

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  
МБДОУ «НДС №32 «Якорек»  
Е.В. Жерновская  
приказ № 01-14/33-1 от 03.03.2025



г.

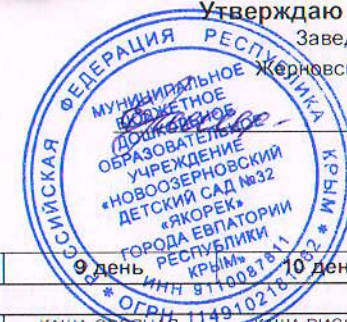
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
МБДОУ «НДС №32 «ЯКОРЕК»**

Утверждено на Совете по питанию  
МБДОУ «НДС №32 «Якорек»  
Протокол № 03 от 03.03. 2025 г.

2025 г.

## МЕНЮ

## Сад 10,5 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/15/5	КАША "ДРУЖБА" 180	КАША МАННАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 25/15/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/15/5	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20/20/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 37
<b>II Завтрак</b>									
СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180
<b>Обед</b>									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 185/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 80	СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/15/10	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 110	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ КУРОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 60	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) 200	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 110	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 70
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 60		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60		ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 70			КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
<b>Полдник</b>									
ПРОСТОКВАША 180	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ 70	ПЕЧЕНЬЕ 50	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ПРОСТОКВАША 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ПЕЧЕНЬЕ 50	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 70	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 50
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 100/20	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150	РЯЖЕНКА 180	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 70/20	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/20	ПРОСТОКВАША 180	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ 70/20	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С ПЛОДОВО-ЯГОДНЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,32	5,96	15,11	123,41	0,05	0,00	0,05	0,74	0,11	0,02	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,02	7,45	21,52	178,04	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,24	0,00	7,13	30,31	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	0,01	12,55	5,87	8,37	0,78	33,29	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>397</b>	<b>8,58</b>	<b>13,41</b>	<b>43,76</b>	<b>331,76</b>	<b>0,14</b>	<b>1,51</b>	<b>0,09</b>	<b>2,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>164,32</b>	<b>63,58</b>	<b>181,40</b>	<b>2,65</b>	<b>339,49</b>	<b>12,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>17,82</b>	<b>77,40</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	1,34	0,18	8,56	41,20	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,64	3,84	17,57	0,81	27,47	1,13	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,64	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,96	2,24	15,88	95,20	0,08	6,40	0,16	0,24	0,00	0,00	20,00	21,60	70,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,85	27,71	173,40	0,13	0,00	0,03	0,09	0,00	0,00	14,45	34,85	97,75	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,22	12,99	6,75	211,97	0,16	9,78	4,54	4,77	0,04	1,09	14,14	17,21	193,71	4,28	240,92	5,08	0,14	0,02	290	2008
