

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

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 111-09 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 3-7 лет)**

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,43	4,68	23,95	156,05	0,04	0,51	0,02	0,14	0,03	0,11	107,99	22,26	102,73	0,33	165,98	9,08	0,01	0,00	33	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,85	2,96	14,10	94,80	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,10	100,58	12,56	71,65	0,37	149,60	8,59	0,00	0,00	97	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,91	3,80	28,87	161,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,44	7,20	32,40	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,19</b>	<b>11,44</b>	<b>66,92</b>	<b>412,65</b>	0,09	1,02	0,04	0,14	0,03	0,23	219,01	42,02	206,78	1,46	359,58	17,67	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	180	5,08	2,09	13,86	94,70	0,10	6,95	0,15	0,89	0,00	0,07	27,46	28,25	96,67	1,02	559,26	38,87	0,16	0,00	17	2017
ГУЛЯШ	50/50	11,53	30,11	2,90	328,80	0,28	0,94	0,01	1,94	0,00	0,08	8,80	18,25	113,44	1,26	273,38	5,85	0,05	0,00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,33	5,60	33,16	212,03	0,19	0,00	0,02	4,08	0,07	0,10	18,18	108,65	161,76	3,80	228,29	1,97	0,01	0,00	74	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>28,02</b>	<b>38,40</b>	<b>88,11</b>	<b>809,53</b>	0,65	9,33	0,18	8,01	0,07	0,30	73,88	170,18	422,36	10,15	1 344,93	51,29	0,22	0,00		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	200	6,40	6,40	4,80	60,00	0,00	0,60	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>200</b>	<b>6,40</b>	<b>6,40</b>	<b>4,80</b>	<b>60,00</b>	0,00	0,60	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	150/20	4,37	6,72	35,85	223,37	0,05	0,09	0,05	0,58	0,22	0,11	77,87	17,82	90,31	0,96	217,98	3,10	0,01	0,00	65	2017
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,55	0,98	17,45	88,95	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	32,20	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7,00</b>	<b>7,70</b>	<b>53,46</b>	<b>313,28</b>	0,08	0,11	0,05	0,58	0,22	0,12	91,15	24,73	113,76	1,58	260,51	3,10	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,07</b>	<b>64,43</b>	<b>233,66</b>	<b>1 688,58</b>	0,85	15,06	0,29	8,73	0,32	0,69	391,24	274,73	768,10	13,73	2 313,02	72,06	0,24	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)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2017		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,45	5,07	23,14	160,36	0,10	0,51	0,02	0,65	0,03	0,11	111,99	29,21	120,20	0,75	191,95	9,80	0,01	0,00	32	2010		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,29	4,19	17,61	125,83	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,15	143,88	20,64	108,64	0,33	213,93	12,15	0,00	0,00	98	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,42</b>	<b>18,28</b>	<b>58,82</b>	<b>450,45</b>	0,18	1,21	0,08	0,87	0,18	0,28	263,54	54,40	253,11	1,45	439,58	21,95	0,01	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	180	4,53	4,71	6,42	92,71	0,04	8,10	0,19	0,80	0,00	0,06	43,04	18,43	62,77	1,07	284,22	5,29	0,02	0,00	7	2010		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	11,13	3,22	2,03	80,50	0,06	0,56	0,00	0,00	0,00	0,06	16,10	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	49	2010		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,97	4,63	17,11	122,30	0,10	7,99	0,03	0,18	0,06	0,10	50,61	24,52	78,57	0,95	607,65	8,15	0,03	0,00	78	2010		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0,39	0,05	1,21	6,79	0,01	2,00	0,00	0,05	0,00	0,02	10,35	6,30	18,90	0,45	70,50	1,50	0,01	0,00				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,89	0,05	18,29	77,92	0,01	0,28	0,10	0,00	0,00	0,03	32,96	18,28	23,13	0,51	303,04	0,00	0,01	0,00	91	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23,12</b>	<b>13,09</b>	<b>65,62</b>	<b>479,14</b>	0,29	18,93	0,32	2,13	0,06	0,30	161,16	76,08	222,52	5,13	1 333,41	17,74	0,07	0,00				
