

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Родительского комитета



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Мельница Качества»

Фомина С. И.

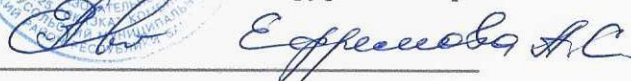


СОГЛАСОВАНО

и.о.Заведующего МАДОУ детский сад № 25

«Сказка» комбинированного вида

с. Красноусольский МР Гафурийский район РБ



П Е Р С П Е К Т И В Н О Е
П Я Т Н А Д Ц А Т И Д Н Е В Н О Е М Е Н Ю
на ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2025 -2026 УЧЕБНОГО ГОДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ДЕТИ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

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				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,1	75,8	0,00	0,10	0,00	0,50	5,80	7,30
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	3,7	6,6	21,8	162,6	0,00	0,40	0,00	0,20	85,30	19,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	403	8,9	9,0	74,7	416,2	0,10	0,80	0,00	1,50	154,80	48,50
II Завтрак											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,20
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,20
Обед											
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	30	0,3	3,0	1,2	33,6	0,00	4,40	0,00	1,30	7,00	3,70
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	155/0/5	1,0	3,4	6,9	68,6	0,00	4,30	0,10	1,10	27,20	12,80
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	30/0/30	6,1	16,7	5,6	204,8	0,00	1,60	0,00	5,00	35,30	11,60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,0	0,18	0,00	0,03	0,50	16,00	118,00
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	600	19,8	29,8	94,1	762,9	0,28	10,30	0,13	9,20	107,40	171,30
Полдник											
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	383	10,3	7,8	80,1	426,0	0,10	0,40	0,00	0,90	96,70	29,40
Всего за день:		39,0	46,6	263,5	1 663,2	0,48	11,50	0,13	11,60	364,40	250,40

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,4	127,2	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00	2,60
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4,0	6,2	19,8	153,3	0,00	0,40	0,00	0,60	80,20	11,90
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	403	7,8	15,3	63,7	425,3	0,10	0,40	0,10	1,60	101,60	31,50
II Завтрак											
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50
Обед											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0,5	1,5	2,7	25,8	0,00	3,10	0,10	0,60	11,40	5,00
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	160	15,3	7,1	19,6	205,8	0,00	2,80	0,20	0,80	25,30	21,10
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30/0/30	6,7	16,1	5,6	159,0	0,00	1,40	0,00	4,90	33,70	14,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	5,0	19,9	135,6	0,10	9,70	0,00	0,20	33,00	27,20
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	610	30,4	30,4	94,6	764,1	0,20	17,00	0,30	7,80	125,30	92,50
Полдник											
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90	21,70

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,8	18,3	110,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50	20,60
Итого за прием пищи:	335	9,6	9,8	54,7	375,1	0,00	0,80	0,00	0,90	169,20	50,60
Всего за день:		47,9	55,6	233,9	1 649,3	0,31	19,70	0,40	10,38	399,85	176,10

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,0	89,3	0,00	0,30	0,00	0,50	102,40	11,60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	6,9	7,8	29,1	219,6	0,20	0,40	0,00	2,90	80,90	83,30
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	405	16,5	14,9	85,7	549,8	0,30	1,20	0,00	4,20	290,70	133,20
II Завтрак											
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,3	112,6	0,10	1,10	0,00	0,10	180,20	21,00
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	14,3	112,6	0,10	1,10	0,00	0,10	180,20	21,00
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0,0	3,4	15,7	0,00	0,60	0,60	0,20	13,30	10,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	175/0/5	1,5	3,8	10,1	82,9	0,10	4,00	0,20	1,40	20,80	15,90
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ФИЛЕ ГРУДКИ)	130/0/30	7,9	9,9	21,5	211,4	0,20	11,10	0,00	2,00	21,80	34,00

ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90
Итого за прием пищи:	600	15,8	14,6	89,4	588,7	0,40	15,70	0,80	5,20	80,30	89,40
Полдник											
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3/3	4,2	5,0	20,5	147,8	0,10	0,40	0,00	0,10	98,40	19,30
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,4	1,7	30,0	152,1	0,10	0,00	0,00	0,10	9,60	6,40
Итого за прием пищи:	401	10,8	6,9	83,5	442,8	0,30	0,40	0,00	1,00	124,10	42,60
Всего за день:		47,5	40,2	272,9	1 693,9	1,10	18,40	0,80	10,50	675,30	286,20

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,1	126,6	0,00	0,00	0,10	0,70	5,60	6,60
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	403	11,9	16,3	79,1	504,1	0,10	0,70	0,10	1,60	144,10	36,90

II Завтрак											
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,5	28,0	0,00	1,20	0,00	0,80	9,70	5,80
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	170	3,1	2,2	18,1	105,6	0,20	3,90	0,20	1,20	18,50	44,40
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,6	11,4	6,0	169,4	0,00	0,50	0,00	0,40	11,40	10,40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	630	22,4	22,7	109,9	770,5	0,40	5,60	0,30	5,00	89,90	95,10
Полдник											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4,0	6,2	19,8	153,3	0,00	0,40	0,00	0,60	80,20	11,90
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,4	65,1	0,00	0,20	0,00	0,00	53,60	7,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,3	3,5	23,4	149,0	0,00	0,00	0,00	0,10	29,00	8,10
Итого за прием пищи:	413	14,6	11,7	68,4	462,4	0,00	0,60	0,00	1,20	168,60	36,20
Всего за день:		49,0	50,8	278,3	1 821,8	0,51	8,40	0,40	7,88	406,35	169,70

5 день

	Масса	Пищевые вещества	Энергети- ческие	Витамины	Минеральнь
--	-------	------------------	---------------------	----------	------------

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийная ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,1	75,8	0,00	0,10	0,00	0,50	5,80	7,30
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	3,5	5,6	20,1	150,1	0,00	0,30	0,00	0,40	70,70	19,20
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60
Итого за прием пищи:	400	8,5	6,5	83,9	434,2	0,10	0,40	0,00	2,20	96,80	51,50
II Завтрак											
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	3,0	0,7	30,8	0,00	2,70	0,00	1,30	6,30	3,80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	170/0/10	3,5	2,3	13,7	103,9	0,10	2,00	0,10	1,00	17,50	17,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,5	19,9	37,9	393,4	0,00	1,40	0,30	4,20	24,90	39,90
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	600	23,2	25,9	99,1	766,0	0,20	6,10	0,40	7,80	70,60	85,90
Полдник											
ВЕРМЕШЕЛЬ С МАСЛОМ	150/0/5	5,9	5,1	36,5	215,5	0,10	0,00	0,00	0,10	25,90	8,60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,4	65,1	0,00	0,20	0,00	0,00	53,60	7,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	350	9,5	6,8	72,5	389,4	0,20	0,20	0,00	0,90	86,50	30,00
Всего за день:		41,8	39,8	270,2	1 660,1	0,50	21,70	0,40	11,80	277,90	179,40

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,0	89,3	0,00	0,30	0,00	0,50	102,40	11,60
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/3/3	4,4	5,2	21,1	152,1	0,10	0,40	0,00	0,10	101,10	19,80
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	401	12,2	10,6	67,9	419,2	0,20	1,00	0,00	1,40	267,20	53,20
II Завтрак											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТ С	150	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,20
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,20
Обед											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0,4	1,5	3,3	28,4	0,00	3,10	0,10	0,70	10,90	4,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	2,5	1,8	12,8	77,1	0,07	5,09	0,12	0,19	14,66	15,93
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,9	15,2	8,2	225,5	0,00	0,40	0,10	1,60	15,70	17,30
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/0/5	12,6	4,7	27,1	223,3	0,40	0,00	0,00	5,90	61,30	51,80
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40

ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	605	32,4	23,9	98,2	792,2	0,57	8,59	0,32	9,69	124,46	114,73
Полдник											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/0/10	12,3	8,2	15,3	189,0	0,00	0,10	0,00	0,80	116,40	17,50
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	295	15,2	8,7	37,5	318,1	0,00	0,10	0,00	1,30	131,30	29,20
Всего за день:		59,8	43,2	218,2	1 587,6	0,77	9,69	0,32	12,39	528,46	198,33

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,1	126,6	0,00	0,00	0,10	0,70	5,60	6,60
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	167/4/4	4,9	6,2	21,1	171,9	0,10	0,40	0,00	0,80	79,30	28,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,4	65,1	0,00	0,20	0,00	0,00	53,60	7,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	400	10,1	16,8	67,2	472,4	0,20	0,60	0,10	2,30	145,50	56,00
II Завтрак											
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,1	75,8	0,00	0,10	0,00	0,50	5,80	7,30
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,9	3,9	14,1	107,2	0,00	0,40	0,00	0,00	98,10	12,40
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	405	10,9	8,0	76,8	423,9	0,10	1,00	0,00	1,30	211,30	58,00
II Завтрак											
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50
Обед											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1,3	2,4	3,0	39,0	0,01	0,00	0,01	1,11	13,50	8,10
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/0/5	1,1	3,3	5,3	60,5	0,00	7,10	0,20	1,20	26,10	12,60
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	7,3	4,8	4,0	95,3	0,00	1,50	0,30	2,10	27,00	30,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,4	18,5	125,4	0,10	9,00	0,00	0,20	30,60	25,20
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	625	17,4	15,6	77,6	558,1	0,21	17,60	0,51	5,91	119,10	101,70
Полдник											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4,0	6,2	19,8	153,3	0,00	0,40	0,00	0,60	80,20	11,90
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕНКОЙ	105	5,1	8,3	36,0	238,7	0,10	0,00	0,00	1,40	41,80	10,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,4	65,1	0,00	0,20	0,00	0,00	53,60	7,90
Итого за прием пищи:	443	10,6	16,0	67,2	457,1	0,10	0,60	0,00	2,00	175,60	30,00
Всего за день:		38,9	39,7	242,6	1 523,9	0,42	20,70	0,51	9,29	509,75	191,20

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,0	89,3	0,00	0,30	0,00	0,50	102,40	11,60
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	5,2	6,6	25,3	181,4	0,10	0,40	0,00	0,10	90,00	24,50
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	403	11,5	10,4	68,8	415,5	0,20	0,70	0,00	1,40	208,80	53,10
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,00	1,20	0,00	0,00	9,50	5,40
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,00	1,20	0,00	0,00	9,50	5,40
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,8	27,1	0,00	4,60	0,00	0,60	11,30	3,80
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,1	3,1	5,7	56,9	0,00	4,70	0,10	1,40	22,80	12,20
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/15	9,5	10,4	6,8	159,0	0,04	2,00	0,00	3,00	9,00	12,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,0	0,18	0,00	0,03	0,50	16,00	118,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	23,7	97,8	0,01	1,70	0,00	0,09	5,95	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	605	23,5	21,9	111,0	762,6	0,33	13,00	0,13	6,89	77,85	171,20
Полдник											
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,4	29,9	192,8	0,10	0,00	0,00	1,50	8,80	5,80
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
Итого за прием пищи:	388	10,6	12,0	70,5	426,6	0,10	0,40	0,00	1,60	92,70	17,70
Всего за день:		46,4	44,5	265,0	1 667,3	0,63	15,30	0,13	9,89	388,85	247,40

