

муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№ 42 «Родничок» Ярославского муниципального района

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 11/1002 от 09.01.25 года  
Заведующий МДОУ № 42 «Родничок» ЯМР  
Н.В. Ванюкова



## **Примерное двухнедельное меню для детей с 12 часовый дневным пребыванием в МДОУ (возрастная категория 1-3 лет)**

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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 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	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,69	3,90	19,93	129,91	0,03	0,42	0,02	0,12	0,02	0,09	90,05	18,55	85,62	0,27	138,32	7,56	0,01	0,00	33	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2,37	2,47	11,78	79,11	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	83,67	10,34	59,46	0,29	123,84	7,16	0,00	0,00	97	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>7,52</b>	<b>8,27</b>	<b>46,14</b>	<b>289,92</b>	0,06	0,85	0,03	0,12	0,02	0,19	178,94	32,49	161,28	0,94	284,16	14,72	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>20,37</b>	<b>93,12</b>	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,23	1,71	11,55	78,61	0,08	5,80	0,12	0,73	0,00	0,06	22,87	23,53	80,48	0,85	465,94	32,34	0,13	0,00	17	2017
ГУЛЯШ	40/40	9,22	24,08	2,32	263,04	0,22	0,75	0,01	1,55	0,00	0,07	6,90	14,60	90,73	1,01	218,70	4,68	0,04	0,00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,64	4,27	25,51	162,82	0,15	0,00	0,02	3,14	0,05	0,08	13,75	83,56	124,38	2,92	175,60	1,52	0,01	0,00	74	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22,39</b>	<b>30,55</b>	<b>70,53</b>	<b>646,18</b>	0,51	7,75	0,15	6,30	0,05	0,25	59,45	133,93	336,36	8,11	1 094,64	42,28	0,18	0,00		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	170	5,44	5,44	4,08	51,00	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>5,44</b>	<b>5,44</b>	<b>4,08</b>	<b>51,00</b>	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15	3,16	4,82	25,84	160,86	0,04	0,06	0,03	0,41	0,16	0,08	57,37	12,89	65,70	0,68	157,55	2,27	0,01	0,00	65	2017
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>5,06</b>	<b>5,52</b>	<b>38,46</b>	<b>225,36</b>	0,06	0,08	0,03	0,41	0,16	0,09	68,39	18,51	83,30	1,21	190,84	2,27	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,87</b>	<b>50,27</b>	<b>179,58</b>	<b>1 305,58</b>	0,66	13,19	0,23	6,83	0,23	0,57	313,98	222,73	606,14	10,80	1 917,64	59,27	0,20	0,00		

**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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,06	58,04	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	0,82	0,00	1,22	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,54	4,23	19,25	133,51	0,08	0,42	0,02	0,54	0,02	0,09	93,38	24,34	100,18	0,62	159,96	8,17	0,00	0,00	32	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,57	3,49	14,73	105,05	0,04	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,90	17,20	90,53	0,28	178,27	10,13	0,00	0,00	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>9,97</b>	<b>14,82</b>	<b>46,50</b>	<b>360,14</b>	0,14	1,01	0,08	0,72	0,14	0,23	218,38	44,47	206,56	1,14	362,43	18,30	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	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		
<b>Обед</b>																					
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,74	3,72	5,36	74,37	0,04	6,90	0,16	0,73	0,00	0,05	34,46	15,44	51,59	0,89	237,75	4,25	0,02	0,00	7	2010
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	9,55	2,76	1,74	69,04	0,05	0,48	0,00	0,00	0,00	0,05	13,81	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	49	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,28	3,56	13,16	94,08	0,07	6,15	0,02	0,14	0,05	0,08	38,93	18,86	60,44	0,73	467,42	6,27	0,02	0,00	78	2010
