



## Примерное десятидневное меню для детей с 10,5 часовым пребыванием в МДОУ (возрастная категория от 3 до 7 лет)

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,95	0,05	44,88	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,72	0,00	1,14	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2019
МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	100/9	5,82	6,92	23,29	178,70	0,04	0,00	0,02	0,82	0,08	0,02	12,44	5,93	27,79	0,64	42,93	0,51	0,01	0,01	50	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,74	3,03	14,74	102,02	0,04	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	132,5 <sub>4</sub>	17,71	97,15	0,24	193,1 <sub>6</sub>	11,25	0,00	0,00	61	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	1,08	21,52	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>12,70</b>	<b>15,98</b>	<b>59,60</b>	<b>435,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>145,7<sub>0</sub></b>	<b>23,64</b>	<b>126,0<sub>8</sub></b>	<b>0,89</b>	<b>236,9<sub>9</sub></b>	<b>11,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2,62	2,43	10,48	76,63	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	87	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,62</b>	<b>2,43</b>	<b>10,48</b>	<b>76,63</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>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	180/15	6,16	7,93	7,10	125,19	0,05	9,85	0,22	1,11	0,00	0,07	45,20	21,57	75,45	1,32	329,7 <sub>2</sub>	5,77	0,03	0,00	15	2019
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13,82	6,26	9,86	151,45	0,09	0,74	0,02	2,45	0,11	0,11	43,92	49,23	212,5 <sub>1</sub>	1,36	382,9 <sub>5</sub>	114,4 <sub>5</sub>	0,48	0,01	83	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,45	4,53	21,42	140,72	0,12	10,18	0,03	0,21	0,06	0,11	48,68	29,87	91,33	1,17	761,7 <sub>4</sub>	9,40	0,03	0,00	51	2019
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,95	2,49	5,39	47,90	0,01	2,74	0,01	1,16	0,00	0,02	20,68	12,12	25,59	0,77	179,1 <sub>1</sub>	4,00	0,01	0,00	18	2019
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	1,76	4,32	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,42	15,58	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>683</b>	<b>26,89</b>	<b>21,63</b>	<b>77,88</b>	<b>615,38</b>	<b>0,27</b>	<b>23,51</b>	<b>0,28</b>	<b>4,93</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>169,1<sub>0</sub></b>	<b>114,5<sub>5</sub></b>	<b>409,2<sub>0</sub></b>	<b>4,62</b>	<b>1 654,0<sub>3</sub></b>	<b>133,6<sub>2</sub></b>	<b>0,55</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,65	14,64	22,54	333,54	0,06	0,37	0,08	0,42	0,14	0,31	219,1 <sub>0</sub>	33,40	284,6 <sub>0</sub>	0,98	214,6 <sub>1</sub>	2,59	0,04	0,03	31	2019
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,5 <sub>0</sub>	2,10	0,01	0,00	80	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,35	1,94	10,70	70,20	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	87,09	11,64	61,31	0,43	129,6 <sub>4</sub>	7,20	0,00	0,00	64	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>31,10</b>	<b>19,05</b>	<b>49,39</b>	<b>499,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,49</b>	<b>0,16</b>	<b>0,50</b>	<b>389,0<sub>8</sub></b>	<b>54,22</b>	<b>405,0<sub>4</sub></b>	<b>1,46</b>	<b>453,7<sub>5</sub></b>	<b>11,89</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,31</b>	<b>59,09</b>	<b>197,35</b>	<b>1 626,80</b>	<b>0,44</b>	<b>25,09</b>	<b>0,46</b>	<b>6,37</b>	<b>0,50</b>	<b>0,97</b>	<b>703,8<sub>8</sub></b>	<b>192,4<sub>1</sub></b>	<b>940,3<sub>2</sub></b>	<b>6,97</b>	<b>2 344,7<sub>7</sub></b>	<b>157,2<sub>7</sub></b>	<b>0,61</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>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	130	3,23	5,34	14,82	120,68	0,05	0,35	0,03	0,32	0,06	0,08	75,21	16,64	74,25	0,34	122,1 <sub>4</sub>	6,52	0,00	0,00	23	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,4 <sub>1</sub>	6,30	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>7,64</b>	<b>11,98</b>	<b>41,20</b>	<b>305,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,43</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>150,2<sub>1</sub></b>	<b>26,31</b>	<b>128,5<sub>7</sub></b>	<b>0,70</b>	<b>235,3<sub>0</sub></b>	<b>12,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,6 <sub>0</sub>	2,40	0,01	0,00	75	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,40</b>	<b>0,04</b>	<b>12,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>19,20</b>	<b>9,60</b>	<b>13,20</b>	<b>2,64</b>	<b>333,6<sub>0</sub></b>	<b>2,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ПТИЦЕЙ	150	3,64	4,41	5,52	76,48	0,02	0,48	0,13	0,93	0,00	0,02	14,72	6,81	28,28	0,30	58,40	1,08	0,02	0,00	13	2019
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	11,06	8,82	12,46	182,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42	2019
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,93	3,36	9,14	80,35	0,04	27,86	0,11	0,25	0,06	0,06	70,93	25,17	49,74	1,52	322,9 <sub>3</sub>	5,15	0,02	0,00	47	2019
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	0,01	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,01	0,00	20	2019
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,00	12,63	52,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,35	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	60	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,23</b>	<b>16,95</b>	<b>52,80</b>	<b>455,04</b>	<b>0,07</b>	<b>31,34</b>	<b>0,24</b>	<b>1,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>98,68</b>	<b>37,53</b>	<b>90,62</b>	<b>2,12</b>	<b>424,1<sub>7</sub></b>	<b>7,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,11	2,46	35,99	182,43	0,05	0,10	0,01	0,20	0,07	0,04	23,24	7,74	41,72	0,53	87,97	2,11	0,01	0,01	68	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,63	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	8,75	5,00	8,75	1,75	150,0 <sub>0</sub>	1,25	0,00	0,00	63	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>185</b>	<b>4,74</b>	<b>2,59</b>	<b>48,62</b>	<b>236,18</b>	<b>0,06</b>	<b>2,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>31,99</b>	<b>12,74</b>	<b>50,47</b>	<b>2,28</b>	<b>237,9<sub>7</sub></b>	<b>3,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,09</b>	<b>32,00</b>	<b>154,38</b>	<b>1 052,92</b>	<b>0,24</b>	<b>46,67</b>	<b>0,34</b>	<b>2,60</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>300,0<sub>8</sub></b>	<b>86,18</b>	<b>282,8<sub>6</sub></b>	<b>7,74</b>	<b>1 231,0<sub>4</sub></b>	<b>25,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		

## 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,96	2,28	0,00	28,36	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	0,00	2	2019
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,22	5,32	13,10	113,13	0,03	0,38	0,03	0,38	0,06	0,08	80,38	10,52	62,05	0,18	121,87	6,55	0,00	0,00	0,00	22	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,36	2,74	13,00	90,88	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,45	15,71	87,24	0,21	173,76	10,17	0,00	0,00	0,00	61	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>318</b>	<b>10,85</b>	<b>11,15</b>	<b>42,24</b>	<b>314,87</b>	<b>0,06</b>	<b>0,97</b>	<b>0,05</b>	<b>0,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>199,83</b>	<b>26,23</b>	<b>149,29</b>	<b>0,39</b>	<b>295,63</b>	<b>16,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2,62	2,43	10,48	76,63	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	0,00	87	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,62</b>	<b>2,43</b>	<b>10,48</b>	<b>76,63</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>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	150/15	5,93	7,59	10,03	132,56	0,06	3,99	0,12	1,08	0,00	0,07	23,78	19,75	75,00	1,12	375,99	5,16	0,03	0,00	0,00	91	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	110/20	5,79	7,51	16,64	157,52	0,10	8,30	0,16	0,39	0,08	0,09	21,38	27,78	92,13	1,51	642,01	6,97	0,04	0,00	0,00	48	2019
