



Утверждаю

Директор школы

Е. В. Кокулина

2026 г.

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Белоярская СОШ № 14»
Структурное подразделение
«Детский сад «Берёзка»

Период: ОСЕНЬ-ЗИМА 2027 г.

Категория: Дети (3-7 лет)

Утверждаю
Директор МБОУ "Беловорская СОШ № 14" Кокулина Е.В.



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 "ДРУЖБА" 170	КАША МАНИАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 170	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 170	КАША ОВОСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 170	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 170
БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 190	КАКАО С МОЛОКОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 190	КАКАО С МОЛОКОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ЯБЛОКО 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ЯБЛОКО 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ЯБЛОКО 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ЯБЛОКО 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ 180	СУП ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (С ГРЕНКАМИ) 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	СУП КРЕСТЫНСКИЙ С КРУПой 180	СУП-ЛАПША С КУРОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 70	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/40	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН БИЙ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РУКАНОЙ 25	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РУКАНОЙ 25	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РУКАНОЙ 25	ХЛЕБ РУКАНОЙ 25	ХЛЕБ РУКАНОЙ 25		ХЛЕБ РУКАНОЙ 25	ХЛЕБ РУКАНОЙ 25	ХЛЕБ РУКАНОЙ 25		ХЛЕБ РУКАНОЙ 25	
Полдник									
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 70	МАФНИК 70	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 100/10	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 100/10	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 70	МАФНИК 70
ЙОГУРТ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/7	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЙОГУРТ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/7

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, 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								
Завтрак																										
КАША "ДРУЖБА"	170	5,02	7,26	28,25	198,96	0,44	0,08	0,11	0,03	0,08	94,54	111,80	27,06	0,63	170,69	8,54	0,00	0,01	190	2008						
БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	40	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	2012							
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,21	0,00	15,75	63,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,83	8,15	5,61	0,81	28,17	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	400	7,52	7,45	59,05	333,81	0,48	0,13	0,14	0,03	0,08	112,27	145,15	42,57	2,04	237,56	8,54	0,00	0,01								
II Завтрак																										
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	399	2012						
Итого за прием пищи:	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								
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,96	1,15	32,61	1,90	0,01	0,02	0,01	0,00	9,84	18,01	5,99	0,43	66,98	1,43	0,00	0,01		2012						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,10	3,87	13,47	105,35	3,31	0,12	0,06	0,14	0,00	28,65	56,14	23,60	1,38	337,22	3,11	0,00	0,01	99	2008						
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	6,93	17,95	8,44	222,90	0,52	0,16	0,04	0,02	0,08	11,43	75,25	13,39	0,84	155,45	3,33	0,00	0,02	287	2012						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	130	4,91	4,72	22,18	150,70	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	15,98	108,82	73,16	2,57	153,07	1,32	0,00	0,01	323	2008						
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008						
ПРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,53	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	655	20,30	29,91	96,56	736,45	5,73	0,51	0,23	0,19	0,14	87,32	307,67	131,99	6,79	788,14	10,59	0,00	0,05								
Полдник																										
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70	4,71	8,82	46,36	283,51	0,04	0,05	0,04	0,05	0,19	16,17	41,19	6,74	0,44	64,27	1,77	0,01	0,01	483	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						
Итого за прием пищи:	220	8,91	12,57	53,13	368,28	1,09	0,10	0,30	0,09	0,19	196,17	183,69	27,74	0,44	283,27	1,77	0,01	0,04								
Всего за день:		37,22	50,03	218,54	1 480,25	8,10	0,75	0,68	0,31	0,41	402,06	642,81	205,90	10,53	1 428,97	21,90	0,01	0,10								

