

Согласовано:

Начальник отдела образования
администрации Труновского
муниципального округа
Ставропольского края



Е.Н. Трунова

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель



А.М. Петросян

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ТРУНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

НА ОСЕНЬ-ЗИМА 2023 Г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	227	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	4.6	13.4	109.9	0.05	27.40	0.08	2.12	0.00	0.06	66.15	25.88	49.99	1.53	349.17	5.30	0.02	0.00	354	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2016
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/5/10	2.3	4.2	21.0	131.0	0.04	0.02	0.02	0.70	0.08	0.02	7.98	9.54	24.25	0.64	52.35	0.00	0.00	0.00	2	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	1.62	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	411	2016
Итого за прием пищи:	435	12.7	13.5	59.5	411.9	0.16	27.42	0.20	4.22	0.97	0.25	108.42	51.29	168.99	3.68	497.41	13.35	0.04	0.01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	50	1.0	2.9	5.0	54.6	0.01	2.21	0.02	0.12	0.03	0.03	25.08	10.57	28.14	0.66	154.53	4.22	0.01	0.00	358	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1.7	2.1	14.8	84.9	0.06	4.75	0.15	0.19	0.03	0.04	16.17	18.95	45.56	0.68	341.64	3.38	0.02	0.00	86	2016
ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	9.5	15.6	11.0	222.2	0.03	1.44	0.04	4.05	0.00	0.06	14.53	16.24	93.22	1.35	225.06	4.37	0.03	0.00	304	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/3	4.9	3.0	31.1	170.9	0.06	0.00	0.01	1.02	0.05	0.02	8.09	6.55	36.08	0.82	56.42	0.68	0.01	0.01	335	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2016
Итого за прием пищи:	703	21.9	24.2	118.2	782.7	0.28	8.40	0.23	7.08	0.11	0.19	95.07	82.31	275.00	5.94	857.15	14.33	0.07	0.01		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.1	5.8	41.7	239.0	0.06	0.03	0.01	1.25	0.09	0.04	17.81	7.86	48.32	0.51	72.83	2.04	0.01	0.01	457	2016
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.5	0.01	11.70	0.00	0.09	0.00	0.00	7.20	2.70	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	250	5.3	5.8	64.8	333.5	0.07	11.73	0.01	1.34	0.09	0.04	25.01	10.56	52.82	0.51	72.83	2.04	0.01	0.01		
Всего за день:		40.4	43.6	252.3	1 569.8	0.52	48.35	0.44	12.64	1.17	0.49	234.80	147.76	503.11	11.39	1 547.39	30.72	0.12	0.03		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ	150/3	2.9	4.3	13.7	105.8	0.03	0.39	0.03	0.12	0.05	0.08	79.62	13.83	69.44	0.16	121.27	6.91	0.01	0.00	415	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4.6	7.3	15.1	144.8	0.05	0.07	0.07	0.73	0.08	0.05	95.50	13.40	76.15	0.71	48.25	0.00	0.01	0.00	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.02	2.16	1.39	0.06	12.18	0.00	0.00	0.00	412	2016
Итого за прием пищи:	425	9.9	11.8	53.8	362.6	0.13	1.58	0.10	1.44	0.13	0.15	191.04	39.29	172.18	1.53	220.40	6.91	0.02	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.2	1.8	5.2	42.8	0.02	10.54	0.03	0.83	0.00	0.02	25.46	9.96	19.29	0.59	134.40	2.04	0.01	0.00	354	2016
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	180/3	1.5	4.1	10.1	85.2	0.03	5.74	0.15	1.63	0.00	0.03	25.32	15.02	33.89	0.55	179.39	2.49	0.02	0.00	94	2008
РЫБА (МИНТАЙ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	13.8	0.5	0.4	61.1	0.06	0.52	0.06	0.83	0.00	0.05	21.91	25.12	169.55	0.45	310.38	119.29	0.00	0.00	259	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	2.7	3.3	18.5	115.0	0.11	9.00	0.02	0.18	0.05	0.09	30.20	25.20	72.54	1.02	660.54	7.32	0.03	0.00	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	11.2	47.4	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	11.40	3.94	3.56	0.71	100.77	0.72	0.00	0.00	390	2016