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,64	0,00	1,40	8,15	0,02	2,40	0,00	0,00	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>25,30</b>	<b>20,45</b>	<b>84,83</b>	<b>639,67</b>	<b>0,48</b>	<b>18,58</b>	<b>4,73</b>	<b>6,13</b>	<b>0,04</b>	<b>1,15</b>	<b>74,27</b>	<b>99,84</b>	<b>418,67</b>	<b>7,96</b>	<b>481,94</b>	<b>6,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПРОСТОКВАША	180	5,20	5,80	7,40	106,20	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	21,80	13,17	26,46	317,31	0,04	0,28	0,06	1,09	0,05	0,24	175,37	24,72	221,54	0,69	173,67	0,75	0,03	0,03	224	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>27,00</b>	<b>18,97</b>	<b>33,86</b>	<b>423,51</b>	<b>0,08</b>	<b>1,28</b>	<b>0,06</b>	<b>1,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>423,37</b>	<b>52,72</b>	<b>405,54</b>	<b>0,69</b>	<b>173,67</b>	<b>0,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,78</b>	<b>53,01</b>	<b>180,27</b>	<b>1 472,34</b>	<b>0,72</b>	<b>24,97</b>	<b>4,88</b>	<b>9,44</b>	<b>0,27</b>	<b>1,60</b>	<b>674,56</b>	<b>223,34</b>	<b>1 018,21</b>	<b>13,82</b>	<b>995,10</b>	<b>19,70</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	307	2,32	5,96	15,11	123,41	0,05	0,00	0,05	0,74	0,11	0,02	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00	1	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,97	4,17	14,42	116,51	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	165,63	25,57	126,99	0,52	263,99	14,40	0,00	0,00	к/к	к/к		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	13,09	19,76	1,98	238,21	0,06	0,14	0,28	3,99	2,26	0,41	80,70	14,02	193,52	2,30	180,36	22,42	0,05	0,03	214	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>287</b>	<b>20,38</b>	<b>29,89</b>	<b>31,51</b>	<b>478,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,97</b>	<b>0,36</b>	<b>4,73</b>	<b>2,37</b>	<b>0,60</b>	<b>254,07</b>	<b>49,49</b>	<b>347,04</b>	<b>3,43</b>	<b>484,10</b>	<b>36,82</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,40</b>	<b>7,20</b>	<b>9,90</b>	<b>1,98</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,07	0,00	0,00	0,81	0,00	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,31	0,15	23,42	98,18	0,01	12,33	0,01	0,25	0,00	0,01	24,14	10,96	9,44	0,58	133,36	0,77	0,01	0,00	372	2012		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,47	5,98	8,93	105,66	0,06	7,01	0,19	0,31	0,06	0,06	34,33	19,45	57,02	0,91	323,83	4,17	0,03	0,00	95	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,08	26,51	32,00	439,26	0,07	1,01	0,21	4,32	0,00	0,17	22,01	38,09	210,19	1,61	193,40	1,57	0,03	0,02	311	2008		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,80	0,01	16,20	0,02	1,38	0,00	0,00	29,40	9,00	16,80	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>27,56</b>	<b>36,22</b>	<b>99,70</b>	<b>839,42</b>	<b>0,27</b>	<b>36,55</b>	<b>0,43</b>	<b>7,66</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>123,44</b>	<b>94,43</b>	<b>350,84</b>	<b>5,60</b>	<b>739,61</b>	<b>8,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>				
<b>Полдник</b>																							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	7,34	8,60	47,27	295,93	0,09	0,26	0,03	1,90	0,12	0,10	61,91	14,33	90,76	0,64	155,15	6,07	0,01	0,02	к/к	к/к		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,11	0,02	20,91	84,80	0,00	0,76	0,00	0,04	0,00	0,00	12,56	4,29	8,07	0,06	34,39	0,25	0,00	0,00	378	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>7,45</b>	<b>8,62</b>	<b>68,18</b>	<b>380,73</b>	<b>0,09</b>	<b>1,02</b>	<b>0,03</b>	<b>1,94</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>74,47</b>	<b>18,62</b>	<b>98,83</b>	<b>0,70</b>	<b>189,54</b>	<b>6,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>55,78</b>	<b>75,12</b>	<b>208,90</b>	<b>1 743,87</b>	<b>0,53</b>	<b>42,54</b>	<b>0,82</b>	<b>14,96</b>	<b>2,55</b>	<b>1,01</b>	<b>466,38</b>	<b>169,74</b>	<b>806,61</b>	<b>11,71</b>	<b>1 691,25</b>	<b>53,72</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>				