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2019
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,15	0,15	9,42	40,55	0,01	1,52	0,00	0,24	0,00	0,01	10,80	3,90	3,76	0,75	106,21	0,76	0,00	0,00	0,00	59	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>15,05</b>	<b>15,66</b>	<b>50,91</b>	<b>406,15</b>	<b>0,20</b>	<b>15,41</b>	<b>0,28</b>	<b>2,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>63,16</b>	<b>58,99</b>	<b>193,21</b>	<b>3,63</b>	<b>1163,81</b>	<b>12,89</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,67	15,15	6,01	234,46	0,16	9,74	4,59	4,27	0,23	1,13	33,57	17,23	215,72	4,39	267,42	8,81	0,14	0,03	0,00	290	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	6,09	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	7,46	2,93	3,76	0,33	16,93	0,00	0,00	0,00	0,00	66	2019
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,36	3,49	12,80	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>16,14</b>	<b>18,64</b>	<b>24,90</b>	<b>349,20</b>	<b>0,16</b>	<b>10,40</b>	<b>4,59</b>	<b>4,27</b>	<b>0,23</b>	<b>1,13</b>	<b>41,03</b>	<b>20,16</b>	<b>219,48</b>	<b>4,72</b>	<b>284,35</b>	<b>8,81</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,66</b>	<b>47,88</b>	<b>128,53</b>	<b>1146,85</b>	<b>0,42</b>	<b>26,78</b>	<b>4,92</b>	<b>6,84</b>	<b>0,37</b>	<b>1,52</b>	<b>304,02</b>	<b>105,38</b>	<b>561,98</b>	<b>8,74</b>	<b>1743,79</b>	<b>38,42</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	120	4,73	5,78	16,77	138,42	0,09	0,42	0,03	1,42	0,06	0,12	88,63	45,41	112,1 <sub>2</sub>	1,34	193,6 <sub>2</sub>	7,86	0,00	0,00	21	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,4 <sub>1</sub>	6,30	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>9,14</b>	<b>12,42</b>	<b>43,15</b>	<b>323,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,80</b>	<b>0,08</b>	<b>1,53</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>163,6<sub>3</sub></b>	<b>55,08</b>	<b>166,4<sub>4</sub></b>	<b>1,70</b>	<b>306,7<sub>8</sub></b>	<b>14,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,6 <sub>0</sub>	2,40	0,01	0,00	75	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,40</b>	<b>0,04</b>	<b>12,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>19,20</b>	<b>9,60</b>	<b>13,20</b>	<b>2,64</b>	<b>333,6<sub>0</sub></b>	<b>2,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	150/15	6,00	7,53	9,84	131,65	0,05	4,26	0,13	1,12	0,00	0,07	35,60	22,80	78,15	1,44	388,3 <sub>0</sub>	7,22	0,03	0,00	8	2019
АЗУ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30	5,78	7,09	1,95	94,74	0,02	0,40	0,02	0,26	0,05	0,04	6,71	7,09	50,94	0,76	120,7 <sub>4</sub>	2,41	0,02	0,00	83	2019
РИС ОТВАРНОЙ	80	1,89	5,06	19,43	130,75	0,02	0,00	0,03	0,25	0,09	0,01	3,88	12,23	37,63	0,26	27,94	0,38	0,01	0,00	54	2019
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,49	1,98	2,64	30,82	0,02	1,01	0,56	1,04	0,00	0,02	15,54	10,92	18,57	0,34	76,13	1,70	0,02	0,00	17	2019
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	11,58	46,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,09	1,42	2,70	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>16,14</b>	<b>21,99</b>	<b>57,74</b>	<b>494,29</b>	<b>0,11</b>	<b>5,67</b>	<b>0,74</b>	<b>2,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>69,82</b>	<b>54,46</b>	<b>187,9<sub>9</sub></b>	<b>2,80</b>	<b>613,5<sub>4</sub></b>	<b>11,71</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,95	3,53	26,66	154,07	0,05	0,04	0,02	0,42	0,06	0,03	15,08	6,11	36,15	0,36	57,74	1,47	0,01	0,01	82	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,63	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	8,75	5,00	8,75	1,75	150,0 <sub>0</sub>	1,25	0,00	0,00	63	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>4,58</b>	<b>3,66</b>	<b>39,29</b>	<b>207,82</b>	<b>0,06</b>	<b>2,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,42</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>23,83</b>	<b>11,11</b>	<b>44,90</b>	<b>2,11</b>	<b>207,7<sub>4</sub></b>	<b>2,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,34</b>	<b>38,55</b>	<b>151,94</b>	<b>1 081,55</b>	<b>0,32</b>	<b>21,01</b>	<b>0,85</b>	<b>5,38</b>	<b>0,34</b>	<b>0,41</b>	<b>276,4<sub>8</sub></b>	<b>130,2<sub>5</sub></b>	<b>412,5<sub>3</sub></b>	<b>9,25</b>	<b>1 461,66</b>	<b>30,99</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	1,96	2,28	0,00	28,36	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	0,00	2	2019
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,82	4,98	16,01	124,53	0,07	0,38	0,03	0,48	0,05	0,08	81,99	20,33	86,00	0,50	139,9 <sub>7</sub>	7,25	0,00	0,00	0,00	26	2019
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,65	3,03	12,24	91,89	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	117,6 <sub>9</sub>	20,31	93,15	0,49	195,3 <sub>7</sub>	10,17	0,00	0,00	0,00	56	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>319</b>	<b>11,74</b>	<b>11,10</b>	<b>44,39</b>	<b>327,28</b>	<b>0,10</b>	<b>0,97</b>	<b>0,05</b>	<b>0,48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>199,6<sub>8</sub></b>	<b>40,64</b>	<b>179,1<sub>5</sub></b>	<b>0,99</b>	<b>335,3<sub>4</sub></b>	<b>17,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2,62	2,43	10,48	76,63	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	0,00	87	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,62</b>	<b>2,43</b>	<b>10,48</b>	<b>76,63</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>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	150/15	7,88	6,18	13,41	141,00	0,12	4,30	0,18	2,01	0,00	0,07	26,86	27,24	91,68	1,77	457,8 <sub>5</sub>	5,37	0,03	0,00	0,00	5	2019
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	14,36	6,34	11,17	159,91	0,10	0,95	0,25	2,35	0,20	0,13	48,32	50,96	216,2 <sub>6</sub>	1,60	398,5 <sub>0</sub>	111,2 <sub>2</sub>	0,47	0,01	0,00	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,23	4,47	19,80	132,73	0,11	9,38	0,03	0,20	0,06	0,11	46,76	27,69	85,39	1,08	703,4 <sub>8</sub>	8,81	0,03	0,00	0,00	51	2019
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,60	1,98	3,43	34,03	0,01	1,69	0,00	0,91	0,00	0,01	13,12	7,58	16,67	0,49	110,8 <sub>9</sub>	2,52	0,01	0,00	0,00	18	2019
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,00	12,63	52,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,35	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	60	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>28,43</b>	<b>19,30</b>	<b>72,74</b>	<b>579,68</b>	<b>0,34</b>	<b>16,32</b>	<b>0,46</b>	<b>5,47</b>	<b>0,26</b>	<b>0,32</b>	<b>141,1<sub>9</sub></b>	<b>114,8<sub>2</sub></b>	<b>410,0<sub>0</sub></b>	<b>4,94</b>	<b>1671,2<sub>6</sub></b>	<b>127,9<sub>2</sub></b>	<b>0,54</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,13	5,60	26,36	185,05	0,06	0,11	0,03	0,21	0,08	0,08	49,37	10,27	73,40	0,46	94,28	3,06	0,01	0,01	0,00	68	2019
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	6,09	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	7,46	2,93	3,76	0,33	16,93	0,00	0,00	0,00	0,00	66	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,24</b>	<b>5,60</b>	<b>32,45</b>	<b>210,55</b>	<b>0,06</b>	<b>0,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>56,83</b>	<b>13,20</b>	<b>77,16</b>	<b>0,79</b>	<b>111,2<sub>1</sub></b>	<b>3,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,03</b>	<b>38,43</b>	<b>160,06</b>	<b>1 194,14</b>	<b>0,50</b>	<b>18,06</b>	<b>0,54</b>	<b>6,16</b>	<b>0,39</b>	<b>0,60</b>	<b>397,7<sub>0</sub></b>	<b>168,6<sub>6</sub></b>	<b>666,3<sub>1</sub></b>	<b>6,72</b>	<b>2 