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0,31	0,04	0,97	5,43	0,01	1,60	0,00	0,04	0,00	0,01	8,28	5,04	15,12	0,36	56,40	1,20	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,74	0,04	15,31	65,20	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,02	27,51	15,27	19,32	0,42	253,11	0,00	0,01	0,00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19,19</b>	<b>10,46</b>	<b>52,99</b>	<b>387,26</b>	0,23	15,37	0,27	1,79	0,05	0,24	129,47	61,45	177,79	4,14	1 069,08	13,96	0,06	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	150	4,66	3,64	16,44	117,86	0,03	0,42	0,02	0,00	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,53	3,88	35,09	197,26	0,07	0,10	0,02	0,15	0,09	0,05	30,18	9,12	54,13	0,49	89,03	2,80	0,01	0,01	104	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>10,19</b>	<b>7,52</b>	<b>51,53</b>	<b>315,12</b>	0,10	0,52	0,04	0,15	0,09	0,23	183,18	25,92	168,13	0,49	308,03	2,80	0,03	0,01		
<b>Ужин</b>																					
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	2017	2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,64	3,23	23,28	136,87	0,04	0,00	0,02	0,79	0,05	0,01	18,74	6,99	28,03	0,65	43,07	0,51	0,01	0,01	75	2010
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>8,92</b>	<b>8,22</b>	<b>35,90</b>	<b>254,33</b>	0,06	0,06	0,05	0,84	0,05	0,05	141,96	16,81	105,63	1,30	89,56	0,51	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,76</b>	<b>41,12</b>	<b>196,72</b>	<b>1 358,56</b>	0,54	17,76	0,44	3,50	0,33	0,76	679,29	152,25	664,41	8,33	1 949,10	36,57	0,10	0,02		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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				
<b>Завтрак</b>																							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	53	5,71	5,17	0,31	70,63	0,02	0,00	0,09	0,93	1,02	0,14	21,68	4,45	71,24	0,93	64,93	9,28	0,02	0,01				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,95	3,95	16,34	116,54	0,04	0,44	0,02	0,42	0,02	0,09	94,47	12,56	72,93	0,23	142,70	7,56	0,00	0,00	31	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2,37	2,47	11,78	79,11	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	83,67	10,34	59,46	0,29	123,84	7,16	0,00	0,00	97	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>13,85</b>	<b>12,29</b>	<b>40,89</b>	<b>329,82</b>	<b>0,10</b>	<b>0,87</b>	<b>0,12</b>	<b>1,35</b>	<b>1,04</b>	<b>0,33</b>	<b>204,10</b>	<b>30,28</b>	<b>218,26</b>	<b>1,68</b>	<b>354,47</b>	<b>24,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>20,37</b>	<b>93,12</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,54</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП С КУРОЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,89	3,82	0,92	49,73	0,02	0,53	0,13	0,73	0,00	0,02	17,11	7,09	28,93	0,33	61,09	1,11	0,02	0,00	13	2010		
ПЛОВ С КУРОЙ	130	32,59	30,94	15,37	470,99	0,13	1,94	0,24	1,57	0,04	0,23	35,66	42,62	283,16	2,38	457,49	7,82	0,22	0,00	70	2010		
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	150	0,13	0,03	21,18	86,11	0,00	0,92	0,00	0,05	0,00	0,00	13,37	4,88	8,77	0,07	41,04	0,31	0,00	0,00	92	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>38,18</b>	<b>35,13</b>	<b>53,92</b>	<b>685,97</b>	<b>0,20</b>	<b>3,39</b>	<b>0,37</b>	<b>3,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>72,62</b>	<b>61,43</b>	<b>352,18</b>	<b>4,22</b>	<b>614,02</b>	<b>11,48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0,11	0,11	21,40	87,80	0,01	1,18	0,00	0,19	0,00	0,01	10,91	3,53	2,93	0,59	83,28	0,59	0,00	0,00				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	0,86	0,68	10,91	53,25	0,01	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,97</b>	<b>0,79</b>	<b>32,31</b>	<b>141,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>10,91</b>	<b>3,53</b>	<b>2,93</b>	<b>0,59</b>	<b>83,28</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,46	9,42	18,25	168,18	0,10	9,37	0,30	2,03	0,10	0,08	25,61	28,97	71,09	1,27	638,85	6,38	0,04	0,00	24	2010		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0,53	0,10	1,84	11,64	0,02	5,00	0,07	0,20	0,00	0,02	6,30	9,00	11,70	0,45	145,00	1,00	0,00	0,00				