## 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>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15/5	5,41	8,71	12,59	151,21	0,05	0,11	0,09	0,65	0,08	0,06	138,35	13,50	96,95	0,66	46,20	0,00	0,01	0,00	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,24	0,00	5,39	23,41	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	12,76	5,93	8,41	0,78	33,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	5,95	7,24	32,85	221,40	0,05	0,78	0,04	0,21	0,06	0,17	160,06	28,80	143,13	0,37	245,31	13,85	0,01	0,00	189	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>11,60</b>	<b>15,95</b>	<b>50,83</b>	<b>396,02</b>	<b>0,10</b>	<b>1,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>311,17</b>	<b>48,23</b>	<b>248,49</b>	<b>1,81</b>	<b>325,09</b>	<b>13,85</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,07	0,00	0,00	0,81	0,00	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,64	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,42	3,82	15,83	107,72	0,09	7,62	0,02	0,18	0,06	0,08	31,06	21,81	64,61	0,88	563,87	6,54	0,03	0,00	335	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,87	7,64	13,76	147,42	0,08	5,61	0,20	0,40	0,06	0,08	29,40	23,57	81,14	1,05	437,78	5,30	0,04	0,00	91	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	13,72	2,98	6,96	109,93	0,09	0,24	0,02	0,51	0,03	0,10	50,50	45,30	194,45	0,85	375,14	121,37	0,51	0,01	257	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>712</b>	<b>26,89</b>	<b>20,30</b>	<b>81,58</b>	<b>621,69</b>	<b>0,39</b>	<b>17,67</b>	<b>0,35</b>	<b>2,49</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>156,70</b>	<b>118,25</b>	<b>419,79</b>	<b>5,28</b>	<b>1 655,66</b>	<b>135,28</b>	<b>0,58</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,90	5,10	38,69	216,84	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	15,08	10,40	46,80	1,09	57,20	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>9,30</b>	<b>6,90</b>	<b>46,25</b>	<b>288,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>238,28</b>	<b>35,60</b>	<b>212,40</b>	<b>1,09</b>	<b>57,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,69</b>	<b>43,33</b>	<b>196,84</b>	<b>1 383,95</b>	<b>0,59</b>	<b>23,90</b>	<b>0,49</b>	<b>3,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,63</b>	<b>718,75</b>	<b>209,28</b>	<b>893,28</b>	<b>10,70</b>	<b>2 253,95</b>	<b>150,93</b>	<b>0,60</b>	<b>0,01</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 "ДРУЖБА"	180	5,85	7,32	29,30	207,55	0,07	0,78	0,04	0,37	0,06	0,17	158,97	27,87	140,00	0,46	248,03	14,03	0,01	0,00	190	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,44	2,84	15,72	102,94	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,12	122,90	15,60	89,01	0,19	178,07	10,53	0,00	0,00	к/к	к/к		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20/5	1,63	4,25	23,28	137,88	0,03	0,10	0,04	0,50	0,08	0,02	8,00	8,00	19,55	0,61	52,35	0,00	0,00	0,00	2	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>10,92</b>	<b>14,41</b>	<b>68,30</b>	<b>448,37</b>	<b>0,13</b>	<b>1,49</b>	<b>0,10</b>	<b>0,87</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>289,87</b>	<b>51,47</b>	<b>248,56</b>	<b>1,26</b>	<b>478,45</b>	<b>24,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,40</b>	<b>7,20</b>	<b>9,90</b>	<b>1,98</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,07	0,00	0,00	0,81	0,00	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,31	3,70	14,93	111,74	0,10	5,76	0,19	0,21	0,06	0,06	41,04	29,29	100,17	1,39	443,32	2,64	0,03	0,00	99	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,27	0,12	23,68	98,39	0,01	2,24	0,01	0,19	0,00	0,01	23,71	9,96	8,62	0,47	116,40	0,87	0,00	0,00	372	2012		