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г, 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				
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	4,91	7,31	26,00	189,26	0,43	0,05	0,11	0,03	0,08	94,82	80,74	14,08	0,32	155,86	7,51	0,00	0,00	189	2008		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4,66	11,39	15,13	182,25	0,07	0,05	0,06	0,10	0,15	96,10	77,10	13,40	0,72	49,00	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,70	2,66	17,42	104,96	0,44	0,03	0,09	0,01	0,00	96,49	70,78	14,97	0,25	138,83	7,70	0,00	0,00	432	2008		
Итого за прием пищи:	410	12,27	21,36	59,55	476,47	0,94	0,13	0,28	0,14	0,23	287,41	228,62	42,45	1,29	343,69	15,21	0,00	0,00				
II Завтрак																						
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		
Итого за прием пищи:	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				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,59	2,52	5,85	48,62	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	14,22	15,66	8,27	0,73	142,75	2,85	0,00	0,01	35	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	180	6,72	7,91	6,40	123,62	3,14	0,04	0,06	0,15	0,05	19,20	74,65	17,22	1,17	325,37	4,58	0,00	0,03		2008		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	14,77	9,84	5,46	169,89	0,33	0,10	0,16	0,06	0,28	68,97	212,51	44,39	0,84	398,20	122,70	0,01	0,50	268	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	4,52	18,52	126,14	8,98	0,11	0,09	0,03	0,06	34,95	74,21	25,49	1,06	661,02	7,42	0,00	0,03	335	2008		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	660	28,40	25,17	80,29	662,06	14,45	0,35	0,35	0,24	0,39	155,64	419,78	110,07	5,30	1 594,81	138,95	0,01	0,57				
Полдник																						
МАННИК	70	4,69	10,04	29,86	227,99	0,03	0,05	0,04	0,05	0,16	31,26	47,92	7,83	0,50	80,75	3,49	0,00	0,02	453	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	12,58	8,81	5,91	0,80	37,05	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	257	4,94	10,05	44,99	290,76	1,19	0,05	0,05	0,05	0,16	43,84	56,73	13,74	1,30	117,80	3,49	0,00	0,02				
Всего за день:		46,01	56,98	193,63	1 476,29	26,58	0,56	0,68	0,44	0,78	502,89	716,13	174,26	10,09	2 334,30	159,65	0,01	0,60				

