

УТВЕРЖДАЮ  
«29» сентября 2023г.  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 30 «Кораблик»  
Ю.А. Кузнецова



Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей от 3 до 7 лет,  
посещающих МАДОУ «Детский сад № 30 «Кораблик»  
общеобразовательного типа с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно – эстетическому направлению развития детей  
Корсаковского городского округа Сахалинской области

## 1 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	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	5.2	4.0	21.0	138.7	0.97	0.09	0.00	0.04	0.00	114.17	173.19	26.12	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.4	8.1	17.1	164.2	0.09	0.04	0.05	0.07	0.06	116.83	84.94	8.70	0.47	42.27	0.00	0.00	0.00	3	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.15	0.00	1.31	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.6</b>	<b>12.1</b>	<b>52.7</b>	<b>360.9</b>	1.06	0.13	0.05	0.11	0.06	237.15	258.13	36.13	1.43	43.15	0.00	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТ	150	0.7	0.5	18.0	82.3	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>18.0</b>	<b>82.3</b>	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	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		2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	10.1	9.4	19.5	206.0	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	85	2012	
ПЛОВ	200	5.0	11.2	31.0	245.1	14.64	0.11	0.00	0.29	0.00	49.26	250.29	49.26	15.98	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	20.9	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	0.00	1.70	0.00	1.22	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18.3</b>	<b>21.0</b>	<b>91.2</b>	<b>629.8</b>	19.62	0.19	0.05	0.30	0.00	76.96	305.41	68.33	17.67	124.43	2.61	0.00	0.01			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	15.6	17.0	40.1	381.0	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	132	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	50	5.4	6.6	37.2	229.0	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	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	26.9	110.2	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	13.65	8.22	4.46	0.11	26.31	0.00	0.00	0.00	378	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21.1</b>	<b>23.6</b>	<b>104.2</b>	<b>720.2</b>	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	13.65	8.22	4.46	0.11	26.31	0.00	0.00	0.00			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.8</b>	<b>57.2</b>	<b>266.1</b>	<b>1 793.2</b>	30.63	0.36	0.15	0.41	0.06	361.01	599.76	129.92	22.72	465.14	4.36	0.00	0.04			

## 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	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	6.0	4.9	16.1	137.0	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	260.65	362.65	40.80	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2006	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1.3	4.3	16.3	117.7	10.03	0.03	0.00	0.04	0.00	10.03	17.56	6.27	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2006	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	15.1	95.1	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.29	80.58	15.93	0.25	158.87	9.00	0.00	0.00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.4</b>	<b>11.7</b>	<b>49.5</b>	<b>349.7</b>	10.55	0.15	0.11	0.05	0.00	379.96	460.79	62.99	1.99	158.87	9.00	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	150	1.1	0.2	21.2	90.3	4.20	0.02	0.02	0.00	0.00	14.70	14.70	8.40	2.94	252.00	2.10	0.00	0.00	442	2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>21.2</b>	<b>90.3</b>	4.20	0.02	0.02	0.00	0.00	14.70	14.70	8.40	2.94	252.00	2.10	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.7	7.5	4.4	88.5	5.15	0.02	0.02	0.15	0.00	16.53	16.42	7.54	0.35	66.63	0.85	0.00	0.01	42	2006	
БОРЩ	180	5.4	1.0	21.7	113.0	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	62	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	3.4	13.8	97.0	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	321	2012	
БИТЧКИ	80	6.5	9.3	8.0	142.0	0.00	0.04	0.00	0.01	0.00	11.99	137.24	15.99	2.66	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2006	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.3	24.4	102.9	2.92	0.02	0.01	0.00	0.00	23.14	7.22	7.99	1.44	204.11	1.46	0.00	0.01	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2006	