Итого за прием пищи:	676	23.6	10.3	73.2	483.7	0.33	27.24	0.26	4.95	0.05	0.24	126.59	94.84	350.13	5.12	1 464.98	133.54	0.06	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100/30	18.4	16.1	18.0	307.6	0.05	0.22	0.10	0.32	0.15	0.22	155.52	23.92	201.21	0.78	163.18	3.50	0.03	0.02	251	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	1.62	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	411	2016
Итого за прием пищи:	320	18.4	16.1	27.7	346.3	0.05	0.22	0.10	0.32	0.15	0.22	162.99	25.54	201.21	0.78	164.02	3.50	0.03	0.02		
Всего за день:		52.3	38.6	164.5	1 239.6	0.54	39.04	0.47	7.34	0.33	0.63	496.62	167.67	734.52	9.63	2 127.40	145.95	0.12	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150/3	5.8	6.1	24.0	174.2	0.13	0.37	0.02	1.09	0.05	0.10	92.94	45.72	146.93	1.23	210.79	8.37	0.02	0.00	182	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.05	0.00	0.07	0.81	0.15	0.03	8.10	9.90	27.10	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	12.9	82.0	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.09	93.95	10.54	64.84	0.07	131.93	8.10	0.00	0.00	416	2016
Итого за прием пищи:	403	12.9	16.9	67.1	473.0	0.25	0.84	0.10	2.49	0.20	0.24	201.89	76.06	264.07	2.52	421.62	16.47	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2.1	4.0	5.0	65.0	0.01	0.00	0.01	1.85	0.00	0.00	22.49	13.49	27.99	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	55	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1.5	4.0	9.4	82.0	0.03	6.34	0.20	1.70	0.00	0.04	32.22	18.64	35.66	0.88	272.69	4.58	0.02	0.00	63	2016
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	11.4	12.0	11.3	199.0	0.06	0.47	0.04	1.35	0.00	0.10	32.08	20.66	121.85	1.49	166.58	4.76	0.06	0.01	322	2016
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130/3	14.5	3.4	30.4	210.3	0.39	0.00	0.01	5.98	0.05	0.08	52.37	51.48	132.67	4.10	475.60	3.32	0.02	0.00		2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.5	0.01	11.70	0.00	0.09	0.00	0.00	7.20	2.70	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	676	34.0	23.9	107.0	783.0	0.60	18.51	0.26	12.22	0.05	0.26	158.66	122.57	373.97	9.17	994.37	14.34	0.10	0.01		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ И ПОВИДЛОМ	100/30	6.9	11.8	62.2	383.2	0.13	0.92	0.05	2.82	0.09	0.02	83.10	22.27	109.45	1.77	143.38	0.00	0.00	0.00	433	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	13.6	87.7	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.36	15.56	71.87	0.31	150.09	8.10	0.00	0.00	416	2016
Итого за прием пищи:	310	9.7	14.2	75.8	470.9	0.15	1.39	0.06	2.82	0.09	0.12	180.46	37.83	181.32	2.08	293.47	8.10	0.00	0.00		
Всего за день:		57.1	55.1	259.7	1 768.6	1.01	21.54	0.42	17.53	0.34	0.63	547.31	240.06	825.66	15.03	1 829.4 6	39.91	0.12	0.01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6.2	6.2	30.0	200.5	0.11	0.97	0.04	0.77	0.00	0.00	101.70	31.96	157.87	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	182	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2016
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/5/10	2.3	4.2	21.0	131.0	0.04	0.02	0.02	0.70	0.08	0.02	7.98	9.54	24.25	0.64	52.35	0.00	0.00	0.00	2	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	1.62	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	411	2016