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, 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
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	170	5,83	7,46	32,29	220,10	0,42	0,10	0,12	0,03	0,08	114,69	171,91	26,09	0,76	194,08	7,30	0,01	0,03	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	2,35	0,20	22,34	99,45	4,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,10	26,80	11,30	0,65	52,70	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	190	3,40	3,54	14,32	103,59	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	124,07	89,50	17,43	0,83	191,74	10,26	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	11,58	11,20	68,95	423,14	5,05	0,18	0,27	0,05	0,08	247,86	288,21	54,82	2,24	438,52	17,56	0,01	0,03		
II Завтрак																				
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	399	2012
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,68	0,12	4,28	21,23	2,20	0,03	0,02	0,20	0,00	10,20	19,94	9,77	0,38	159,13	1,58	0,00	0,02		2012
СУП ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (С ГРЕЧКАМИ)	180	3,63	5,17	16,97	129,45	6,16	0,10	0,10	0,10	0,05	80,68	88,73	24,80	0,82	513,46	9,50	0,00	0,02	79	2012
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,58	15,07	11,40	239,49	0,60	0,08	0,11	0,05	0,04	37,47	137,81	22,53	1,68	201,39	5,81	0,02	0,07	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,53	4,02	11,18	92,66	21,77	0,03	0,05	0,07	0,00	52,60	40,38	20,92	1,24	283,52	4,28	0,00	0,01	336	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	0,00	1,62	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	24,93	24,76	66,60	591,25	30,73	0,32	0,31	0,42	0,09	197,92	327,51	91,82	5,57	1 224,24	22,57	0,02	0,12		
Полдник																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	100/10	5,91	8,65	23,30	195,40	0,03	0,05	0,04	0,05	0,10	84,60	68,32	7,90	0,73	51,72	0,51	0,01	0,01	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	290	6,10	8,65	38,23	255,86	0,07	0,05	0,05	0,05	0,10	94,66	75,74	13,05	1,47	77,36	0,51	0,01	0,01		
Всего за день:		43,10	44,71	183,58	1 311,96	36,65	0,56	0,64	0,52	0,27	546,74	697,76	163,29	10,54	1 860,12	41,64	0,04	0,16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯКАЯ	170	7,34	8,27	32,26	233,26	0,41	0,16	0,16	0,03	0,08	93,87	170,18	84,57	2,73	275,05	8,49	0,00	0,01	184	2008			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4,66	11,39	15,13	182,25	0,07	0,05	0,06	0,10	0,15	96,10	77,10	13,40	0,72	49,00	0,00	0,00	0,00	3	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ	190	2,86	2,94	16,09	103,09	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	93,86	72,77	17,80	0,45	154,18	7,70	0,00	0,00	433	2008			
Итого за прием пищи:	410	14,86	22,60	63,48	518,60	0,92	0,23	0,31	0,14	0,23	283,83	320,05	115,77	3,90	478,23	16,19	0,00	0,01					
II Завтрак																							
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			
Итого за прием пищи:	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					
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,63	0,05	5,78	26,66	1,00	0,02	0,03	1,00	0,00	23,00	24,75	17,10	0,45	100,08	2,50	0,00	0,03	41	2012			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,75	6,23	9,76	103,00	6,35	0,05	0,06	0,22	0,00	43,27	41,41	19,54	0,92	284,51	5,55	0,00	0,01	57	2012			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,63	33,28	21,12	443,27	11,39	0,42	0,16	0,02	0,00	24,15	184,65	46,26	2,52	1 007,27	12,60	0,00	0,09	276	2012			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	21,33	88,70	46,80	0,01	0,02	0,08	0,00	12,15	1,30	2,92	0,21	5,22	0,00	0,00	0,00	441	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	660	20,86	40,07	81,14	771,83	65,54	0,59	0,30	1,32	0,00	112,82	294,86	98,82	5,60	1 463,33	22,05	0,00	0,13					
Полдник																							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	70	5,03	3,20	41,39	214,24	0,03	0,06	0,04	0,02	0,13	15,69	46,68	8,55	0,68	88,31	1,51	0,01	0,01	454	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	250	5,22	3,20	56,32	274,70	0,07	0,06	0,05	0,02	0,13	25,75	54,10	13,70	1,42	113,95	1,51	0,01	0,01					
Всего за день:		41,34	66,27	210,74	1 612,13	76,53	0,91	0,68	1,49	0,36	438,40	680,01	236,29	13,12	2 333,51	41,75	0,01	0,16					

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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					
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	170	4,05	5,16	14,01	119,58	0,62	0,04	0,13	0,03	0,03	127,70	100,39	16,58	0,22	184,48	10,85	0,00	0,01	94	2012			
БУТЕРБРОДЫ 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	2012				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,70	2,66	17,42	104,96	0,44	0,03	0,09	0,01	0,00	96,49	70,78	14,97	0,25	138,83	7,70	0,00	0,00	432	2008			
Итого за прием пищи:	400	9,09	16,26	46,56	370,39	1,06	0,12	0,25	0,11	0,18	232,29	198,27	43,45	1,09	363,51	18,55	0,00	0,01					
II Завтрак																							
СОСКИ 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	399	2012			
Итого за прием пищи:	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					
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	2,48	4,62	44,18	7,29	0,01	0,02	0,00	0,00	20,33	13,99	6,45	0,41	81,78	1,33	0,00	0,00		2012			
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,56	2,87	11,79	99,49	4,49	0,07	0,09	0,23	0,00	20,48	40,55	18,18	0,68	323,53	3,32	0,00	0,03	87	2012			
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	15,05	21,34	2,51	262,08	0,60	0,05	0,09	0,05	0,00	22,81	116,15	13,32	1,12	174,28	5,90	0,02	0,09	312	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,18	3,93	26,71	159,07	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	22,01	34,24	6,51	0,83	49,03	0,59	0,01	0,01	331	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008			
ГРЕНЖИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,53	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	695	30,54	31,03	92,48	771,76	12,38	0,27	0,26	0,30	0,06	104,71	250,49	60,27	4,61	704,48	12,54	0,03	0,13					
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	13,00	10,57	30,21	270,05	0,52	0,06	0,17	0,33	0,13	142,18	166,15	25,67	0,78	194,67	4,33	0,02	0,04	238	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	280	13,19	10,57	45,14	330,51	0,56	0,06	0,18	0,33	0,13	152,24	173,57	30,82	1,52	220,31	4,33	0,02	0,04					
Всего за день:		53,31	57,96	193,98	1 514,37	14,80	0,46	0,70	0,74	0,37	495,54	628,63	138,14	8,48	1 408,30	36,42	0,05	0,18					

