

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №17 администрации городского округа закрытого административно-территориального образования п. Горный

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОу цпр-д/с №17
администрации городского округа

ЗАТОН Горный

И.А. Федечкина

2024 ГОД



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1

для детей от 1,6-3 лет

п. Горный

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	К, мг	Fe, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ		150	4,50	6,16	14,93	133,71	0,24	0,05	0,17	0,03	0,08	148,56	137,67	21,87	0,25	201,29	7,50	0,00	0,02	404	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	2012	2012
КАКАО С МОЛОКОМ		165	3,05	3,25	11,43	88,10	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,19	77,90	15,67	0,28	161,52	9,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:		350	9,98	13,84	41,13	330,61	0,76	0,13	0,30	0,09	0,16	262,25	243,22	47,74	1,14	404,36	17,58	0,00	0,02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ		150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:		150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЛУКОМ		30	0,65	1,01	1,46	17,54	0,91	0,02	0,01	0,00	0,00	4,25	12,61	4,18	0,15	23,73	0,05	0,00	0,00	2	2012
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ		150	6,87	7,56	11,52	134,85	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	86	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ		50	9,54	10,85	4,23	152,62	0,73	0,04	0,08	0,12	0,22	14,46	81,04	10,17	0,89	127,59	5,08	0,01	0,00	310	2012
РИС		110	2,37	3,54	24,90	140,95	0,00	0,02	0,01	0,02	0,06	2,90	47,39	15,59	0,32	35,25	0,49	0,00	0,02	315	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ		150	0,04	0,01	10,80	43,67	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		520	21,69	23,15	67,51	558,54	15,66	0,12	0,11	0,14	0,28	35,61	165,21	42,06	1,95	243,31	5,62	0,01	0,02		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,16	0,07	9,12	40,87	20,00	0,00	0,01	0,04	0,00	8,90	0,77	2,12	0,14	3,16	0,00	0,00	0,00	398	2012
ВАФЛИ		20	1,63	1,58	20,89	78,29	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:		200	1,79	1,65	30,01	119,16	20,00	0,00	0,01	0,04	0,00	8,90	0,77	2,12	0,14	3,16	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		150	4,92	6,23	25,31	204,89	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	139	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ		40	0,57	1,30	3,00	26,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2012
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		400	7,75	7,71	49,77	327,88	0,01	0,04	0,01	0,00	0,00	13,30	24,16	11,05	0,69	44,32	0,00	0,00	0,00		
Всего за День:			41,96	46,50	203,57	1 400,69	39,43	0,31	0,45	0,27	0,44	330,56	443,86	109,97	6,02	875,15	24,70	0,01	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	S, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4,52	6,89	23,63	156,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	413	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	0,00	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	165	0,05	0,00	6,91	28,17	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	1,84	2,34	0,16	8,55	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	350	7,00	11,32	45,31	292,99	0,30	0,05	0,02	0,04	0,08	15,24	29,49	12,54	0,77	50,10	1,08	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
МОРС ЯГОДНЫЙ	150	0,15	0,03	8,81	36,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	118	
Итого за прием пищи:	150	0,15	0,03	8,81	36,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,42	2,00	1,54	26,41	2,94	0,01	0,01	0,03	0,00	7,77	14,35	6,59	0,39	92,69	1,12	0,00	0,00	0,00	2012	
ЩИ РУССКИЕ	150	5,09	5,66	9,08	108,38	12,07	0,06	0,07	0,09	0,00	47,13	69,28	22,18	1,34	390,66	5,48	0,00	0,03	0,00	66	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	7,22	7,60	4,34	114,69	0,60	0,03	0,05	0,08	0,00	7,63	63,32	9,95	0,94	155,87	3,16	0,00	0,02	0,00	277	2012
ГРЕЧКА	110	4,25	4,31	19,22	132,54	0,00	0,11	0,06	0,02	0,06	6,65	93,54	62,37	2,19	132,27	1,14	0,00	0,01	0,00	414	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,04	0,01	10,80	43,67	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	19,24	19,76	59,58	494,60	29,63	0,25	0,20	0,22	0,06	83,18	264,66	113,21	5,45	828,23	10,90	0,00	0,00	0,06		
Полдник																					
КАРКАДЭ	150	0,01	0,01	6,89	27,57	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	1,88	2,10	0,04	12,95	0,00	0,00	0,00	0,00	391	2012
ПЛОШКА	50	5,86	3,70	33,92	181,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	480	2012
Итого за прием пищи:	200	5,87	3,71	40,81	209,03	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	1,88	2,10	0,04	12,95	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	160/30	9,54	12,51	27,37	270,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	11,80	12,69	48,83	367,43	0,01	0,04	0,01	0,00	0,00	13,30	24,16	11,05	0,69	44,32	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		44,06	47,51	203,34	1 400,54	30,74	0,34	0,23	0,26	0,14	118,99	320,19	138,90	6,95	935,84	11,98	0,00	0,00	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ		150	3,75	6,16	15,58	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	93	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	2012	
Сыр		15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,04	0,00	0,03	0,03	0,00	112,20	60,00	4,20	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:		350	9,60	14,88	37,21	306,86	0,05	0,05	0,05	0,07	0,08	126,79	89,13	16,54	0,88	60,37	1,08	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША		100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	18,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	2008	