ХЛЕБ РЖАННОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18.5</b>	<b>21.9</b>	<b>90.8</b>	<b>631.6</b>	8.07	0.14	0.06	0.16	0.00	59.86	195.08	41.92	5.66	323.74	3.43	0.00	0.02			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	18.1	23.3	75.0	591.0	0.00	0.07	0.00	0.15	0.00	136.40	121.73	13.20	1.17	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2006	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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		2006	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.15	0.00	1.31	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20.4</b>	<b>23.5</b>	<b>104.6</b>	<b>720.1</b>	0.00	0.12	0.02	0.15	0.00	149.45	146.93	24.41	1.77	39.59	0.00	0.00	0.00			
<b>Всего за день:</b>		<b>50.4</b>	<b>57.3</b>	<b>266.1</b>	<b>1 791.7</b>	22.82	0.43	0.20	0.36	0.00	603.98	817.50	137.72	12.36	774.19	14.53	0.00	0.02			

## 3 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	170	4.6	7.9	16.2	160.0	0.00	0.09	0.00	0.31	0.00	129.84	281.31	21.64	3.09	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	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		2008	
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10.3</b>	<b>11.6</b>	<b>52.1</b>	<b>360.4</b>	5.50	0.16	0.14	0.33	0.00	256.51	410.81	58.70	4.66	295.91	10.49	0.00	0.01			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТ	150	0.7	0.5	18.0	82.3	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>18.0</b>	<b>82.3</b>	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02			
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	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		2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	5.6	8.9	20.1	177.7	7.20	0.04	0.00	0.13	0.00	24.48	48.96	14.40	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7.4	6.0	27.5	198.0	0.00	0.18	0.00	0.03	0.00	16.01	176.11	118.08	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ГУЛЯШ	70	2.5	6.1	2.5	70.7	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	277	2012	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	20.9	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	0.00	1.70	0.00	1.22	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18.9</b>	<b>21.4</b>	<b>91.4</b>	<b>630.2</b>	19.75	0.32	0.05	0.24	0.00	63.76	272.32	154.62	6.35	199.80	2.12	0.00	0.01			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
КАША РИСОВАЯ Р С ИЗЮМОМ	200	18.1	22.5	55.0	491.0	0.00	0.06	0.00	0.10	0.00	26.00	116.00	38.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	183	2008	
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	11.1	46.3	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	3.76	3.86	0.30	21.10	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21.2</b>	<b>24.9</b>	<b>103.6</b>	<b>720.3</b>	1.26	0.10	0.01	0.10	0.00	44.10	144.76	46.36	2.70	56.60	0.00	0.00	0.00			
<b>Всего за день:</b>		<b>61.0</b>	<b>58.3</b>	<b>265.2</b>	<b>1 793.1</b>	35.26	0.62	0.25	0.68	0.00	397.62	855.90	260.68	17.21	823.55	14.37	0.00	0.03			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, 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>																				
КАША ОВСЯНАЯ	150	5.0	4.6	23.9	150.0	0.97	0.13	0.00	0.04	0.00	105.46	168.35	51.28	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.4	8.1	17.1	164.2	0.09	0.04	0.05	0.07	0.06	116.83	84.94	8.70	0.47	42.27	0.00	0.00	0.00	3	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	11.1	46.3	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00	12.57	3.76	3.85	0.30	21.10	0.00	0.00	0.00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.5</b>	<b>12.7</b>	<b>52.2</b>	<b>360.4</b>	<b>2.31</b>	<b>0.17</b>	<b>0.05</b>	<b>0.11</b>	<b>0.06</b>	<b>234.86</b>	<b>257.06</b>	<b>63.84</b>	<b>2.70</b>	<b>63.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	150	1.1	0.2	21.2	90.3	4.20	0.02	0.02	0.00	0.00	14.70	14.70	8.40	2.94	252.00	2.10	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>21.2</b>	<b>90.3</b>	<b>4.20</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.70</b>	<b>14.70</b>	<b>8.40</b>	<b>2.94</b>	<b>252.00</b>	<b>2.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.1	45.5	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.82	18.44	9.41	0.60	136.80	3.33	0.00	0.01	33	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4.2	3.0	20.8	136.4	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	87	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1.4	12.3	24.1	212.7	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	125	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	8.8	2.4	1.9	64.9	0.00	0.10	0.00	0.01	0.00	9.59	98.33	14.39	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2008