<b>Полдник</b>																							
ЙОГУРТ	200	6,21	4,85	21,92	157,14	0,04	0,56	0,03	0,00	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,40	4,56	40,94	230,23	0,08	0,12	0,02	0,20	0,09	0,05	35,01	10,60	62,51	0,56	103,29	3,18	0,01	0,02	104	2010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>12,61</b>	<b>9,41</b>	<b>62,86</b>	<b>387,37</b>	0,12	0,68	0,05	0,20	0,09	0,29	239,01	33,00	214,51	0,56	395,29	3,18	0,04	0,02				
<b>Ужин</b>																							
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	2017	2		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,37	3,88	27,93	164,24	0,05	0,00	0,02	0,95	0,06	0,02	22,29	8,38	33,60	0,78	51,68	0,61	0,01	0,01	75	2010		
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>11,58</b>	<b>10,62</b>	<b>46,08</b>	<b>327,52</b>	0,10	0,08	0,06	1,01	0,06	0,07	185,83	21,34	139,32	1,59	111,81	0,61	0,02	0,01				
<b>Всего за день:</b>		<b>60,22</b>	<b>51,50</b>	<b>243,18</b>	<b>1 686,19</b>	0,70	21,70	0,51	4,21	0,39	0,95	855,84	188,42	835,76	9,99	2 400,09	44,48	0,14	0,03				

**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	180	4,74	4,74	19,65	140,01	0,05	0,52	0,02	0,50	0,03	0,11	113,29	15,06	87,50	0,28	171,24	9,07	0,00	0,00	31	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,85	2,96	14,10	94,80	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,10	100,58	12,56	71,65	0,37	149,60	8,59	0,00	0,00	97	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>448</b>	<b>15,93</b>	<b>13,89</b>	<b>52,05</b>	<b>397,14</b>	0,14	1,03	0,13	1,43	1,05	0,36	242,20	36,62	253,14	1,93	417,97	26,94	0,02	0,01				
<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 С КУРОЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,47	4,58	1,11	59,71	0,02	0,65	0,15	0,87	0,00	0,03	20,54	8,52	34,73	0,40	73,66	1,33	0,03	0,00	13	2010		
ПЛОВ С КУРОЙ	160	40,12	38,12	18,91	580,10	0,17	2,39	0,29	1,95	0,05	0,29	43,90	52,46	348,57	2,93	563,16	9,62	0,27	0,00	70	2010		
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	180	0,15	0,04	25,46	103,54	0,00	1,10	0,00	0,06	0,00	0,00	16,07	5,87	10,58	0,08	49,36	0,37	0,00	0,00	92	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>46,95</b>	<b>43,17</b>	<b>66,04</b>	<b>842,27</b>	0,26	4,14	0,44	3,98	0,05	0,35	88,61	75,40	433,03	5,21	754,18	14,12	0,30	0,00				
<b>Полдник</b>																							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,14	0,14	26,75	109,76	0,01	1,48	0,00	0,23	0,00	0,01	13,64	4,41	3,66	0,73	104,11	0,74	0,00	0,00				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,86</b>	<b>1,51</b>	<b>48,58</b>	<b>216,27</b>	0,03	1,48	0,00	0,23	0,00	0,02	13,64	4,41	3,66	0,73	104,11	0,74	0,00	0,00				
<b>Ужин</b>																							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	2,83	10,87	21,06	194,03	0,12	10,81	0,35	2,35	0,11	0,09	29,52	33,42	82,01	1,46	737,07	7,36	0,04	0,00	24	2010		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00				
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>6,18</b>	<b>12,01</b>	<b>41,42</b>	<b>300,66</b>	0,19	16,83	0,43	2,58	0,11	0,12	51,02	51,58	121,77	2,65	953,60	8,56	0,04	0,00				
<b>Всего за день:</b>		<b>72,38</b>	<b>71,07</b>	<b>228,46</b>	<b>1 849,46</b>	0,65	27,48	1,02	8,22	1,21	0,89	402,67	205,81	836,80	11,06	2 577,86	50,36	0,36	0,01				

**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)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2017
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	2017	2