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,1	126,6	0,00	0,00	0,10	0,70	5,60	6,60
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	170	3,1	3,9	12,5	98,0	0,00	0,40	0,00	0,00	94,70	15,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	405	8,4	14,6	59,4	402,4	0,10	0,70	0,10	1,50	164,00	43,50
II Завтрак											
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00
Итого за прием пищи:	170	1,5	2,0	25,9	127,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	5,40
Обед											
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	30	0,3	3,0	1,2	33,6	0,00	4,40	0,00	1,30	7,00	3,70
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	170	16,4	7,6	21,5	221,5	0,00	3,10	0,20	0,90	26,90	22,50
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,6	11,4	6,0	169,4	0,00	0,50	0,00	0,40	11,40	10,40
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,6	5,4	20,0	149,9	0,10	10,40	0,30	0,40	40,60	29,90
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90
Итого за прием пищи:	640	33,9	28,3	103,1	853,1	0,20	18,40	0,50	4,60	110,30	96,00
Полдник											
ВЕРМЕШЕЛЬ С МАСЛОМ	150/0/5	5,9	5,1	36,5	215,5	0,10	0,00	0,00	0,10	25,90	8,60
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	350	8,1	5,3	69,5	358,4	0,20	0,00	0,00	0,90	42,00	25,50
Всего за день:		51,9	50,2	257,9	1 741,0	0,50	19,10	0,60	7,00	328,40	170,40

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,1	75,8	0,00	0,10	0,00	0,50	5,80	7,30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/0/5	6,5	7,4	27,4	206,9	0,20	0,30	0,00	2,70	75,80	78,30
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	400	10,2	8,2	77,0	427,5	0,30	0,40	0,00	4,00	98,00	102,60
II Завтрак											
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50

Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	3,0	0,7	30,8	0,00	2,70	0,00	1,30	6,30	3,80
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	170/0/5	1,0	3,5	7,1	70,7	0,00	4,30	0,10	1,20	28,20	13,10
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,5	19,9	37,9	393,4	0,00	1,40	0,30	4,20	24,90	39,90
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	170	0,0	0,0	12,4	49,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	1,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	600	21,1	27,2	101,4	770,1	0,10	8,40	0,40	8,20	80,80	82,80
Полдник											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/0/4	5,2	6,1	23,1	181,7	0,10	0,40	0,00	0,90	86,90	30,40
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,9	2,2	31,3	158,7	0,00	0,00	0,00	0,10	11,20	6,40
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
Итого за прием пищи:	374	9,2	8,3	62,8	374,5	0,10	0,40	0,00	1,00	107,20	40,20
Всего за день:		40,6	43,8	262,1	1 656,9	0,51	10,70	0,40	13,28	289,75	227,10

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,1	126,6	0,00	0,00	0,10	0,70	5,60	6,60
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4,0	6,2	19,8	153,3	0,00	0,40	0,00	0,60	80,20	11,90
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	403	9,3	16,9	66,7	457,7	0,10	0,70	0,10	2,10	149,50	40,30
II Завтрак											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,4	2,2	3,6	50,8	0,00	1,70	0,50	1,20	13,20	11,70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	150/0/10	3,7	2,6	14,6	111,2	0,10	2,10	0,10	1,10	18,60	18,10
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	7,5	7,7	6,3	125,0	0,04	0,00	0,00	1,80	6,00	12,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	620	21,9	19,8	107,8	754,5	0,34	3,80	0,70	6,70	88,10	76,30
Полдник											
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3/3	4,2	5,0	20,5	147,8	0,10	0,40	0,00	0,10	98,40	19,30
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	371	8,6	7,5	57,6	360,3	0,10	0,40	0,00	0,60	119,10	35,00
Всего за день:		44,1	48,9	239,0	1 659,8	0,64	5,70	0,80	9,40	509,70	168,40

