



Утверждаю  
Директор школы  
Е.В. Кокоулина

« 30 ДО » августа 20 24

**Примерное 10 – дневное меню  
МБОУ «Белоярская СОШ №14»  
Структурное подразделение  
«Детский сад «Теремок»**

Период: сентябрь  
Категория: дети (1-3 года)

**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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	150	4,36	7,59	26,81	193,58	0,39	0,07	0,09	0,04	0,09	83,37	97,61	23,45	0,54	149,84	7,51	0,00	0,01	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,73	2,79	18,06	108,97	0,51	0,02	0,10	0,01	0,00	99,26	72,22	14,65	0,81	156,82	8,10	0,00	0,00	378	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9,43</b>	<b>18,82</b>	<b>60,00</b>	<b>448,40</b>	<b>0,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>190,73</b>	<b>196,93</b>	<b>48,00</b>	<b>1,97</b>	<b>346,86</b>	<b>15,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,69	3,84	12,44	99,34	3,19	0,11	0,04	0,14	0,00	23,56	50,93	21,73	1,24	317,58	2,94	0,00	0,02	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,50	3,73	28,75	166,72	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	14,21	34,84	6,44	0,81	52,44	0,63	0,01	0,01	331	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	60	9,46	10,65	7,73	163,78	0,72	0,18	0,05	0,00	0,00	9,16	82,92	14,45	0,90	179,48	3,87	0,00	0,04	284	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,29	0,10	14,79	60,32	2,92	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78	9,73	4,86	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	73	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23,35</b>	<b>18,85</b>	<b>97,97</b>	<b>653,53</b>	<b>10,82</b>	<b>0,46</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>0,06</b>	<b>78,53</b>	<b>252,90</b>	<b>72,71</b>	<b>6,08</b>	<b>697,46</b>	<b>9,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>			
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	80	6,84	10,22	65,39	379,03	3,45	0,07	0,09	0,04	0,12	65,31	81,59	15,47	0,66	164,32	5,46	0,02	0,01	444	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>6,84</b>	<b>10,22</b>	<b>78,46</b>	<b>431,28</b>	<b>3,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>70,47</b>	<b>81,59</b>	<b>16,56</b>	<b>0,66</b>	<b>165,09</b>	<b>5,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,11</b>	<b>47,99</b>	<b>246,23</b>	<b>1 574,92</b>	<b>15,97</b>	<b>0,68</b>	<b>0,50</b>	<b>0,32</b>	<b>0,42</b>	<b>346,03</b>	<b>537,72</b>	<b>140,87</b>	<b>9,97</b>	<b>1 329,41</b>	<b>31,83</b>	<b>0,03</b>	<b>0,10</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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,45	11,12	15,13	178,93	0,06	0,05	0,05	0,10	0,15	88,09	72,55	13,08	0,71	48,20	0,00	0,00	0,01	3	2008	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,26	6,38	29,66	193,64	0,37	0,04	0,09	0,03	0,07	80,50	96,93	23,31	0,38	138,23	6,90	0,00	0,01	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>8,71</b>	<b>17,50</b>	<b>57,86</b>	<b>424,82</b>	<b>0,43</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>173,75</b>	<b>169,48</b>	<b>37,48</b>	<b>1,09</b>	<b>187,20</b>	<b>6,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		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>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,46	4,05	2,44	48,42	3,12	0,01	0,01	0,08	0,00	8,88	12,22	6,16	0,26	101,16	1,24	0,00	0,01	67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	180	1,87	7,52	7,24	105,21	10,07	0,04	0,05	0,19	0,00	52,19	41,89	18,07	0,79	268,80	4,70	0,00	0,02	88	2011	
КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	180	13,82	9,70	22,87	233,46	1,15	0,25	0,10	0,72	0,00	37,98	190,17	37,09	1,78	314,47	6,09	0,01	0,07	203.1	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>19,76</b>	<b>21,64</b>	<b>65,76</b>	<b>537,63</b>	<b>14,34</b>	<b>0,39</b>	<b>0,20</b>	<b>0,99</b>	<b>0,00</b>	<b>117,02</b>	<b>286,88</b>	<b>76,64</b>	<b>4,23</b>	<b>751,17</b>	<b>13,15</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	8,68	7,44	61,52	348,56	0,00	0,12	0,11	0,07	0,43	41,02	107,79	21,13	1,67	329,04	4,10	0,02	0,02	471	2008	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>12,88</b>	<b>11,19</b>	<b>68,29</b>	<b>433,33</b>	<b>1,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>0,43</b>	<b>221,02</b>	<b>250,29</b>	<b>42,13</b>	<b>1,67</b>	<b>548,04</b>	<b>4,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,75</b>	<b>50,73</b>	<b>201,71</b>	<b>1 442,78</b>	<b>25,82</b>	<b>0,68</b>	<b>0,73</b>	<b>1,24</b>	<b>0,65</b>	<b>527,79</b>	<b>717,65</b>	<b>164,25</b>	<b>9,19</b>	<b>1 764,41</b>	<b>26,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</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		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>																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,04	7,31	33,06	218,66	0,35	0,08	0,10	0,04	0,09	97,69	148,89	22,56	0,66	166,09	6,12	0,01	0,03	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,28	86,02	24,74	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,76</b>	<b>19,07</b>	<b>70,07</b>	<b>496,65</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>206,07</b>	<b>262,01</b>	<b>57,20</b>	<b>2,06</b>	<b>392,85</b>	<b>14,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,72	1,99	5,49	42,68	1,98	0,01	0,02	0,00	0,00	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,00	0,01	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	180	1,90	7,55	9,59	114,66	4,83	0,03	0,04	0,13	0,00	40,39	50,51	14,03	0,61	188,39	3,64	0,00	0,02	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00	0,17	0,00	0,03	0,00	14,77	162,49	108,94	3,69	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	60	12,48	10,31	0,26	142,46	0,03	0,24	0,08	0,00	0,00	13,32	97,40	14,38	0,99	209,48	5,17	0,00	0,04	266	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,72	3,92	2,88	48,80	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26,26</b>	<b>29,68</b>	<b>85,84</b>	<b>713,95</b>	<b>7,64</b>	<b>0,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>105,87</b>	<b>380,64</b>	<b>166,08</b>	<b>7,49</b>	<b>607,48</b>	<b>13,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	16,50	13,79	14,28	250,74	0,72	0,04	0,21	0,59	0,18	141,57	179,95	26,65	0,67	172,53	2,87	0,02	0,04	154	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16,50</b>	<b>13,79</b>	<b>27,35</b>	<b>302,99</b>	<b>0,72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,59</b>	<b>0,18</b>	<b>146,73</b>	<b>179,95</b>	<b>27,74</b>	<b>0,67</b>	<b>173,30</b>	<b>2,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,01</b>	<b>62,64</b>	<b>193,06</b>	<b>1 555,30</b>	<b>9,98</b>	<b>0,76</b>	<b>0,63</b>	<b>0,99</b>	<b>0,42</b>	<b>464,97</b>	<b>828,90</b>	<b>254,62</b>	<b>11,48</b>	<b>1 293,63</b>	<b>31,49</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</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>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,40	8,45	22,42	174,25	4,00	0,05	0,03	0,07	0,15	10,30	28,70	11,30	0,67	54,20	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	7,11	7,95	27,38	210,39	0,61	0,14	0,15	0,03	0,05	139,20	179,40	50,72	1,27	276,84	12,44	0,00	0,02	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,73	2,79	18,06	108,97	0,51	0,02	0,10	0,01	0,00	99,26	72,22	14,65	0,81	156,82	8,10	0,00	0,00	378	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>12,24</b>	<b>19,19</b>	<b>67,86</b>	<b>493,61</b>	<b>5,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>248,76</b>	<b>280,32</b>	<b>76,67</b>	<b>2,75</b>	<b>487,86</b>	<b>20,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		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>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,53	20,91	0,78	0,02	0,02	0,77	0,00	17,85	19,21	13,27	0,35	77,66	1,94	0,00	0,02	41	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	180	3,59	5,23	6,40	87,20	3,13	0,04	0,04	0,15	0,05	14,54	48,03	13,99	0,76	269,02	3,34	0,00	0,02	99	