Итого за прием пищи:	415	10.8	10.6	75.8	441.2	0.20	0.99	0.06	2.06	0.08	0.04	124.05	53.02	207.32	3.18	91.89	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/3	1.4	4.1	6.6	70.9	0.04	8.98	0.19	1.64	0.00	0.04	31.91	15.90	32.06	0.70	238.59	3.25	0.02	0.00	77	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	70/130	21.0	23.1	35.9	436.8	0.11	2.64	0.32	4.02	0.00	0.16	25.07	45.74	214.99	1.87	374.07	6.01	0.14	0.01	321	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	673	27.6	27.9	99.7	764.3	0.28	14.12	0.52	7.36	0.00	0.25	99.68	98.64	331.05	5.30	762.66	10.94	0.16	0.01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВЕСУШКА	70	5.7	4.5	40.4	224.6	0.07	0.00	0.01	0.94	0.04	0.04	14.33	9.40	50.99	0.61	94.19	1.19	0.01	0.02	456	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	1.62	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	411	2016
Итого за прием пищи:	260	5.7	4.5	50.1	263.3	0.07	0.00	0.01	0.94	0.04	0.04	21.80	11.02	50.99	0.61	95.03	1.19	0.01	0.02		
Всего за день:		44.5	43.4	235.4	1 515.8	0.58	25.11	0.60	10.99	0.12	0.35	261.53	170.68	600.36	11.29	1 227.58	14.13	0.18	0.03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	150	4.5	9.4	20.2	184.2	0.06	0.59	0.05	0.40	0.12	0.13	119.73	21.80	108.27	0.38	188.99	10.57	0.01	0.00	182	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.05	0.00	0.07	0.81	0.15	0.03	8.10	9.90	27.10	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.02	2.16	1.39	0.06	12.18	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	417	9.2	18.0	60.3	442.0	0.16	1.71	0.12	1.80	0.27	0.18	143.75	43.76	161.96	1.66	280.07	10.57	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	50	1.0	2.9	5.0	54.6	0.01	2.21	0.02	0.12	0.03	0.03	25.08	10.57	28.14	0.66	154.53	4.22	0.01	0.00	145	2022
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1.9	4.1	9.7	83.2	0.02	0.29	0.01	1.60	0.08	0.02	13.65	4.83	20.55	0.27	34.53	1.14	0.01	0.00	94	2016
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	70	17.8	18.0	0.2	233.8	0.05	0.84	0.07	0.21	0.00	0.13	15.30	16.68	151.15	1.48	200.45	6.13	0.12	0.02	321	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/3	5.6	3.0	32.8	180.7	0.11	0.00	0.01	0.07	0.05	0.04	26.17	27.96	118.31	2.01	115.38	0.00	0.00	0.03	179	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	11.2	47.4	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	11.40	3.94	3.56	0.71	100.77	0.72	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	673	30.7	28.6	86.7	731.9	0.30	4.78	0.11	3.48	0.16	0.27	103.90	79.58	373.01	6.93	685.16	13.89	0.14	0.05		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ И СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	70	2.0	2.6	18.3	105.4	0.03	1.53	0.02	0.53	0.04	0.02	27.89	6.74	25.91	0.99	139.72	2.27	0.01	0.00	224	2016
КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.05	0.50	0.03	0.13	0.00	0.21	183.60	20.16	136.80	0.14	262.80	16.20	0.03	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	250	7.1	7.0	25.3	197.9	0.08	2.03	0.05	0.66	0.04	0.23	211.49	26.90	162.71	1.13	402.52	18.47	0.04	0.00		
Всего за день:		47.5	53.7	182.1	1 413.5	0.55	9.32	0.28	5.94	0.47	0.69	465.44	153.84	703.98	10.98	1 487.7	43.93	0.19	0.05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						Витамин
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11.8	19.7	2.2	232.7	0.05	0.17	0.25	4.13	2.00	0.37	80.91	13.36	176.77	2.04	171.41	20.50	0.04	0.02	229	2016	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	0.04	2.00	0.00	0.60	0.00	0.02	9.00	9.45	27.90	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	2016
КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30/5/10	4.6	7.3	15.1	144.8	0.05	0.07	0.73	0.08	0.05	0.05	95.50	13.40	76.15	0.71	48.25	0.00	0.01	0.00	3	2016	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	1.62	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	405	17.9	27.1	30.2	435.6	0.14	2.24	0.32	5.46	2.08	0.44	192.88	37.83	280.82	3.07	270.00	20.50	0.05	0.02			
II Завтрак																						
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00			2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00			2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2.7	3.6	15.8	106.6	0.06	3.31	0.16	0.95	0.10	0.05	20.27	14.61	43.14	0.67	253.46	3.30	0.02	0.00	105		2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	70/10	13.1	10.3	74.8	449.0	0.09	8.48	0.01	2.12	0.00	0.09	40.62	58.26	199.53	2.02	300.07	5.92	0.07	0.01	315		2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/3	7.3	4.3	33.3	201.0	0.19	0.00	0.01	4.06	0.05	0.10	19.06	109.07	162.25	3.82	228.84	1.98	0.01	0.00	179		2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.5	0.01	11.70	0.00	0.09	0.00	0.00	7.20	2.70	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436		2008
Итого за прием пищи:	683	28.0	18.8	175.7	989.8	0.46	25.99	0.18	8.47	0.15	0.29	110.95	207.24	472.72	8.61	932.37	12.88	0.10	0.01			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ПОВИДЛОМ	70/20	3.3	2.1	32.7	163.1	0.04	0.22	0.02	0.50	0.06	0.06	45.97	10.89	51.98	0.61	134.86	3.57	0.00	0.00	202		2016
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.5	0.01	11.70	0.00	0.09	0.00	0.00	7.20	2.70	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436		2008
Итого за прием пищи:	270	3.5	2.1	55.8	257.6	0.05	11.92	0.02	0.59	0.06	0.06	53.17	13.59	56.48	0.61	134.86	3.57	0.00	0.00			
Всего за день:		49.8	48.4	271.5	1 730.0	0.68	50.15	0.53	15.15	2.29	0.81	373.00	266.66	821.02	14.49	1 615.2	38.95	0.16	0.03			

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.4	2.9	13.2	93.1	0.03	0.39	0.02	0.28	0.02	0.08	83.04	10.93	63.78	0.29	124.76	6.93	0.00	0.00	100	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.05	0.00	0.07	0.81	0.15	0.03	8.10	9.90	27.10	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	12.9	82.0	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.09	93.95	10.54	64.84	0.07	131.93	8.10	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	400	10.5	13.7	56.3	391.9	0.15	0.86	0.10	1.68	0.17	0.22	191.99	41.27	180.92	1.58	335.59	15.03	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОСИСЫ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2.1	4.0	5.0	65.0	0.01	0.00	0.01	1.85	0.00	0.00	22.49	13.49	27.99	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	55	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЮБОВЫМИ	180	4.1	3.9	13.4	105.1	0.13	3.29	0.17	2.92	0.00	0.05	25.42	23.61	55.33	1.36	337.09	3.14	0.02	0.00	87	2016
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	19.5	23.0	1.9	293.3	0.08	0.84	0.05	2.73	0.00	0.13	20.42	19.15	157.89	1.27	247.80	4.20	0.12	0.00	318	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	2.5	2.9	20.6	118.9	0.12	10.40	0.02	0.20	0.05	0.08	12.01	26.91	68.32	1.17	738.85	6.50	0.04	0.00	136	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	703	33.0	34.4	97.2	832.4	0.46	14.53	0.26	9.40	0.05	0.30	111.54	113.16	381.53	7.13	1403.24	15.52	0.18	0.00		
