



Заведующий МДОУ № 20 «Кузнечик» ЯМР

УТВЕРЖДАЮ

Л. А. Лобжанидзе

2022г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей
В МДОУ № 20 «Кузнечик» ЯМР в возрасте от 2,5 до 5 лет
(десятичасовой режим функционирования)



Утверждаю
 заведующий
 Побжанидзе Л.А.

МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
ПЕЧЕНЬЕ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	СУШКА 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35
			МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6						МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100
		ПЕЧЕНЬЕ 20							
Обед									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 180	БОРЩ С МЯСОМ 180
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 60	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (КУРА) 100	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 60	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (КУРА) 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 35		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/20	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 180	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 40	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/30	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 100
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180/7	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	РЯЖЕНКА 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/8	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	РЯЖЕНКА 180
ЧАЙ С САХАРОМ 180/8	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 180	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		ЧАЙ С САХАРОМ 180/8			БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35				БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35				
					МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6				

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,2	5,3	18,5	139,3	0	0,5	0	0,1	110,9	18,6	119,6	0,4	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,9	94,3	0	0,5	0	0	97,9	13,1	69,2	0,6	к/к	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	0	0	0	7,3	5	22,5	0,5		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008	
Итого за прием пищи:	395	11,0	13,0	53,0	374,3	0	1,1	0	0,1	304,1	40,2	261,3	1,6			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,7	3,7	11,8	88,1	0,1	4,9	0,2	1,7	18,3	18,1	46,5	0,8	76	2012	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	7,3	5,2	8,2	108,5	0	0,5	0	2,4	13,9	13,6	88,1	0,4	245	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	18,5	126,6	0,1	9,0	0	0,2	30,4	25,2	72,9	1	321	2012	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,5	3,7	41,8	0	12,2	0	1,1	19,5	6,5	12,7	0,2	40	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,7	1,6	0	0	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	630	14,4	16,3	68,9	482,0	0,3	26,6	0,2	6,1	95,2	70,7	246,3	3,6			
Полдник																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,0	13,4	13,1	225,9	0	21,0	0	2,3	62,8	32,8	138,6	2,5	306	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,7	0	0	0,1	0,8	19,7	4,3	68,9	0,9	213	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,1	0	7,2	28,8	0	0	0	0	9,2	3,2	3	0,3	392	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	368	2012	
Итого за прием пищи:	543	21,0	19,3	48,4	454,1	0	31,0	0,1	3,7	114,4	52,9	244,3	6,3			
Всего за день:		46,9	48,7	180,1	1352,1	0,3	59,5	0,3	9,9	520,0	167,4	758,2	12,8			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	7,3	19,1	159,9	0,1	0,4	0	0,5	99,3	23,2	100,5	0,6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	401	9,7	15,5	50,7	382,0	0,1	0,9	0	0,6	205,1	42,1	196,9	1,3		
II Завтрак															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,7	11,5	97,3	0	4,7	0,2	1,3	39,4	22,5	46,2	1,1	56	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (КУРА)	100	11,0	19,6	5,9	253,5	0	2,0	0	3,0	34,3	15,8	109,2	1,1	68	2010