117,8<sub>1</sub></b>	<b>148,4<sub>0</sub></b>	<b>0,55</b>	<b>0,02</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	120	3,48	4,36	10,10	94,18	0,02	0,50	0,03	0,05	0,04	0,10	100,4 <sub>2</sub>	10,98	69,82	0,09	140,6 <sub>4</sub>	8,64	0,00	0,00	13	2019	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,36	2,74	13,00	90,88	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,4 <sub>5</sub>	15,71	87,24	0,21	173,7 <sub>6</sub>	10,17	0,00	0,00	61	2019	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>9,20</b>	<b>12,04</b>	<b>39,28</b>	<b>304,96</b>	<b>0,05</b>	<b>1,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>0,23</b>	<b>220,4<sub>7</sub></b>	<b>26,69</b>	<b>158,0<sub>1</sub></b>	<b>0,31</b>	<b>315,1<sub>5</sub></b>	<b>18,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2,62	2,43	10,48	76,63	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	0,00	87	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,62</b>	<b>2,43</b>	<b>10,48</b>	<b>76,63</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>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ	150/15	6,31	6,35	12,03	130,71	0,08	6,10	0,18	1,16	0,04	0,08	22,64	23,92	85,50	1,37	503,0 <sub>3</sub>	6,25	0,04	0,00	12	2019	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	30	6,74	7,87	2,36	107,23	0,02	0,50	0,12	0,32	0,05	0,04	8,10	9,36	60,94	0,90	145,3 <sub>8</sub>	3,06	0,02	0,00	38	2019	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3,94	3,43	17,75	117,37	0,10	0,00	0,01	2,19	0,05	0,06	10,30	58,22	86,69	2,04	122,2 <sub>7</sub>	1,06	0,01	0,00	44	2019	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	0,01	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,01	0,00	20	2019	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	11,58	46,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	1,42	2,70	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	58	2019	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>19,21</b>	<b>18,01</b>	<b>56,77</b>	<b>465,84</b>	<b>0,21</b>	<b>9,60</b>	<b>0,31</b>	<b>3,70</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>56,01</b>	<b>97,12</b>	<b>248,4<sub>3</sub></b>	<b>4,61</b>	<b>813,4<sub>1</sub></b>	<b>11,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	18,34	11,96	18,41	257,98	0,06	0,55	0,37	0,52	0,15	0,22	153,9 <sub>7</sub>	29,06	204,1 <sub>8</sub>	0,92	183,8 <sub>7</sub>	2,82	0,04	0,02	31	2019	
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	80	2019	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,4 <sub>1</sub>	6,30	0,00	0,00	64	2019	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>21,79</b>	<b>15,31</b>	<b>39,38</b>	<b>386,33</b>	<b>0,09</b>	<b>1,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,57</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>283,6<sub>3</sub></b>	<b>44,85</b>	<b>296,9<sub>7</sub></b>	<b>1,31</b>	<b>369,2<sub>8</sub></b>	<b>10,52</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,82</b>	<b>47,79</b>	<b>145,91</b>	<b>1 233,76</b>	<b>0,35</b>	<b>11,70</b>	<b>0,79</b>	<b>4,43</b>	<b>0,42</b>	<b>0,78</b>	<b>560,1<sub>1</sub></b>	<b>168,6<sub>6</sub></b>	<b>703,4<sub>1</sub></b>	<b>6,23</b>	<b>1 497,8<sub>4</sub></b>	<b>40,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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 (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	3,32	5,19	11,59	106,78	0,05	0,38	0,03	0,41	0,05	0,09	82,64	20,71	83,92	0,45	141,36	7,18	0,00	0,00	24	2019
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	2,57	2,97	0,30	10,43	0,00	0,00	0,00	65	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>5,76</b>	<b>10,13</b>	<b>33,74</b>	<b>250,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>89,59</b>	<b>23,28</b>	<b>87,84</b>	<b>0,76</b>	<b>152,54</b>	<b>7,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	75	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,40</b>	<b>0,04</b>	<b>12,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>19,20</b>	<b>9,60</b>	<b>13,20</b>	<b>2,64</b>	<b>333,60</b>	<b>2,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП(БУЛЬОН) С ГРЕНКАМИ И ПТИЦЕЙ	150	6,30	6,86	7,52	117,78	0,03	0,57	0,23	1,36	0,44	0,10	27,36	10,24	64,81	0,79	93,42	5,26	0,03	0,01	14	2019