Итого за прием пищи:		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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		30	0,32	2,92	0,33	28,88	0,41	0,01	0,02	0,00	0,00	11,97	17,10	46,43	4,36	288,35	0,13	0,00	0,09	49	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ		150	8,34	5,97	17,44	158,66	12,81	0,12	0,09	0,09	0,00	70,76	140,20	39,35	2,34	607,21	6,73	0,00	0,04	63	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		50	7,58	7,85	15,78	142,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	3,37	4,85	19,65	136,10	9,04	0,11	0,12	0,03	0,07	56,30	94,62	28,72	1,04	686,82	8,10	0,00	0,04	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,04	0,01	10,80	43,67	16,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		520	21,87	21,78	78,60	578,58	38,28	0,28	0,24	0,12	0,07	153,03	276,09	126,62	8,33	1 659,12	14,96	0,00	0,17		
Полдник																					
ЙОГУРТ		180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	282,80	0,00	0,00	0,04	2008	
ПРЯНИКИ		20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,20	10,00	1,80	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:		200	4,78	3,64	20,40	159,60	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	218,20	181,00	27,00	0,16	277,00	0,00	0,00	0,04		
Ужин																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		160	3,22	6,29	26,41	183,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	415	2012	
ЯБЛОКО		30	0,16	0,16	6,53	29,25	4,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,45	4,40	3,20	0,88	11,28	0,80	0,00	0,00	2008	
БАТОН		30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:		400	5,82	6,75	54,53	311,83	4,01	0,06	0,03	0,00	0,00	20,44	32,58	15,54	1,63	57,70	1,88	0,00	0,00		
Всего за день:			42,47	47,35	201,04	1 402,86	48,60	0,48	0,66	0,24	0,15	537,46	594,80	197,70	13,00	2 209,19	18,92	0,00	0,22		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	5,53	6,23	24,28	175,22	0,24	0,05	0,17	0,03	0,08	143,21	122,41	20,24	0,25	206,91	7,50	0,00	0,02	416	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	2012	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	165	0,88	0,93	8,23	45,03	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	36,48	23,08	5,23	0,17	49,33	2,70	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	350	8,84	11,59	47,28	329,05	0,40	0,11	0,22	0,07	0,16	187,19	173,14	35,67	1,03	297,79	11,28	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП-ХАРЧО	150	4,18	4,84	8,33	93,77	0,64	0,02	0,03	0,09	0,00	22,40	48,66	12,49	0,68	104,33	1,94	0,00	0,02	402	2012
ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ	150	15,17	17,67	34,82	332,78	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	439	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,04	0,01	10,80	43,67	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	21,61	22,70	68,55	539,13	14,66	0,06	0,04	0,09	0,00	36,40	72,83	24,61	1,27	161,07	1,94	0,00	0,02		
Полдник																				
КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,00	32,36	152,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	200	2,37	1,96	47,24	236,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	1,88	4,98	10,41	94,52	4,82	0,03	0,05	0,45	0,00	47,07	54,39	29,42	1,55	354,30	8,08	0,00	0,03	54	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	9,10	9,65	32,14	252,30	4,83	0,09	0,18	0,53	0,89	79,19	140,37	44,33	3,05	454,97	16,13	0,01	0,05		
Всего за день:		42,42	46,00	205,11	1 399,83	21,89	0,29	0,45	0,69	1,05	315,58	411,34	112,61	7,17	935,83	29,35	0,01	0,09		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	150	4,64	6,30	15,41	0,24	0,06	0,17	0,03	0,08	143,84	127,87	24,81	0,34	201,88	7,95	0,00	0,02	89	2012	
БАТОН С ДЖЕМОМ	30/20	1,10	0,40	16,78	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	2	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,91	3,10	11,88	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	105,19	75,18	13,05	0,14	150,91	9,00	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	350	8,65	9,80	44,05	0,76	0,09	0,28	0,05	0,08	249,03	203,05	37,86	0,48	352,79	16,95	0,00	0,02			
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,36	1,98	1,29	1,75	0,01	0,01	0,00	0,00	9,37	17,19	5,52	0,39	63,17	1,31	0,00	0,01		2012	
СУП С ФАСОЛЬЮ	150	4,32	0,51	8,37	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	81	2012	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	6,54	2,95	8,20	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	159	2012	
МАКАРОНЫ	110	4,21	3,08	22,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	205	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,04	0,01	10,80	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	520	17,69	8,71	66,09	15,77	0,05	0,02	0,00	0,00	23,37	41,36	17,64	0,98	119,91	1,31	0,00	0,01			
Полдник																				
ВАТРУШКА С СЫРОМ	50	4,27	10,96	16,89	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		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	200	4,31	10,96	23,75	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00			
Ужин																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	5,63	13,23	18,10	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	233	2012	
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,79	3,30	21,53	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,84	12,24	0,07	146,00	2,80	0,00	0,01			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	10,86	16,83	61,22	417,79	0,17	0,07	0,15	0,02	124,51	107,02	24,58	0,82	192,42	3,88	0,00	0,01			
Всего за день:		42,41	46,50	203,21	1 401,15	76,71	0,25	0,48	0,08	0,10	438,00	375,91	95,22	2,73	867,74	24,14	0,00	0,06		