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,09	5,65	18,11	144,02	0,09	0,52	0,02	0,62	0,03	0,12	118,48	33,04	126,86	0,77	207,24	10,15	0,01	0,00	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,77	4,71	16,09	126,98	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,15	144,43	29,42	118,42	0,82	251,90	12,15	0,00	0,00	100	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>17,04</b>	<b>25,10</b>	<b>52,27</b>	<b>505,88</b>	<b>0,18</b>	<b>1,28</b>	<b>0,12</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>420,18</b>	<b>72,61</b>	<b>349,55</b>	<b>2,12</b>	<b>510,44</b>	<b>22,30</b>	<b>0,02</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	180	4,02	10,06	7,77	144,03	0,09	5,34	0,19	0,99	0,00	0,06	43,92	20,46	61,69	1,06	291,80	6,25	0,03	0,00	6	2010
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,55	12,45	5,95	200,49	0,14	8,87	4,21	4,16	0,04	1,04	9,78	11,21	176,80	3,89	197,58	4,23	0,12	0,02	61	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,97	4,63	17,11	122,30	0,10	7,99	0,03	0,18	0,06	0,10	50,61	24,52	78,57	0,95	607,65	8,15	0,03	0,00	78	2010
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	1,62	0,00	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>22,75</b>	<b>27,57</b>	<b>64,46</b>	<b>617,99</b>	<b>0,40</b>	<b>22,20</b>	<b>4,43</b>	<b>6,43</b>	<b>0,10</b>	<b>1,23</b>	<b>119,94</b>	<b>66,36</b>	<b>356,21</b>	<b>7,70</b>	<b>1 165,98</b>	<b>21,43</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	5,04	4,85	22,31	148,80	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	40	2,29	1,82	29,10	142,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>7,33</b>	<b>6,67</b>	<b>51,41</b>	<b>290,81</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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>Ужин</b>																					
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,19	7,70	6,36	151,18	0,10	2,23	0,62	3,53	0,00	0,10	46,37	41,97	212,50	1,06	419,45	141,22	0,56	0,00	48	2010
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>16,90</b>	<b>8,72</b>	<b>24,51</b>	<b>243,84</b>	<b>0,14</b>	<b>2,25</b>	<b>0,62</b>	<b>3,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>60,31</b>	<b>49,33</b>	<b>238,22</b>	<b>1,71</b>	<b>461,98</b>	<b>141,22</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,48</b>	<b>68,55</b>	<b>213,02</b>	<b>1 751,64</b>	<b>0,77</b>	<b>29,73</b>	<b>5,19</b>	<b>10,86</b>	<b>0,28</b>	<b>1,72</b>	<b>607,63</b>	<b>226,10</b>	<b>969,18</b>	<b>12,07</b>	<b>2 486,40</b>	<b>184,95</b>	<b>0,76</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	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2017
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,23	19,97	2,87	252,22	0,06	0,23	0,26	2,42	2,59	0,40	102,00	16,02	207,17	2,32	224,66	26,59	0,05	0,03	43	2010
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	60	1,81	0,12	3,79	23,32	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,82	11,36	33,54	0,38	59,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,85	2,96	14,10	94,80	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,10	100,58	12,56	71,65	0,37	149,60	8,59	0,00	0,00	97	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>22,57</b>	<b>32,07</b>	<b>38,83</b>	<b>534,60</b>	<b>0,18</b>	<b>3,14</b>	<b>0,32</b>	<b>3,36</b>	<b>2,74</b>	<b>0,55</b>	<b>221,07</b>	<b>44,49</b>	<b>336,63</b>	<b>3,44</b>	<b>467,46</b>	<b>35,18</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</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	180	4,26	7,70	13,86	142,09	0,14	6,91	0,15	0,81	0,00	0,07	23,41	25,00	74,19	1,14	538,88	5,81	0,04	0,00	9	2010