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	13,63	13,19	14,41	231,93	0,06	0,57	0,03	1,44	0,00	0,10	30,27	18,78	122,05	1,23	191,02	4,02	0,07	0,00	42	2019
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ	70	2,17	3,13	13,70	91,69	0,03	0,00	0,02	0,50	0,05	0,01	10,78	4,22	16,48	0,38	25,60	0,30	0,00	0,00	50	2019
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,60	1,98	3,43	34,03	0,01	1,69	0,00	0,91	0,00	0,01	13,12	7,58	16,67	0,49	110,89	2,52	0,01	0,00	18	2019
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,15	0,15	9,42	40,55	0,01	1,52	0,00	0,24	0,00	0,01	10,80	3,90	3,76	0,75	106,21	0,76	0,00	0,00	59	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>24,83</b>	<b>25,64</b>	<b>60,78</b>	<b>575,98</b>	<b>0,14</b>	<b>4,35</b>	<b>0,28</b>	<b>4,45</b>	<b>0,49</b>	<b>0,23</b>	<b>92,33</b>	<b>44,72</b>	<b>223,77</b>	<b>3,64</b>	<b>527,14</b>	<b>12,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,95	3,53	26,66	154,07	0,05	0,04	0,02	0,42	0,06	0,03	15,08	6,11	36,15	0,36	57,74	1,47	0,01	0,01	82	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,63	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	8,75	5,00	8,75	1,75	150,00	1,25	0,00	0,00	63	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>4,58</b>	<b>3,66</b>	<b>39,29</b>	<b>207,82</b>	<b>0,06</b>	<b>2,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,42</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>23,83</b>	<b>11,11</b>	<b>44,90</b>	<b>2,11</b>	<b>207,74</b>	<b>2,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,65</b>	<b>39,91</b>	<b>145,57</b>	<b>1 091,06</b>	<b>0,29</b>	<b>19,29</b>	<b>0,38</b>	<b>6,15</b>	<b>0,68</b>	<b>0,39</b>	<b>224,95</b>	<b>88,71</b>	<b>369,71</b>	<b>9,15</b>	<b>1 221,02</b>	<b>25,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,76	5,55	15,89	128,97	0,07	0,37	0,03	0,50	0,06	0,08	79,09	20,02	84,18	0,49	136,2 <sub>9</sub>	7,02	0,00	0,00	26	2019
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,65	3,03	12,24	91,89	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	117,6 <sub>9</sub>	20,31	93,15	0,49	195,3 <sub>7</sub>	10,17	0,00	0,00	56	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>9,77</b>	<b>13,52</b>	<b>44,31</b>	<b>340,76</b>	<b>0,10</b>	<b>0,96</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>197,3<sub>8</sub></b>	<b>40,33</b>	<b>178,2<sub>8</sub></b>	<b>0,99</b>	<b>332,4<sub>1</sub></b>	<b>17,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2,62	2,43	10,48	76,63	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	87	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,62</b>	<b>2,43</b>	<b>10,48</b>	<b>76,63</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>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/15	5,75	6,03	8,78	112,52	0,06	4,40	0,12	1,14	0,00	0,06	18,10	19,22	71,99	1,13	381,9 <sub>8</sub>	4,68	0,03	0,00	10	2019
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,32	9,86	14,86	190,30	0,04	0,39	0,00	1,35	0,00	0,07	24,41	16,49	100,1 <sub>7</sub>	1,51	194,5 <sub>1</sub>	4,52	0,02	0,00	39	2019
КАРТОФЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	110	2,33	2,40	18,97	107,07	0,11	9,60	0,00	0,96	0,00	0,07	11,79	24,90	62,88	1,09	681,6 <sub>3</sub>	6,00	0,03	0,00	49	2019
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,49	1,98	2,64	30,82	0,02	1,01	0,56	1,04	0,00	0,02	15,54	10,92	18,57	0,34	76,13	1,70	0,02	0,00	17	2019
