

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
детский сад №12 «Берёзка»

Е.А.Бабенко

Приказ №30/1 от 20.05.2025г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ детский сад №12 «Берёзка»

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	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	6.9	30.9	209.4	0.55	0.06	0.13	0.04	0.08	117.10	100.64	17.49	0.38	195.91	9.54	0.00	0.01	268	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ	25/10/5	4.1	6.9	12.2	128.0	0.03	0.03	0.04	0.04	0.08	78.25	58.46	10.15	0.54	41.54	0.00	0.00	0.00	96	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	468	15.1	18.3	51.2	430.1	0.59	0.11	0.32	0.18	1.05	223.31	230.14	34.34	1.97	299.52	17.59	0.01	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.6	0.1	1.9	12.1	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСА	180/20	6.3	5.9	11.7	125.4	5.88	0.07	0.08	0.14	0.04	14.70	83.76	22.19	1.34	495.38	6.01	0.00	0.04	80	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210	14.6	19.5	19.2	311.5	10.23	0.16	0.17	0.34	0.00	29.61	169.38	40.50	2.23	789.95	10.59	0.01	0.12	412	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.8	86.1	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.77	3.56	3.99	0.71	101.08	0.72	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	720	27.1	26.3	89.5	706.1	30.10	0.37	0.33	0.56	0.04	77.87	331.31	95.44	6.94	1 637.99	20.56	0.01	0.17		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1.4	1.6	37.5	171.7	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.20	16.20	4.50	0.68	70.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	250	2.3	1.8	57.1	255.1	1.60	0.04	0.04	0.00	0.00	19.80	28.80	11.70	3.20	310.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		46.1	46.3	218.8	1 487.3	42.29	0.56	0.74	0.77	1.09	328.98	618.25	183.48	12.71	2 595.51	40.15	0.02	0.20		

2 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	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0.75	0.05	0.22	0.05	0.08	201,7	168,2	25,2	0,5	145,4	9.73	0.00	0.00	235	2005
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	453	12.1	15.9	40.0	351.8	0.53	0.16	0.32	0.18	1.05	142.51	221.04	65.03	2.95	320.00	17.78	0.01	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2.7	3.8	12.5	95.4	4.61	0.07	0.05	0.16	0.00	27.54	62.66	22.10	1.15	341.22	4.05	0.00	0.02	134	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4.7	5.3	30.3	187.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.09	14.78	36.86	6.76	0.85	55.44	0.66	0.01	0.01	297	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9.7	5.1	6.4	110.5	0.45	0.07	0.08	0.01	0.00	40.23	146.50	33.79	1.06	269.07	82.55	0.01	0.34	234	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	5.18	3.70	0.72	0.04	7.35	0.47	0.00	0.00	330	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	715	23.4	15.5	100.6	638.7	10.05	0.31	0.24	0.21	0.09	121.11	332.20	90.60	5.76	850.22	91.46	0.02	0.39		
Полдник																				
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	70	4.3	2.2	47.9	228.7	0.07	0.06	0.05	0.02	0.09	14.70	40.09	8.33	0.78	99.10	1.22	0.01	0.01	559	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	19.7	112.9	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.97	75.18	13.63	0.14	151.34	9.00	0.00	0.00	513	2013
Итого за прием пищи:	270	7.3	4.7	67.6	341.6	0.59	0.09	0.16	0.04	0.09	122.67	115.27	21.96	0.92	250.44	10.22	0.01	0.01		
Всего за день:		43.1	36.4	218.0	1 379.1	21.17	0.59	0.74	0.44	1.23	402.29	679.51	185.59	11.83	1 698.66	121.46	0.04	0.44		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11.3	21.9	2.1	250.7	0.15	0.06	0.36	0.29	2.08	76.68	170.01	12.62	1.98	163.53	19.54	0.03	0.05	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	114	2013
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.1	2.6	15.4	98.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.93	78.49	16.40	0.30	163.26	9.00	0.00	0.00	959	2005
Итого за прием пищи:	395	18.0	31.5	39.5	514.0	1.51	0.15	0.52	0.40	2.16	205.02	291.36	45.61	3.24	473.64	28.54	0.03	0.05		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	3.1	5.4	21.6	147.6	5.89	0.08	0.07	0.16	0.09	18.29	57.73	19.79	1.01	434.66	4.61	0.00	0.02	162	2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	16.0	17.2	40.1	378.7	1.18	0.09	0.12	0.27	0.00	26.21	185.11	41.32	1.68	228.56	5.74	0.02	0.12	411	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	30	0.48	0.06	1.5	8.4	6	0.036	0.024	0.00	0.00	13.8	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2005
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0.66	0.12	2.28	14.4	15	0.036	0.024	0.00	0.00	8.4	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2005
Итого за прием пищи:	717	25.1	23.2	108.9	746.0	13.18	0.28	0.26	0.44	0.09	82.14	328.93	90.39	5.64	859.14	14.08	0.02	0.16		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2.9	2.3	36.4	177.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.95	22.50	4.05	0.36	35.50	0.00	0.00	0.00	608	2013
РЯЖЕНКА	200	6.6	4.9	10.7	118.3	0.56	0.31	0.28	0.03	0.00	183.60	152.00	25.60	0.16	258.00	0.00	0.00	0.00	535	2013
Итого за прием пищи:	250	9.5	7.1	47.1	295.9	0.56	0.34	0.29	0.03	0.00	188.55	174.50	29.65	0.52	293.50	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.1	62.3	216.3	1 651.1	25.17	0.81	1.12	0.89	2.25	483.65	822.57	207.31	10.00	1 971.50	42.62	0.05	0.21		