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2,90	3,45	29,23	161,04	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	7,95	1,42	1,03	0,04	0,97	0,00	0,00	0,00	326	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	60	12,66	15,06	1,38	191,60	0,74	0,04	0,09	0,15	0,00	16,12	110,48	13,93	1,11	156,18	4,81	0,01	0,09	308	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,25</b>	<b>24,15</b>	<b>78,14</b>	<b>624,84</b>	<b>4,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>1,09</b>	<b>0,11</b>	<b>72,12</b>	<b>221,74</b>	<b>57,01</b>	<b>3,66</b>	<b>570,50</b>	<b>11,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>			
<b>Полдник</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	7,70	9,47	23,02	209,18	0,05	0,05	0,05	0,06	0,07	156,34	100,98	12,11	0,80	58,81	0,50	0,01	0,02	204	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,70</b>	<b>9,47</b>	<b>36,09</b>	<b>261,43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>161,50</b>	<b>100,98</b>	<b>13,20</b>	<b>0,80</b>	<b>59,58</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,59</b>	<b>53,21</b>	<b>191,89</b>	<b>1 426,88</b>	<b>19,82</b>	<b>0,48</b>	<b>0,54</b>	<b>1,27</b>	<b>0,38</b>	<b>498,38</b>	<b>614,04</b>	<b>154,88</b>	<b>9,41</b>	<b>1 395,94</b>	<b>34,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>			

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,53	8,21	27,49	210,35	0,37	0,14	0,14	0,04	0,09	85,25	151,53	74,57	2,40	245,55	7,69	0,00	0,01	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,79	23,87	133,22	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,26	79,10	17,13	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11,85</b>	<b>19,44</b>	<b>66,49</b>	<b>489,42</b>	<b>0,84</b>	<b>0,22</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>193,61</b>	<b>257,73</b>	<b>101,60</b>	<b>3,38</b>	<b>438,40</b>	<b>15,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,83	2,04	3,38	36,54	13,80	0,01	0,01	0,00	0,00	22,12	14,30	7,36	0,28	138,06	1,38	0,00	0,01	47	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,64	6,86	8,49	103,32	6,45	0,03	0,05	0,19	0,05	45,85	37,94	15,90	0,74	222,43	4,93	0,00	0,02	76	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15,91	13,92	14,37	245,42	7,78	0,35	0,14	0,02	0,00	18,42	154,20	35,74	2,01	755,57	10,03	0,00	0,07	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	26,39	118,73	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	15,75	2,30	3,92	0,41	8,64	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,48</b>	<b>23,39</b>	<b>76,16</b>	<b>615,85</b>	<b>94,03</b>	<b>0,49</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>112,64</b>	<b>251,34</b>	<b>76,62</b>	<b>4,84</b>	<b>1 190,60</b>	<b>17,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																					
МАННИК	100	6,48	14,67	37,13	305,86	0,04	0,06	0,09	0,09	0,34	40,33	70,32	10,25	0,71	110,44	5,66	0,00	0,02	1		
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,68</b>	<b>18,42</b>	<b>43,90</b>	<b>390,63</b>	<b>1,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>220,33</b>	<b>212,82</b>	<b>31,25</b>	<b>0,71</b>	<b>329,44</b>	<b>5,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,50</b>	<b>61,35</b>	<b>196,35</b>	<b>1 537,61</b>	<b>96,76</b>	<b>0,83</b>	<b>0,91</b>	<b>0,58</b>	<b>0,63</b>	<b>532,88</b>	<b>728,19</b>	<b>213,07</b>	<b>10,19</b>	<b>2 078,44</b>	<b>39,91</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,66	11,39	15,13	182,25	0,07	0,05	0,06	0,11	0,15	96,10	77,10	13,40	0,72	49,00	0,00	0,00	0,01	3	2008		
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,59	7,88	28,81	212,27	0,62	0,06	0,14	0,04	0,07	133,23	112,07	19,19	0,41	217,65	10,80	0,00	0,01	184	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,73	2,79	18,06	108,97	0,51	0,02	0,10	0,01	0,00	99,26	72,22	14,65	0,81	156,82	8,10	0,00	0,00	378	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>13,98</b>	<b>22,06</b>	<b>62,00</b>	<b>503,49</b>	<b>1,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>328,59</b>	<b>261,39</b>	<b>47,24</b>	<b>1,94</b>	<b>423,47</b>	<b>18,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>				