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	150/80	10,50	28,90	15,80	378,86	0,22	12,69	0,30	2,64	0,05	0,11	77,40	32,22	129,62	1,77	369,15	9,42	0,05	0,00	87	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	180	0,15	0,04	25,46	103,54	0,00	1,10	0,00	0,06	0,00	0,00	16,07	5,87	10,58	0,08	49,36	0,37	0,00	0,00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,12</b>	<b>37,07</b>	<b>75,68</b>	<b>723,41</b>	<b>0,43</b>	<b>20,70</b>	<b>0,45</b>	<b>4,61</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>124,98</b>	<b>71,64</b>	<b>253,54</b>	<b>4,79</b>	<b>1 025,39</b>	<b>18,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	200	6,21	4,85	21,92	157,14	0,04	0,56	0,03	0,00	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5,39	4,34	30,99	184,42	0,06	0,08	0,02	0,72	0,13	0,05	26,62	8,60	54,38	0,52	85,50	2,99	0,01	0,01	108	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11,60</b>	<b>9,19</b>	<b>52,91</b>	<b>341,56</b>	<b>0,10</b>	<b>0,64</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>230,62</b>	<b>31,00</b>	<b>206,38</b>	<b>0,52</b>	<b>377,50</b>	<b>2,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,62	5,76	21,35	160,18	0,07	0,66	0,03	0,04	0,03	0,15	151,22	24,15	153,71	0,50	225,73	11,34	0,02	0,01	36	2010
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>8,33</b>	<b>6,78</b>	<b>39,50</b>	<b>252,84</b>	<b>0,11</b>	<b>0,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>	<b>165,16</b>	<b>31,51</b>	<b>179,43</b>	<b>1,15</b>	<b>268,26</b>	<b>11,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,11</b>	<b>85,21</b>	<b>216,72</b>	<b>1 894,12</b>	<b>0,83</b>	<b>25,96</b>	<b>0,85</b>	<b>8,73</b>	<b>2,95</b>	<b>1,22</b>	<b>748,13</b>	<b>182,24</b>	<b>982,28</b>	<b>11,16</b>	<b>2 258,61</b>	<b>68,91</b>	<b>0,20</b>	<b>0,05</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	180	5,72	4,96	29,62	186,34	0,09	0,49	0,02	0,57	0,03	0,11	107,90	31,22	125,73	0,73	189,69	9,44	0,01	0,00	38	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,85	2,96	14,10	94,80	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,10	100,58	12,56	71,65	0,37	149,60	8,59	0,00	0,00	97	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,29	1,82	29,10	142,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,86</b>	<b>9,74</b>	<b>72,82</b>	<b>423,15</b>	0,14	1,00	0,04	0,57	0,03	0,22	208,48	43,78	197,38	1,10	339,29	18,03	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 ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180	6,62	7,75	13,59	150,86	0,19	3,35	0,18	2,09	0,00	0,06	31,73	27,71	80,88	1,66	392,15	4,39	0,03	0,00	10	2010
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,92	17,95	16,71	264,19	0,18	0,39	0,00	1,48	0,00	0,07	27,96	19,80	105,25	1,36	198,15	4,30	0,03	0,00	59	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,74	4,16	30,26	177,56	0,06	0,00	0,02	1,03	0,07	0,02	24,06	9,07	36,37	0,84	55,98	0,66	0,01	0,01	75	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>24,36</b>	<b>30,46</b>	<b>98,75</b>	<b>766,61</b>	0,51	5,18	0,20	5,70	0,07	0,20	103,19	71,61	272,99	7,93	930,28	13,95	0,07	0,01		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	200	6,40	6,40	4,80	60,00	0,00	0,30	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>200</b>	<b>6,40</b>	<b>6,40</b>	<b>4,80</b>	<b>60,00</b>	0,00	0,30	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>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	130	3,69	6,20	20,10	152,81	0,12	9,69	0,03	1,07	0,15	0,11	42,40	28,18	89,07	1,23	723,33	9,32	0,04	0,00	44	2017
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,76	2,24	2,01	31,33	0,01	0,10	0,01	0,04	0,03	0,02	23,00	2,73	16,21	0,04	31,55	1,82	0,00	0,00	108	2017
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00		
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>7,80</b>	<b>9,58</b>	<b>42,47</b>	<b>290,77</b>	0,20	15,81	0,12	1,34	0,18	0,16	86,90	49,07	145,04	2,46	971,41	12,34	0,04	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,88</b>	<b>56,67</b>	<b>239,21</b>	<b>1 633,65</b>	0,88	26,29	0,38	7,61	0,28	0,62	405,77	202,26	640,61	12,03	2 588,98	44,32	0,12	0,01		