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,0	89,3	0,00	0,30	0,00	0,50	102,40	11,60
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	3,7	6,6	21,8	162,6	0,00	0,40	0,00	0,20	85,30	19,40
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,2	3,1	20,7	124,8	0,00	0,40	0,00	0,00	94,80	23,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90
Итого за прием пищи:	403	14,0	13,6	86,9	529,1	0,10	1,10	0,00	1,90	292,30	73,30
II Завтрак											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТ С	150	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,20
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,20
Обед											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0,4	1,5	3,3	28,4	0,00	3,10	0,10	0,70	10,90	4,50
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	170	3,1	2,2	18,1	105,6	0,20	3,90	0,20	1,20	18,50	44,40
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	15,7	14,3	16,8	261,3	0,20	7,70	0,80	0,40	41,90	42,00
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	600	25,1	18,8	94,8	676,8	0,50	14,70	1,10	4,00	96,00	121,50
Полдник											
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,5	65,4	0,00	0,20	0,00	0,00	54,20	8,20
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	70	4,3	4,1	32,8	185,8	0,10	1,00	0,00	0,40	13,70	7,50
Итого за прием пищи:	408	12,4	11,2	76,5	450,9	0,10	1,60	0,00	0,50	142,70	24,20
Всего за день:		51,5	43,6	272,8	1 714,9	0,70	17,40	1,10	6,40	536,50	220,20

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,1	75,8	0,00	0,10	0,00	0,50	5,80	7,30
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,9	3,9	14,1	107,2	0,00	0,40	0,00	0,00	98,10	12,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	405	9,1	6,3	67,0	360,8	0,10	0,80	0,00	1,30	167,60	41,50
II Завтрак											
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40
Обед											
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150/0/5	1,5	3,0	8,3	68,1	0,10	5,90	0,10	0,10	22,10	15,30
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,9	15,2	8,2	225,5	0,00	0,40	0,10	1,60	15,70	17,30
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/0/5	12,6	4,7	27,1	223,3	0,40	0,00	0,00	5,90	61,30	51,80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,00

ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	630	31,3	26,5	94,6	802,8	0,60	7,20	0,50	10,30	133,60	117,80
Полдник											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/4/4	3,7	6,4	21,6	160,5	0,00	0,40	0,00	0,20	84,20	19,20
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	353	5,9	6,6	54,6	303,4	0,10	0,40	0,00	1,00	100,30	36,10
Всего за день:		46,3	39,4	227,2	1 510,7	0,80	8,40	0,50	12,60	407,80	196,80

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,1	126,6	0,00	0,00	0,10	0,70	5,60	6,60
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
Итого за прием пищи:	403	10,4	14,7	75,8	471,1	0,10	0,40	0,10	1,60	96,80	32,10
II Завтрак											
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00

Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,8	27,1	0,00	4,60	0,00	0,60	11,30	3,80
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	14,5	6,7	18,4	193,5	0,00	2,70	0,10	0,80	24,10	19,90
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	7,3	4,8	4,0	95,3	0,00	1,50	0,30	2,10	27,00	30,60
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209,0	0,03	0,00	0,03	0,30	12,00	26,00
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	640	30,9	18,3	110,5	762,8	0,13	8,80	0,43	5,10	96,30	105,50
Полдник											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60	8,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,5	65,4	0,00	0,20	0,00	0,00	54,20	8,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30
Итого за прием пищи:	325	8,9	7,7	56,9	359,3	0,10	0,20	0,00	1,60	84,60	24,60
Всего за день:		50,8	41,3	257,9	1 663,7	0,33	24,40	0,53	9,20	301,70	174,20

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг

Итого за весь период	698,4	682,6	3 821,6	24 920,6	8,60	214,99	7,62	152,91	6 336,01	3 004,33	#####	168,93
Среднее значение за период	46,6	45,5	254,8	1 661,4	0,57	14,33	0,51	10,19	422,40	200,29	669,39	11,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,2	24,7	64,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	403	153	614	372

