

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МДОУ

детский сад № 12 «Березка»

«*Валентина*» МДОУ № 12 2023г

*Валентина*  
Е.А. Бабенко

**Примерное**

десятидневное меню для детей дошкольного возраста (от 3 до 5 лет)  
посещающих детский сад с 10.30 часовым пребыванием с учетом  
рекомендаций территориального отдела Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по  
Ставропольскому краю в г. Георгиевске и Георгиевском районе

Меню составлено

технологом Управления образования Степновского муниципального округа

Ставропольского края *И. Вадимовна И.В.*

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества <sup>a</sup>							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>468</b>	<b>15.1</b>	<b>18.3</b>	<b>51.2</b>	<b>430.1</b>	<b>0.59</b>	<b>0.11</b>	<b>0.32</b>	<b>0.18</b>	<b>1.05</b>	<b>223.31</b>	<b>230.14</b>	<b>34.34</b>	<b>1.97</b>	<b>299.52</b>	<b>17.59</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>8.00</b>	<b>28.00</b>	<b>42.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	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	154	2013
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>27.1</b>	<b>26.3</b>	<b>89.5</b>	<b>706.1</b>	<b>30.10</b>	<b>0.37</b>	<b>0.33</b>	<b>0.56</b>	<b>0.04</b>	<b>77.87</b>	<b>331.31</b>	<b>95.44</b>	<b>6.94</b>	<b>1 637.99</b>	<b>20.56</b>	<b>0.01</b>	<b>0.17</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2.3</b>	<b>1.8</b>	<b>57.1</b>	<b>255.1</b>	<b>1.60</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>19.80</b>	<b>28.80</b>	<b>11.70</b>	<b>3.20</b>	<b>310.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>46.9</b>	<b>218.8</b>	<b>1 487.3</b>	<b>42.29</b>	<b>0.56</b>	<b>0.74</b>	<b>0.77</b>	<b>1.09</b>	<b>328.98</b>	<b>618.25</b>	<b>183.48</b>	<b>12.71</b>	<b>2 595.51</b>	<b>40.15</b>	<b>0.02</b>	<b>0.20</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.6	7.2	21.8	174.3	0.52	0.11	0.15	0.04	0.08	109.35	132.25	51.73	1.49	231.38	9.73	0.00	0.01	271	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>453</b>	<b>12.1</b>	<b>15.9</b>	<b>40.0</b>	<b>351.8</b>	<b>0.53</b>	<b>0.16</b>	<b>0.32</b>	<b>0.18</b>	<b>1.05</b>	<b>142.51</b>	<b>221.04</b>	<b>65.03</b>	<b>2.95</b>	<b>320.00</b>	<b>17.78</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>11.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>23.4</b>	<b>15.5</b>	<b>100.6</b>	<b>638.7</b>	<b>10.05</b>	<b>0.31</b>	<b>0.24</b>	<b>0.21</b>	<b>0.09</b>	<b>121.11</b>	<b>332.20</b>	<b>90.60</b>	<b>5.76</b>	<b>850.22</b>	<b>91.46</b>	<b>0.02</b>	<b>0.39</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>7.3</b>	<b>4.7</b>	<b>67.6</b>	<b>341.6</b>	<b>0.59</b>	<b>0.09</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>	<b>122.67</b>	<b>115.27</b>	<b>21.96</b>	<b>0.92</b>	<b>250.44</b>	<b>10.22</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43.1</b>	<b>36.4</b>	<b>218.0</b>	<b>1 379.1</b>	<b>21.17</b>	<b>0.59</b>	<b>0.74</b>	<b>0.44</b>	<b>1.23</b>	<b>402.29</b>	<b>679.51</b>	<b>185.59</b>	<b>11.83</b>	<b>1 698.66</b>	<b>121.46</b>	<b>0.04</b>	<b>0.44</b>			

