

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МАДОУ « Детский сад № 18»

общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением

художественно-эстетического развития воспитанников

М.Н. Шабалина



## Примерное

перспективное десятидневное меню (весеннее) для организации питания детей 3-7 лет

МДОУ «Детский сад № 18»

(согласно рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**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		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,64	7,25	23,19	181,17	0,12	0,46	0,03	0,93	0,07	0,12	108,82	40,90	142,41	1,04	217,63	9,62	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,05	28,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,49	0,14	5,76	0,00	0,00	392	2012	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2,46	0,30	24,53	110,84	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	8,98	11,24	28,04	0,75	59,96	1,08	0,00	0,00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>8,14</b>	<b>7,55</b>	<b>54,77</b>	<b>320,37</b>	<b>0,17</b>	<b>0,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,93</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>126,67</b>	<b>54,68</b>	<b>171,94</b>	<b>1,93</b>	<b>283,35</b>	<b>10,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	0,01	2,28	0,00	1,59	0,00	0,02	18,98	11,29	22,12	0,72	164,16	3,99	0,01	0,00	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,42	3,47	6,36	63,01	0,03	8,65	0,16	0,15	0,04	0,05	34,14	14,79	32,47	0,65	224,93	3,39	0,01	0,00	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,73	3,99	30,26	176,12	0,06	0,00	0,02	1,02	0,06	0,02	20,92	7,13	37,91	0,90	55,37	0,66	0,01	0,01	331	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,16	8,99	6,22	197,67	0,21	12,32	5,54	2,45	0,21	1,42	59,05	20,44	274,60	5,30	343,48	11,40	0,16	0,03	35/8	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,38	1,22	2,35	22,13	0,01	0,81	0,03	0,08	0,02	0,01	3,81	2,51	4,55	0,13	41,56	0,43	0,00	0,00	228	2001
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,65	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25,52</b>	<b>22,84</b>	<b>62,67</b>	<b>553,05</b>	<b>0,32</b>	<b>24,06</b>	<b>5,75</b>	<b>5,29</b>	<b>0,33</b>	<b>1,52</b>	<b>144,46</b>	<b>57,81</b>	<b>371,65</b>	<b>7,70</b>	<b>830,32</b>	<b>19,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																					
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,91	12,72	29,55	248,90	0,16	13,61	0,17	4,84	0,00	0,12	31,91	39,08	100,45	1,70	974,09	9,51	0,05	0,00	134	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,18	12,10	79,48	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,80	13,48	70,52	0,19	140,09	8,10	0,00	0,00	395	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,50</b>	<b>18,90</b>	<b>58,51</b>	<b>516,78</b>	<b>0,20</b>	<b>14,08</b>	<b>0,18</b>	<b>4,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>134,91</b>	<b>56,16</b>	<b>187,17</b>	<b>2,29</b>	<b>1 136,18</b>	<b>17,61</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,66</b>	<b>49,39</b>	<b>185,85</b>	<b>1 433,20</b>	<b>0,70</b>	<b>40,68</b>	<b>5,96</b>	<b>11,16</b>	<b>0,40</b>	<b>1,88</b>	<b>413,04</b>	<b>172,65</b>	<b>737,76</b>	<b>13,32</b>	<b>2 249,85</b>	<b>48,18</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</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		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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,19	6,41	26,37	183,53	0,06	0,46	0,03	0,79	0,08	0,11	100,14	14,89	85,32	0,34	164,86	7,95	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,81	2,35	10,41	74,90	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,32	15,56	71,87	0,30	150,00	8,10	0,00	0,00	14/10	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,45	8,55	14,81	146,20	0,05	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	8,10	10,20	28,60	0,62	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,45</b>	<b>17,31</b>	<b>51,59</b>	<b>404,63</b>	0,14	0,93	0,11	1,01	0,23	0,24	205,56	40,65	185,79	1,26	357,16	17,13	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	1,44	4,88	8,94	85,94	0,04	5,76	0,20	1,62	0,00	0,05	37,61	17,65	36,24	0,85	249,06	4,66	0,01	0,00	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,46	2,33	9,95	66,88	0,05	4,84	0,01	0,11	0,03	0,04	17,51	13,62	39,43	0,56	355,10	3,95	0,02	0,00	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,77	2,01	4,57	43,41	0,02	12,60	0,05	0,14	0,00	0,00	42,01	13,94	27,54	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	14,70	14,71	0,03	191,09	0,03	0,00	0,01	1,42	0,10	0,09	11,12	14,47	125,55	1,82	262,11	6,56	0,04	0,00	271	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,55	3,92	2,30	0,41	8,31	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,86</b>	<b>25,75</b>	<b>43,13</b>	<b>468,15</b>	0,15	89,20	0,39	3,29	0,13	0,22	123,80	63,20	231,06	4,20	874,58	15,17	0,07	0,00		
<b>Полдник</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,49	15,41	109,93	0,05	0,47	0,02	0,33	0,02	0,11	99,16	12,93	76,64	0,34	149,64	8,32	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	2,54	1,49	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,24	9,86	41,90	277,07	0,06	0,00	0,05	0,60	0,19	0,04	12,15	7,44	42,30	0,51	64,24	1,01	0,01	0,01	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11,66</b>	<b>13,65</b>	<b>64,67</b>	<b>481,21</b>	0,11	0,48	0,07	0,93	0,21	0,15	120,16	22,91	120,43	0,99	219,60	9,33	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,47</b>	<b>56,81</b>	<b>169,29</b>	<b>1 396,99</b>	0,41	92,61	0,57	5,33	0,57	0,61	456,52	130,76	544,28	7,85	1 451,34	41,63	0,09	0,01		