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,22	5,49	28,57	176,81	0,01	0	0,04	0,26	2,61	16,55	53,13	0,52	325	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,12	103,5	0,01	1,8	0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,9	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	650	18,50	30,37	84,89	699,51	0,12	16,0	0,24	5,46	92,21	70,15	246,03	5,12		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	9,3	4,4	18,8	160,3	0,2	14,8	2,5	0,6	16,1	30,7	165,1	3,4	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,9	2,7	40,1	0	0,1	0	0,1	17,3	2,4	13,8	0	368	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,6	9	9,5	27,9	0,4	н/к	н/к
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	442	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	415	15,1	8,6	60,9	388,9	0,3	20,5	2,5	1,3	61,7	54,4	242,2	6,7		
Всего за день:		43,70	54,87	206,29	1517,41	0,52	47,4	2,74	7,96	375,01	174,65	696,13	15,32		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	7,3	19,0	159,5	0,1	0,5	0	0,1	104,5	20,1	107,1	0,7	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0	0,5	0	0	100,4	24,8	86,0	0,8	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	401	10,4	16,0	59,1	422,9	0,1	1,0	0	0,2	212,3	49,5	217,0	1,9		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	120	2,0	2,1	24,7	125,1	0	0,8	0	0	12,1	7,6	24,3	1,7		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	3,1	4,7	8,4	88,7	0,1	4,1	0,2	1,2	25,2	19,6	61,3	0,7	17	2018
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,9	10,1	5,4	147,6	0	0	0	1,6	7,8	9,3	73,7	1,1	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,2	4,6	13,2	108,6	0	27,8	0,1	2,0	68,8	26,4	52,0	1,7	336	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	16,5	82,1	0	72	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	585	18,1	20,0	58,3	498,4	0,2	103,9	0,5	5,6	125,3	66,4	220,3	5,4		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/20	19,3	13,9	39,3	361,3	0	9,9	0,1	1,5	164,1	25,4	205,9	0,7	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,1	0	7,2	28,8	0	0	0	0	9,2	3,2	3	0,3	392	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	362	22,0	14,9	64,5	481,8	0	9,9	0,1	1,5	180,0	33,2	231,7	1,4		
Всего за день:		52,5	53,0	206,6	1528,2	0,3	115,6	0,6	7,3	529,7	156,7	693,3	10,4		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,2	7,3	19,4	159,5	0	0,5	0	0,5	101,5	13,7	80,2	0,3	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	411	11,8	18,5	51,0	418,0	0	1,1	0	0,6	295,3	36,1	226,6	1,1			
II Завтрак																
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	368	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,8	4,6	18,0	134,0	0,2	5,5	0,2	2,6	34,4	30,8	73,9	1,6	81	2012	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	10,1	4,4	9,9	119,2	0,1	0,4	0	1,6	29,5	30,9	135,7	0,6	242	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	60	0,9	2,3	3,5	44,6	0	0	0	0	15,1	2,2	11,1	0	354	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	0,6	31,1	149,2	0,1	0	0	1	23,9	8,1	38,2	0,9	204	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0	10,1	42,7	0	1,9	0	0	11,0	2,7	2,3	0,1	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	615	23,1	12,2	87,4	561,1	0,5	7,8	0,2	6,0	120,2	81,4	291,7	4,6			
Полдник																
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	7,7	11,7	21,7	224,0	0,1	16,6	0,5	2,6	54,1	43,2	123,7	2,2	351	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,6	9	9,5	27,9	0,4	к/к	к/к	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	24,9	101,9	0	14,4	0	0,1	16,0	6,6	10,9	0,2	378	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	445	12,1	12,9	67,8	437,0	0,2	33,0	0,5	3,3	85,8	63,9	185,3	3,2			