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	6,42	3,72	41,06	223,56	0,08	0,00	0,02	1,34	0,06	0,02	19,71	9,47	49,03	1,14	74,69	0,90	0,01	0,01	206	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	15,50	22,46	12,72	315,20	0,06	0,43	0,05	0,48	0,14	0,17	33,52	19,88	159,36	1,28	151,80	2,09	0,01	0,02	305	2012		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,55	5,20	56,29	0,01	2,45	0,00	1,60	0,00	0,02	20,15	11,82	24,32	0,76	171,51	4,12	0,01	0,00	33	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>32,13</b>	<b>34,07</b>	<b>128,32</b>	<b>951,70</b>	<b>0,38</b>	<b>10,88</b>	<b>0,27</b>	<b>5,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>151,69</b>	<b>97,35</b>	<b>398,89</b>	<b>7,12</b>	<b>1 046,74</b>	<b>12,69</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>				
<b>Полдник</b>																							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,12	13,59	57,73	0,01	46,80	0,08	0,31	0,00	0,02	12,01	2,92	1,30	0,21	4,98	0,00	0,00	0,00	441	2008		
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/20	7,28	9,95	47,25	307,59	0,08	0,08	0,04	1,56	0,15	0,10	71,14	15,11	90,40	0,63	148,92	2,75	0,02	0,02	449	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>7,56</b>	<b>10,07</b>	<b>60,84</b>	<b>365,32</b>	<b>0,09</b>	<b>46,88</b>	<b>0,12</b>	<b>1,87</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>83,15</b>	<b>18,03</b>	<b>91,70</b>	<b>0,84</b>	<b>153,90</b>	<b>2,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>51,00</b>	<b>58,94</b>	<b>266,97</b>	<b>1 810,98</b>	<b>0,62</b>	<b>63,25</b>	<b>0,49</b>	<b>8,59</b>	<b>0,55</b>	<b>0,78</b>	<b>539,11</b>	<b>174,05</b>	<b>749,05</b>	<b>11,20</b>	<b>1 957,09</b>	<b>42,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</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 МАННАЯ	180	8.10	7.53	43.13	272.38	0.08	0.78	0.04	1.08	0.07	0.17	164.85	24.00	138.20	0.47	270.46	13.50	0.01	0.00	416	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/15/5	5.79	8.74	15.09	163.05	0.05	0.11	0.09	0.74	0.08	0.07	139.50	15.15	101.15	0.76	52.65	0.00	0.01	0.00		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.24	0.00	7.33	31.15	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.01	12.80	5.93	8.41	0.78	33.64	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>14.13</b>	<b>16.27</b>	<b>65.55</b>	<b>466.58</b>	<b>0.13</b>	<b>1.73</b>	<b>0.13</b>	<b>1.82</b>	<b>0.15</b>	<b>0.25</b>	<b>317.15</b>	<b>45.08</b>	<b>247.76</b>	<b>2.01</b>	<b>356.75</b>	<b>13.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.90	0.18	18.18	77.40	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.90</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>77.40</b>	<b>0.02</b>	<b>3.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.52</b>	<b>216.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.45	0.33	15.68	75.47	0.07	0.00	0.00	0.81	0.00	0.03	6.66	7.03	32.19	1.48	50.32	2.07	0.00	0.00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13.09	14.04	13.19	234.86	0.06	20.98	0.01	2.35	0.00	0.11	66.53	32.99	140.82	2.51	437.40	8.54	0.05	0.00	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.58	1.64	0.00	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	376	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ КУРОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5.78	5.84	15.07	136.29	0.07	4.26	0.19	0.44	0.04	0.06	21.77	19.41	68.99	1.04	331.05	4.22	0.04	0.01	101	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>24.09</b>	<b>20.46</b>	<b>69.69</b>	<b>564.17</b>	<b>0.26</b>	<b>28.24</b>	<b>0.20</b>	<b>4.