## 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		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			
<b>Завтрак</b>																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,79	7,47	29,93	218,28	0,16	0,44	0,03	3,04	0,08	0,18	99,47	89,48	180,20	2,88	291,42	9,03	0,01	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	2,54	1,49	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06	9,31	1,91	30,57	0,40	27,86	3,98	0,01	0,01	213	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,48</b>	<b>10,09</b>	<b>55,60</b>	<b>367,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,45</b>	<b>0,07</b>	<b>3,44</b>	<b>0,52</b>	<b>0,26</b>	<b>126,83</b>	<b>107,53</b>	<b>247,86</b>	<b>4,22</b>	<b>379,40</b>	<b>14,45</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>0,04</b>	<b>13,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,86</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	8,62	18,61	0,35	156,39	1,64	0,01	0,00	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,22	3,49	18,21	117,29	0,05	3,33	0,16	0,73	0,13	0,06	25,17	15,49	47,60	0,73	260,46	3,56	0,01	0,01	85	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,71	22,61	27,25	383,77	0,08	1,23	0,21	4,52	0,00	0,10	26,15	33,68	165,87	1,42	267,59	4,58	0,12	0,01	304	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,65	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21,88</b>	<b>30,78</b>	<b>63,01</b>	<b>593,15</b>	<b>0,14</b>	<b>19,74</b>	<b>0,37</b>	<b>6,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>84,13</b>	<b>59,44</b>	<b>232,08</b>	<b>2,50</b>	<b>685,26</b>	<b>9,78</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>			
<b>Полдник</b>																						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	3,18	7,73	18,50	157,27	0,08	12,02	0,42	0,39	0,11	0,08	49,99	30,56	71,23	1,42	520,64	7,49	0,03	0,00	344	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	2,23	11,39	76,78	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,74	12,03	68,46	0,30	142,16	8,28	0,00	0,00	12/10	2011	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>10,68</b>	<b>11,77</b>	<b>54,35</b>	<b>437,85</b>	<b>0,13</b>	<b>12,51</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>151,03</b>	<b>45,29</b>	<b>154,69</b>	<b>1,96</b>	<b>684,10</b>	<b>15,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,56</b>	<b>53,16</b>	<b>185,70</b>	<b>1 459,59</b>	<b>0,54</b>	<b>45,70</b>	<b>0,88</b>	<b>11,17</b>	<b>0,76</b>	<b>0,65</b>	<b>382,79</b>	<b>222,66</b>	<b>648,93</b>	<b>11,54</b>	<b>2 110,16</b>	<b>42,60</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>			