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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					
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	7,10	9,24	40,24	273,61	0,67	0,11	0,16	0,04	0,09	143,23	160,98	37,90	0,87	249,01	12,69	0,00	0,02	328	2008			
БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	40	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		2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,21	0,00	15,75	63,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,83	8,15	5,61	0,81	28,17	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	400	9,60	9,43	71,04	408,46	0,71	0,16	0,19	0,04	0,09	160,96	194,33	53,41	2,28	315,88	12,69	0,00	0,02					
II Завтрак																							
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	399	2012			
Итого за прием пищи:	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					
Обед																							
ОПУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01		2008			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	180	1,99	5,85	10,18	101,87	5,77	0,05	0,04	0,15	0,00	36,45	43,75	17,91	0,73	196,57	3,41	0,00	0,01	94	2008			
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,31	20,03	2,54	223,83	0,77	0,19	0,06	0,15	0,03	9,94	83,54	15,30	0,95	206,40	4,47	0,00	0,03	277	2012			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	130	4,91	4,72	22,18	150,70	0,00	0,13	0,07	0,02	0,06	15,98	108,82	73,16	2,57	153,07	1,32	0,00	0,01	323	2008			
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	660	19,18	31,03	84,68	695,14	11,54	0,48	0,22	0,33	0,09	93,51	303,75	128,11	6,25	693,57	12,10	0,00	0,06					
Полдник																							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,62	8,68	39,07	252,04	0,00	0,08	0,00	0,06	0,00	10,50	39,21	6,30	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	467	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			
Итого за прием пищи:	220	8,82	12,43	45,84	336,81	1,05	0,13	0,26	0,10	0,00	190,50	181,71	27,30	0,49	219,00	0,00	0,00	0,03					
Всего за день:		38,09	52,99	211,36	1 482,12	14,10	0,78	0,68	0,47	0,18	451,27	686,09	212,42	10,28	1 348,45	25,79	0,00	0,11					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода г, 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								
Завтрак																										
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170	6,80	8,66	28,17	218,13	1,10	0,14	0,00	0,04	0,00	119,48	190,73	58,10	2,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184		2008				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4,66	11,39	15,13	182,25	0,07	0,05	0,06	0,10	0,15	96,10	77,10	13,40	0,72	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3		2012				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,70	2,66	17,42	104,96	0,44	0,03	0,09	0,01	0,00	96,49	70,78	14,97	0,25	138,83	7,70	0,00	0,00	0,00	432		2008				
Итого за прием пищи:	410	14,16	22,71	60,72	505,34	1,61	0,22	0,15	0,15	0,15	312,07	338,61	86,47	3,16	187,83	7,70	0,00	0,00	0,00							
II Завтрак																										
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	0,01			2008				
Итого за прием пищи:	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	0,01							
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	50	0,59	2,52	5,85	48,62	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	14,22	15,66	8,27	0,73	142,75	2,85	0,00	0,01	0,01	35		2012				
СУП-ЛАПША С КУРОЙ	180	0,24	3,51	1,33	38,13	0,57	0,00	0,00	0,16	0,00	24,75	10,25	7,30	0,21	34,82	0,70	0,00	0,00	0,00	86		2012				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	12,06	3,91	4,03	99,76	0,21	0,08	0,08	0,03	0,05	45,35	172,30	39,52	0,70	332,86	109,44	0,01	0,45	255		2012					
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,46	28,44	176,04	0,00	0,02	0,00	0,04	0,00	2,60	52,90	16,48	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325		2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	402		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00			2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00			2008				
Итого за прием пищи:	660	19,67	15,78	83,71	556,34	2,78	0,20	0,12	0,23	0,05	105,22	293,86	86,27	3,66	577,90	114,39	0,01	0,46	0,46							
Полдник																										
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	100/10	5,91	8,65	23,30	195,40	0,03	0,05	0,04	0,05	0,10	84,60	68,32	7,90	0,73	51,72	0,51	0,01	0,01	0,01	210		2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	0,00	430		2008				
Итого за прием пищи:	290	6,10	8,65	38,23	255,86	0,07	0,05	0,05	0,05	0,10	94,66	75,74	13,05	1,47	77,36	0,51	0,01	0,01	0,01							