## 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)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2017
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,74	4,74	19,65	140,01	0,05	0,52	0,02	0,50	0,03	0,11	113,29	15,06	87,50	0,28	171,24	9,07	0,00	0,00	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,29	4,19	17,61	125,83	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,15	143,88	20,64	108,64	0,33	213,93	12,15	0,00	0,00	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11,71</b>	<b>17,95</b>	<b>55,33</b>	<b>430,10</b>	<b>0,13</b>	<b>1,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>264,84</b>	<b>40,25</b>	<b>220,41</b>	<b>0,98</b>	<b>418,87</b>	<b>21,22</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	180	4,53	4,66	7,60	96,78	0,05	5,63	0,15	0,80	0,00	0,06	35,44	18,23	65,45	1,01	317,06	5,22	0,03	0,00	12	2010
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,49	10,25	3,04	178,94	0,15	10,08	4,61	3,48	0,00	1,14	20,09	13,28	195,11	4,23	238,64	5,94	0,14	0,02	56	2010
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,40	2,90	19,40	130,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	180	0,18	0,04	25,79	105,15	0,00	1,30	0,00	0,07	0,00	0,01	17,14	6,62	11,45	0,10	57,55	0,43	0,00	0,00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,81</b>	<b>18,28</b>	<b>76,39</b>	<b>609,79</b>	<b>0,29</b>	<b>17,01</b>	<b>4,76</b>	<b>5,45</b>	<b>0,00</b>	<b>1,25</b>	<b>82,77</b>	<b>46,68</b>	<b>311,16</b>	<b>7,54</b>	<b>681,25</b>	<b>14,39</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	200	6,21	4,85	21,92	157,14	0,04	0,56	0,03	0,00	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ПИРОГ ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ	70	4,73	6,17	27,90	186,10	0,08	2,67	0,02	1,29	0,14	0,06	21,53	13,18	59,55	0,74	238,61	3,75	0,02	0,01	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>10,94</b>	<b>11,02</b>	<b>49,82</b>	<b>343,24</b>	<b>0,12</b>	<b>3,23</b>	<b>0,05</b>	<b>1,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>225,53</b>	<b>35,58</b>	<b>211,55</b>	<b>0,74</b>	<b>530,61</b>	<b>3,75</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	24,92	11,02	5,07	218,01	0,14	0,32	0,12	1,39	0,98	0,25	69,22	44,73	340,91	1,65	493,65	203,91	0,78	0,01	70	2017
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00		
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>28,27</b>	<b>12,16</b>	<b>25,43</b>	<b>324,64</b>	<b>0,21</b>	<b>6,34</b>	<b>0,20</b>	<b>1,62</b>	<b>0,98</b>	<b>0,28</b>	<b>90,72</b>	<b>62,89</b>	<b>380,67</b>	<b>2,84</b>	<b>710,18</b>	<b>205,11</b>	<b>0,78</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,22</b>	<b>59,51</b>	<b>216,77</b>	<b>1 749,48</b>	<b>0,76</b>	<b>28,60</b>	<b>5,09</b>	<b>9,08</b>	<b>1,30</b>	<b>2,12</b>	<b>670,16</b>	<b>189,00</b>	<b>1 130,09</b>	<b>13,36</b>	<b>2 460,91</b>	<b>245,47</b>	<b>1,00</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)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,15	8,37	21,39	185,90	0,09	0,70	0,04	1,30	0,07	0,18	144,03	47,81	146,50	1,26	266,45	12,74	0,00	0,00	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,77	4,71	16,09	126,98	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,15	144,43	29,42	118,42	0,82	251,90	12,15	0,00	0,00	100	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,60</b>	<b>22,10</b>	<b>55,55</b>	<b>477,14</b>	<b>0,17</b>	<b>1,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>296,13</b>	<b>81,78</b>	<b>289,19</b>	<b>2,45</b>	<b>552,05</b>	<b>24,89</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	180	5,02	6,79	11,56	133,90	0,07	4,58	0,16	0,84	0,00	0,07	33,24	21,06	71,45	0,89	376,71	5,02	0,04	0,00	8	2010