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,29	7,02	31,39	214,44	0,13	0,45	0,03	1,00	0,08	0,11	102,25	36,00	135,81	1,03	200,49	9,37	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	2,23	11,39	76,78	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,74	12,03	68,46	0,30	142,16	8,28	0,00	0,00	12/10	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/15	3,26	0,40	29,44	134,64	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	11,28	14,64	36,94	0,95	73,56	1,44	0,00	0,00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,20</b>	<b>9,65</b>	<b>72,22</b>	<b>425,86</b>	<b>0,22</b>	<b>1,01</b>	<b>0,04</b>	<b>1,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>211,27</b>	<b>62,67</b>	<b>241,21</b>	<b>2,28</b>	<b>416,21</b>	<b>19,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,81	3,83	5,13	58,52	0,03	2,63	0,24	1,71	0,00	0,03	13,22	11,76	24,15	0,47	190,41	1,89	0,02	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,12	3,26	13,50	100,08	0,12	3,31	0,16	1,49	0,05	0,06	28,36	23,56	56,48	1,38	337,74	3,11	0,01	0,00	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,06	3,46	13,01	97,36	0,03	27,68	0,09	0,24	0,06	0,06	72,69	25,02	50,50	1,56	321,89	5,09	0,01	0,00	346	2008
БИТОЧКИ ( КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	80	17,49	15,62	7,07	263,02	0,07	0,77	0,03	1,09	0,00	0,10	35,32	16,25	127,94	0,97	236,05	5,33	0,09	0,00	5/9	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,65	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>25,48</b>	<b>27,79</b>	<b>51,32</b>	<b>558,49</b>	<b>0,25</b>	<b>34,39</b>	<b>0,52</b>	<b>4,53</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>157,15</b>	<b>78,24</b>	<b>259,07</b>	<b>4,38</b>	<b>1 086,91</b>	<b>15,42</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,77	20,33	2,14	238,66	0,05	0,17	0,20	4,19	2,01	0,32	78,51	12,30	160,02	1,82	171,45	20,49	0,04	0,02	214	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	1,70	4,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№046	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>18,28</b>	<b>26,03</b>	<b>43,96</b>	<b>519,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20</b>	<b>4,19</b>	<b>2,01</b>	<b>0,32</b>	<b>96,61</b>	<b>19,40</b>	<b>188,32</b>	<b>2,42</b>	<b>205,15</b>	<b>20,49</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,46</b>	<b>63,57</b>	<b>177,40</b>	<b>1 546,50</b>	<b>0,53</b>	<b>37,57</b>	<b>0,76</b>	<b>9,82</b>	<b>2,20</b>	<b>0,80</b>	<b>472,03</b>	<b>164,31</b>	<b>695,60</b>	<b>10,48</b>	<b>1 708,27</b>	<b>55,00</b>	<b>0,18</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		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	6,59	30,94	209,07	0,11	0,46	0,03	0,11	0,08	0,13	107,85	29,34	146,57	1,48	210,06	7,95	0,00	0,02	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,81	2,35	10,41	74,90	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,32	15,56	71,87	0,30	150,00	8,10	0,00	0,00	14/10	2011
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,40</b>	<b>9,34</b>	<b>60,99</b>	<b>379,17</b>	<b>0,20</b>	<b>0,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>214,37</b>	<b>58,50</b>	<b>254,04</b>	<b>2,58</b>	<b>414,46</b>	<b>17,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	4,48	4,92	63,49	0,03	2,46	0,18	2,01	0,00	0,02	15,46	11,27	24,51	0,52	170,46	2,31	0,00	0,00	45	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,47	3,26	8,02	67,96	0,04	6,19	0,16	0,23	0,04	0,06	27,42	15,79	37,08	0,64	272,64	3,37	0,01	0,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,52	18,54	126,15	0,11	8,99	0,03	0,21	0,07	0,09	