Прием пищи, наименование блюда										Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры		Сборник рецептов
Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,30	6,35	24,95	182,64	0,24	0,09	0,19	0,03	0,08	149,98	165,24	30,70	1,05	237,89	7,50	0,02	0,01					163	2012				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00						2012				
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,05	3,25	11,43	88,10	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	104,98	77,90	15,40	0,28	161,43	9,00	0,00	0,00					397	2012				
Итого за прием пищи:	350	11,78	14,03	51,15	379,54	0,76	0,17	0,32	0,09	0,16	262,46	270,79	56,30	1,94	440,87	17,58	0,02	0,01										
II Завтрак																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00					442	2008				
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00										
Обед																												
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,52	2,94	1,63	35,40	4,48	0,01	0,01	0,16	0,00	14,04	10,71	6,19	0,29	60,40	1,12	0,00	0,01						2012				
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	5,14	5,91	7,54	103,76	0,40	0,03	0,03	0,09	0,00	22,38	45,19	10,60	0,61	75,64	1,62	0,01	0,03					80	2012				
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	50	9,41	8,99	3,61	132,92	0,76	0,03	0,06	0,11	0,00	11,08	74,01	10,21	0,77	124,90	3,47	0,01	0,06						2012				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,37	4,85	19,65	136,10	9,04	0,11	0,12	0,03	0,07	56,30	94,62	28,72	1,04	696,82	8,10	0,00	0,04					321	2012				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,04	0,01	10,80	43,67	16,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	0,00					376	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	520	20,70	22,88	57,83	520,76	30,70	0,22	0,23	0,39	0,07	117,80	248,70	67,84	3,30	1 014,50	14,31	0,02	0,14										
Полдник																												
КИСЕЛЬ	170	0,15	0,03	11,02	45,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	4,68	1,32	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00					378	2012				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	9,93	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						2008				
Итого за прием пищи:	200	2,37	2,85	20,95	101,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	4,68	1,32	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00										
Ужин																												
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С ДЖЕМОМ	150/40	6,10	5,89	40,89	257,36	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					199	2012				
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00						2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00					392	2012				
Итого за прием пищи:	400	8,54	6,19	62,48	356,33	0,01	0,05	0,02	0,00	0,00	13,99	28,18	12,34	0,75	46,42	1,08	0,00	0,00										
Всего за день:		43,89	46,05	202,31	1 401,10	33,47	0,45	0,57	0,48	0,23	409,42	559,35	141,80	7,39	1 503,37	32,97	0,04	0,15										