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.23</b>	<b>123.24</b>	<b>79.37</b>	<b>281.60</b>	<b>5.99</b>	<b>942.92</b>	<b>14.83</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПРОСТОКВАША	180	5.22	5.76	7.38	106.20	0.05	1.44	0.05	0.00	0.00	0.23	212.40	28.80	172.80	0.18	259.20	16.20	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8.97</b>	<b>10.66</b>	<b>44.58</b>	<b>314.70</b>	<b>0.09</b>	<b>1.44</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>226.90</b>	<b>38.80</b>	<b>217.80</b>	<b>1.23</b>	<b>314.20</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.09</b>	<b>47.57</b>	<b>198.00</b>	<b>1 422.85</b>	<b>0.50</b>	<b>35.01</b>	<b>0.39</b>	<b>6.01</b>	<b>0.19</b>	<b>0.76</b>	<b>679.89</b>	<b>170.45</b>	<b>759.76</b>	<b>11.75</b>	<b>1 829.87</b>	<b>46.33</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	6,40	7,30	30,43	213,54	0,10	0,46	0,04	0,13	0,09	0,13	107,86	29,39	146,85	1,48	210,27	7,94	0,00	0,02	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,32	5,96	15,11	123,41	0,05	0,00	0,05	0,74	0,11	0,02	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,44	2,84	15,72	102,94	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,12	122,90	15,60	89,01	0,19	178,07	10,53	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367</b>	<b>12,16</b>	<b>16,10</b>	<b>61,26</b>	<b>439,89</b>	<b>0,18</b>	<b>1,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,87</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>238,50</b>	<b>54,89</b>	<b>262,39</b>	<b>2,28</b>	<b>428,09</b>	<b>18,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,23	18,40	78,10	0,03	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,72	7,28	12,72	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,23</b>	<b>18,40</b>	<b>78,10</b>	<b>0,03</b>	<b>3,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,72</b>	<b>7,28</b>	<b>12,72</b>	<b>2,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,07	0,00	0,00	0,81	0,00	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,09	28,54	185,21	0,15	0,00	0,02	0,43	0,00	0,00	13,59	100,25	149,52	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,64	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,64	0,00	1,40	8,15	0,02	2,40	0,00	0,00	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	0,00	0,00	0,00		
БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК)	200	1,72	4,44	10,83	91,48	0,05	7,71	0,13	1,90	0,00	0,05	35,43	23,12	44,45	1,03	406,44	5,43	0,03	0,00	64	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,22	12,99	6,75	211,97	0,16	9,78	4,54	4,77	0,04	1,09	14,14	17,21	193,71	4,28	240,92	5,08	0,14	0,02	290	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>26,61</b>	<b>23,04</b>	<b>87,93</b>	<b>682,03</b>	<b>0,50</b>	<b>19,89</b>	<b>4,69</b>	<b>8,50</b>	<b>0,04</b>	<b>1,21</b>	<b>91,86</b>	<b>169,95</b>	<b>459,11</b>	<b>11,33</b>	<b>911,23</b>	<b>12,58</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,79	51,52	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,46	1,98	3,71	0,37	12,79	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	23,12	14,82	24,42	329,42	0,05	0,32	0,07	1,13	0,06	0,30	228,11	29,58	259,34	0,55	220,87	2,15	0,04	0,03	224	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>23,22</b>	<b>14,82</b>	<b>37,21</b>	<b>380,94</b>	<b>0,05</b>	<b>0,34</b>	<b>0,07</b>	<b>1,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,30</b>	<b>230,57</b>	<b>31,56</b>	<b>263,05</b>	<b>0,92</b>	<b>233,66</b>	<b>2,15</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,89</b>	<b>54,19</b>	<b>204,80</b>	<b>1 580,96</b>	<b>0,76</b>	<b>24,94</b>	<b>4,87</b>	<b>10,68</b>	<b>0,30</b>	<b>1,78</b>	<b>573,65</b>	<b>263,68</b>	<b>997,27</b>	<b>17,07</b>	<b>1 572,98</b>	<b>33,20</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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>																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.12	4.72	16.79	130.99	0.06	0.66	0.03	0.04	0.03	0.14	135.96	20.56	