32,95	25,37	73,57	1,05	661,13	7,37	0,03	0,00	335	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,89	11,19	3,46	166,31	0,08	0,25	0,07	1,61	0,35	0,12	53,01	34,36	167,42	0,74	339,85	107,57	0,39	0,01	268	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,65	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>17,90</b>	<b>25,07</b>	<b>47,55</b>	<b>463,42</b>	<b>0,26</b>	<b>17,89</b>	<b>0,44</b>	<b>4,06</b>	<b>0,46</b>	<b>0,29</b>	<b>136,40</b>	<b>88,44</b>	<b>302,58</b>	<b>2,95</b>	<b>1 444,90</b>	<b>120,62</b>	<b>0,43</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	22,08	16,09	29,80	356,53	0,05	0,32	0,07	1,67	0,08	0,29	228,16	29,04	250,32	0,57	235,26	2,90	0,01	0,00	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,88	2,54	1,49	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,33	2,52	31,98	169,52	0,07	0,00	0,01	0,96	0,00	0,00	9,62	6,01	34,87	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>28,76</b>	<b>18,91</b>	<b>69,14</b>	<b>620,26</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>0,08</b>	<b>2,63</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>246,66</b>	<b>37,59</b>	<b>286,68</b>	<b>1,19</b>	<b>240,98</b>	<b>2,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,56</b>	<b>53,42</b>	<b>187,58</b>	<b>1 505,85</b>	<b>0,59</b>	<b>21,15</b>	<b>0,56</b>	<b>6,90</b>	<b>0,62</b>	<b>0,83</b>	<b>604,43</b>	<b>188,53</b>	<b>850,30</b>	<b>8,12</b>	<b>2 100,34</b>	<b>141,01</b>	<b>0,44</b>	<b>0,03</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,29	7,02	31,39	214,44	0,13	0,45	0,03	1,00	0,08	0,11	102,25	36,00	135,81	1,03	200,49	9,37	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,05	28,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,49	0,14	5,76	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,25	8,65	19,72	170,00	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,40	13,60	37,50	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9,58</b>	<b>15,67</b>	<b>58,16</b>	<b>412,80</b>	0,19	0,46	0,10	1,22	0,23	0,14	121,52	52,14	174,80	1,99	262,15	10,81	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,81	3,05	5,14	51,62	0,03	2,64	0,24	1,37	0,00	0,03	12,24	11,72	23,98	0,46	190,95	1,89	0,02	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,20	5,72	18,11	136,75	0,05	3,31	0,16	1,70	0,13	0,06	24,72	15,39	47,22	0,72	259,04	3,53	0,01	0,01	85	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,73	3,99	30,26	176,12	0,06	0,00	0,02	1,02	0,06	0,02	10,98	6,54	35,88	0,83	55,10	0,66	0,01	0,01	205	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/30	19,08	15,52	7,90	248,14	0,03	0,02	0,02	2,73	0,00	0,01	17,49	2,93	15,61	0,12	29,72	1,66	0,00	0,00	261	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>27,82</b>	<b>29,90</b>	<b>74,02</b>	<b>652,14</b>	0,17	5,97	0,44	6,82	0,19	0,12	73,25	38,28	122,69	2,13	535,65	7,74	0,04	0,02		
<b>Полдник</b>																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180/10	4,62	4,12	16,10	166,86	0,08	5,68	0,10	0,17	0,05	0,07	46,60	20,53	62,96	0,78	433,27	6,16	0,02	0,00	118	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,18	12,10	79,48	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,80	13,48	70,52	0,19	140,09	8,10	0,00	0,00	13/10	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10,82</b>	<b>7,54</b>	<b>44,67</b>	<b>390,04</b>	0,14	6,15	0,11	0,17	0,05	0,17	146,60	35,81	143,48	1,13	587,56	14,26	0,02	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,72</b>	<b>53,21</b>	<b>186,75</b>	<b>1 497,98</b>	0,51	14,58	0,65	8,31	0,47	0,43	348,37	130,23	447,97	6,65	1 385,36	32,81	0,07	0,02		