г день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ		150	4,73	6,64	14,64	137,80	0,24	0,06	0,18	0,03	0,08	146,40	136,63	29,09	0,43	214,01	8,10	0,00	0,02	91	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ		165	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:		350	7,20	11,07	36,27	274,17	0,25	0,11	0,20	0,07	0,16	160,99	165,76	41,43	1,19	261,18	9,18	0,00	0,02		
II Завтрак																					
МОРС ЯГОДНЫЙ		150	0,15	0,03	8,81	36,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	118	
Итого за прием пищи:		150	0,15	0,03	8,81	36,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	6,10	6,11	10,66	121,94	3,48	0,06	0,07	0,08	0,09	26,79	73,00	18,23	1,18	332,74	4,74	0,00	0,03	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ		150	6,52	7,92	13,27	121,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ		150	0,04	0,01	10,80	43,67	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		480	14,88	14,22	49,33	356,49	17,50	0,10	0,08	0,08	0,09	40,79	97,17	30,35	1,77	389,48	4,74	0,00	0,03		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		50	5,76	6,76	38,21	236,70	0,11	0,06	0,09	0,03	0,21	56,93	74,86	12,18	0,61	132,24	4,39	0,01	0,01	458	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00	0,01	0,03	0,08	0,00	11,66	1,53	2,88	0,27	5,75	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:		200	6,09	6,90	52,58	302,95	40,11	0,07	0,12	0,11	0,21	68,59	76,39	15,06	0,88	137,99	4,39	0,01	0,01		
Ужин																					
ГРЕЧКА		150	4,85	3,67	26,80	159,43	0,00	0,13	0,07	0,01	0,05	7,52	106,66	71,28	2,50	151,08	1,31	0,00	0,01	414	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
КОФЕТА ШОКОЛАДНАЯ		20	1,24	4,77	5,82	86,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	6,30	12,42	7,02	0,38	26,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		400	13,94	14,83	56,34	430,74	1,04	0,22	0,30	0,04	0,05	224,03	285,76	109,61	3,58	508,38	19,31	0,00	0,01		
Всего за день:			42,26	47,05	203,33	1 400,84	58,90	0,50	0,70	0,30	0,51	494,54	625,08	196,45	7,42	1 297,27	37,62	0,01	0,07		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
		145	5,22	6,28	26,41	183,60	0,24	0,05	0,18	0,03	0,08	142,00	140,52	28,28	0,30	205,65	7,85	0,00	0,03	415	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		55	4,03	4,63	24,59	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,80	0,00	0,00	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:		350	9,29	10,91	57,86	367,57	0,25	0,13	0,22	0,07	0,16	161,19	187,45	47,42	1,46	280,02	9,65	0,00	0,03				
II Завтрак																							
МАНДАРИН		100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008		
Итого за прием пищи:		100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		30	0,60	1,98	3,45	33,95	1,53	0,01	0,01	0,00	0,00	13,87	15,32	7,66	0,48	110,24	2,63	0,00	0,01	33	2012		
РАССОЛЬНИК		150	4,68	5,65	9,26	107,07	3,21	0,05	0,05	0,09	0,00	29,35	69,14	17,14	1,00	290,60	3,75	0,00	0,02	73	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		50	11,74	3,18	6,87	103,34	0,59	0,07	0,09	0,09	0,11	32,29	161,24	37,41	0,81	318,42	98,98	0,01	0,42	256	2012		
МАКАРОНЫ		110	2,36	11,25	22,83	113,74	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	205	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,04	0,01	10,80	43,67	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	0,00	376	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:		520	21,64	22,25	67,81	470,68	19,35	0,17	0,16	0,18	0,11	89,51	269,87	74,33	2,88	776,00	105,36	0,01	0,45				
Полдник																							
КЕФИР		180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012		
ВАФЛИ		20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:		200	5,62	5,03	22,44	163,34	0,50	0,06	0,22	0,03	0,00	186,80	144,00	22,16	0,44	290,80	16,20	0,00	0,03				
Ужин																							
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ		150	2,45	8,96	25,28	259,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	443	2012		
ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ		40	0,31	0,04	0,66	5,04	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	8,28	8,64	5,04	0,22	56,40	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:		400	5,02	9,18	47,40	361,15	0,81	0,05	0,02	0,00	0,00	21,58	32,80	16,09	0,91	100,72	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:			42,37	47,57	203,00	1 400,70	58,87	0,47	0,65	0,29	0,27	494,05	651,10	170,99	5,79	1 602,39	131,21	0,01	0,66				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	165	4,18	6,18	16,32	138,99	0,24	0,03	0,17	0,03	0,08	141,19	107,11	17,36	0,07	180,97	7,50	0,00	0,01	95	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	2012	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,91	3,10	11,86	