<b>II Завтрак</b>																						
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		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>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>				
<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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3,87	2,84	10,72	84,22	4,01	0,05	0,06	0,23	0,00	21,77	37,42	16,96	0,62	285,76	2,98	0,00	0,02	87	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00	0,17	0,00	0,03	0,00	14,77	162,49	108,94	3,69	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	60	8,92	7,66	2,44	113,73	0,79	0,17	0,06	0,15	0,00	16,23	74,87	14,39	0,90	185,08	3,99	0,00	0,03	246	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,05	0,01	12,76	52,33	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,18	1,21	1,72	0,05	10,69	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,60</b>	<b>16,46</b>	<b>81,47</b>	<b>568,97</b>	<b>9,77</b>	<b>0,49</b>	<b>0,18</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>79,63</b>	<b>335,35</b>	<b>161,30</b>	<b>7,06</b>	<b>603,69</b>	<b>9,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>				
<b>Полдник</b>																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	19,56	15,78	26,73	331,26	0,22	0,05	0,22	0,09	0,15	156,69	199,30	21,65	0,56	147,83	2,01	0,03	0,03	219	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>19,56</b>	<b>15,78</b>	<b>39,80</b>	<b>383,51</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>161,85</b>	<b>199,30</b>	<b>22,74</b>	<b>0,56</b>	<b>148,60</b>	<b>2,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>57,54</b>	<b>54,70</b>	<b>193,07</b>	<b>1 502,97</b>	<b>21,19</b>	<b>0,70</b>	<b>0,72</b>	<b>0,67</b>	<b>0,37</b>	<b>586,07</b>	<b>807,04</b>	<b>239,28</b>	<b>11,76</b>	<b>1 453,76</b>	<b>32,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008		
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,04	7,31	33,06	218,66	0,35	0,08	0,10	0,04	0,09	97,69	148,89	22,56	0,66	166,09	6,12	0,01	0,03	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,38</b>	<b>15,75</b>	<b>61,26</b>	<b>416,76</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>110,95</b>	<b>175,99</b>	<b>33,55</b>	<b>1,28</b>	<b>207,06</b>	<b>6,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>				
<b>II Завтрак</b>																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	2,03	3,71	35,94	5,89	0,01	0,01	0,10	0,00	15,91	11,06	6,11	0,32	66,53	1,15	0,00	0,01	35	2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,64	6,86	8,49	103,32	6,45	0,03	0,05	0,19	0,05	45,85	37,94	15,90	0,74	222,43	4,93	0,00	0,02	76	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,92	4,22	12,00	93,96	5,71	0,07	0,06	0,02	0,06	33,01	51,77	17,54	0,69	427,43	5,22	0,00	0,02	312	2011		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11,96	5,87	15,63	163,60	0,95	0,07	0,14	0,07	0,41	56,55	186,74	39,78	1,07	308,28	82,89	0,01	0,34	268	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>19,73</b>	<b>19,35</b>	<b>73,04</b>	<b>547,36</b>	<b>19,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,52</b>	<b>169,29</b>	<b>330,11</b>	<b>94,65</b>	<b>4,22</b>	<b>1 091,41</b>	<b>95,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,39</b>				
<b>Полдник</b>																						
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	80	5,96	4,77	66,67	329,89	5,38	0,07	0,05	0,02	0,06	37,22	60,03	13,80	0,64	139,41	2,56	0,01	0,01	425	2011		
СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С САХАРОМ	150	4,50	3,75	16,50	117,00	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		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>10,46</b>	<b>8,52</b>	<b>83,17</b>	<b>446,89</b>	<b>5,38</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>37,22</b>	<b>60,03</b>	<b>13,80</b>	<b>0,64</b>	<b>139,41</b>	<b>2,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>38,06</b>	<b>43,72</b>	<b>227,27</b>	<b>1 452,72</b>	<b>25,53</b>	<b>0,48</b>	<b>0,49</b>	<b>0,51</b>	<b>0,82</b>	<b>323,76</b>	<b>572,43</b>	<b>145,60</b>	<b>7,40</b>	<b>1 557,88</b>	<b>104,99</b>	<b>0,03</b>	<b>0,43</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		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>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,40	8,45	22,42	174,25	4,00	0,05	0,03	0,07	0,15	10,30	28,70	11,30	0,67	54,20	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	150	4,36	7,59	26,81	193,58	0,39	0,07	0,09	0,04	0,09	83,37	97,61	23,45	0,54	149,84	7,51	0,00	0,01	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,79	23,87	133,22	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,26	79,10	17,13	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,74</b>	<b>18,83</b>	<b>73,10</b>	<b>501,05</b>	<b>4,86</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>193,93</b>	<b>205,41</b>	<b>51,88</b>	<b>1,57</b>	<b>356,69</b>	<b>15,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		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>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,41	2,07	2,80	31,79	1,91	0,02	0,01	0,00	0,00	4,24	11,48	5,07	0,22	110,07	0,82	0,00	0,00	22	2012	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	2,05	4,19	9,60	84,71	3,79	0,05	0,07	0,13	0,05	52,44	53,31	16,44	0,51	313,37	5,70	0,00	0,01	118	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,36	25,19	28,10	413,76	1,20	0,05	0,12	0,33	0,00	24,23	141,56	19,96	1,48	210,26	6,16	0,02	0,11	311	2008	
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	28,17	112,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	4,54	1,77	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	73	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>25,91</b>	<b>31,94</b>	<b>101,93</b>	<b>800,70</b>	<b>6,90</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>0,05</b>	<b>106,49</b>	<b>268,61</b>	<b>62,88</b>	<b>3,97</b>	<b>726,18</b>	<b>13,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>			
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	9,98	5,23	37,37	237,11	0,05	0,07	0,09	0,04	0,18	46,17	92,24	12,50	0,70	98,53	2,13	0,02	0,02	695	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>9,98</b>	<b>5,23</b>	<b>50,44</b>	<b>289,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>51,33</b>	<b>92,24</b>	<b>13,59</b>	<b>0,70</b>	<b>99,30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,03</b>	<b>56,40</b>	<b>235,27</b>	<b>1 638,11</b>	<b>21,81</b>	<b>0,48</b>	<b>0,58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,47</b>	<b>367,75</b>	<b>577,26</b>	<b>136,35</b>	<b>8,44</b>	<b>1 460,17</b>	<b>33,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</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		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>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,66	11,39	15,13	182,25	0,07	0,05	0,06	0,11	0,15	96,10	77,10	13,40	0,72	49,00	0,00	0,00	0,01	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,53	8,21	27,49	210,35	0,37	0,14	0,14	0,04	0,09	85,25	151,53	74,57	2,40	245,55	7,69	0,00	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>11,19</b>	<b>19,60</b>	<b>55,69</b>	<b>444,85</b>	<b>0,44</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>186,51</b>	<b>228,63</b>	<b>89,06</b>	<b>3,12</b>	<b>295,32</b>	<b>7,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,72	1,99	5,49	42,68	1,98	0,01	0,02	0,00	0,00	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,00	0,01	к/к	к/к