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>4,89</b>	<b>10,22</b>	<b>32,71</b>	<b>244,32</b>	<b>0,14</b>	<b>14,39</b>	<b>0,37</b>	<b>2,23</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>42,93</b>	<b>43,59</b>	<b>100,39</b>	<b>2,25</b>	<b>817,14</b>	<b>7,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>59,35</b>	<b>58,92</b>	<b>180,20</b>	<b>1 494,28</b>	<b>0,49</b>	<b>23,83</b>	<b>0,88</b>	<b>7,00</b>	<b>1,18</b>	<b>0,77</b>	<b>337,76</b>	<b>176,63</b>	<b>698,96</b>	<b>9,28</b>	<b>2 216,91</b>	<b>43,45</b>	<b>0,30</b>	<b>0,01</b>				

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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				
<b>Завтрак</b>																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,06	58,04	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	0,82	0,00	1,22	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	1	2017		
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	2017	2		
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,24	4,71	15,06	119,89	0,07	0,44	0,02	0,51	0,02	0,10	98,79	27,54	105,73	0,64	172,70	8,46	0,01	0,00	34	2010		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,98	3,93	13,46	106,01	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	120,36	24,52	98,69	0,68	209,92	10,13	0,00	0,00	100	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>13,46</b>	<b>20,03</b>	<b>41,04</b>	<b>400,44</b>	<b>0,12</b>	<b>1,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>336,45</b>	<b>59,19</b>	<b>280,27</b>	<b>1,68</b>	<b>420,02</b>	<b>18,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>20,37</b>	<b>93,12</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,54</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
БОРЩ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	150	3,35	8,41	6,54	120,55	0,08	4,45	0,16	0,83	0,00	0,05	36,72	17,05	51,44	0,88	242,97	5,21	0,02	0,00	6	2010		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,75	10,67	5,10	171,85	0,12	7,60	3,61	3,56	0,04	0,89	8,38	9,61	151,55	3,34	169,35	3,63	0,11	0,02	61	2010		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,28	3,56	13,16	94,08	0,07	6,15	0,02	0,14	0,05	0,08	38,93	18,86	60,44	0,73	467,42	6,27	0,02	0,00	78	2010		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,94	43,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,35	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	91	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,95</b>	<b>22,98</b>	<b>52,19</b>	<b>509,35</b>	<b>0,32</b>	<b>18,20</b>	<b>3,79</b>	<b>5,41</b>	<b>0,09</b>	<b>1,05</b>	<b>96,79</b>	<b>53,71</b>	<b>294,75</b>	<b>6,39</b>	<b>934,93</b>	<b>17,35</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>				
<b>Полдник</b>																							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	160	4,04	3,88	17,85	119,04	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	103	2010		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,14	0,91	14,55	71,00	0,01	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,18</b>	<b>4,79</b>	<b>32,40</b>	<b>190,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																							
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/60	13,18	7,15	5,91	140,39	0,09	2,07	0,58	3,28	0,00	0,09	42,69	38,96	197,26	0,99	389,55	131,13	0,52	0,00	48	2010		