МОРС	180	0.1	0.1	22.4	92.8	3.60	0.01	0.00	0.00	0.00	3.60	2.70	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНСЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18.0</b>	<b>21.0</b>	<b>91.8</b>	<b>640.4</b>	<b>5.50</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>37.21</b>	<b>153.67</b>	<b>37.80</b>	<b>2.16</b>	<b>189.80</b>	<b>4.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	19.9	22.3	38.5	433.0	30.01	0.08	0.00	0.00	0.00	76.01	190.04	44.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2008
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		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	26.9	110.2	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	13.65	8.22	4.46	0.11	26.31	0.00	0.00	0.00	378	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21.4</b>	<b>24.0</b>	<b>104.1</b>	<b>720.2</b>	<b>31.21</b>	<b>0.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>97.67</b>	<b>216.25</b>	<b>53.46</b>	<b>4.86</b>	<b>96.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.0</b>	<b>68.0</b>	<b>269.2</b>	<b>1 811.3</b>	<b>43.22</b>	<b>0.47</b>	<b>0.14</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>384.44</b>	<b>641.68</b>	<b>163.50</b>	<b>12.66</b>	<b>601.47</b>	<b>6.55</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</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>																					
КАША РИСОВАЯ	150	6.2	5.2	19.1	147.5	0.97	0.04	0.00	0.04	0.00	103.60	102.63	22.27	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1.3	4.3	18.3	117.7	10.03	0.03	0.00	0.04	0.00	10.03	17.56	6.27	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛКОМ	200	3.1	2.4	15.1	95.1	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.29	80.58	15.93	0.25	158.87	9.00	0.00	0.00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.6</b>	<b>12.0</b>	<b>52.5</b>	<b>360.2</b>	11.52	0.10	0.11	0.09	0.00	222.92	200.77	44.46	1.59	158.87	9.00	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТ	150	0.7	0.5	18.0	82.3	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>18.0</b>	<b>82.3</b>	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	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		2008	
РАССОЛЬНИК	180	1.9	1.1	14.3	103.0	5.76	0.06	0.00	0.14	0.00	18.00	52.56	18.72	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	0.6	5.3	9.3	96.4	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	406	2012	
КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	12.1	14.3	23.2	233.2	1.31	0.01	0.00	0.01	0.00	5.97	20.96	2.77	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.3	24.4	102.9	2.92	0.02	0.01	0.00	0.00	23.14	7.22	7.99	1.44	204.11	1.46	0.00	0.01	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНСЫ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18.2</b>	<b>21.3</b>	<b>90.9</b>	<b>630.6</b>	14.97	0.17	0.06	0.17	0.00	66.76	135.86	46.84	4.01	327.33	4.07	0.00	0.02			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	9.3	11.0	49.0	346.0	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	45	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	7.7	6.9	0.5	94.5	0.00	0.05	0.00	0.15	0.00	33.01	115.55	7.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	5.4	6.6	37.2	229.0	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.15	0.00	1.31	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>22.4</b>	<b>24.5</b>	<b>101.2</b>	<b>727.6</b>	0.00	0.05	0.00	0.15	0.00	39.16	115.55	8.81	1.50	0.89	0.00	0.00	0.00			
<b>Всего за день:</b>		<b>61.9</b>	<b>68.3</b>	<b>262.6</b>	<b>1 800.7</b>	35.24	0.35	0.22	0.41	0.00	362.09	480.17	121.12	10.60	758.34	14.82	0.00	0.04			