106.36	0.38	210.12	11.34	0.00	0.00	93	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2.32	5.96	15.11	123.41	0.05	0.00	0.05	0.74	0.11	0.02	7.74	9.90	26.53	0.61	39.75	0.00	0.00	0.00	1	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.76	3.97	21.73	143.07	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.92	25.60	121.56	0.58	254.16	13.50	0.00	0.00	к/к	к/к		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367</b>	<b>12.20</b>	<b>14.65</b>	<b>53.63</b>	<b>397.47</b>	<b>0.15</b>	<b>1.44</b>	<b>0.10</b>	<b>0.78</b>	<b>0.14</b>	<b>0.32</b>	<b>299.62</b>	<b>56.06</b>	<b>254.45</b>	<b>1.57</b>	<b>504.03</b>	<b>24.84</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.45	0.33	15.68	75.47	0.07	0.00	0.00	0.81	0.00	0.03	6.66	7.03	32.19	1.48	50.32	2.07	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	16.63	17.54	16.45	290.55	0.13	8.54	0.21	2.73	0.00	0.15	25.32	39.41	180.67	2.83	845.46	11.43	0.07	0.00	258	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.31	0.15	23.42	98.18	0.01	12.33	0.01	0.25	0.00	0.01	24.14	10.96	9.44	0.58	133.36	0.77	0.01	0.00	372	2012		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3.34	2.32	21.57	120.81	0.11	4.68	0.25	0.71	0.03	0.04	31.48	31.28	76.10	1.15	315.93	3.73	0.03	0.00	93	2008		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>25.50</b>	<b>20.59</b>	<b>93.19</b>	<b>663.86</b>	<b>0.38</b>	<b>28.55</b>	<b>0.47</b>	<b>5.09</b>	<b>0.03</b>	<b>0.26</b>	<b>108.30</b>	<b>106.98</b>	<b>338.00</b>	<b>7.00</b>	<b>1468.37</b>	<b>18.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>				
<b>Полдник</b>																							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ПРОСТОКВАША	180	5.22	5.76	7.38	106.20	0.05	1.44	0.05	0.00	0.00	0.23	212.40	28.80	172.80	0.18	259.20	16.20	0.00	0.00	435	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8.97</b>	<b>10.66</b>	<b>44.58</b>	<b>314.70</b>	<b>0.09</b>	<b>1.44</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>226.90</b>	<b>38.80</b>	<b>217.80</b>	<b>1.23</b>	<b>314.20</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>47.07</b>	<b>46.30</b>	<b>201.20</b>	<b>1423.03</b>	<b>0.65</b>	<b>41.43</b>	<b>0.64</b>	<b>6.50</b>	<b>0.17</b>	<b>0.86</b>	<b>650.82</b>	<b>209.84</b>	<b>821.25</b>	<b>12.00</b>	<b>2564.60</b>	<b>61.04</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</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>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,32	5,96	15,11	123,41	0,05	0,00	0,05	0,74	0,11	0,02	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,24	0,00	7,33	31,15	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	12,80	5,93	8,41	0,78	33,64	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	13,09	19,76	1,98	238,21	0,06	0,14	0,28	3,99	2,26	0,41	80,70	14,02	193,52	2,30	180,36	22,42	0,05	0,03	214	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>317</b>	<b>15,65</b>	<b>25,72</b>	<b>24,42</b>	<b>392,77</b>	<b>0,11</b>	<b>0,98</b>	<b>0,33</b>	<b>4,73</b>	<b>2,37</b>	<b>0,44</b>	<b>101,24</b>	<b>29,85</b>	<b>228,46</b>	<b>3,69</b>	<b>253,75</b>	<b>22,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,07	0,00	0,00	0,81	0,00	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,52	46,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	1,64	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	376	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,50	4,03	9,46	83,71	0,03	6,54	0,19	0,24	0,05	0,04	39,81	18,25	37,41	0,87	258,80	4,64	0,02	0,00	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	15,50	22,46	12,72	315,20	0,06	0,43	0,05	0,48	0,14	0,17	33,52	19,88	159,36	1,28	151,80	2,09	0,01	0,02	305	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,03	3,14	18,88	115,82	0,06	0,00	0,02	0,08	0,05	0,03	13,47	15,01	