Полдник																					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5.0	8.7	49.6	296.3	0.06	0.04	0.01	1.98	0.06	0.03	17.54	7.41	43.83	0.45	68.65	1.88	0.01	0.01	492	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	1.62	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	411	2016
Итого за прием пищи:	265	5.0	8.7	59.3	335.0	0.06	0.04	0.01	1.98	0.06	0.03	25.01	9.03	43.83	0.45	69.49	1.88	0.01	0.01		
Всего за день:		49.0	56.9	222.6	1601.0	0.68	16.23	0.37	13.06	0.28	0.56	334.84	167.06	612.58	10.42	1928.32	33.43	0.19	0.01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5.3	4.5	25.4	164.2	0.08	0.38	0.03	0.07	0.05	0.10	89.41	24.46	122.00	1.23	174.90	6.62	0.00	0.02	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/5/10	2.3	4.2	21.0	131.0	0.04	0.02	0.02	0.70	0.08	0.02	7.98	9.54	24.25	0.64	52.35	0.00	0.00	0.00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.02	2.16	1.39	0.06	12.18	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	425	10.0	8.9	71.4	407.2	0.17	1.52	0.05	1.36	0.13	0.14	113.31	46.06	172.84	2.53	278.13	6.62	0.00	0.02		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180/3	1.3	3.5	6.8	65.7	0.04	5.10	0.14	0.30	0.05	0.03	21.95	13.88	32.74	0.55	223.24	2.55	0.01	0.00	95	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9.3	3.6	7.1	97.9	0.05	0.29	0.02	0.79	0.05	0.06	32.21	19.39	118.13	0.48	214.05	69.62	0.00	0.00	271	2016
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.1	2.2	32.3	161.3	0.03	0.00	0.01	0.25	0.03	0.02	11.62	21.36	61.96	0.44	45.73	0.63	0.02	0.01	179	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛЮДОВ	180	0.1	0.1	11.2	47.4	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	11.40	3.94	3.56	0.71	100.77	0.72	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	673	18.5	10.0	86.1	511.0	0.24	9.33	0.17	2.82	0.13	0.17	100.98	81.17	279.69	4.28	733.79	75.20	0.03	0.01		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	100/30	11.9	11.6	54.2	382.4	0.12	0.07	0.05	2.01	0.08	0.10	65.06	17.71	113.80	0.94	158.37	4.64	0.02	0.03	435	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.2	83.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.66	13.21	69.88	0.17	139.22	8.10	0.00	0.00	414	2016
Итого за прием пищи:	310	14.6	13.8	67.4	466.0	0.15	0.54	0.06	2.01	0.08	0.20	162.72	30.92	183.68	1.11	297.59	12.74	0.02	0.03		
Всего за день:		43.5	33.1	234.7	1 431.2	0.59	21.39	0.29	6.82	0.34	0.53	393.01	166.15	647.21	10.12	1 587.5	96.56	0.06	0.06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МЛАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	5.2	4.4	26.7	167.1	0.05	0.37	0.02	0.88	0.05	0.09	83.74	13.79	77.03	0.37	146.87	6.45	0.01	0.00	182	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
БУЛЬЕРОД С СЫРОМ	30/5/10	4.6	7.3	15.1	144.8	0.05	0.07	0.07	0.73	0.08	0.05	95.50	13.40	76.15	0.71	48.25	0.00	0.01	0.00	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	1.62	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	418	12.1	11.9	66.6	421.6	0.15	0.44	0.09	2.20	0.13	0.16	193.61	38.71	178.38	1.68	234.66	6.45	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КЛЯ ТУШЕННАЯ В СМЯТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	50	1.0	2.9	5.0	54.6	0.01	2.21	0.02	0.12	0.03	0.03	25.08	10.57	28.14	0.66	154.53	4.22	0.01	0.00	145	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.0	3.8	14.5	100.4	0.06	4.74	0.13	1.77	0.00	0.04	16.57	16.56	40.87	0.74	341.58	3.35	0.02	0.00	88	2016