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>15,08</b>	<b>7,85</b>	<b>18,53</b>	<b>204,89</b>	<b>0,11</b>	<b>2,09</b>	<b>0,58</b>	<b>3,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>53,71</b>	<b>44,58</b>	<b>214,86</b>	<b>1,52</b>	<b>422,84</b>	<b>131,13</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>54,13</b>	<b>56,14</b>	<b>164,53</b>	<b>1 397,84</b>	<b>0,59</b>	<b>25,36</b>	<b>4,50</b>	<b>9,43</b>	<b>0,23</b>	<b>1,46</b>	<b>494,15</b>	<b>195,28</b>	<b>815,08</b>	<b>10,13</b>	<b>2 125,79</b>	<b>167,07</b>	<b>0,68</b>	<b>0,02</b>				

**5 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	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,06	58,04	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	0,82	0,00	1,22	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	1	2017
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,16	17,28	2,49	218,17	0,05	0,20	0,22	2,09	2,24	0,35	88,29	13,86	179,13	2,01	194,32	22,99	0,04	0,02	43	2010
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	40	1,21	0,08	2,53	15,56	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,22	7,58	22,38	0,25	39,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2,37	2,47	11,78	79,11	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	83,67	10,34	59,46	0,29	123,84	7,16	0,00	0,00	97	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>18,60</b>	<b>26,93</b>	<b>29,32</b>	<b>434,42</b>	<b>0,12</b>	<b>2,23</b>	<b>0,27</b>	<b>2,75</b>	<b>2,36</b>	<b>0,48</b>	<b>184,28</b>	<b>34,71</b>	<b>276,82</b>	<b>2,79</b>	<b>382,06</b>	<b>30,15</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>6,30</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	150	3,55	6,38	11,55	118,12	0,12	5,76	0,12	0,66	0,00	0,06	19,62	20,84	61,85	0,95	449,07	4,85	0,03	0,00	9	2010
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130/70	9,59	26,37	14,43	345,79	0,20	11,58	0,27	2,40	0,04	0,10	70,60	29,43	118,41	1,61	337,12	8,60	0,05	0,00	87	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	150	0,13	0,03	21,18	86,11	0,00	0,92	0,00	0,05	0,00	0,00	13,37	4,88	8,77	0,07	41,04	0,31	0,00	0,00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,84</b>	<b>33,12</b>	<b>63,61</b>	<b>629,16</b>	<b>0,37</b>	<b>18,26</b>	<b>0,39</b>	<b>3,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>110,07</b>	<b>61,99</b>	<b>220,35</b>	<b>4,07</b>	<b>881,63</b>	<b>16,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	150	4,66	3,64	16,44	117,86	0,03	0,42	0,02	0,00	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,63	3,69	26,53	157,75	0,05	0,07	0,02	0,62	0,11	0,05	22,75	7,36	46,62	0,44	73,24	2,58	0,01	0,01	108	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9,29</b>	<b>7,33</b>	<b>42,97</b>	<b>275,61</b>	<b>0,08</b>	<b>0,49</b>	<b>0,04</b>	<b>0,62</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>175,75</b>	<b>24,16</b>	<b>160,62</b>	<b>0,44</b>	<b>292,24</b>	<b>2,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,21	4,32	16,06	120,33	0,05	0,49	0,02	0,03	0,02	0,11	113,25	18,10	115,25	0,37	169,29	8,51	0,01	0,01	36	2010
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,11</b>	<b>5,02</b>	<b>28,68</b>	<b>184,83</b>	<b>0,07</b>	<b>0,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>124,27</b>	<b>23,72</b>	<b>132,85</b>	<b>0,90</b>	<b>202,58</b>	<b>8,51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,33</b>	<b>72,50</b>	<b>174,38</b>	<b>1 565,73</b>	<b>0,65</b>	<b>22,29</b>	<b>0,72</b>	<b>7,39</b>	<b>2,53</b>	<b>1,03</b>	<b>600,67</b>	<b>148,18</b>	<b>796,94</b>	<b>9,46</b>	<b>1 878,51</b>	<b>58,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	150	4,77	4,13	24,65	155,16	0,07	0,41	0,02	0,48	0,02	0,09	89,97	26,02	104,79	0,61	158,08	7,86	0,01	0,00	38	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2,37	2,47	11,78	79,11	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	83,67	10,34	59,46	0,29	123,84	7,16	0,00	0,00	97	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,14	0,91	14,55	71,00	0,01	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>8,28</b>	<b>7,51</b>	<b>50,98</b>	<b>305,27</b>	<b>0,10</b>	<b>0,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>173,64</b>	<b>36,36</b>	<b>164,25</b>	<b>0,90</b>	<b>281,92</b>	<b>15,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>20,37</b>	<b>93,12</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,54</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150	5,52	6,43	11,32	125,42	0,16	2,79	0,15	1,73	0,00	0,05	26,55	23,10	67,43	1,38	326,79	3,66	0,03	0,00	10	2010