4 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	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША, РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	7.0	32.1	212.7	0.57	0.05	0.14	0.04	0.08	117.36	121.54	26.70	0.38	192.47	10.33	0.00	0.02	274	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ	25/10/5	4.1	6.9	12.2	128.0	0.03	0.03	0.04	0.04	0.08	78.25	58.46	10.15	0.54	41.54	0.00	0.00	0.00	96	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	468	14.3	18.4	52.4	433.4	0.61	0.10	0.33	0.18	1.05	223.57	251.04	43.55	1.97	296.08	18.38	0.01	0.04		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.3	3.7	7.1	67.4	4.28	0.04	0.03	0.04	0.00	18.65	29.29	14.67	0.85	238.55	4.08	0.00	0.01	56	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.4	3.6	9.3	76.0	6.33	0.05	0.05	0.20	0.00	30.88	35.60	17.58	0.92	269.45	4.33	0.00	0.01	133	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4.7	5.3	30.3	187.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.09	14.78	36.86	6.76	0.85	55.44	0.66	0.01	0.01	297	2013
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8.6	9.7	11.1	165.4	0.00	0.05	0.06	0.02	0.07	9.37	90.14	17.43	1.59	161.97	2.62	0.00	0.02	386	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	16.5	68.7	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.32	3.56	3.90	0.71	100.93	0.72	0.00	0.00	526	2013
Итого за прием пищи:	715	21.8	23.7	111.0	746.9	12.07	0.31	0.23	0.29	0.18	101.69	258.28	79.49	7.10	934.50	14.68	0.01	0.06		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.00	18.00	5.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	3.89	1.74	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	516	2013
Итого за прием пищи:	230	1.4	1.7	64.0	278.5	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	18.39	21.89	6.74	0.75	70.78	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		37.9	44.2	237.2	1 505.9	22.68	0.46	0.60	0.48	1.23	359.65	542.21	137.78	12.02	1 579.36	35.06	0.02	0.11		

5 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	6.9	35.9	235.7	0.52	0.12	0.15	0.04	0.08	119.75	166.72	33.41	1.67	239.10	9.00	0.03	0.00	270	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	453	13.9	15.7	54.1	413.2	0.53	0.17	0.32	0.18	1.05	152.92	255.51	46.71	3.13	327.72	17.05	0.04	0.02		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	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	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.48	0.03	0.02	0.08	0.00	6.99	12.97	9.98	0.50	144.71	1.00	0.00	0.00	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4.3	3.3	14.9	106.8	4.03	0.13	0.06	0.16	0.05	25.25	61.45	24.33	1.48	388.51	3.56	0.00	0.01	149	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	7.3	6.6	33.2	221.5	0.00	0.20	0.11	0.02	0.09	23.22	162.97	108.93	3.84	228.63	1.97	0.00	0.01	243	2013
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10.8	3.3	6.2	98.1	0.89	0.08	0.08	0.02	0.06	31.52	167.30	39.40	1.22	302.46	90.09	0.01	0.38	258	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	715	28.8	14.9	106.6	677.5	17.98	0.54	0.33	0.32	0.21	111.85	469.91	205.06	9.29	1 201.96	99.21	0.01	0.41		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	9.6	6.6	9.2	137.0	0.00	0.01	0.01	0.02	0.08	4.41	14.29	2.82	0.23	16.91	0.63	0.00	0.00	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.3	11.0	76.3	0.43	0.02	0.08	0.01	0.00	89.03	70.23	16.69	0.42	148.45	7.45	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	270	13.8	10.6	31.3	278.9	0.63	0.04	0.17	0.04	0.09	154.84	128.32	26.31	0.69	238.36	9.48	0.00	0.01		
Всего за день:		57.3	41.4	200.1	1 412.6	79.14	0.79	0.85	0.55	1.35	453.61	876.74	291.08	13.41	1 965.04	127.74	0.05	0.46		

