

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 11»

623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Димитрова, 3 тел. 8(343)97 6 – 57 - 07

СОГЛАСОВАНО:

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области в городе Первоуральск,  
Шалинском Нижнесергинском районах и городе Ревда»



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующая МБДОУ «Детский сад № 11»  
Н.В. Кудаква

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей с 1,5 лет до 3-х лет**

## МЕНЮ

### Ясли 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША МАННАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКИМ СОУСОМ 130/20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША РИСОВАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО - РИС) 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ 140	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ 130
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150/7	ЧАЙ С САХАРОМ 180/7	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100			КЕФИР 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100				КЕФИР 150
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 40	СВЕКОЛЬНИК 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150
УХА 150	БОРЩ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ 180/8	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 140	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ 150	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ 60	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 150	ПЛОВ 150
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 50	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/50	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 60	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 120	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 50	РИС ОТВАРНОЙ 120	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ 110	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 160/7/3	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/13/7		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25		ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫ Й 35/25			
<b>Полдник</b>									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ВАФЛИ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ 60	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50	ПЕЧЕНЬЕ 25	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60
ЧАЙ С САХАРОМ 150/7	ЙОГУРТ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЙОГУРТ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180/7

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 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 рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,24	3,90	14,27	109,87	0,55	0,04	0,12	0,02	0,02	111,15	85,22	13,89	0,30	168,46	9,63	0,00	0,00		2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,33	72,42	14,29	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,73	6,84	11,63	115,05	0,00	0,02	0,01	0,06	0,11	5,18	16,05	2,93	0,24	21,83	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>8,74</b>	<b>12,92</b>	<b>39,47</b>	<b>310,53</b>	<b>1,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>214,66</b>	<b>173,69</b>	<b>31,11</b>	<b>0,76</b>	<b>333,14</b>	<b>17,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛСКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	9,93	7,20	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,87</b>	<b>44,20</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>9,93</b>	<b>7,20</b>	<b>2,00</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	2,67	0,01	0,01	0,03	0,00	6,66	12,33	5,82	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		2012	
УХА	150	4,96	2,27	9,92	80,20	4,45	0,07	0,06	0,22	0,03	25,90	86,36	27,73	0,73	379,47	38,77	0,00	0,17	87	2012	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50	7,44	8,60	1,78	114,30	0,62	0,03	0,05	0,19	0,03	11,54	60,89	9,52	0,64	104,22	2,98	0,01	0,05	277	2012	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	110	2,64	3,37	27,65	151,07	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,07	57,20	19,07	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	0,00	1,37	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,74</b>	<b>16,94</b>	<b>67,24</b>	<b>492,61</b>	<b>7,74</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>0,06</b>	<b>64,85</b>	<b>247,23</b>	<b>70,16</b>	<b>3,55</b>	<b>615,93</b>	<b>44,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,32	7,08	28,82	180,47	0,00	0,12	0,00	0,12	0,00	10,21	35,90	6,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	1,49	2,16	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>217</b>	<b>4,36</b>	<b>7,08</b>	<b>35,68</b>	<b>208,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>17,36</b>	<b>37,39</b>	<b>8,52</b>	<b>0,50</b>	<b>5,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>31,24</b>	<b>37,34</b>	<b>152,26</b>	<b>1 065,39</b>	<b>12,77</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,67</b>	<b>0,19</b>	<b>311,27</b>	<b>468,24</b>	<b>116,99</b>	<b>6,81</b>	<b>1 232,69</b>	<b>64,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ	150	4,15	4,97	23,39	154,07	0,18	0,04	0,05	0,03	0,07	44,32	49,46	9,73	0,32	91,82	3,05	0,00	0,01	416	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	1,49	2,16	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	3,82	3,53	10,23	88,80	0,07	0,03	0,04	0,03	0,00	91,80	63,00	6,10	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	347	8,01	8,50	40,53	270,45	0,26	0,07	0,09	0,06	0,07	143,27	113,95	17,99	0,76	124,64	3,05	0,00	0,01			
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	80,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	37,80	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	80,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	37,80	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,00	9,40	7,20	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00			
БОРЩ	150	1,00	2,97	5,82	54,45	5,06	0,01	0,02	0,16	0,00	26,58	24,04	13,61	0,67	158,48	2,78	0,00	0,01	56	2012	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13,30	8,60	8,70	166,00	12,00	0,19	0,00	5,36	0,00	19,00	227,00	15,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	261	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,48	0,53	28,72	137,70	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	22,02	35,32	7,41	0,85	52,20	0,63	0,01	0,01	204	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,37	71,73	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	14,86	2,97	4,44	0,59	84,61	0,60	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	620	21,62	12,63	76,96	610,87	22,26	0,32	0,07	5,62	0,00	93,76	329,18	54,31	8,91	458,89	6,77	0,01	0,02			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,57	28,05	145,39	0,10	0,06	0,04	0,00	0,00	28,57	46,14	8,15	0,39	78,75	2,40	0,01	0,01	477	2008	
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	200	7,77	3,82	32,56	217,39	1,15	0,11	0,30	0,04	0,00	208,57	188,64	29,15	0,39	297,75	2,40	0,01	0,04			
Всего за день:		38,90	25,45	171,03	1078,71	27,67	0,50	0,46	5,72	0,07	452,80	631,77	139,25	10,56	881,28	12,22	0,02	0,07			