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
17,90	0,50	2	2008
87,50	0,30	189	2008
39,70	0,50	378	2011
33,80	1,00		2008
178,90	2,30		
0,00	0,00	375	2011
0,00	0,00		
7,10	0,20	28	2008
26,90	0,70	76	2008
67,60	1,00	260	2011
176,00	4,00	181	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
336,10	7,80		
51,80	0,10	195	2018
3,70	0,40	430	2008
18,00	0,40		2008
33,80	1,00		2008
107,30	1,90		
622,30	12,00		

Количество вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
14,90	0,20	1	2008
68,20	0,30	189	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
120,60	1,90		
6,00	0,30	411	2008
6,00	0,30		
9,90	0,30	41	2008
123,90	1,40	106	2008
80,00	1,00	260	2011
78,50	1,10	335	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
350,80	5,70		
90,20	0,50	190	2008

21,00	0,50		2008
71,70	0,70	382	2011
182,90	1,70		
660,30	9,60		

ие вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
75,00	0,50	3	2008
160,70	2,70	184	2008
86,00	0,80	382	2011
33,80	1,00		2008
355,50	5,00		
142,50	0,20	435	2008
142,50	0,20		
14,40	0,30	41	2012
41,80	0,80	96	2011
118,90	1,90	258	2008

3,70	0,40	430	2008
40,50	1,20		2008
25,20	0,60		2008
244,50	5,20		
124,90	0,50	184	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
33,70	0,40	428	2011
196,10	2,30		
938,60	12,70		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
18,90	0,40	1	2008
51,80	0,10	195	2018
39,70	0,50	378	2011
33,80	1,00		2008
144,20	2,00		

6,00	0,30	411	2008
6,00	0,30		
11,30	0,40	33	2012
76,30	1,70	93	2008
74,10	0,90	308	2012
45,30	1,10	309	2011
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
265,50	6,00		
68,20	0,30	189	2008
37,70	0,40	378	2011
21,00	0,50		2008
59,50	0,40	695	1996
186,40	1,60		
602,10	9,90		

ле вещества	№ докум	Сборник
-------------	---------	---------

Р, мг	Fe, мг	из рецептов	сборник рецептур
17,90	0,50	2	2008
79,50	0,50	190	2008
3,70	0,40	430	2008
54,00	1,60		2008
155,10	3,00		
16,50	3,30		2008
16,50	3,30		
11,60	0,30	19	2008
40,90	0,90	99	2008
173,80	1,70	311	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
284,80	4,80		
53,30	1,00	202.1	2011
37,70	0,40	378	2011
33,80	1,00		2008
124,80	2,40		
581,20	13,50		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
75,00	0,50	3	2008
128,20	0,60	184	2008
39,70	0,50	378	2011
33,80	1,00		2008
276,70	2,60		
0,00	0,00	375	2011
0,00	0,00		
7,50	0,40	41	2008
40,79	0,64	100	2008
110,10	1,40	314	2008
130,30	4,00	199	2011
3,70	0,40	430	2008

33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
347,19	8,34		
140,80	0,50	224	2008
3,70	0,40	430	2008
21,00	0,50		2008
165,50	1,40		
789,39	12,34		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
18,90	0,40	1	2008
105,50	0,80	189	2008
37,70	0,40	378	2011
33,80	1,00		2008
195,90	2,60		
0,00	0,00	349	2011

18,00	0,40		2008
18,00	0,40		
9,10	0,50	40	2012
16,20	0,20		2008
80,00	1,00	260	2011
45,30	1,10	309	2011
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
209,10	4,70		
51,80	0,10	195	2018
51,00	0,50	437	2011
38,50	0,50	378	2011
141,30	1,10		
564,30	8,80		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		

17,90	0,50	2	2008
75,10	0,40	120	2011
86,00	0,80	382	2011
33,80	1,00		2008
212,80	2,70		

--	--	--	--

6,00	0,30	411	2008
------	------	-----	------

6,00	0,30		
------	------	--	--

--	--	--	--

16,80	0,54	56	2008
26,00	0,70	84	2008
111,30	0,80	231	2008
72,70	1,00	335	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
285,30	4,94		