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	Углевод ы, 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																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4.7	5.3	30.3	187.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.09	14.78	36.86	6.76	0.85	55.44	0.66	0.01	0.01	297	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	418	11.9	16.6	50.7	399.9	0.85	0.12	0.22	0.21	1.06	59.01	135.64	24.11	2.50	238.56	8.71	0.02	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	3,1	5,4	21,6	147,6	5.89	0.08	0.07	0.16	0.09	18,29	57.73	19,79	1,01	434,66	4,61	0.00	0.02	162	2013
РАГУ КАРТОФЕЛЬНОЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	210	2.7	5.6	18.2	134.6	8.84	0.11	0.10	0.03	0.09	30.32	71.95	24.79	1.01	649.62	7.22	0.00	0.03	412	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	710	19.2	20.8	108.5	699.4	19.00	0.39	0.30	0.33	0.10	118.79	312.50	103.87	6.37	1 547.0 7	20.99	0.00	0.11		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.00	0.05	0.03	0.03	0.13	8.54	31.94	5.53	0.38	48.75	0.70	0.01	0.01	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	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
Итого за прием пищи:	250	9.4	11.3	39.2	297.4	1.04	0.10	0.24	0.06	0.13	212.54	175.94	27.93	0.54	340.75	18.70	0.01	0.01		
Всего за день:		40.9	49.2	208.1	1 443.7	30.89	0.64	0.78	0.61	1.29	406.34	635.08	163.91	11.61	2 404.3 8	50.40	0.03	0.16		

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	Угледо- ы, 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	3.6	5.2	10.5	103.5	0.31	0.03	0.10	0.05	0.32	72.56	74.16	11.59	0.55	115.34	7.82	0.00	0.01	413	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	413	6.2	12.3	31.9	263.7	0.45	0.07	0.15	0.11	0.44	114.37	114.22	24.05	1.17	188.02	10.11	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	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	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	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																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.6	3.8	11.8	88.0	4.82	0.05	0.04	0.14	0.00	20.09	46.90	18.10	0.72	349.30	3.17	0.00	0.02	76	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	3.3	12.8	93.4	21.94	0.04	0.05	0.15	0.06	54.35	45.30	23.39	1.35	319.73	4.73	0.00	0.01	428	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14.9	18.5	5.5	247.8	0.57	0.07	0.11	0.07	0.03	17.19	127.72	16.53	1.37	169.48	4.78	0.02	0.09	234	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	707	25.3	26.2	77.2	648.8	33.44	0.27	0.27	0.37	0.09	129.27	306.01	87.30	6.39	1 034.4 3	16.41	0.02	0.14		
Полдник																				
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	70	4.3	2.2	47.9	228.7	0.07	0.06	0.05	0.02	0.09	14.70	40.09	8.33	0.78	99.10	1.22	0.01	0.01	559	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	513	2013
Итого за прием пищи:	270	5.3	2.4	67.5	312.2	1.67	0.08	0.07	0.02	0.09	27.30	52.69	15.53	3.30	339.10	3.22	0.01	0.01		
Всего за день:		37.7	41.1	184.8	1 267.6	95.56	0.46	0.52	0.51	0.62	304.94	495.92	139.88	11.16	1 758.5 5	31.74	0.03	0.18		

8 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/5	6.2	8.6	32.9	234.1	0.23	0.15	0.09	0.04	0.09	69.33	154.41	53.87	1.53	201.72	6.42	0.00	0.02	235	2005
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72.5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	19.7	112.9	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.97	75.18	13.63	0.14	151.34	9.00	0.00	0.00	513	2013
Итого за прием пищи:	470	15.6	19.8	63.0	493.0	0.75	0.23	0.37	0.20	1.06	202.43	316.89	78.45	2.99	435.96	23.47	0.01	0.04		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3.1	5.4	21.6	147.6	5.89	0.08	0.07	0.16	0.09	18.29	57.73	19.79	1.01	434.66	4.61	0.00	0.02	149	2013
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	120	16.0	17.2	40.1	378.7	1.18	0.09	0.12	0.27	0.00	26.21	185.11	41.32	1.68	228.56	5.74	0.02	0.12	257(681)	2005
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14.90	18.51	5.47	247.77	0.57	0.07	0.11	0.07	0.03	17.19	127.72	16.53	1.37	169.48	4.78	0.02	0.09	306	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.30	3.66	7.13	67.43	4.28	0.04	0.03	0.04	0.00	18.65	29.29	14.67	0.85	238.55	4.08	0.00	0.01	56	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	700	25.2	23.2	112.6	761.6	19.62	0.30	0.26	0.51	0.09	73.46	317.45	91.41	5.35	915.72	13.59	0.02	0.15		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.6	4.8	33.1	202.3	0.00	0.03	0.03	0.01	0.00	13.05	40.50	9.00	0.95	55.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
РЯЖЕНКА	200	6.6	4.9	10.7	118.3	0.56	0.31	0.28	0.03	0.00	183.60	152.00	25.60	0.16	258.00	0.00	0.00	0.00	535	2013
Итого за прием пищи:	250	10.2	9.8	43.8	320.6	0.56	0.34	0.31	0.04	0.00	196.65	192.50	34.60	1.11	313.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		52.5	53.1	243.2	1 670.5	30.85	0.91	0.99	0.77	1.15	480.48	854.62	246.12	10.05	2 009.90	37.06	0.03	0.19		