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>18.0</b>	<b>31.5</b>	<b>39.5</b>	<b>514.0</b>	<b>1.51</b>	<b>0.15</b>	<b>0.52</b>	<b>0.40</b>	<b>2.16</b>	<b>205.02</b>	<b>291.36</b>	<b>45.61</b>	<b>3.24</b>	<b>473.64</b>	<b>28.54</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>20.8</b>	<b>95.2</b>	<b>9.92</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>7.94</b>	<b>27.78</b>	<b>41.66</b>	<b>0.60</b>	<b>345.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>717</b>	<b>25.1</b>	<b>23.2</b>	<b>108.9</b>	<b>746.0</b>	<b>13.18</b>	<b>0.28</b>	<b>0.26</b>	<b>0.44</b>	<b>0.09</b>	<b>82.14</b>	<b>328.93</b>	<b>90.39</b>	<b>5.64</b>	<b>859.14</b>	<b>14.08</b>	<b>0.02</b>	<b>0.16</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9.5</b>	<b>7.1</b>	<b>47.1</b>	<b>295.9</b>	<b>0.56</b>	<b>0.34</b>	<b>0.29</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>188.55</b>	<b>174.50</b>	<b>29.65</b>	<b>0.52</b>	<b>293.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54.1</b>	<b>62.3</b>	<b>216.3</b>	<b>1 651.1</b>	<b>25.17</b>	<b>0.81</b>	<b>1.12</b>	<b>0.89</b>	<b>2.25</b>	<b>483.65</b>	<b>822.57</b>	<b>207.31</b>	<b>10.00</b>	<b>1 971.50</b>	<b>42.62</b>	<b>0.05</b>	<b>0.21</b>			