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,64	15,38	14,33	226,48	0,16	0,33	0,00	1,27	0,00	0,06	23,85	16,97	90,21	1,17	169,90	3,68	0,02	0,00	59	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,64	3,23	23,28	136,87	0,04	0,00	0,02	0,79	0,05	0,01	18,74	6,99	28,03	0,65	43,07	0,51	0,01	0,01	75	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,10</b>	<b>25,53</b>	<b>80,08</b>	<b>630,48</b>	<b>0,42</b>	<b>4,32</b>	<b>0,17</b>	<b>4,67</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>85,07</b>	<b>59,30</b>	<b>226,44</b>	<b>6,53</b>	<b>774,16</b>	<b>11,59</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	160	5,12	5,12	3,84	48,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>5,12</b>	<b>5,12</b>	<b>3,84</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	2,88	4,84	15,46	118,37	0,09	7,45	0,03	0,85	0,12	0,09	32,62	21,70	68,98	0,95	556,86	7,23	0,03	0,00	44	2017
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,57	1,68	1,51	23,50	0,01	0,08	0,01	0,03	0,02	0,02	17,25	2,05	12,16	0,03	23,66	1,37	0,00	0,00	108	2017
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0,53	0,10	1,84	11,64	0,02	5,00	0,07	0,20	0,00	0,02	6,30	9,00	11,70	0,45	145,00	1,00	0,00	0,00		
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>5,88</b>	<b>7,32</b>	<b>31,43</b>	<b>218,01</b>	<b>0,14</b>	<b>12,55</b>	<b>0,11</b>	<b>1,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>67,19</b>	<b>38,37</b>	<b>110,44</b>	<b>1,96</b>	<b>758,81</b>	<b>9,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,84</b>	<b>45,97</b>	<b>186,70</b>	<b>1 294,88</b>	<b>0,69</b>	<b>21,95</b>	<b>0,33</b>	<b>6,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>	<b>333,10</b>	<b>171,83</b>	<b>526,33</b>	<b>9,93</b>	<b>2 162,89</b>	<b>36,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>		

**7 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	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,06	58,04	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	0,82	0,00	1,22	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	1	2017		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,95	3,95	16,34	116,54	0,04	0,44	0,02	0,42	0,02	0,09	94,47	12,56	72,93	0,23	142,70	7,56	0,00	0,00	31	2010		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,57	3,49	14,73	105,05	0,04	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,90	17,20	90,53	0,28	178,27	10,13	0,00	0,00	98	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>9,38</b>	<b>14,54</b>	<b>43,59</b>	<b>343,17</b>	<b>0,10</b>	<b>1,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>219,47</b>	<b>32,69</b>	<b>179,31</b>	<b>0,75</b>	<b>345,17</b>	<b>17,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>6,30</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,73	3,54	6,35	76,46	0,04	4,77	0,12	0,68	0,00	0,05	27,94	15,23	53,77	0,84	265,11	4,16	0,02	0,00	12	2010		
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	40/40	12,15	9,23	2,77	161,27	0,14	9,08	4,16	3,13	0,00	1,03	18,43	11,98	175,83	3,82	214,99	5,35	0,12	0,02	56	2010		
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,00	2,42	16,17	108,33	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	1,67	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2010		