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	130/20	27,92	5,39	22,83	254,89	0,28	0,05	0,25	0,03	0,24	140,03	211,36	27,05	0,65	184,29	2,99	0,03	0,04		2006	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,04	0,00	8,11	32,61	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,49	2,42	0,14	5,75	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367</b>	<b>31,20</b>	<b>9,49</b>	<b>37,94</b>	<b>349,50</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>162,83</b>	<b>226,05</b>	<b>31,77</b>	<b>0,99</b>	<b>190,04</b>	<b>2,99</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	15,10	5,00	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	180/8	5,05	7,98	6,91	120,56	9,81	0,05	0,06	0,21	0,00	43,36	60,72	20,14	0,95	298,85	4,58	0,00	0,04	67	2012	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60	11,33	4,10	2,69	93,25	0,40	0,06	0,10	0,03	0,12	47,31	164,62	35,52	0,62	317,09	99,96	0,01	0,41	261	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,48	4,32	16,24	112,80	4,00	0,11	0,00	0,03	0,00	37,60	68,00	23,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/13/7	0,29	0,10	14,85	60,59	2,93	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	9,77	4,89	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>668</b>	<b>21,77</b>	<b>16,81</b>	<b>56,50</b>	<b>464,19</b>	<b>18,74</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>150,69</b>	<b>348,66</b>	<b>95,40</b>	<b>5,23</b>	<b>719,94</b>	<b>107,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,45</b>			
<b>Полдник</b>																					
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60	56,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,27	2,69	10,00	78,29	0,51	0,03	0,11	0,02	0,00	105,20	83,39	19,99	0,51	176,36	8,80	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,39</b>	<b>4,01</b>	<b>40,92</b>	<b>219,89</b>	<b>0,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>111,60</b>	<b>97,79</b>	<b>23,99</b>	<b>1,11</b>	<b>232,36</b>	<b>8,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>67,36</b>	<b>30,31</b>	<b>136,36</b>	<b>1033,58</b>	<b>19,54</b>	<b>0,37</b>	<b>0,57</b>	<b>0,42</b>	<b>0,36</b>	<b>415,12</b>	<b>672,50</b>	<b>151,16</b>	<b>7,33</b>	<b>1142,34</b>	<b>119,49</b>	<b>0,04</b>	<b>0,49</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,60	13,49	4,42	194,00	0,42	0,06	0,37	0,20	2,04	126,01	199,78	17,92	1,90	247,46	25,66	0,02	0,04	215	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,92	78,03	18,54	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	310	19,90	20,11	23,65	340,76	0,90	0,09	0,47	0,31	2,04	229,33	291,01	38,76	2,57	412,40	33,96	0,02	0,04			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,67	3,39	15,03	101,61	2,76	0,05	0,04	0,13	0,11	18,07	38,88	12,67	0,59	215,84	2,95	0,01	0,02	85	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	13,06	11,78	19,10	235,47	15,59	0,06	0,11	0,03	0,16	47,60	143,27	32,23	2,28	374,17	7,89	0,00	0,05	298	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	21,21	86,53	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	11,66	6,39	3,00	0,45	64,34	0,45	0,00	0,00	405	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	18,14	15,57	70,23	495,00	19,25	0,18	0,18	0,16	0,27	83,63	218,99	54,55	4,72	701,95	13,25	0,01	0,07			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,58	3,72	25,86	163,66	0,07	0,05	0,07	0,02	0,15	36,34	64,18	8,63	0,47	75,65	2,46	0,01	0,01	479	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	200	9,15	5,90	36,91	238,38	0,55	0,07	0,16	0,03	0,15	131,65	130,47	20,06	0,68	212,40	10,56	0,01	0,01			