СУП-ЛАПША С КУРОЙ	180	3,83	4,75	10,70	101,32	0,46	0,02	0,01	0,15	0,00	19,53	19,64	7,36	0,42	46,17	0,81	0,00	0,01	113	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,92	4,22	12,00	93,96	5,71	0,07	0,06	0,02	0,06	33,01	51,77	17,54	0,69	427,43	5,22	0,00	0,02	312	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	5,69	5,78	5,09	94,93	4,81	0,10	0,04	0,01	0,03	18,14	52,06	11,38	0,72	139,53	2,79	0,00	0,02	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>15,77</b>	<b>17,11</b>	<b>66,49</b>	<b>483,43</b>	<b>12,96</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>107,18</b>	<b>185,71</b>	<b>61,54</b>	<b>3,87</b>	<b>822,81</b>	<b>13,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Полдник</b>																				
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	80	5,32	12,53	31,20	259,11	0,02	0,05	0,05	0,05	0,12	27,62	49,73	8,50	0,52	81,37	2,86	0,01	0,01	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,32</b>	<b>12,53</b>	<b>44,27</b>	<b>311,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>32,78</b>	<b>49,73</b>	<b>9,59</b>	<b>0,52</b>	<b>82,14</b>	<b>2,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,77</b>	<b>49,34</b>	<b>176,25</b>	<b>1 281,35</b>	<b>14,22</b>	<b>0,54</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>332,77</b>	<b>470,37</b>	<b>163,79</b>	<b>8,77</b>	<b>1 320,27</b>	<b>24,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</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		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		
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	7,11	7,95	27,38	210,39	0,61	0,14	0,15	0,03	0,05	139,20	179,40	50,72	1,27	276,84	12,44	0,00	0,02	184	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,28	86,02	24,74	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>12,83</b>	<b>19,71</b>	<b>64,39</b>	<b>488,38</b>	<b>1,08</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>247,58</b>	<b>292,52</b>	<b>85,36</b>	<b>2,67</b>	<b>503,60</b>	<b>20,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>				
<b>II Завтрак</b>																						
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		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>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед</b>																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90	0,02	0,02	0,07	0,00	5,54	10,30	7,92	0,40	114,84	0,79	0,00	0,00		2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,68	7,55	8,96	111,50	3,02	0,04	0,04	0,23	0,00	33,31	46,64	15,60	0,58	238,09	3,97	0,00	0,02	91	2008		
ПЛОВ	180	16,71	20,65	34,33	390,65	1,19	0,27	0,10	0,72	0,00	24,23	122,18	28,13	1,45	305,37	7,08	0,00	0,07	266	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,00	1,09	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,44</b>	<b>28,65</b>	<b>81,39</b>	<b>675,74</b>	<b>14,11</b>	<b>0,42</b>	<b>0,20</b>	<b>1,02</b>	<b>0,00</b>	<b>78,74</b>	<b>221,72</b>	<b>66,44</b>	<b>3,83</b>	<b>724,97</b>	<b>12,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>				
<b>Полдник</b>																						
МАННИК	100	6,48	14,67	37,13	305,86	0,04	0,06	0,09	0,09	0,34	40,33	70,32	10,25	0,71	110,44	5,66	0,00	0,02	1			
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,68</b>	<b>18,42</b>	<b>43,90</b>	<b>390,63</b>	<b>1,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>220,33</b>	<b>212,82</b>	<b>31,25</b>	<b>0,71</b>	<b>329,44</b>	<b>5,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>46,35</b>	<b>67,18</b>	<b>199,48</b>	<b>1 601,75</b>	<b>26,28</b>	<b>0,78</b>	<b>0,85</b>	<b>1,27</b>	<b>0,54</b>	<b>562,65</b>	<b>738,06</b>	<b>191,05</b>	<b>9,41</b>	<b>1 836,01</b>	<b>41,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>				

## 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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	445,61	547,25	2 058,52	15 005,58	278,10	6,41	6,38	7,84	5,15	4 540,51	6 588,95	1 801,89	95,97	15 472,27	400,04	0,22	1,73
Среднее значение за период	44,56	54,73	205,85	1 500,56	27,81	0,64	0,64	0,78	0,52	454,05	658,90	180,19	9,60	1 547,23	40,00	0,02	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	32.8	55.3														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Детский сад (1-3 лет) 1 группа	375	100	638	262