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	150	0,15	0,03	21,45	87,48	0,00	1,08	0,00	0,06	0,00	0,00	14,27	5,51	9,50	0,08	47,95	0,36	0,00	0,00	92	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,60</b>	<b>15,56</b>	<b>63,19</b>	<b>512,68</b>	<b>0,25</b>	<b>14,93</b>	<b>4,28</b>	<b>4,75</b>	<b>0,00</b>	<b>1,12</b>	<b>68,79</b>	<b>39,56</b>	<b>270,42</b>	<b>6,51</b>	<b>582,45</b>	<b>12,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>				
<b>Полдник</b>																							
ЙОГУРТ	150	4,66	3,64	16,44	117,86	0,03	0,42	0,02	0,00	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,00	219,00	0,00	0,02	0,00				
ПИРОГ ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ	60	4,05	5,29	23,89	159,37	0,07	2,29	0,02	1,10	0,12	0,05	18,63	11,29	50,95	0,64	204,28	3,21	0,02	0,01	451	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>8,71</b>	<b>8,93</b>	<b>40,33</b>	<b>277,23</b>	<b>0,10</b>	<b>2,71</b>	<b>0,04</b>	<b>1,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,23</b>	<b>171,63</b>	<b>28,09</b>	<b>164,95</b>	<b>0,64</b>	<b>423,28</b>	<b>3,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>				
<b>Ужин</b>																							
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	19,96	8,84	4,06	174,68	0,11	0,26	0,10	1,11	0,79	0,20	55,26	35,79	272,96	1,32	395,17	163,16	0,63	0,01	70	2017		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0,53	0,10	1,84	11,64	0,02	5,00	0,07	0,20	0,00	0,02	6,30	9,00	11,70	0,45	145,00	1,00	0,00	0,00				
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>22,39</b>	<b>9,64</b>	<b>18,52</b>	<b>250,82</b>	<b>0,15</b>	<b>5,28</b>	<b>0,17</b>	<b>1,31</b>	<b>0,79</b>	<b>0,23</b>	<b>72,58</b>	<b>50,41</b>	<b>302,26</b>	<b>2,30</b>	<b>573,46</b>	<b>164,16</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>61,57</b>	<b>48,77</b>	<b>175,43</b>	<b>1 425,61</b>	<b>0,61</b>	<b>24,75</b>	<b>4,57</b>	<b>7,76</b>	<b>1,05</b>	<b>1,82</b>	<b>538,77</b>	<b>154,35</b>	<b>923,24</b>	<b>11,46</b>	<b>2 044,36</b>	<b>198,17</b>	<b>0,81</b>	<b>0,04</b>				



**8 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	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,06	58,04	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	0,82	0,00	1,22	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	1	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,13	6,93	17,82	154,55	0,08	0,59	0,03	1,08	0,06	0,15	119,96	39,84	122,06	1,05	222,03	10,62	0,00	0,00	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,98	3,93	13,46	106,01	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	120,36	24,52	98,69	0,68	209,92	10,13	0,00	0,00	100	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>10,97</b>	<b>17,96</b>	<b>43,80</b>	<b>382,14</b>	<b>0,13</b>	<b>1,18</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>245,42</b>	<b>67,29</b>	<b>236,60</b>	<b>1,97</b>	<b>456,15</b>	<b>20,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>20,37</b>	<b>93,12</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,54</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,14	5,36	9,72	108,11	0,06	3,88	0,13	0,73	0,00	0,06	26,17	17,65	58,92	0,74	316,02	4,00	0,04	0,00	8	2010
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	2,31	3,81	11,77	90,75	0,03	0,08	0,00	1,26	0,00	0,03	23,06	9,13	39,64	0,60	56,43	1,40	0,00	0,00	71	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,31	3,20	9,82	78,66	0,03	21,33	0,06	0,79	0,03	0,05	54,93	19,15	38,44	1,17	246,79	3,91	0,01	0,00	82	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,74	0,04	15,31	65,20	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,02	27,51	15,27	19,32	0,42	253,11	0,00	0,01	0,00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,07</b>	<b>12,75</b>	<b>63,07</b>	<b>421,86</b>	<b>0,18</b>	<b>25,53</b>	<b>0,28</b>	