Всего за день:		47,19	41,58	130,79	1 074,14	20,70	0,34	0,81	0,50	2,46	444,61	640,47	113,37	7,97	1 326,75	57,77	0,04	0,12			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ	150	3,68	5,91	20,24	149,10	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	83,85	86,36	19,27	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,61	2,06	12,85	80,95	0,44	0,03	0,09	0,01	0,00	92,82	68,19	13,41	0,21	134,61	7,65	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	350	9,53	12,07	40,09	292,05	0,83	0,03	0,09	0,11	0,00	181,07	167,75	34,98	0,70	134,61	7,65	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,43	2,00	4,44	37,74	1,49	0,01	0,01	0,00	0,00	10,44	11,44	6,08	0,54	106,13	2,08	0,00	0,01	35	2012	
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	150	5,34	4,65	11,24	108,33	2,84	0,11	0,05	0,14	0,05	22,89	60,88	21,05	1,28	302,35	3,24	0,00	0,03	99	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	9,58	9,87	18,85	202,68	9,52	0,12	0,11	0,02	0,06	16,05	124,97	31,85	1,98	798,20	8,87	0,00	0,05	291	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20	0,40	1,14	1,41	17,56	0,05	0,00	0,01	0,01	0,02	11,56	8,35	1,41	0,02	16,16	0,92	0,00	0,00	350	2012	
КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	0,00	1,37	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	540	18,07	17,97	62,40	484,14	13,90	0,30	0,21	0,17	0,13	73,62	236,09	68,39	5,22	1271,26	17,07	0,00	0,09			
<b>Полдник</b>																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,60	2,10	26,60	141,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00	8,00	29,00	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	95,31	68,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	200	6,17	4,28	37,65	215,72	0,48	0,08	0,09	0,02	0,00	103,31	95,29	16,43	0,61	136,75	8,10	0,00	0,00			
Всего за день:		38,27	34,47	146,14	1038,41	16,71	0,47	0,39	0,30	0,13	547,00	646,13	142,30	6,53	1542,62	32,82	0,00	0,09			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО - РИС)	150	4,65	7,50	20,10	168,03	1,50	0,08	0,00	0,06	0,00	136,52	129,02	25,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10,69</b>	<b>14,00</b>	<b>39,80</b>	<b>314,03</b>	<b>2,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>239,22</b>	<b>214,72</b>	<b>42,10</b>	<b>0,50</b>	<b>142,80</b>	<b>8,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,98	3,69	35,34	5,84	0,01	0,01	0,00	0,00	14,94	10,93	5,08	0,32	65,46	1,07	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,66	1,91	10,74	75,23	5,47	0,08	0,06	0,12	0,01	20,88	71,41	24,23	0,83	438,99	24,84	0,00	0,11	84	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,11	9,17	2,10	127,31	0,40	0,03	0,06	0,21	0,03	10,95	81,97	12,98	1,20	189,05	4,16	0,00	0,03	