64,36	1,09	62,81	0,00	0,00	0,02	184	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>25,91</b>	<b>35,49</b>	<b>87,93</b>	<b>778,71</b>	<b>0,28</b>	<b>11,17</b>	<b>0,37</b>	<b>2,20</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>132,57</b>	<b>80,71</b>	<b>340,72</b>	<b>5,74</b>	<b>752,34</b>	<b>8,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	70/20	5,96	8,31	49,28	295,49	0,07	0,04	0,03	1,51	0,14	0,04	18,40	10,25	52,60	0,77	101,72	1,35	0,01	0,02	449	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>6,66</b>	<b>8,61</b>	<b>73,68</b>	<b>398,49</b>	<b>0,08</b>	<b>200,04</b>	<b>0,19</b>	<b>1,51</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>31,40</b>	<b>13,25</b>	<b>55,60</b>	<b>1,77</b>	<b>101,72</b>	<b>1,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,12</b>	<b>70,00</b>	<b>204,21</b>	<b>1 647,37</b>	<b>0,49</b>	<b>2 15,79</b>	<b>0,89</b>	<b>8,44</b>	<b>2,75</b>	<b>0,82</b>	<b>277,81</b>	<b>131,01</b>	<b>637,38</b>	<b>13,72</b>	<b>1 323,81</b>	<b>34,37</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	5,96	7,24	32,92	221,73	0,05	0,78	0,04	0,21	0,06	0,17	160,07	28,85	143,27	0,37	245,41	13,85	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,98	28,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,32	5,96	15,11	123,41	0,05	0,00	0,05	0,74	0,11	0,02	7,74	9,90	26,53	0,61	39,75	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>387</b>	<b>8,38</b>	<b>13,20</b>	<b>55,01</b>	<b>373,43</b>	<b>0,10</b>	<b>0,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>170,16</b>	<b>40,73</b>	<b>173,51</b>	<b>1,35</b>	<b>297,77</b>	<b>13,85</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,07	0,00	0,00	0,81	0,00	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,64	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,73	8,28	18,55	179,84	0,11	9,24	0,22	0,33	0,07	0,11	36,69	31,38	107,30	1,53	623,13	7,20	0,07	0,01	92	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,80	0,01	16,20	0,02	1,38	0,00	0,00	29,40	9,00	16,80	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	13,72	2,98	6,96	109,93	0,09	0,24	0,02	0,51	0,03	0,10	50,50	45,30	194,45	0,85	375,14	121,37	0,51	0,01	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,42	3,82	15,83	107,72	0,09	7,62	0,02	0,18	0,06	0,08	31,06	21,81	64,61	0,88	563,87	6,54	0,03	0,00	335	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>29,57</b>	<b>18,66</b>	<b>86,37</b>	<b>632,51</b>	<b>0,42</b>	<b>33,30</b>	<b>0,28</b>	<b>3,80</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>168,79</b>	<b>126,06</b>	<b>440,55</b>	<b>5,76</b>	<b>1 652,01</b>	<b>137,18</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,11	0,02	20,91	84,80	0,00	0,76	0,00	0,04	0,00	0,00	12,56	4,29	8,07	0,06	34,39	0,25	0,00	0,00	378	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,86</b>	<b>4,92</b>	<b>58,11</b>	<b>293,30</b>	<b>0,04</b>	<b>0,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>27,06</b>	<b>14,29</b>	<b>53,07</b>	<b>1,11</b>	<b>89,39</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,71</b>	<b>36,96</b>	<b>217,67</b>	<b>1 376,64</b>	<b>0,58</b>	<b>38,46</b>	<b>0,38</b>	<b>4,79</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>378,61</b>	<b>188,28</b>	<b>679,73</b>	<b>10,74</b>	<b>2 255,17</b>	<b>153,08</b>	<b>0,62</b>	<b>0,02</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	521,25	549,29	2 096,17	15 538,02	6,14	538,77	14,36	81,41	8,31	9,83	5 730,91	1 933,81	8 258,47	123,70	18 355,69	633,64	2,29	0,42
Среднее значение за период	52,13	54,93	209,62	1 553,80	0,61	53,88	1,44	8,14	0,83	0,98	573,09	193,38	825,85	12,37	1 835,57	63,36	0,23	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	31,8	54,8															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	367	148	688	252