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	10.7	8.5	7.0	147.8	0.05	0.50	0.02	0.41	0.00	0.09	25.85	14.45	95.52	0.85	161.79	3.53	0.06	0.00	325	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	2.7	3.3	18.4	114.7	0.10	8.96	0.02	0.18	0.05	0.09	30.07	25.11	72.26	1.02	658.12	7.29	0.03	0.00	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.5	0.01	11.70	0.00	0.09	0.00	0.00	7.20	2.70	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	673	20.9	19.0	95.8	644.2	0.33	28.11	0.19	3.82	0.08	0.29	117.07	84.99	292.59	5.07	1395.52	20.07	0.12	0.00		
Полдник																					
КРЕМДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5.5	9.7	39.9	268.6	0.07	0.02	0.02	2.25	0.13	0.07	24.12	9.17	59.48	0.57	89.52	2.13	0.01	0.01	443	2016
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.02	2.16	1.39	0.06	12.18	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	267	5.6	9.7	49.8	309.6	0.07	1.14	0.02	2.25	0.13	0.07	33.14	11.33	60.87	0.63	101.70	2.13	0.01	0.01		
Итого за день:		39.1	40.7	222.0	1417.1	0.56	30.49	0.30	8.27	0.34	0.53	350.12	138.63	538.14	8.64	1851.88	29.65	0.15	0.01		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" БЕЗСАЛА	150/3	5.8	6.1	24.0	174.2	0.37	0.02	1.09	0.05	0.10	92.94	45.72	146.93	1.23	210.79	8.37	0.02	0.00	182	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.07	0.81	0.15	0.03	8.10	9.90	27.10	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.1	1.8	10.8	68.3	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	78.30	8.79	54.04	0.06	109.97	6.75	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	373	12.5	16.5	65.0	459.3	0.76	0.10	2.49	0.20	0.23	186.24	74.31	253.27	2.51	399.66	15.12	0.02	0.00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.2	1.8	5.2	42.8	0.02	10.54	0.03	0.83	0.00	25.46	9.96	19.29	0.59	134.40	2.04	0.01	0.00	132	2012
КОРЖ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1.5	4.0	9.4	82.0	0.03	6.34	0.20	1.70	0.00	32.22	18.64	35.66	0.88	272.69	4.58	0.02	0.00	63	2016
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11.2	12.1	11.0	198.0	0.05	0.28	0.00	2.32	0.00	12.22	20.32	113.10	1.91	219.43	3.91	0.03	0.00	299	2016
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130/3	14.4	3.4	30.2	209.4	0.39	0.00	0.01	5.95	0.05	52.13	51.24	132.06	4.08	473.41	3.30	0.02	0.00	199	2005
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛЮДОВ	180	0.1	0.1	11.2	47.4	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	11.40	3.94	3.56	0.71	100.77	0.72	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	676	32.7	21.9	94.8	711.8	0.60	18.60	0.24	12.28	0.05	145.73	119.70	354.97	9.97	1280.20	16.23	0.08	0.00		
Полдник																				
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	100/30	6.9	6.9	56.8	317.5	0.11	1.44	0.02	2.78	0.00	78.18	19.07	99.10	1.71	72.34	0.24	0.00	0.00	434	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	419	2016
Итого за прием пищи:	310	12.0	11.3	65.2	411.8	0.16	2.38	0.05	2.78	0.00	261.78	39.23	228.70	1.85	335.14	16.44	0.00	0.00		
Всего за день:		57.6	50.1	234.8	1629.9	1.04	31.74	0.40	18.18	0.25	609.75	241.24	847.94	16.53	2293.00	49.79	0.11	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	480,8	463,6	2279,6	15316,5	6,75	293,36	4,10	115,92	5,93	4 066,42	1 859,75	6 834,52	118,52	17 495,52	523,02	1,40	0,25
Средние значения за период	48,1	46,4	228,0	1 531,7	0,68	29,34	0,41	11,59	0,59	406,64	185,98	683,45	11,85	1 749,55	52,30	0,14	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов	12,6	27,2	60,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
См 10 часов	412	100	681	281

12