<b>3,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>138,15</b>	<b>68,04</b>	<b>187,64</b>	<b>4,37</b>	<b>926,75</b>	<b>11,55</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0,11	0,11	21,40	87,80	0,01	1,18	0,00	0,19	0,00	0,01	10,91	3,53	2,93	0,59	83,28	0,59	0,00	0,00		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,14	0,91	14,55	71,00	0,01	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,25</b>	<b>1,02</b>	<b>35,95</b>	<b>158,80</b>	<b>0,02</b>	<b>1,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>10,91</b>	<b>3,53</b>	<b>2,93</b>	<b>0,59</b>	<b>83,28</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ,МОЛОКОМ	100/20	3,28	5,96	26,02	170,90	0,03	0,08	0,03	0,98	0,14	0,08	62,65	8,57	56,88	0,26	95,32	2,43	0,01	0,00	45	2010
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>5,18</b>	<b>6,66</b>	<b>38,64</b>	<b>235,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,98</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>73,67</b>	<b>14,19</b>	<b>74,48</b>	<b>0,79</b>	<b>128,61</b>	<b>2,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,93</b>	<b>38,88</b>	<b>201,83</b>	<b>1 291,32</b>	<b>0,41</b>	<b>31,99</b>	<b>0,42</b>	<b>6,09</b>	<b>0,35</b>	<b>0,62</b>	<b>475,35</b>	<b>190,85</b>	<b>526,85</b>	<b>8,26</b>	<b>1 942,79</b>	<b>35,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</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	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,06	58,04	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	0,82	0,00	1,22	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	1	2017		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,04	3,90	15,81	114,80	0,05	0,42	0,02	0,03	0,02	0,10	94,04	17,88	94,53	0,69	153,32	7,29	0,00	0,01	35	2010		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,57	3,49	14,73	105,05	0,04	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,90	17,20	90,53	0,28	178,27	10,13	0,00	0,00	98	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>9,47</b>	<b>14,49</b>	<b>43,06</b>	<b>341,43</b>	<b>0,11</b>	<b>1,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>219,04</b>	<b>38,01</b>	<b>200,91</b>	<b>1,21</b>	<b>355,79</b>	<b>17,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>6,30</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	150	3,55	6,38	11,55	118,12	0,12	5,76	0,12	0,66	0,00	0,06	18,96	20,80	61,72	0,95	449,06	4,85	0,03	0,00	9	2010		
ЁЖИКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/60	7,54	16,37	10,80	220,85	0,15	0,22	0,03	0,18	0,12	0,09	50,82	17,49	94,35	0,76	175,68	6,16	0,03	0,00	64,108	2010,2017		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	2,18	7,66	13,44	131,46	0,04	7,00	0,03	3,53	0,00	0,06	44,68	28,47	58,48	1,75	435,12	8,98	0,02	0,00	5	2010		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	17,97	85,06	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,38	3,65	2,30	0,41	8,29	0,00	0,00	0,00	113	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>16,33</b>	<b>30,95</b>	<b>70,21</b>	<b>634,63</b>	<b>0,37</b>	<b>72,98</b>	<b>0,30</b>	<b>5,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>135,32</b>	<b>77,25</b>	<b>248,17</b>	<b>5,31</b>	<b>1 122,55</b>	<b>22,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	160	4,04	3,88	17,85	119,04	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	103	2010		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,14	0,91	14,55	71,00	0,01	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,18</b>	<b>4,79</b>	<b>32,40</b>	<b>190,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,30	4,77	11,54	125,99	0,07	0,18	0,01	1,64	0,00	0,07	36,02	21,58	132,54	0,71	205,43	74,43	0,29	0,00	51	2010		
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	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				
