37	34,52	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,88	79,47	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,36	64,81	10,62	0,07	131,81	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	**360**	**11,93**	**15,32**	**43,95**	**363,50**	1,14	0,15	0,27	0,07	0,09	295,20	256,38	48,06	1,15	408,80	20,09	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,50**	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	40	0,67	0,05	6,41	29,41	0,81	0,02	0,04	0,76	0,00	22,92	23,73	16,53	0,45	143,34	1,87	0,00	0,02	42	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	4,32	0,12	0,00	0,15	0,00	36,00	100,08	27,36	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,41	16,39	33,13	366,01	13,16	0,10	0,00	0,26	0,00	44,26	224,87	44,26	14,35	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,62	0,25	15,83	79,94	75,60	0,01	0,05	0,15	0,00	17,63	2,89	4,51	0,51	10,21	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**29,96**	**20,28**	**85,72**	**658,46**	93,89	0,32	0,12	1,32	0,00	128,01	386,37	100,26	18,28	207,95	4,11	0,00	0,02		
Уплотненный полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	4,58	17,06	128,46	0,52	0,05	0,12	0,03	0,02	108,33	84,77	14,26	0,37	166,22	9,24	0,00	0,00	112	2008
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	80	8,61	13,28	31,77	281,99	0,06	0,05	0,09	0,07	0,27	49,16	81,44	9,78	0,44	74,47	1,21	0,02	0,02		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,08	0,06	9,63	39,57	0,38	0,00	0,01	0,00	0,00	9,25	2,72	3,35	0,34	29,98	0,19	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**515**	**15,89**	**18,14**	**76,02**	**532,91**	0,96	0,16	0,24	0,10	0,29	174,79	198,33	38,94	1,85	315,82	10,64	0,02	0,03		
Всего за день:		**58,53**	**53,89**	**220,54**	**1 619,37**	98,99	0,65	0,63	1,49	0,38	608,50	851,58	193,26	23,38	932,57	34,84	0,02	0,06		

9 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	17,05	15,78	32,67	345,50	0,38	0,06	0,27	0,11	0,22	207,37	215,79	26,73	0,53	238,11	5,37	0,02	0,03		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	3,70	10,04	88,98	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,83	90,99	20,69	0,49	191,17	9,90	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,87	7,48	6,36	112,66	0,00	0,02	0,00	0,07	0,00	116,10	73,96	6,02	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	**340**	**24,48**	**26,96**	**49,07**	**547,14**	0,95	0,11	0,39	0,20	0,22	441,30	380,74	53,44	1,28	429,28	15,27	0,02	0,03		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**150**	**3,00**	**2,25**	**4,50**	**72,00**	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	2,40	3,03	4,56	55,20	2,10	0,01	0,00	0,01	0,00	14,40	16,80	8,40	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,41	5,17	10,71	111,12	5,40	0,06	0,06	0,12	0,03	17,16	73,41	20,94	1,17	448,45	5,32	0,00	0,03	83	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	18,16	19,96	11,15	302,03	26,96	0,07	0,00	0,00	0,00	68,32	170,79	39,55	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**28,62**	**28,51**	**49,19**	**573,15**	34,46	0,21	0,09	0,13	0,03	113,36	295,80	77,86	6,94	503,49	7,56	0,00	0,03		
Уплотненный полдник																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	3,93	15,65	107,38	7,60	0,09	0,07	0,02	0,06	25,68	61,53	21,31	0,88	558,58	6,19	0,00	0,03	321	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,20	1,99	4,32	39,96	0,35	0,02	0,03	0,01	0,04	9,89	28,52	7,00	0,51	42,18	0,97	0,00	0,00	258	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	3,97	15,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	0,98	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ПРЯНИКИ	30	5,50	5,00	73,00	370,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**370**	**11,30**	**11,11**	**111,99**	**604,26**	7,95	0,16	0,12	0,03	0,10	46,97	115,25	39,19	1,99	639,91	7,16	0,00	0,03		
Всего за день:		**67,40**	**68,83**	**214,75**	**1 796,55**	44,41	0,53	0,86	0,40	0,35	781,63	934,29	191,49	10,21	1 791,68	29,99	0,02	0,12		

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																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	130	7,00	11,43	30,17	252,13	0,03	0,05	0,06	0,06	0,16	94,00	75,97	11,51	0,89	65,21	0,66	0,01	0,01	211	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,58	2,84	9,80	75,82	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	94,99	66,03	10,57	0,07	134,17	8,25	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	**310**	**11,86**	**19,27**	**55,43**	**443,95**	0,51	0,11	0,18	0,11	0,24	195,29	162,45	25,98	1,27	227,73	8,91	0,01	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,50**	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,76	1,99	2,51	31,28	6,05	0,02	0,01	0,00	0,00	15,47	13,49	6,00	0,36	68,89	1,03	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,67	3,39	15,09	101,49	2,76	0,05	0,04	0,14	0,10	18,00	38,73	12,67	0,58	215,72	2,93	0,00	0,01	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,79	11,01	5,31	159,33	0,43	0,04	0,06	0,03	0,03	21,89	80,43	9,67	0,72	123,91	4,14	0,01	0,05	305	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,71	3,81	28,86	160,78	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	6,77	59,23	19,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,52	0,21	13,21	66,74	63,20	0,01	0,04	0,13	0,00	14,72	2,42	3,77	0,42	8,53	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**19,76**	**20,85**	**86,18**	**621,60**	72,44	0,24	0,19	0,33	0,13	85,85	237,80	61,07	4,08	485,05	10,90	0,01	0,06		
Уплотненный полдник																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,87	7,06	23,93	183,29	0,56	0,09	0,14	0,04	0,06	123,35	137,92	26,16	1,10	216,74	9,75	0,02	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95	0,00	0,01		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	2,26	3,90	17,99	116,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,01	5,32	18,79	3,40	0,22	29,28	0,43	0,01	0,00	469	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	7,24	30,06	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,49	2,21	0,30	42,26	0,30	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	**435**	**10,86**	**11,50**	**74,00**	**445,05**	5,91	0,18	0,20	0,04	0,07	160,99	198,60	53,07	4,12	474,23	11,43	0,03	0,01		
Всего за день:		**43,23**	**51,77**	**230,46**	**1 575,10**	81,86	0,55	0,57	0,48	0,44	452,63	609,35	146,12	11,57	1 187,01	31,24	0,05	0,08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, 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	579,82	647,47	2 021,62	16 461,77	631,59	6,22	8,81	9,24	10,73	7 608,32	8 809,55	1 898,45	123,44	18 209,46	462,62	0,29	1,38
Среднее значение за период	57,98	64,75	202,16	1 646,18	63,16	0,62	0,88	0,92	1,07	760,83	880,96	189,85	12,34	1 820,95	46,26	0,03	0,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	35.4	50.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12часов	357	145	639	441