## 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		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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,64	7,25	23,19	181,17	0,12	0,46	0,03	0,93	0,07	0,12	108,82	40,90	142,41	1,04	217,63	9,62	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,18	12,10	79,48	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,80	13,48	70,52	0,19	140,09	8,10	0,00	0,00	13/10	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/15	3,26	0,40	29,44	134,64	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	11,28	14,64	36,94	0,95	73,56	1,44	0,00	0,00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,61</b>	<b>9,83</b>	<b>64,73</b>	<b>395,29</b>	<b>0,22</b>	<b>1,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,93</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>217,90</b>	<b>69,02</b>	<b>249,87</b>	<b>2,18</b>	<b>431,28</b>	<b>19,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,68	4,21	5,48	66,54	0,04	2,70	0,19	1,79	0,13	0,05	16,04	11,31	35,17	0,55	182,23	3,03	0,01	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,90	2,66	11,80	95,19	0,08	4,55	0,24	0,28	0,04	0,06	30,57	30,87	96,21	0,87	444,87	46,52	0,19	0,00	87	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,42	1,60	5,99	44,85	0,02	12,77	0,04	0,11	0,03	0,03	33,57	11,55	23,28	0,71	148,38	2,34	0,01	0,00	346	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,78	11,89	0,72	181,23	0,03	0,00	0,01	0,41	0,05	0,06	8,21	10,74	90,07	1,31	193,59	4,26	0,03	0,00	288	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,55	3,92	2,30	0,41	8,31	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>21,27</b>	<b>22,18</b>	<b>43,63</b>	<b>468,64</b>	<b>0,18</b>	<b>86,02</b>	<b>0,60</b>	<b>2,59</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>103,94</b>	<b>68,39</b>	<b>247,03</b>	<b>3,85</b>	<b>977,38</b>	<b>56,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	3,49	15,41	109,93	0,05	0,47	0,02	0,33	0,02	0,11	99,16	12,93	76,64	0,34	149,64	8,32	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,88	2,54	1,49	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
БУЛОЧКА С МАКОМ	70	5,78	2,25	40,29	204,24	0,07	0,00	0,00	0,67	0,00	0,02	11,85	8,64	43,88	0,51	69,38	0,84	0,01	0,02	112	1986
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>12,20</b>	<b>6,04</b>	<b>63,06</b>	<b>408,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>119,89</b>	<b>24,11</b>	<b>122,01</b>	<b>0,99</b>	<b>224,74</b>	<b>9,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,58</b>	<b>38,15</b>	<b>181,32</b>	<b>1 315,31</b>	<b>0,53</b>	<b>89,50</b>	<b>0,66</b>	<b>4,62</b>	<b>0,34</b>	<b>0,61</b>	<b>448,73</b>	<b>165,52</b>	<b>625,91</b>	<b>8,42</b>	<b>1 633,40</b>	<b>84,47</b>	<b>0,26</b>	<b>0,02</b>		