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
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%	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>468</b>	<b>14.3</b>	<b>18.4</b>	<b>52.4</b>	<b>433.4</b>	<b>0.61</b>	<b>0.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.18</b>	<b>1.05</b>	<b>223.57</b>	<b>251.04</b>	<b>43.55</b>	<b>1.97</b>	<b>296.08</b>	<b>18.38</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>11.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	20	0.1	0.8	0.7	10.7	0.02	0.00	0.00	0.01	0.02	1.93	1.27	0.43	0.02	2.16	0.03	0.00	0.00	347	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>21.8</b>	<b>23.7</b>	<b>111.0</b>	<b>746.9</b>	<b>12.07</b>	<b>0.31</b>	<b>0.23</b>	<b>0.29</b>	<b>0.18</b>	<b>101.69</b>	<b>258.28</b>	<b>79.49</b>	<b>7.10</b>	<b>934.50</b>	<b>14.68</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1.4</b>	<b>1.7</b>	<b>64.0</b>	<b>278.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>18.39</b>	<b>21.89</b>	<b>6.74</b>	<b>0.75</b>	<b>70.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37.9</b>	<b>44.2</b>	<b>237.2</b>	<b>1 505.9</b>	<b>22.68</b>	<b>0.46</b>	<b>0.60</b>	<b>0.48</b>	<b>1.23</b>	<b>359.65</b>	<b>542.21</b>	<b>137.78</b>	<b>12.02</b>	<b>1 579.36</b>	<b>35.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>453</b>	<b>13.9</b>	<b>15.7</b>	<b>54.1</b>	<b>413.2</b>	<b>0.53</b>	<b>0.17</b>	<b>0.32</b>	<b>0.18</b>	<b>1.05</b>	<b>152.92</b>	<b>255.51</b>	<b>46.71</b>	<b>3.13</b>	<b>327.72</b>	<b>17.05</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43.0</b>	<b>60.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>34.00</b>	<b>23.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.30</b>	<b>197.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																				
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
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>28.8</b>	<b>14.9</b>	<b>106.6</b>	<b>677.5</b>	<b>17.98</b>	<b>0.54</b>	<b>0.33</b>	<b>0.32</b>	<b>0.21</b>	<b>111.85</b>	<b>469.91</b>	<b>205.06</b>	<b>9.29</b>	<b>1 201.96</b>	<b>99.21</b>	<b>0.01</b>	<b>0.41</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>13.8</b>	<b>10.6</b>	<b>31.3</b>	<b>278.9</b>	<b>0.63</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>	<b>154.84</b>	<b>128.32</b>	<b>26.31</b>	<b>0.69</b>	<b>238.36</b>	<b>9.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.3</b>	<b>41.4</b>	<b>200.1</b>	<b>1 412.6</b>	<b>79.14</b>	<b>0.79</b>	<b>0.85</b>	<b>0.55</b>	<b>1.35</b>	<b>453.61</b>	<b>876.74</b>	<b>291.08</b>	<b>13.41</b>	<b>1 965.04</b>	<b>127.74</b>	<b>0.05</b>	<b>0.46</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>418</b>	<b>11.9</b>	<b>16.6</b>	<b>50.7</b>	<b>399.9</b>	<b>0.85</b>	<b>0.12</b>	<b>0.22</b>	<b>0.21</b>	<b>1.06</b>	<b>59.01</b>	<b>135.64</b>	<b>24.11</b>	<b>2.50</b>	<b>238.56</b>	<b>8.71</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>11.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	2.3	2.1	20.5	110.6	5.00	0.08	0.05	0.22	0.00	19.34	59.08	24.03	0.83	363.93	3.81	0.00	0.04	80	2012
РАГУ КАРТОФЕЛЬНОЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	130	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>19.2</b>	<b>20.8</b>	<b>108.5</b>	<b>699.4</b>	<b>19.00</b>	<b>0.39</b>	<b>0.30</b>	<b>0.33</b>	<b>0.10</b>	<b>118.79</b>	<b>312.50</b>	<b>103.87</b>	<b>6.37</b>	<b>1547.07</b>	<b>20.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9.4</b>	<b>11.3</b>	<b>39.2</b>	<b>297.4</b>	<b>1.04</b>	<b>0.10</b>	<b>0.24</b>	<b>0.06</b>	<b>0.13</b>	<b>212.54</b>	<b>175.94</b>	<b>27.93</b>	<b>0.54</b>	<b>340.75</b>	<b>18.70</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.9</b>	<b>49.2</b>	<b>208.1</b>	<b>1 443.7</b>	<b>30.89</b>	<b>0.64</b>	<b>0.78</b>	<b>0.61</b>	<b>1.29</b>	<b>406.34</b>	<b>635.08</b>	<b>163.91</b>	<b>11.61</b>	<b>2 404.38</b>	<b>50.40</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	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	298	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:	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			
<b>II Завтрак</b>																					
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			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	306	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	
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			
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	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	537	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							№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																				306	2013
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	413	2012	