Всего за день:		47,4	44,0	216,0	1463,1	0,7	51,9	0,7	10,5	517,3	189,4	714,6	11,1			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,4	8,5	24,1	195,0	0,1	0,7	0	0,3	143,7	26,3	129,6	0,5	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,9	94,3	0	0,5	0	0	97,9	13,1	69,2	0,6	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	401	10,6	16,7	58,0	425,9	0,1	1,2	0	0,4	249,0	44,0	222,7	1,5		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	6,3	7,8	10,6	140,8	0	8,0	0,2	1,7	37,6	27,4	83,8	1,8	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,5	12,7	31,1	281,3	0,2	15,5	0,3	2,1	32,5	52,0	167,2	2,8	258	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,7	1,6	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	600	19,0	20,8	68,9	543,0	0,3	25,0	0,5	4,5	90,1	90,9	284,3	6,0		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,2	4,2	53,2	282	0,12	0	0,02	1,6	16	10	58	0,8	464	2008
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	435	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
Итого за прием пищи:	380	13,0	6,4	70,26	399,6	0,16	4,9	0,02	2,2	253,6	42,4	233,5	2,8		
Всего за день:		43,1	44,0	206,96	1410,2	0,56	31,9	0,52	7,1	599,0	180,9	746,8	11,6		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,6	8,2	18,1	164,1	0,1	0,5	0	0,6	110,2	31,0	119,8	0,7	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,9	94,3	0	0,5	0	0	97,9	13,1	69,2	0,6	и/к	и/к
СУШКА	25	2,7	0,3	17,2	82,8	0,1	0	0	0	7,5	11,5	30,3	0,7		2008
Итого за прием пищи:	385	9,9	10,7	51,2	341,2	0,2	1,0	0	0,6	215,6	55,6	219,3	2,0		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,3	3,6	6,4	64,5	0	8,9	0,2	1,6	30,0	15,7	31,0	0,8	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,2	15,1	3,5	211,8	0	0,6	0,3	0,7	18,4	21,7	136,6	2,1	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,41	6,01	33,63	218,22	0,18	0	0,03	0,51	16,02	118,12	176,18	4	181	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	12,8	64,5	0	60	0,2	0	14,3	3,7	2,3	0,5	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	620	26,61	25,21	69,73	624,42	0,28	72,5	0,73	3,51	91,02	169,12	384,78	8,9		
Полдник															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,2	2,4	3,1	38,6	0	1,5	0	1,4	6,7	7	20,8	0,3		2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,0	3,1	1,8	59,5	0	0,9	0,3	1,7	18,7	16,9	82,2	0,5	247	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,9	20,2	2,2	237,3	0,1	0,2	0,2	4,2	81,1	13,4	177,1	2	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,1	0	8,0	31,9	0	0	0	0	9,3	3,2	3	0,3	392	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	449	21,8	31,7	33,1	503,9	0,1	2,6	0,5	7,4	123,2	45,1	307,0	3,5		
Всего за день:		58,81	67,71	163,83	1511,22	0,58	76,9	1,23	11,51	436,12	273,42	917,38	15,7		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,2	7,3	19,4	159,5	0	0,5	0	0,5	101,5	13,7	80,2	0,3	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0	0,5	0	0	100,4	24,8	86,0	0,8	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	401	10,2	16,0	59,5	422,9	0	1,0	0	0,6	209,3	43,1	190,1	1,5		
II Завтрак															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,7	11,5	97,3	0	4,7	0,2	1,3	39,4	22,5	46,2	1,1	56	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	7,3	5,2	8,2	108,5	0	0,5	0	2,4	13,9	13,6	88,1	0,4	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	18,5	126,6	0,1	9,0	0	0,2	30,4	25,2	72,9	1	321	2012
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,5	3,7	41,8	0	12,2	0	1,1	19,5	6,5	12,7	0,2	40	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	10,4	44,2	0	1,4	0	0,2	11,6	4,0	3,6	0,7	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	630	14,6	17,4	65,0	479,6	0,2	27,8	0,2	5,9	120,2	77,5	249,6	4,6		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/30	18,1	11,0	50,5	373,2	0	6,0	0,1	1,1	141,7	24,2	185,1	0,8	219	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	442	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	360	21,3	12,1	84,1	529,2	0	9,6	0,1	1,1	160,0	35,3	217,2	3,6		
Всего за день:		46,5	45,9	218,4	1478,7	0,2	48,4	0,3	8,2	505,5	163,9	667,9	11,9		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	7,3	19,1	159,9	0,1	0,4	0	0,5	99,3	23,2	100,5	0,6	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	401	9,7	15,5	50,7	382,0	0,1	0,9	0	0,6	205,1	42,1	196,9	1,3			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3			
Обед																