## 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		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	6,59	30,94	209,07	0,11	0,46	0,03	0,11	0,08	0,13	107,85	29,34	146,57	1,48	210,06	7,95	0,00	0,02	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,37	2,84	11,34	85,38	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	116,87	17,61	86,27	0,32	179,13	9,90	0,00	0,00	14/10	2011
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,96</b>	<b>9,83</b>	<b>61,92</b>	<b>389,65</b>	<b>0,20</b>	<b>1,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>233,92</b>	<b>60,55</b>	<b>268,44</b>	<b>2,60</b>	<b>443,59</b>	<b>19,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>0,04</b>	<b>13,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,86</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,78	2,10	4,25	39,12	0,01	2,12	0,00	0,95	0,00	0,02	18,70	10,79	20,90	0,66	152,22	3,36	0,01	0,00	36	2012
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180	3,77	4,02	15,56	141,09	0,08	5,68	0,10	0,17	0,05	0,07	46,60	20,53	62,96	0,78	433,27	6,16	0,02	0,00	118	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	210	21,48	16,44	16,20	298,80	0,14	25,20	0,48	1,44	0,00	0,00	54,00	42,00	217,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,55	3,92	2,30	0,41	8,31	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,52</b>	<b>24,38</b>	<b>55,65</b>	<b>559,84</b>	<b>0,24</b>	<b>99,00</b>	<b>0,70</b>	<b>2,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>134,85</b>	<b>77,24</b>	<b>303,36</b>	<b>4,25</b>	<b>593,80</b>	<b>9,52</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,77	20,16	2,15	237,16	0,05	0,17	0,20	4,15	2,01	0,32	78,71	12,32	160,15	1,82	171,72	20,51	0,04	0,02	214	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	1,70	4,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№046	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>19,05</b>	<b>25,96</b>	<b>44,46</b>	<b>541,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20</b>	<b>4,15</b>	<b>2,01</b>	<b>0,32</b>	<b>96,81</b>	<b>19,42</b>	<b>188,45</b>	<b>2,42</b>	<b>205,42</b>	<b>20,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,05</b>	<b>60,69</b>	<b>174,77</b>	<b>1 551,74</b>	<b>0,53</b>	<b>113,20</b>	<b>0,96</b>	<b>7,64</b>	<b>2,14</b>	<b>0,75</b>	<b>486,38</b>	<b>167,61</b>	<b>774,55</b>	<b>12,13</b>	<b>1 604,21</b>	<b>51,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	l, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,56	6,93	30,65	211,52	0,11	0,52	0,04	0,11	0,08	0,15	134,84	29,01	191,60	0,81	225,53	9,00	0,03	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,18	12,10	79,48	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,80	13,48	70,52	0,19	140,09	8,10	0,00	0,00	13/10	2011
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06	9,31	1,91	30,57	0,40	27,86	3,98	0,01	0,01	213	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14,92</b>	<b>11,73</b>	<b>62,53</b>	<b>416,50</b>	<b>0,22</b>	<b>0,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,51</b>	<b>0,52</b>	<b>0,33</b>	<b>251,15</b>	<b>58,00</b>	<b>328,29</b>	<b>2,20</b>	<b>447,88</b>	<b>22,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	4,48	4,92	63,49	0,03	2,46	0,18	2,01	0,00	0,02	15,46	11,27	24,51	0,52	170,46	2,31	0,00	0,00	45	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,77	5,04	12,06	101,09	0,05	4,83	0,15	1,71	0,00	0,05	24,88	18,53	50,19	0,72	356,93	3,80	0,02	0,00	76	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	130/5	14,62	5,03	30,56	225,96	0,40	0,00	0,02	6,06	0,08	0,10	54,56	51,90	134,12	4,14	478,87	3,34	0,02	0,00	108	2001