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	99	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	513	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>15.6</b>	<b>19.8</b>	<b>63.0</b>	<b>493.0</b>	<b>0.75</b>	<b>0.23</b>	<b>0.37</b>	<b>0.20</b>	<b>1.06</b>	<b>202.43</b>	<b>316.89</b>	<b>78.45</b>	<b>2.99</b>	<b>435.96</b>	<b>23.47</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			
<b>II Завтрак</b>																				338	2008
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>20.8</b>	<b>95.2</b>	<b>9.92</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>7.94</b>	<b>27.78</b>	<b>41.66</b>	<b>0.60</b>	<b>345.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																				162	2013
РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	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	411	2013	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ 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	115	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	114	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	527	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25.2</b>	<b>23.2</b>	<b>112.6</b>	<b>761.6</b>	<b>19.62</b>	<b>0.30</b>	<b>0.26</b>	<b>0.51</b>	<b>0.09</b>	<b>73.46</b>	<b>317.45</b>	<b>91.41</b>	<b>5.35</b>	<b>915.72</b>	<b>13.59</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>			
<b>Полдник</b>																				609	2013
БУЛОЧКА	50	3.6	4.8	36.1	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	535	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10.2</b>	<b>9.6</b>	<b>46.8</b>	<b>320.6</b>	<b>0.56</b>	<b>0.34</b>	<b>0.31</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>196.65</b>	<b>192.50</b>	<b>34.60</b>	<b>1.11</b>	<b>313.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.5</b>	<b>53.1</b>	<b>243.2</b>	<b>1 670.5</b>	<b>30.85</b>	<b>0.91</b>	<b>0.99</b>	<b>0.77</b>	<b>1.15</b>	<b>480.48</b>	<b>854.62</b>	<b>246.12</b>	<b>10.05</b>	<b>2 009.90</b>	<b>37.06</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>453</b>	<b>13.9</b>	<b>15.7</b>	<b>54.1</b>	<b>413.2</b>	<b>0.53</b>	<b>0.17</b>	<b>0.32</b>	<b>0.18</b>	<b>1.05</b>	<b>152.91</b>	<b>255.51</b>	<b>46.71</b>	<b>3.13</b>	<b>327.72</b>	<b>17.05</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>11.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
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 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	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
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>20.4</b>	<b>25.5</b>	<b>101.3</b>	<b>718.9</b>	<b>21.99</b>	<b>0.35</b>	<b>0.30</b>	<b>0.33</b>	<b>0.18</b>	<b>118.28</b>	<b>291.40</b>	<b>94.75</b>	<b>6.92</b>	<b>1 575.00</b>	<b>22.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.8</b>	<b>2.5</b>	<b>56.0</b>	<b>260.9</b>	<b>1.60</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>17.55</b>	<b>35.10</b>	<b>11.25</b>	<b>2.88</b>	<b>275.50</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.5</b>	<b>44.0</b>	<b>221.2</b>	<b>1 440.0</b>	<b>34.12</b>	<b>0.60</b>	<b>0.67</b>	<b>0.52</b>	<b>1.23</b>	<b>304.74</b>	<b>593.01</b>	<b>160.71</b>	<b>15.13</b>	<b>2 456.22</b>	<b>43.73</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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			
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>583</b>	<b>15.0</b>	<b>28.9</b>	<b>41.8</b>	<b>487.6</b>	<b>1.01</b>	<b>0.12</b>	<b>0.41</b>	<b>0.38</b>	<b>2.16</b>	<b>114.11</b>	<b>216.66</b>	<b>34.40</b>	<b>3.31</b>	<b>324.54</b>	<b>19.54</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>11.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>22.5</b>	<b>19.6</b>	<b>94.9</b>	<b>649.6</b>	<b>8.75</b>	<b>0.31</b>	<b>0.23</b>	<b>0.22</b>	<b>0.10</b>	<b>101.16</b>	<b>284.27</b>	<b>78.25</b>	<b>5.07</b>	<b>640.66</b>	<b>13.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.6</b>	<b>3.4</b>	<b>50.9</b>	<b>251.2</b>	<b>0.42</b>	<b>0.04</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>93.86</b>	<b>73.89</b>	<b>16.18</b>	<b>1.04</b>	<b>191.71</b>	<b>6.84</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41.4</b>	<b>52.4</b>	<b>197.3</b>	<b>1 435.4</b>	<b>20.18</b>	<b>0.50</b>	<b>0.76</b>	<b>0.62</b>	<b>2.26</b>	<b>325.13</b>	<b>585.82</b>	<b>136.83</b>	<b>11.62</b>	<b>1 434.9</b> <b>1</b>	<b>41.45</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>			

### 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	449,6	470,8	2144,9	14693,2	402.05	6.32	7.77	6.16	13.70	3 849.81	6 703.73	1 852.69	119.54	19 874.03	571.41	0.36	2.22
Среднее значение за период	45.0	47.1	214.5	1 469.3	40.21	0.63	0.78	0.62	1.37	384.98	670.37	185.27	11.95	1 987.40	57.14	0.04	0.22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	28.8	59.0														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	457	100	712	254