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ	150	5.1	4.6	21.0	138.0	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	96.79	91.92	15.48	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2006	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.4	8.1	17.1	164.2	0.09	0.04	0.05	0.07	0.06	116.83	84.94	8.70	0.47	42.27	0.00	0.00	0.00	3	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.15	0.00	1.31	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.5</b>	<b>12.7</b>	<b>52.7</b>	<b>360.2</b>	<b>1.06</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.11</b>	<b>0.06</b>	<b>218.76</b>	<b>176.66</b>	<b>25.49</b>	<b>1.43</b>	<b>43.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	150	1.1	0.2	21.2	90.3	4.20	0.02	0.02	0.00	0.00	14.70	14.70	8.40	2.94	252.00	2.10	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>21.2</b>	<b>90.3</b>	<b>4.20</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.70</b>	<b>14.70</b>	<b>8.40</b>	<b>2.94</b>	<b>252.00</b>	<b>2.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	5.3	6.7	1.9	92.2	0.59	0.02	0.07	0.56	0.00	193.09	114.08	17.82	0.36	76.15	1.55	0.00	0.02	40	2012	
СУП ГОРХОВЫЙ	180	4.7	5.3	19.8	133.0	4.32	0.12	0.00	0.15	0.00	35.99	100.06	27.35	1.37	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	5.5	9.6	28.8	223.6	6.67	0.13	0.00	0.01	0.00	28.01	253.41	48.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2006	
МОРС	180	0.1	0.1	22.4	92.8	3.60	0.01	0.00	0.00	0.00	3.60	2.70	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2006	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18.5</b>	<b>22.0</b>	<b>91.4</b>	<b>629.8</b>	<b>15.18</b>	<b>0.34</b>	<b>0.10</b>	<b>0.73</b>	<b>0.00</b>	<b>268.89</b>	<b>504.44</b>	<b>107.19</b>	<b>6.93</b>	<b>129.15</b>	<b>2.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
КАША РИСОВАЯ Р С ИЗЮМОМ	200	17.3	21.9	55.5	491.0	0.00	0.06	0.00	0.10	0.00	26.00	116.00	38.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	183	2008	
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2006	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	11.1	46.3	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00	12.59	3.76	3.86	0.30	21.10	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20.4</b>	<b>24.3</b>	<b>104.1</b>	<b>720.3</b>	<b>1.26</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>44.09</b>	<b>144.76</b>	<b>46.36</b>	<b>2.70</b>	<b>56.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.4</b>	<b>59.2</b>	<b>289.3</b>	<b>1 800.5</b>	<b>21.70</b>	<b>0.57</b>	<b>0.18</b>	<b>0.94</b>	<b>0.06</b>	<b>546.44</b>	<b>840.76</b>	<b>187.45</b>	<b>14.01</b>	<b>480.90</b>	<b>4.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	150	2.5	3.0	15.3	123.5	0.60	0.00	0.10	0.00	0.10	120.00	107.90	21.90	0.40	189.80	10.50	0.00	0.00	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	5.4	6.8	11.7	103.3	0.00	0.00	0.00	0.17	0.33	7.33	22.00	3.83	0.33	33.17	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.8</b>	<b>12.3</b>	<b>51.8</b>	<b>360.8</b>	1.60	0.04	0.10	0.18	0.43	248.33	219.90	39.73	1.73	222.97	10.50	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТ	150	0.7	0.5	18.0	82.3	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>18.0</b>	<b>82.3</b>	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СВЕКОЛЬНИК	180	9.9	10.5	7.4	164.0	6.02	0.04	0.08	0.22	0.05	38.70	102.25	24.29	1.85	337.36	7.12	0.00	0.03	75	2008	
ПЛОВ	200	5.0	10.2	44.0	288.0	14.64	0.11	0.00	0.29	0.00	49.26	250.29	49.26	15.98	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	20.9	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	0.00	1.70	0.00	1.22	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНСЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18.2</b>	<b>21.0</b>	<b>91.7</b>	<b>630.3</b>	23.16	0.22	0.11	0.51	0.05	115.70	398.74	92.65	19.32	462.08	8.24	0.00	0.04			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	200	19.5	22.6	38.6	433.3	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	
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		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	26.9	110.2	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	13.65	8.22	4.46	0.11	26.31	0.00	0.00	0.00	378	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21.0</b>	<b>24.3</b>	<b>104.2</b>	<b>720.5</b>	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	21.65	26.22	9.46	0.86	96.31	0.00	0.00	0.00			