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	2,70	4,45	13,73	105,88	0,03	0,09	0,00	1,47	0,00	0,03	26,90	10,65	46,24	0,69	65,84	1,64	0,00	0,00	71	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,00	4,21	12,70	102,39	0,04	27,73	0,08	1,04	0,04	0,06	71,69	24,90	49,95	1,52	320,55	5,07	0,02	0,00	82	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,89	0,05	18,29	77,92	0,01	0,28	0,10	0,00	0,00	0,03	32,96	18,28	23,13	0,51	303,04	0,00	0,01	0,00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>14,82</b>	<b>15,93</b>	<b>76,84</b>	<b>519,01</b>	<b>0,22</b>	<b>32,68</b>	<b>0,34</b>	<b>4,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>172,89</b>	<b>83,44</b>	<b>229,92</b>	<b>5,41</b>	<b>1 134,14</b>	<b>14,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,14	0,14	26,75	109,76	0,01	1,48	0,00	0,23	0,00	0,01	13,64	4,41	3,66	0,73	104,11	0,74	0,00	0,00		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,29	1,82	29,10	142,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>2,43</b>	<b>1,96</b>	<b>55,85</b>	<b>251,77</b>	<b>0,03</b>	<b>1,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>13,64</b>	<b>4,41</b>	<b>3,66</b>	<b>0,73</b>	<b>104,11</b>	<b>0,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ,МОЛОКОМ	120/25	3,70	7,43	33,49	215,72	0,03	0,10	0,03	1,15	0,12	0,10	75,67	10,24	66,33	0,26	114,54	2,53	0,01	0,01	45	1994
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>6,41</b>	<b>8,45</b>	<b>51,64</b>	<b>308,38</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>1,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>89,61</b>	<b>17,60</b>	<b>92,05</b>	<b>0,91</b>	<b>157,07</b>	<b>2,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,72</b>	<b>48,93</b>	<b>260,25</b>	<b>1 649,42</b>	<b>0,52</b>	<b>39,68</b>	<b>0,49</b>	<b>7,35</b>	<b>0,38</b>	<b>0,74</b>	<b>579,47</b>	<b>225,03</b>	<b>640,02</b>	<b>10,04</b>	<b>2 295,37</b>	<b>42,69</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</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)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,85	4,68	19,01	137,91	0,07	0,51	0,02	0,04	0,03	0,12	112,79	21,45	113,42	0,83	183,98	8,75	0,00	0,01	35	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,29	4,19	17,61	125,83	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,15	143,88	20,64	108,64	0,33	213,93	12,15	0,00	0,00	98	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11,82</b>	<b>17,89</b>	<b>54,69</b>	<b>428,00</b>	0,15	1,21	0,08	0,26	0,18	0,29	264,34	46,64	246,33	1,53	431,61	20,90	0,00	0,01			
<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>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	180	4,26	7,70	13,86	142,09	0,14	6,91	0,15	0,81	0,00	0,07	22,75	24,96	74,06	1,13	538,87	5,81	0,04	0,00	9	2010	
ЁЖИКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/80	10,37	21,91	17,13	307,44	0,20	0,29	0,04	0,26	0,16	0,12	68,36	25,08	131,66	1,06	238,69	8,36	0,04	0,00	64,108	2010,2017	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,57	9,05	15,83	155,15	0,04	8,27	0,04	4,17	0,00	0,07	52,77	33,65	69,10	2,07	514,24	10,61	0,03	0,00	5	2010	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	21,50	101,84	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,25	4,37	2,75	0,49	9,95	0,00	0,00	0,00	113	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>21,00</b>	<b>39,33</b>	<b>88,88</b>	<b>805,44</b>	0,46	87,47	0,38	6,34	0,16	0,34	169,23	96,61	316,72	6,55	1 369,75	27,58	0,11	0,00			
<b>Полдник</b>																						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	5,04	4,85	22,31	148,80	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	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>6,76</b>	<b>6,22</b>	<b>44,14</b>	<b>255,31</b>	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Ужин</b>																						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,63	5,46	13,19	143,99	0,08	0,21	0,01	1,87	0,00	0,07	41,27	24,67	151,50	0,81	234,78	85,06	0,33	0,00	51	2010	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>15,14</b>	<b>6,60</b>	<b>35,12</b>	<b>259,93</b>	0,17	2,63	0,01	2,59	0,00	0,11	66,01	43,37	210,70	1,84	336,71	85,06	0,33	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,21</b>	<b>70,14</b>	<b>232,63</b>	<b>1 790,39</b>	0,81	92,11	0,47	9,19	0,34	0,76	505,88	190,22	780,05	11,18	2 258,07	134,54	0,44	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	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	2	2017	