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	10,7	13,5	15,3	225,9	0	1,1	0,2	1,3	31,8	18,4	99,9	1,2	109	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ (КУРА)	70	10,8	16,7	4,2	216,2	0	1,5	0	2,2	26,8	14,0	101,4	1,0	68	2010	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	0,6	31,1	149,2	0,1	0	0	1	23,9	8,1	38,2	0,9	204	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	7	27,8	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	590	28,4	31,1	70,3	680,3	0,2	2,6	0,2	5,2	95,4	47,8	265,6	4,3			
Полдник																
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	7,7	11,7	21,7	224,0	0,1	16,6	0,5	2,6	54,1	43,2	123,7	2,2	351	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,1	0	8,0	31,9	0	0	0	0	9,3	3,2	3	0,3	392	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	398	10,1	12,6	45,1	334,5	0,1	16,6	0,5	2,6	69,1	50,3	146,2	2,8			
Всего за день:		48,7	59,3	175,9	1438,5	0,4	20,9	0,7	8,4	375,9	143,8	615,0	9,7			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,2	5,3	18,5	139,3	0	0,5	0	0,1	110,9	18,6	119,6	0,4	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,9	94,3	0	0,5	0	0	97,9	13,1	69,2	0,6	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	401	9,4	13,5	52,4	370,2	0	1,0	0	0,2	216,2	36,3	212,7	1,4			
II Завтрак																
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	368	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	3,1	4,7	8,4	88,7	0,1	4,1	0,2	1,2	25,2	19,6	61,3	0,7	17	2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	7,7	7,7	18,8	180,6	0,1	4,4	1,9	2,7	10,2	17,6	123,7	2,2	284	2012	
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	130	2,8	7,1	13,1	139,3	0	5,8	0	0,4	66,0	28,0	74,3	1,9	134	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	12,0	51,3	0	2,3	0	0	13,2	3,2	2,9	0,1	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	580	15,7	19,8	65,0	521,1	0,3	16,6	2,1	5,0	120,0	74,1	288,3	6,1			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	19,2	13,9	21,8	293,1	0	0,3	0,1	1,5	158,8	22,0	202,1	0,6	224	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	351	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0	26,3	105,3	0	0	0	0	12,3	3,0	6,7	0,2	410	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	360	22,2	16,4	67,5	509,0	0	0,4	0,1	1,5	193,2	31,0	240,4	1,1			
Всего за день:		47,7	50,1	194,7	1447,3	0,3	28,0	2,2	7,3	545,4	149,4	752,4	10,8			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	7,3	19,0	159,5	0,1	0,5	0	0,1	104,5	20,1	107,1	0,7	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	411	12,0	18,5	50,6	418,0	0,1	1,1	0	0,2	298,3	42,5	253,5	1,5		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ	180	5,5	7,2	10,6	132,4	0	8,0	0,2	1,7	37,2	26,7	77,8	1,7	62	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,4	8,4	4,5	123,0	0	0	0	1,3	6,4	7,8	61,5	0,9	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,1	4,7	26,4	165,3	0,2	12,7	0	0,3	58,5	37,0	111,1	1,4	335	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,5	3,7	41,8	0	12,2	0	1,1	19,5	6,5	12,7	0,2	40	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,7	1,6	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	620	19,7	23,1	71,9	579,5	0,3	32,9	0,2	5,1	134,7	85,3	289,2	5,4		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	9,1	6,4	58,9	329,8	0,1	0,2	0	0,2	49,8	15,3	89,5	0,7	466	2012
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	435	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
Итого за прием пищи:	380	14,9	8,6	75,96	447,4	0,14	5,1	0	0,8	287,4	47,7	265,0	2,7		
Всего за день:		47,1	50,3	208,26	1486,6	0,54	39,9	0,2	6,1	726,7	179,1	814,0	10,9		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	486,6	523,2	1995,5	14772,6	4,4	520,9	9,5	84,4	5241,5	1797,3	7495,3	120,6
Среднее значение за период	48,66	52,32	199,55	1477,26	0,44	52,1	0,95	8,44	524,15	179,73	749,53	12,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,18	31,87	54,95									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	401	102	612	409