<b>Всего за день:</b>		<b>50.7</b>	<b>58.2</b>	<b>265.6</b>	<b>1 793.8</b>	34.71	0.32	0.29	0.69	0.49	418.94	672.86	162.84	25.42	<sup>1</sup> 052.60	20.49	0.00	0.06			



## 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	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ	150	5.1	4.5	20.6	138.0	0.39	0.10	0.10	0.00	0.10	86.56	115.00	30.47	0.87	169.74	7.93	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.4	8.1	17.1	164.2	0.09	0.04	0.05	0.07	0.06	116.83	84.94	8.70	0.47	42.27	0.00	0.00	0.00	3	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.15	0.00	1.31	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.5</b>	<b>12.7</b>	<b>52.3</b>	<b>360.2</b>	<b>0.47</b>	<b>0.14</b>	<b>0.15</b>	<b>0.07</b>	<b>0.16</b>	<b>209.54</b>	<b>199.94</b>	<b>40.48</b>	<b>1.34</b>	<b>212.89</b>	<b>7.93</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	150	1.1	0.2	21.2	90.3	4.20	0.02	0.02	0.00	0.00	14.70	14.70	8.40	2.94	252.00	2.10	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>21.2</b>	<b>90.3</b>	<b>4.20</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.70</b>	<b>14.70</b>	<b>8.40</b>	<b>2.94</b>	<b>252.00</b>	<b>2.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.7	7.5	4.4	88.5	5.15	0.02	0.02	0.15	0.00	16.53	16.42	7.54	0.35	66.63	0.85	0.00	0.01	42	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	0.9	3.6	20.0	114.0	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	85	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	2.7	6.0	17.7	128.9	0.00	0.18	0.00	0.03	0.00	16.01	176.11	118.08	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	11.2	3.9	6.9	108.2	0.49	0.07	0.09	0.14	0.21	32.65	155.05	34.63	0.81	296.60	92.01	0.01	0.39	263	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.3	24.4	102.9	2.92	0.02	0.01	0.00	0.00	23.14	7.22	7.99	1.44	204.11	1.46	0.00	0.01	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНСЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18.7</b>	<b>21.6</b>	<b>91.9</b>	<b>630.6</b>	<b>8.56</b>	<b>0.35</b>	<b>0.15</b>	<b>0.32</b>	<b>0.21</b>	<b>96.52</b>	<b>388.99</b>	<b>178.63</b>	<b>7.81</b>	<b>620.33</b>	<b>95.43</b>	<b>0.01</b>	<b>0.40</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.0	13.7	66.3	418.0	0.80	0.06	0.00	0.02	0.00	119.20	99.20	15.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	10.7	7.8	33.0	215.6	0.06	0.09	0.07	0.06	0.04	58.32	109.52	14.01	0.83	40.75	0.37	0.01	0.01	453	2008	
ЙОГУРТ	180	3.6	2.7	5.4	86.4	1.26	0.05	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	262.80	0.00	0.00	0.04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>21.3</b>	<b>24.2</b>	<b>104.7</b>	<b>720.0</b>	<b>2.12</b>	<b>0.21</b>	<b>0.37</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>393.52</b>	<b>379.72</b>	<b>54.41</b>	<b>2.03</b>	<b>303.55</b>	<b>0.37</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51.6</b>	<b>58.7</b>	<b>270.2</b>	<b>1 801.1</b>	<b>15.36</b>	<b>0.72</b>	<b>0.69</b>	<b>0.51</b>	<b>0.41</b>	<b>714.29</b>	<b>983.35</b>	<b>281.92</b>	<b>14.11</b>	<b>1 386.78</b>	<b>105.83</b>	<b>0.02</b>	<b>0.45</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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ	150	6.0	5.0	17.0	148.0	0.97	0.13	0.00	0.04	0.00	105.46	168.35	51.28	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1.3	4.3	18.3	117.7	10.03	0.03	0.00	0.04	0.00	10.03	17.56	6.27	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	15.1	95.1	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	108.29	80.58	15.93	0.25	158.87	9.00	0.00	0.00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.4</b>	<b>11.8</b>	<b>50.4</b>	<b>360.7</b>	11.52	0.18	0.11	0.09	0.00	224.78	266.49	73.48	2.56	158.87	9.00	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТ	150	0.7	0.5	18.0	82.3	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>18.0</b>	<b>82.3</b>	8.75	0.04	0.05	0.00	0.00	33.25	28.00	21.00	3.50	271.25	1.75	0.00	0.02			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.4	3.0	1.3	34.1	3.10	0.01	0.01	0.03	0.00	6.65	12.29	6.53	0.37	94.28	1.01	0.00	0.00		2012	