Всего за день:		40,33	47,54	192,46	1 364,54	14,46	0,50	0,34	0,44	0,30	527,95	719,21	193,79	10,49	1 121,09	124,60	0,02	0,48	0,48							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	2,41	3,77	5,25	65,05	0,44	0,02	0,09	0,02	0,02	92,74	62,03	10,34	0,10	124,64	7,65	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	2,35	0,20	22,34	99,45	4,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,10	26,80	11,30	0,65	52,70	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	190	3,40	3,54	14,32	103,59	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	124,07	89,50	17,43	0,83	191,74	10,26	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	8,16	7,51	41,91	268,09	5,07	0,10	0,24	0,04	0,02	225,91	178,33	39,07	1,58	369,08	17,91	0,00	0,00		
II Завтрак																				
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	399	2012
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,97	2,56	4,41	46,01	15,50	0,01	0,01	0,00	0,00	25,60	18,45	8,70	0,35	158,83	1,65	0,00	0,01	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,58	6,46	6,73	92,24	7,65	0,04	0,05	0,21	0,00	40,59	36,40	15,86	0,68	238,82	4,09	0,00	0,02	67	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	18,13	18,07	21,61	322,21	9,50	0,17	0,18	0,68	0,00	57,45	198,49	47,11	2,49	789,94	12,98	0,02	0,15	302	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	0,00	1,62	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РУКАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	24,25	27,47	55,90	570,66	32,65	0,31	0,27	0,89	0,00	141,18	296,09	86,29	5,02	1254,33	20,12	0,02	0,18		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	6,83	9,12	32,09	238,40	0,11	0,05	0,07	0,06	0,20	53,48	100,38	21,65	0,60	89,30	2,62	0,01	0,02	193	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	7,02	9,12	47,02	298,86	0,15	0,05	0,08	0,06	0,20	63,54	107,80	26,80	1,34	114,94	2,62	0,01	0,02		
Всего за день:		39,92	44,20	154,63	1179,32	38,67	0,47	0,60	0,99	0,22	436,93	588,52	155,76	9,20	1858,35	41,65	0,03	0,20		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода ы, 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								
Завтрак																										
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	4,18	7,41	25,34	185,52	0,45	0,04	0,11	0,03	0,08	95,45	97,84	21,75	0,33	152,91	8,14	0,00	0,01	189	2008						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4,66	11,39	15,13	182,25	0,07	0,05	0,06	0,10	0,15	96,10	77,10	13,40	0,72	49,00	0,00	0,00	0,00	3	2012						
КАКАО С МОЛОКОМ	190	2,86	2,94	16,09	103,09	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	93,86	72,77	17,80	0,45	154,18	7,70	0,00	0,00	433	2008						
Итого за прием пищи:	410	11,70	21,74	56,56	470,86	0,96	0,11	0,26	0,14	0,23	285,41	247,71	52,95	1,50	356,09	15,84	0,00	0,01								
II Завтрак																										
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						
Итого за прием пищи:	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								
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,63	0,05	5,78	26,66	1,00	0,02	0,03	1,00	0,00	23,00	24,75	17,10	0,45	100,08	2,50	0,00	0,03	41	2012						
СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	180	1,98	3,88	8,31	76,57	4,57	0,05	0,06	0,25	0,05	52,44	45,53	15,13	0,54	200,56	4,54	0,00	0,01	115	2008						
ТОПУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	5,10	12,68	5,40	156,48	8,47	0,11	0,05	0,00	0,00	25,90	59,36	14,77	0,91	181,29	3,50	0,00	0,02	306	2008						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,92	5,29	22,19	155,78	0,00	0,13	0,08	0,02	0,08	15,66	108,92	73,07	2,57	153,14	1,32	0,00	0,01	181	2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	21,33	88,70	46,80	0,01	0,02	0,08	0,00	12,15	1,30	2,92	0,21	5,22	0,00	0,00	0,00	441	2008						
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,53	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	655	16,90	22,44	88,95	627,54	60,84	0,41	0,28	1,35	0,13	140,18	285,42	137,10	6,25	714,93	13,26	0,00	0,07								
Полдник																										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	21,16	15,42	79,25	540,31	44,08	0,12	0,04	0,02	0,04	78,47	232,08	78,77	3,56	56,72	0,93	0,01	0,01	451	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	250	21,35	15,42	94,18	600,77	44,12	0,12	0,05	0,02	0,04	88,53	239,50	83,92	4,30	82,36	0,93	0,01	0,01								
Всего за день:		50,35	60,00	249,49	1 746,17	115,92	0,67	0,61	1,52	0,40	530,12	783,63	281,97	14,25	1 431,38	32,03	0,01	0,10								