--	--	--	--

68,20	0,30	189	2008
53,30	0,40	399	2011
37,70	0,40	378	2011
159,20	1,10		
663,30	9,04		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
75,00	0,50	3	2008
122,30	1,30	189	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
234,80	3,20		
9,50	1,90	389	2011
9,50	1,90		
8,30	0,20	45	2011
26,10	0,70	98	2011
82,00	1,00	284	2008
176,00	4,00	181	2008
3,40	0,85	394	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
350,60	8,25		
51,80	0,10	195	2018
32,30	0,30	424	2011
3,70	0,40	430	2008
87,80	0,80		
682,70	14,15		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
18,90	0,40	1	2008
75,90	0,20	121	2011
39,70	0,50	378	2011
33,80	1,00		2008
168,30	2,10		
0,00	0,00	349	2011
18,00	0,40		2008
18,00	0,40		
7,10	0,20	28	2008
130,20	1,40	106	2008
74,10	0,90	308	2012
70,50	1,40	274	2012
3,70	0,40	430	2008
40,50	1,20		2008

25,20	0,60		2008
351,30	6,10		
53,30	1,00	202.1	2011
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
90,80	2,40		
628,40	11,00		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
17,90	0,50	2	2008
151,00	2,50	184	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
206,40	4,40		
6,00	0,30	411	2008
6,00	0,30		

11,60	0,30	19	2008
27,70	0,70	76	2008
173,80	1,70	311	2008
0,00	0,00	349	2011
40,50	1,20		2008
21,00	0,50		2008
274,60	4,40		

114,90	0,90	189	2008
35,90	0,40	695	1996
3,70	0,40	430	2008
154,50	1,70		
641,50	10,80		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		

18,90	0,40	1	2008
68,20	0,30	189	2008
39,70	0,50	378	2011
33,80	1,00		2008
160,60	2,20		

--	--	--	--

108,00	0,20	434	2008
--------	------	-----	------

108,00	0,20		
--------	------	--	--

--	--	--	--

18,70	0,50	54	2011
43,60	1,00	99	2008
75,00	1,00	272	2008
45,30	1,10	309	2011
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
241,10	5,50		

--	--	--	--

124,90	0,50	184	2008
3,70	0,40	430	2008
18,00	0,40		2008
21,00	0,50		2008
167,60	1,80		
677,30	9,70		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
75,00	0,50	3	2008
87,50	0,30	189	2008
81,30	0,70	382	2011
47,30	1,40		2008
291,10	2,90		
0,00	0,00	375	2011
0,00	0,00		
7,50	0,40	41	2008
76,30	1,70	93	2008
178,80	2,20	145	2018
3,70	0,40	430	2008
47,30	1,40		2008
21,00	0,50		2008
334,60	6,60		
51,80	0,10	195	2018
38,50	0,50	378	2011
38,80	0,90		
129,10	1,50		
754,80	11,00		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
17,90	0,50	2	2008
75,10	0,40	120	2011
39,70	0,50	378	2011
33,80	1,00		2008
166,50	2,40		
0,00	0,00	349	2011
0,00	0,00		
12,80	0,20	379	2008
35,20	0,80	90	2008
110,10	1,40	314	2008
130,30	4,00	199	2011
4,20	0,50	430	2008

33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
347,40	8,40		
86,20	0,30	189	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
123,70	1,70		
637,60	12,50		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
18,90	0,40	1	2008
51,80	0,10	195	2018
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
108,20	1,90		
16,50	3,30		2008

16,50	3,30		
8,30	0,20	45	2011
116,60	1,30	106	2008
111,30	0,80	231	2008
79,00	0,60	326	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
373,70	4,80		
39,20	0,90	309	2011
38,50	0,50	378	2011
21,00	0,50		2008
98,70	1,90		
597,10	11,90		