9 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	6.9	35.9	235.7	0.52	0.12	0.15	0.04	0.08	119.75	166.72	33.41	1.67	239.10	9.00	0.03	0.00	270	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	453	13.9	15.7	54.1	413.2	0.53	0.17	0.32	0.18	1.05	152.91	255.51	46.71	3.13	327.72	17.05	0.04	0.02		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,66	0,12	2,28	14,4	15	0,036	0,024	0,00	0,00	8,4	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2005
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.4	3.6	9.3	76.0	6.33	0.05	0.05	0.20	0.00	30.88	35.60	17.58	0.92	269.45	4.33	0.00	0.01	133	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130/5	2.7	5.6	18.2	134.6	8.84	0.11	0.10	0.03	0.09	30.32	71.95	24.79	1.01	649.62	7.22	0.00	0.03	434	2013
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9.1	10.9	8.4	167.8	0.52	0.04	0.05	0.02	0.08	8.96	85.78	12.84	1.18	179.57	3.74	0.00	0.02	287	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.8	86.1	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.77	3.56	3.99	0.71	101.08	0.72	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	710	20.4	25.5	101.3	718.9	21.99	0.35	0.30	0.33	0.18	118.28	291.40	94.75	6.92	1 575.00	22.68	0.00	0.08		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2.9	2.3	36.4	177.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.95	22.50	4.05	0.36	35.50	0.00	0.00	0.00	608	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	250	3.8	2.5	56.0	260.9	1.60	0.05	0.03	0.00	0.00	17.55	35.10	11.25	2.88	275.50	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		38.5	44.0	211.2	1 440.0	34.12	0.60	0.67	0.52	1.23	304.74	593.01	160.71	15.13	2 456.22	43.73	0.04	0.11		

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	Углевод ы, 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11.3	22.0	2.1	251.4	0.15	0.06	0.36	0.29	2.08	76.79	170.09	12.63	1.98	163.69	19.54	0.03	0.05	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	114	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	583	15.0	28.9	41.8	487.6	1.01	0.12	0.41	0.38	2.16	114.11	216.66	34.40	3.31	324.54	19.54	0.03	0.05		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.3	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01	71	2005
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2.7	3.6	18.1	115.1	3.31	0.05	0.05	0.15	0.03	19.64	39.68	14.78	0.60	252.66	2.63	0.01	0.01	85	2012
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	3.1	3.9	18.8	122.2	0.00	0.09	0.01	0.02	0.06	11.91	58.53	21.41	0.77	58.92	1.24	0.00	0.01	417	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСОГОВЯДИНЫ	70	10.5	9.7	7.1	156.9	0.45	0.06	0.09	0.03	0.00	28.79	98.31	14.12	1.01	140.35	4.56	0.01	0.06	308	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.9	0.7	25.2	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	7.44	5.27	0.71	0.03	11.59	0.91	0.00	0.00	451	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	715	22.5	19.6	94.9	649.6	8.75	0.31	0.23	0.22	0.10	101.16	284.27	78.25	5.07	640.66	13.07	0.02	0.10		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1.4	1.6	37.5	171.7	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.20	16.20	4.50	0.68	70.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	2.2	1.8	13.4	79.5	0.42	0.02	0.08	0.01	0.00	86.66	57.69	11.68	0.36	121.71	6.84	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	250	3.6	3.4	50.9	251.2	0.42	0.04	0.10	0.01	0.00	93.86	73.89	16.18	1.04	191.71	6.84	0.00	0.00		
Всего за день:		41.4	52.4	197.3	1 435.4	20.18	0.50	0.76	0.62	2.26	325.13	585.82	136.83	11.62	1 434.91	41.45	0.05	0.16		