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,40	3,84	25,04	152,80	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	8,80	28,80	5,60	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	0,00	1,37	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20,10</b>	<b>17,21</b>	<b>68,07</b>	<b>508,51</b>	<b>11,71</b>	<b>0,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>0,04</b>	<b>68,25</b>	<b>223,56</b>	<b>55,91</b>	<b>4,39</b>	<b>741,92</b>	<b>32,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ	60	3,06	1,50	17,93	97,72	2,40	0,04	0,00	0,01	0,00	8,39	27,58	6,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,03	14,67	101,71	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	118,70	93,64	22,25	0,56	197,92	9,94	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>6,73</b>	<b>4,53</b>	<b>32,66</b>	<b>199,43</b>	<b>2,97</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>127,09</b>	<b>121,22</b>	<b>28,25</b>	<b>1,16</b>	<b>197,92</b>	<b>9,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,02</b>	<b>35,84</b>	<b>150,43</b>	<b>1 064,97</b>	<b>18,68</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>0,54</b>	<b>0,04</b>	<b>441,56</b>	<b>566,50</b>	<b>130,26</b>	<b>7,45</b>	<b>1 082,64</b>	<b>50,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,59	6,88	26,05	192,74	0,97	0,14	0,00	0,04	0,00	93,95	171,43	82,33	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,33	72,42	14,29	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	51,70	5,10	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	370	12,75	15,96	49,62	347,35	1,44	0,17	0,10	0,05	0,00	270,48	295,55	101,72	3,43	142,85	8,10	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	40	0,54	6,03	3,61	71,32	3,36	0,01	0,01	0,10	0,00	9,72	12,25	5,22	0,24	44,09	0,62	0,00	0,00	42	2008	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ	150	3,96	5,80	8,69	103,22	6,41	0,06	0,05	0,13	0,00	21,82	54,74	18,09	0,86	342,41	3,99	0,00	0,03	75	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,53	8,49	5,22	127,41	0,33	0,03	0,06	0,03	0,03	20,97	63,80	7,89	0,57	99,35	3,40	0,01	0,04	305	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,23	3,00	12,01	85,04	14,51	0,07	0,06	0,31	0,00	39,18	54,39	25,11	1,20	435,72	5,14	0,00	0,03	64	2006	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,07	14,41	60,24	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	17,09	17,42	7,05	0,41	125,11	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	560	16,91	23,70	58,78	518,62	24,61	0,25	0,22	0,57	0,03	115,08	233,05	70,01	4,68	1094,28	15,11	0,01	0,10			
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,67	1,00	30,98	142,81	8,01	0,05	0,00	0,01	0,00	10,01	24,69	6,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008	
ЙОГУРТ	150	4,07	3,64	6,56	82,22	0,42	0,03	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,00	219,00	0,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	200	6,74	4,64	37,52	225,03	8,43	0,08	0,18	0,03	0,00	163,01	138,69	22,81	0,00	219,00	0,00	0,00	0,02			
Всего за день:		36,40	44,30	145,92	1091,00	34,48	0,50	0,50	0,85	0,03	548,57	667,29	194,54	8,11	1456,13	23,21	0,01	0,12			