СУП - ЛАПША	180	8.0	6.2	11.0	192.0	0.72	0.03	0.00	0.15	0.00	12.96	22.32	6.48	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008	
СОЛЯНКА	200	6.6	11.3	37.5	223.8	78.01	0.30	0.00	0.04	0.00	149.52	351.04	80.18	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	232	2008	
МОРС	180	0.1	0.1	22.4	92.8	3.60	0.01	0.00	0.00	0.00	3.60	2.70	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18.0</b>	<b>20.9</b>	<b>90.8</b>	<b>630.8</b>	85.43	0.42	0.04	0.23	0.00	180.93	422.55	107.18	4.61	147.28	2.13	0.00	0.01			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	16.1	17.6	43.0	398.0	2.00	0.14	0.00	0.80	0.00	344.06	430.07	60.01	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	221	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	5.4	6.6	37.2	229.0	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	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21.5</b>	<b>24.2</b>	<b>103.4</b>	<b>719.9</b>	2.00	0.14	0.00	0.80	0.00	352.99	430.07	61.90	1.60	1.35	0.00	0.00	0.00			
<b>Всего за день:</b>		<b>50.6</b>	<b>57.3</b>	<b>262.6</b>	<b>1 793.7</b>	107.70	0.78	0.20	1.13	0.00	791.95	<sup>1</sup> 147.11	263.56	12.27	578.75	12.88	0.00	0.03			

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,6	5,6	30,0	211,0	0,97	0,11	0,00	0,04	0,00	110,26	141,21	28,05	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	5,4	6,8	11,7	103,3	0,00	0,00	0,00	0,17	0,33	7,33	22,00	3,83	0,33	33,17	0,00	0,00	0,00	1	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	11,1	46,3	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	12,57	3,76	3,85	0,30	21,10	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,1</b>	<b>12,4</b>	<b>52,8</b>	<b>360,6</b>	<b>2,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,33</b>	<b>130,16</b>	<b>166,97</b>	<b>35,73</b>	<b>2,57</b>	<b>54,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	150	1,1	0,2	21,2	90,3	4,20	0,02	0,02	0,00	0,00	14,70	14,70	8,40	2,94	252,00	2,10	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>21,2</b>	<b>90,3</b>	<b>4,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,70</b>	<b>14,70</b>	<b>8,40</b>	<b>2,94</b>	<b>252,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,0	4,1	45,5	1,90	0,01	0,02	0,00	0,00	15,82	18,44	9,41	0,60	136,80	3,33	0,00	0,01	33	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	5,0	3,4	9,7	159,0	15,84	0,04	0,00	0,14	0,00	25,20	33,84	15,12	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,5	34,3	115,8	0,00	0,02	0,00	0,04	0,00	2,60	52,80	16,45	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	80	6,8	8,0	3,4	138,1	14,38	0,10	0,00	0,13	0,00	65,53	230,16	30,37	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	20,9	83,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,04	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,6</b>	<b>20,1</b>	<b>90,9</b>	<b>630,2</b>	<b>32,12</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>125,39</b>	<b>369,43</b>	<b>83,44</b>	<b>4,49</b>	<b>191,02</b>	<b>4,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ОМЛЕТ	170	4,6	7,9	7,6	120,4	0,00	0,09	0,00	0,31	0,00	129,84	281,31	21,64	3,09	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	14,0	16,0	67,0	471,0	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,15	0,00	1,31	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>20,9</b>	<b>24,1</b>	<b>104,2</b>	<b>720,5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>	<b>142,88</b>	<b>306,51</b>	<b>32,85</b>	<b>3,69</b>	<b>39,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,7</b>	<b>56,8</b>	<b>269,0</b>	<b>1 801,5</b>	<b>38,55</b>	<b>0,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,83</b>	<b>0,33</b>	<b>413,13</b>	<b>857,62</b>	<b>160,42</b>	<b>13,69</b>	<b>536,86</b>	<b>6,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	510,1	579,3	2665,8	17980,7	385,19	5,11	2,41	6,09	1,42	4 993,90	7 896,71	1 889,12	155,04	7 460,58	205,14	0,05	0,73
Среднее значение за период	51,0	57,9	266,6	1 798,1	38,52	0,51	0,24	0,61	0,14	499,39	789,67	188,91	15,50	746,06	20,51	0,01	0,07
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,3	29,0	59,7														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
СAD	406	150	655	452