БИТОЧКИ ( КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	80	17,49	15,62	7,07	263,02	0,07	0,77	0,03	1,09	0,00	0,10	35,32	16,25	127,94	0,97	236,05	5,33	0,09	0,00	5/9	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	1,65	0,00	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>34,69</b>	<b>31,79</b>	<b>71,09</b>	<b>708,55</b>	<b>0,55</b>	<b>8,06</b>	<b>0,38</b>	<b>10,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>137,85</b>	<b>99,60</b>	<b>336,76</b>	<b>6,35</b>	<b>1 243,25</b>	<b>14,78</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,53	14,55	20,00	226,31	0,11	13,45	0,59	3,40	0,10	0,10	65,24	36,82	87,79	1,78	579,67	8,93	0,06	0,00	141	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,37	2,84	11,34	85,38	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	116,87	17,61	86,27	0,32	179,13	9,90	0,00	0,00	14/10	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	3,90	3,76	38,27	202,15	0,04	0,05	0,02	0,29	0,15	0,03	12,51	6,62	34,31	0,61	76,90	1,38	0,01	0,01	453	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,11</b>	<b>21,45</b>	<b>71,08</b>	<b>584,34</b>	<b>0,18</b>	<b>14,07</b>	<b>0,63</b>	<b>3,69</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>194,62</b>	<b>61,05</b>	<b>208,37</b>	<b>2,71</b>	<b>835,70</b>	<b>20,21</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,22</b>	<b>65,07</b>	<b>214,60</b>	<b>1 752,39</b>	<b>0,96</b>	<b>25,12</b>	<b>1,10</b>	<b>15,17</b>	<b>0,85</b>	<b>0,85</b>	<b>590,62</b>	<b>222,65</b>	<b>880,42</b>	<b>12,66</b>	<b>2 526,83</b>	<b>57,51</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	Ф, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,18	6,24	26,17	181,25	0,06	0,46	0,03	0,79	0,07	0,10	99,68	14,86	85,14	0,34	164,66	7,94	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,05	28,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,49	0,14	5,76	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,42</b>	<b>6,64</b>	<b>52,86</b>	<b>304,81</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>117,75</b>	<b>31,00</b>	<b>122,23</b>	<b>1,28</b>	<b>224,82</b>	<b>9,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	60	0,94	6,14	5,79	82,72	0,03	7,32	0,00	2,57	0,00	0,02	12,73	9,57	24,79	0,44	225,48	2,14	0,01	0,00	64	2008
СВЕКОЛЬНИК	180	1,62	3,96	11,12	86,77	0,04	4,69	0,16	0,22	0,05	0,05	37,15	20,28	45,06	1,00	337,49	5,79	0,02	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,36	18,50	124,46	0,11	8,97	0,03	0,20	0,06	0,09	32,71	25,31	73,29	1,05	659,66	7,34	0,03	0,00	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10,64	6,48	3,28	114,40	0,10	2,40	0,26	2,08	0,00	0,00	17,60	22,40	112,80	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	231	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,65	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>15,93</b>	<b>22,56</b>	<b>51,30</b>	<b>447,86</b>	<b>0,28</b>	<b>23,38</b>	<b>0,45</b>	<b>5,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>107,75</b>	<b>79,21</b>	<b>255,94</b>	<b>3,05</b>	<b>1 223,45</b>	<b>15,27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,03	24,13	8,23	43,73	1,05	63,89	0,77	0,01	0,01	331	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,18	12,10	79,48	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,80	13,48	70,52	0,19	140,09	8,10	0,00	0,00	13/10	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,79</b>	<b>12,20</b>	<b>74,56</b>	<b>534,37</b>	<b>0,14</b>	<b>3,27</b>	<b>0,11</b>	<b>1,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>141,63</b>	<b>30,41</b>	<b>144,05</b>	<b>1,76</b>	<b>351,28</b>	<b>8,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,64</b>	<b>41,50</b>	<b>188,62</b>	<b>1 330,04</b>	<b>0,55</b>	<b>29,12</b>	<b>0,59</b>	<b>7,14</b>	<b>0,26</b>	<b>0,44</b>	<b>374,13</b>	<b>144,62</b>	<b>529,22</b>	<b>7,49</b>	<b>1 799,55</b>	<b>33,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>		

## 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	506,92	534,97	1 851,88	14 789,59	5,85	509,23	12,69	87,26	8,61	7,85	4 577,04	1 709,54	6 734,94	98,66	18 569,31	588,65	1,89	0,25
Среднее значение за период	50,69	53,50	185,19	1 478,96	0,59	50,92	1,27	8,73	0,86	0,79	457,70	170,95	673,49	9,87	1 856,93	58,87	0,19	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	32,6	53,7															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	409	106	682	422

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371060

Владелец Шабалина Марина Николаевна

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027