87,78	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	105,19	75,18	13,05	0,14	150,91	9,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	350	9,52	13,71	42,95	335,57	0,76	0,11	0,30	0,09	0,16	263,88	209,94	40,61	0,82	373,43	17,58	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	4,47	5,62	7,93	100,32	3,89	0,04	0,05	0,08	0,00	30,36	61,61	17,85	1,14	334,70	5,32	0,00	0,02	339	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	9,97	11,70	14,64	205,37	26,35	0,06	0,10	0,11	0,06	72,81	115,39	34,11	2,27	423,31	7,90	0,00	0,04	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,04	0,01	10,80	43,67	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	480	16,70	17,51	47,97	418,27	44,26	0,14	0,16	0,19	0,06	117,17	201,17	64,08	4,00	814,75	13,22	0,00	0,06		
Полдник																				
ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ	50	4,04	5,23	36,49	214,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	228	2012
КАРКАДЭ	150	0,01	0,01	6,89	27,57	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	1,88	2,10	0,04	12,95	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	200	4,05	5,24	43,38	241,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	1,88	2,10	0,04	12,95	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	8,25	6,98	18,24	219,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	216	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,74	3,45	19,56	46,17	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	53	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	11,25	10,61	59,26	362,19	0,01	0,04	0,01	0,00	0,00	13,30	24,16	11,05	0,69	44,32	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		42,02	47,17	203,46	1 400,83	47,83	0,30	0,47	0,28	0,22	398,48	444,15	121,84	6,95	1 245,45	30,80	0,00	0,07		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мкг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ШОКОЛАДКА"	150	5,77	6,38	24,38	178,02	0,24	0,05	0,18	0,03	0,08	144,44	128,30	24,08	0,45	222,01	7,50	0,00	0,02	179	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	27,65	10,20	0,61	41,55	1,08	0,00	0,00	2012	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	350	8,24	10,81	46,01	314,39	0,25	0,10	0,20	0,07	0,16	159,03	157,43	36,42	1,21	269,18	8,58	0,00	0,02			
II Завтрак																					
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:	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,32	2,92	0,33	28,88	0,41	0,01	0,02	0,00	0,00	11,97	17,10	46,43	4,36	298,35	0,13	0,00	0,09	49	2012	
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	6,52	5,45	26,46	205,37	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	77	2012	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	8,09	7,11	6,87	123,83	0,46	0,03	0,06	0,09	0,09	10,93	73,43	11,42	1,10	161,36	3,88	0,00	0,02	198	2012	
ГРЕЧКА	110	4,25	4,31	19,22	132,54	0,00	0,11	0,06	0,02	0,06	6,65	93,54	62,37	2,19	132,27	1,14	0,00	0,01	414	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,04	0,01	10,80	43,67	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,49	3,21	0,05	18,04	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	520	21,44	19,98	78,28	603,20	14,89	0,19	0,15	0,11	0,15	43,55	208,24	132,34	8,24	648,72	5,15	0,00	0,12			
Полдник																					
МОРС ЯГОДНЫЙ	180	0,15	0,03	8,81	36,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,41	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	118		
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,20	10,00	1,80	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	1,33	0,97	23,81	109,69	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	10,00	3,21	0,16	14,91	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ	180	8,54	14,52	17,98	203,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	230	2012	
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	2008	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	6,86	27,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,09	1,48	2,14	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	11,78	14,92	44,48	326,33	0,01	0,06	0,02	0,00	0,00	16,29	37,08	15,74	0,95	60,02	1,44	0,00	0,00			
Всего за день:		43,19	47,08	202,38	1 400,61	25,15	0,40	0,39	0,19	0,31	243,57	423,75	195,71	12,76	1 270,83	17,17	0,00	0,15			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	427,05	468,78	2 030,75	14 009,15	441,59	3,79	5,05	3,08	3,42	3 780,65	4 849,53	1 480,19	76,18	12 743,06	358,86	0,08	1,57
Среднее значение за период	42,71	46,88	203,08	1 400,92	44,16	0,38	0,51	0,31	0,34	378,07	484,95	148,02	7,62	1 274,31	35,89	0,01	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	30.1	57.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	350	115	511	200	400