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	170	6,91	7,88	36,96	246,89	0,41	0,16	0,11	0,03	0,08	96,79	145,82	40,68	1,23	204,54	8,99	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОДЫ 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		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,70	2,66	17,42	104,96	0,44	0,03	0,09	0,01	0,00	96,49	70,78	14,97	0,25	138,83	7,70	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	400	11,95	18,98	69,51	497,70	0,85	0,24	0,23	0,11	0,23	201,38	243,70	65,55	2,10	383,57	16,69	0,00	0,01		
II Завтрак																				
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	399	2012
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	50	2,35	7,05	4,80	92,00	6,00	0,01	0,00	0,03	0,00	17,50	44,50	11,50	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,75	6,23	9,76	103,00	6,35	0,05	0,06	0,22	0,00	43,27	41,41	19,54	0,92	284,51	5,55	0,00	0,01	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,90	22,91	35,17	426,76	2,66	0,10	0,15	0,36	0,11	30,37	200,17	42,39	2,01	330,37	7,74	0,03	0,13	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	27,57	36,57	93,79	815,55	15,01	0,25	0,24	0,61	0,11	109,44	328,83	88,13	4,98	682,35	14,69	0,03	0,14		
Полдник																				
МАНИК	70	4,69	10,04	29,86	227,99	0,03	0,05	0,04	0,05	0,16	31,26	47,92	7,83	0,50	80,75	3,49	0,00	0,02	453	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	12,58	8,81	5,91	0,80	37,05	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	257	4,94	10,05	44,99	290,76	1,19	0,05	0,05	0,05	0,16	43,84	56,73	13,74	1,30	117,80	3,49	0,00	0,02		
Всего за день:		44,95	65,70	218,09	1 645,72	17,85	0,55	0,53	0,77	0,50	360,96	635,56	171,02	9,64	1 303,72	35,87	0,03	0,17		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	434,62	546,38	2 026,50	14 812,87	363,66	6,21	6,14	7,69	3,79	4 692,86	6 778,35	1 932,84	106,62	16 428,19	561,30	0,21	2,26
Среднее значение за период	43,46	54,64	202,65	1 481,29	36,37	0,62	0,61	0,77	0,38	469,29	677,84	193,28	10,66	1 642,82	56,13	0,02	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.7	33.2	55.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	404	100	663	261