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>12,70</b>	<b>5,57</b>	<b>27,31</b>	<b>209,89</b>	<b>0,13</b>	<b>2,20</b>	<b>0,01</b>	<b>2,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>56,04</b>	<b>36,65</b>	<b>178,04</b>	<b>1,56</b>	<b>288,22</b>	<b>74,43</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>44,17</b>	<b>55,90</b>	<b>182,78</b>	<b>1 417,70</b>	<b>0,63</b>	<b>76,99</b>	<b>0,39</b>	<b>7,70</b>	<b>0,26</b>	<b>0,63</b>	<b>416,70</b>	<b>155,51</b>	<b>633,42</b>	<b>9,34</b>	<b>1 886,56</b>	<b>115,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,01</b>				

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																						
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	2	2017	
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	3,32	4,74	6,66	83,04	0,03	0,59	0,03	0,03	0,02	0,12	122,75	13,74	82,85	0,11	167,05	10,26	0,00	0,00	58	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2,37	2,47	11,78	79,11	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	83,67	10,34	59,46	0,29	123,84	7,16	0,00	0,00	97	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,89</b>	<b>12,20</b>	<b>30,90</b>	<b>278,65</b>	0,07	1,06	0,07	0,08	0,02	0,25	322,90	31,21	216,94	0,75	327,09	17,42	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																						
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>20,37</b>	<b>93,12</b>	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,43	3,93	9,11	81,71	0,04	3,95	0,13	1,14	0,00	0,04	35,48	17,30	39,22	0,86	286,49	5,22	0,02	0,00	10	2017	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	8,29	20,92	15,60	284,33	0,24	7,87	0,31	1,49	0,06	0,11	25,93	33,58	119,54	1,70	672,93	8,43	0,06	0,00	57	2010	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0,43	0,08	1,47	9,31	0,02	4,00	0,05	0,16	0,00	0,01	5,04	7,20	9,36	0,36	116,00	0,80	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,33	0,10	16,23	68,63	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	16,93	14,87	10,98	0,40	127,72	0,00	0,00	0,00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>13,05</b>	<b>25,37</b>	<b>58,86</b>	<b>523,12</b>	0,35	16,00	0,49	3,67	0,06	0,20	89,86	79,79	210,42	4,76	1 257,54	16,69	0,08	0,00			
<b>Полдник</b>																						
ЙОГУРТ	150	4,66	3,64	16,44	117,86	0,03	0,42	0,02	0,00	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,00	219,00	0,00	0,02	0,00			
ПИРОГ С КАПУСТОЙ	60	4,12	5,54	21,44	152,42	0,05	6,24	0,03	0,58	0,15	0,05	30,19	10,78	46,68	0,70	123,87	2,90	0,01	0,01	113	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>8,78</b>	<b>9,18</b>	<b>37,88</b>	<b>270,28</b>	0,08	6,66	0,05	0,58	0,15	0,23	183,19	27,58	160,68	0,70	342,87	2,90	0,03	0,01			
<b>Ужин</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/20	2,23	3,52	28,51	152,34	0,02	3,26	0,03	0,35	0,16	0,04	23,96	8,52	35,86	0,51	73,42	2,13	0,00	0,00	46	2010	
ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,70	12,46	63,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>4,13</b>	<b>4,22</b>	<b>41,13</b>	<b>216,84</b>	0,04	3,28	0,03	0,35	0,16	0,05	34,98	14,14	53,46	1,04	106,71	2,13	0,00	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,31</b>	<b>51,46</b>	<b>189,14</b>	<b>1 382,01</b>	0,57	31,00	0,66	4,68	0,39	0,77	638,13	190,52	666,70	7,79	2 382,21	39,14	0,11	0,01			

## 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	Se, мг	
Итого за весь период	470,26	519,93	1 831,29	13 933,51	5,84	289,11	13,14	66,61	6,76	8,95	4 827,90	1 758,13	6 858,07	94,78	20 506,76	788,52	2,90	0,16	
Среднее значение за период	47,03	51,99	183,13	1 393,35	0,58	28,91	1,31	6,66	0,68	0,90	482,79	175,81	685,81	9,48	2 050,68	78,85	0,29	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	33.6	52.9																

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Группа раннего возраста	339	100	518	189	348