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	140	15,39	10,57	15,04	216,67	0,21	0,04	0,23	0,10	0,32	129,21	229,15	24,96	0,61	184,14	4,45	0,03	0,04	237	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,33	72,42	14,29	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,25	4,11	7,02	62,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	4,41	13,24	2,31	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	350	21,41	16,86	35,63	364,49	0,68	0,07	0,33	0,21	0,32	231,95	314,81	41,56	1,03	326,99	12,55	0,03	0,04			
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК	180	1,52	3,68	11,01	83,65	5,06	0,05	0,04	0,19	0,00	25,07	41,62	20,51	0,93	354,62	4,48	0,00	0,02	58	2012	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	9,84	6,96	7,68	132,00	1,20	0,08	0,00	0,01	0,00	26,40	100,80	15,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	245	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,96	5,04	26,24	162,40	0,00	0,02	0,00	0,04	0,00	2,40	48,80	15,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160/73	0,07	0,00	7,35	30,35	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	2,22	2,64	0,17	11,70	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	590	16,71	15,99	67,12	479,79	6,86	0,21	0,07	0,24	0,00	69,07	223,89	60,60	3,58	413,92	6,44	0,00	0,02			
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	3,50	4,50	18,63	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	20,25	4,50	0,50	27,50	0,00	0,00	0,00			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,03	14,67	101,71	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	118,70	93,64	22,25	0,56	197,92	9,94	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	205	7,17	7,53	33,30	219,71	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	125,20	113,89	26,75	1,06	225,42	9,94	0,00	0,00			
Всего за день:		45,29	40,38	136,05	1 063,99	8,11	0,31	0,52	0,47	0,32	426,22	652,59	128,91	5,67	966,33	28,93	0,03	0,06			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,60	13,49	4,42	194,00	0,42	0,06	0,37	0,20	2,04	126,01	199,78	17,92	1,90	247,46	25,66	0,02	0,04	215	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,92	78,03	18,54	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07	0,03	0,04	0,03	0,00	91,80	63,00	6,10	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	320	20,48	19,54	26,93	367,56	0,97	0,12	0,51	0,24	2,04	316,73	340,81	42,56	2,67	439,60	33,96	0,02	0,04			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,18	16,76	5,59	0,40	56,26	1,20	0,00	0,01		2008	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	150	3,51	4,80	7,37	87,16	7,01	0,05	0,05	0,19	0,05	24,79	49,03	16,87	0,80	278,79	3,60	0,00	0,03	103	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	13,66	17,55	13,62	268,09	6,96	0,10	0,12	0,23	0,00	23,35	136,72	29,50	1,72	573,10	8,42	0,01	0,10	309	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,53	0,23	18,30	77,25	150,00	0,01	0,00	0,12	0,00	9,75	2,25	2,25	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	560	20,34	22,93	55,33	609,48	167,96	0,23	0,22	0,54	0,05	73,37	235,21	60,86	5,07	955,75	15,18	0,01	0,14			
<b>Полдник</b>																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,60	2,10	26,60	141,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00	8,00	29,00	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	200	6,17	4,28	37,65	215,72	0,48	0,08	0,09	0,02	0,00	103,31	95,29	16,43	0,61	136,75	8,10	0,00	0,00			
Всего за день:		48,99	46,75	119,91	1 092,76	169,41	0,43	0,82	0,80	2,09	493,41	671,31	119,85	8,35	1 532,10	57,24	0,03	0,18			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	4,62	5,22	22,02	153,94	0,33	0,07	0,09	0,03	0,06	77,87	106,03	21,22	1,07	151,84	5,73	0,02	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	310	10,17	11,14	40,33	287,28	0,72	0,09	0,17	0,14	0,06	164,22	179,58	35,43	1,46	270,88	12,48	0,02	0,00			
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012	
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,34	1,68	12,00	72,60	4,80	0,07	0,00	0,12	0,00	13,80	38,40	15,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008	
ПЛОВ	150	17,20	17,10	25,20	324,00	1,00	0,06	0,00	0,15	0,00	17,00	197,00	37,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	0,00	1,37	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙПШЕНИЧНЫЙ	35/25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	510	21,86	19,09	63,66	514,43	5,80	0,19	0,03	0,27	0,00	43,48	265,85	60,02	5,00	48,42	1,96	0,00	0,00			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "БЕСНУШКА"	60	4,33	3,61	32,69	182,69	0,00	0,08	0,00	0,02	0,00	10,82	38,46	6,61	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,04	0,00	8,11	32,61	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	1,49	2,41	0,14	5,75	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	247	4,37	3,61	40,80	215,30	0,01	0,08	0,00	0,02	0,00	19,17	39,95	9,02	0,62	5,75	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		40,62	37,48	150,61	1 094,13	6,95	0,40	0,38	0,45	0,06	379,87	599,33	121,27	7,20	544,05	27,94	0,02	0,02			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	420,28	373,90	1 438,50	10 687,08	335,02	4,11	5,21	10,52	5,75	4 460,43	6 216,18	1 357,90	75,98	11 706,93	474,08	0,20	1,51
Среднее значение за период	42,03	37,39	143,85	1 068,71	33,50	0,41	0,52	1,05	0,58	446,04	621,62	135,79	7,60	1 170,69	47,41	0,02	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	31,5	52,8														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	344	60	569	211

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766757

Владелец Кудаква Надежда Владимировна

Действителен с 14.08.2023 по 13.08.2024