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,00	12,63	52,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,35	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	59	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,25</b>	<b>20,60</b>	<b>70,18</b>	<b>552,72</b>	<b>0,23</b>	<b>15,40</b>	<b>0,68</b>	<b>4,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>75,97</b>	<b>72,88</b>	<b>253,6<sub>1</sub></b>	<b>4,07</b>	<b>1 334,7<sub>9</sub></b>	<b>16,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,19	12,24	1,76	154,01	0,04	0,14	0,20	1,47	1,57	0,29	63,71	10,49	138,1 <sub>4</sub>	1,58	135,4 <sub>5</sub>	16,03	0,03	0,02	28	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,16	0,41	8,07	41,25	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	3	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,4 <sub>1</sub>	6,30	0,00	0,00	64	2019
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,36	3,49	12,80	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>13,76</b>	<b>17,84</b>	<b>32,83</b>	<b>349,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,52</b>	<b>0,21</b>	<b>1,47</b>	<b>1,57</b>	<b>0,37</b>	<b>138,1<sub>1</sub></b>	<b>20,16</b>	<b>191,5<sub>1</sub></b>	<b>1,93</b>	<b>247,8<sub>6</sub></b>	<b>22,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,40</b>	<b>54,39</b>	<b>157,80</b>	<b>1 319,33</b>	<b>0,39</b>	<b>16,88</b>	<b>0,98</b>	<b>6,57</b>	<b>1,71</b>	<b>0,80</b>	<b>411,4<sub>6</sub></b>	<b>133,3<sub>7</sub></b>	<b>623,4<sub>0</sub></b>	<b>6,99</b>	<b>1 915,0<sub>6</sub></b>	<b>56,42</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	110	4,33	5,32	15,51	127,65	0,08	0,38	0,03	1,30	0,06	0,11	80,33	41,35	102,69	1,23	177,25	7,20	0,00	0,00	21	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,41	6,30	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>8,74</b>	<b>11,96</b>	<b>41,89</b>	<b>312,27</b>	<b>0,10</b>	<b>0,76</b>	<b>0,08</b>	<b>1,41</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>155,33</b>	<b>51,02</b>	<b>157,01</b>	<b>1,59</b>	<b>290,41</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	75	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,40</b>	<b>0,04</b>	<b>12,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>19,20</b>	<b>9,60</b>	<b>13,20</b>	<b>2,64</b>	<b>333,60</b>	<b>2,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/15	6,08	6,09	11,27	124,27	0,05	3,94	0,12	1,07	0,00	0,06	16,95	17,46	67,46	1,07	358,85	4,51	0,03	0,00	11	2019
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	10,60	8,42	10,38	159,61	0,03	0,26	0,01	0,44	0,10	0,08	15,23	16,82	106,73	1,36	197,63	5,19	0,03	0,00	82	2022
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,40	1,58	1,62	22,47	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,76	1,04	5,52	0,04	11,25	0,75	0,00	0,00	371	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,60	1,98	3,43	34,03	0,01	1,69	0,00	0,91	0,00	0,01	13,12	7,58	16,67	0,49	110,89	2,52	0,01	0,00	18	2019
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	11,58	46,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,09	1,42	2,70	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,66</b>	<b>18,40</b>	<b>50,58</b>	<b>446,71</b>	<b>0,09</b>	<b>5,90</b>	<b>0,14</b>	<b>2,42</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>61,15</b>	<b>44,32</b>	<b>199,08</b>	<b>2,96</b>	<b>679,05</b>	<b>12,97</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
Полдник																					
ОЛАДЬИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	4,17	4,80	23,95	155,72	0,05	0,13	0,01	1,59	0,04	0,05	33,53	7,73	47,31	0,37	79,57	3,12	0,01	0,01	69	2019