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	3,99	5,69	7,99	99,64	0,04	0,71	0,03	0,04	0,03	0,14	147,44	16,49	99,44	0,14	200,47	12,31	0,00	0,00	58	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,85	2,96	14,10	94,80	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,10	100,58	12,56	71,65	0,37	149,60	8,59	0,00	0,00	97	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,97</b>	<b>15,39</b>	<b>40,08</b>	<b>356,76</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,29</b>	<b>404,27</b>	<b>39,20</b>	<b>273,84</b>	<b>1,02</b>	<b>399,87</b>	<b>20,90</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>																						
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,76	5,08	10,90	102,50	0,04	4,65	0,15	1,33	0,00	0,05	43,93	20,58	47,71	1,01	340,93	6,44	0,02	0,00	10	2017	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	9,47	23,91	17,82	324,91	0,27	8,98	0,35	1,70	0,07	0,13	29,63	38,36	136,59	1,94	768,69	9,63	0,07	0,00	57	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			
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,39	0,12	19,40	82,02	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,01	20,29	17,81	13,15	0,48	152,91	0,00	0,00	0,00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>15,36</b>	<b>29,64</b>	<b>70,52</b>	<b>619,99</b>	<b>0,40</b>	<b>18,84</b>	<b>0,57</b>	<b>4,33</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>108,25</b>	<b>94,30</b>	<b>248,30</b>	<b>5,68</b>	<b>1 475,53</b>	<b>19,87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ЙОГУРТ	200	6,21	4,85	21,92	157,14	0,04	0,56	0,03	0,00	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00			
ПИРОГ С КАПУСТОЙ	70	4,81	6,37	25,04	177,06	0,06	7,27	0,03	0,66	0,17	0,06	35,07	12,59	54,60	0,82	144,78	3,39	0,01	0,01	113	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11,02</b>	<b>11,22</b>	<b>46,96</b>	<b>334,20</b>	<b>0,10</b>	<b>7,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,66</b>	<b>0,17</b>	<b>0,30</b>	<b>239,07</b>	<b>34,99</b>	<b>206,60</b>	<b>0,82</b>	<b>436,78</b>	<b>3,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/25	3,23	5,11	38,62	210,49	0,03	4,09	0,04	0,52	0,23	0,06	34,24	11,89	51,66	0,72	101,24	3,10	0,01	0,00	46	2010	
ЧАЙ	200	0,08	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	2,81	2,97	0,30	10,33	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>5,94</b>	<b>6,13</b>	<b>56,77</b>	<b>303,15</b>	<b>0,07</b>	<b>4,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,52</b>	<b>0,23</b>	<b>0,07</b>	<b>48,18</b>	<b>19,25</b>	<b>77,38</b>	<b>1,37</b>	<b>143,77</b>	<b>3,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,75</b>	<b>62,87</b>	<b>234,70</b>	<b>1 707,22</b>	<b>0,72</b>	<b>36,06</b>	<b>0,78</b>	<b>5,61</b>	<b>0,50</b>	<b>0,94</b>	<b>806,97</b>	<b>225,54</b>	<b>831,32</b>	<b>9,43</b>	<b>2 803,95</b>	<b>47,26</b>	<b>0,15</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	580,04	638,88	2 318,60	17 400,15	7,49	342,67	15,07	79,59	7,95	10,65	5 973,76	2 109,35	8 414,21	114,05	24 443,26	935,04	3,49	0,19
Среднее значение за период	58,00	63,89	231,86	1 740,02	0,75	34,27	1,51	7,96	0,80	1,07	597,38	210,94	841,42	11,41	2 444,33	93,50	0,35	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	33.0	53.7															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	414	100	629	242	411