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	80	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,63	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	8,75	5,00	8,75	1,75	150,00	1,25	0,00	0,00	63	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>195</b>	<b>6,20</b>	<b>6,58</b>	<b>47,35</b>	<b>273,10</b>	<b>0,07</b>	<b>2,71</b>	<b>0,02</b>	<b>1,64</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>97,54</b>	<b>18,85</b>	<b>95,48</b>	<b>2,16</b>	<b>302,57</b>	<b>5,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,08</b>	<b>37,42</b>	<b>151,58</b>	<b>1 088,48</b>	<b>0,30</b>	<b>21,37</b>	<b>0,25</b>	<b>6,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,50</b>	<b>333,22</b>	<b>123,79</b>	<b>464,77</b>	<b>9,35</b>	<b>1 605,63</b>	<b>34,64</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	1,96	2,28	0,00	28,36	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	2	2019
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	2,83	4,62	13,92	108,99	0,03	0,37	0,03	0,13	0,05	0,08	76,32	13,81	67,75	0,18	115,36	6,49	0,01	0,00	27	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,36	2,74	13,00	90,88	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,45	15,71	87,24	0,21	173,76	10,17	0,00	0,00	61	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>319</b>	<b>10,46</b>	<b>10,45</b>	<b>43,06</b>	<b>310,73</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>195,77</b>	<b>29,52</b>	<b>154,99</b>	<b>0,39</b>	<b>289,12</b>	<b>16,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2,62	2,43	10,48	76,63	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	87	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,62</b>	<b>2,43</b>	<b>10,48</b>	<b>76,63</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>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С МЯСОМ	150/15	5,76	7,47	7,52	121,01	0,04	4,80	0,16	1,11	0,00	0,06	34,99	19,25	68,86	1,25	291,43	5,88	0,03	0,00		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	14,36	6,34	11,17	159,91	0,10	0,95	0,25	2,35	0,20	0,13	48,32	50,96	216,26	1,60	398,50	111,22	0,47	0,01	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,23	4,47	19,80	132,73	0,11	9,38	0,03	0,20	0,06	0,11	46,76	27,69	85,39	1,08	703,48	8,81	0,03	0,00	51	2019
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,01	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	16	2019
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,00	12,63	52,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,35	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	60	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>26,61</b>	<b>18,67</b>	<b>65,31</b>	<b>537,30</b>	<b>0,27</b>	<b>16,33</b>	<b>0,44</b>	<b>4,02</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>141,60</b>	<b>104,92</b>	<b>387,25</b>	<b>4,12</b>	<b>1423,65</b>	<b>125,91</b>	<b>0,53</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОВРИЖКА С ПОВИДЛОМ	60	3,84	6,87	48,53	271,02	0,04	0,06	0,04	0,36	0,14	0,03	15,73	6,48	34,16	0,49	71,71	1,30	0,01	0,01	32	2019
ЧАЙ	150	0,16	0,08	12,15	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	65	2019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4,00</b>	<b>6,95</b>	<b>60,68</b>	<b>319,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>19,78</b>	<b>9,72</b>	<b>40,64</b>	<b>1,30</b>	<b>71,71</b>	<b>1,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,69</b>	<b>38,50</b>	<b>179,53</b>	<b>1 244,28</b>	<b>0,37</b>	<b>17,35</b>	<b>0,53</b>	<b>4,51</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>357,15</b>	<b>144,16</b>	<b>582,88</b>	<b>5,81</b>	<b>1 784,48</b>	<b>143,87</b>	<b>0,55</b>	<b>0,02</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг
Итого за весь период	434,42	426,89	1 531,10	11 800,5	3,58	220,4	9,96	54,4	5,34	4,6	1 750,0	1 714,0	1 471,8	7,36	14 444,9	407,7	1,56
Среднее значение за период	43,44	42,69	153,11	1 180,05	0,36	22,05	1,00	5,46	0,50	0,6	175,00	171,40	147,18	0,73	1444,49	40,77	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	14,7	32,6	52,7														

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

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник
Группа от 1,5 до 3 лет	306	108	540	225