

Утверждаю
Директор
Хорошев Г.В.

МЕНЮ

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180
КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/20	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПАВИДЛОМ 30/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/15
БАТОН 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200
						БАТОН 30			
II Завтрак									
СОК 150	ЯБЛОКО 100	СОК 150	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	СОК 150	ЯБЛОКО 100	СОК 150	БАНАН 100	СОК 150
Обед									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50
СУП СВЕКОЛЬНИК НА МЯС/Б С МЯСОМ 200/10	СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ 200/10	ЩИ С ФАСОЛЬЮ НА МЯС/Б С МЯСОМ 200/10	СУП. ПОЛЕВОЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ /Б 200	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС/Б 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ 200/10	СУП РИСОВЫЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ 200/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП С РЫБНЫМ ИЗ ФИЛЕ РЫБЫ 200/15
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАША ГОРОХОВАЯ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ГУЛЯШ 50/30	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ 50/30	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 50/30	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ 50/30	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 50/30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
ПРЯНИКИ 50	СНЕЖОК 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО 200	БИФИДОК 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО 200	СНЕЖОК 200	ВАРЕНЕЦ 200

МОЛОКО 200	ОЛАДЫ ИЛИ БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ 50	БУЛОЧКА 50	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ 60	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИКИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ 60	ВАТРУШКА ИЛИ СЛОЙКА 60	ПЕЧЕНЬЕ 50	БАРАНКИ 50
Ужин									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 160/40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 180/30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 160/40	ПЛОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 50/30	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 70	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ 50/30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 70	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ПАРОВЫЕ) 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

3-7 лет

[illegible]

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

АНОО ДО «Страна Детства»

Согласовано

Директор

/Москвичева М.К./



ООО «Фортуна»

Утверждаю к применению

Директор

/Хорошев Г.В./



« 01 » июня 2025 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2012.-584с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.:Речь, 2008

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: Дели принт, 2008 - Тутельян В.А., Скурихин И.М.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	3,4	4,7	24,5	154,6	0	0,3	0	0,2	63,6	19,2	76,1	0,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	14,7	108,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9	433	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	410	9,5	9,3	54,6	341,4	0	0,8	0	0,2	180,6	50,6	191,2	1,6			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4		2008	
СУП СВЕКОЛЬНИК НА МЯС/Б С МЯСОМ	200/10	11,4	11,8	11,0	195,4	0	7,6	0,6	0,7	48,4	35,5	134,3	2,3	95	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,0	20,6	18,0	342,5	0,2	9,3	0	0,8	23,5	43,4	220,9	3,4	259	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,1	6	28,4	0	0	0	0,2	2,8	4	10,1	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	690	37,0	37,6	70,7	780,8	0,3	100,4	0,9	2,4	119,7	101,0	413,0	8,0			
Полдник																
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008	
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	250	8,6	8,6	46,6	299,4	0,1	1	0,1	0	209,5	26,9	169	0,6			
Ужин																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	160/40	14	16,0	32,1	331,2	0,1	0,1	0,1	1,2	307,7	18,0	197,5	1,1	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,2	33,3	0	0	0	0	12,9	5,9	7,4	0,7	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	450	17,8	16,4	63,9	476,3	0,1	0,1	0,1	2,2	331,1	37,6	247,5	3,2			
Всего за день:		73,7	72,1	251,0	1962,4	0,5	105,3	1,1	4,8	851,4	222,1	1031,2	15,5			

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,3	6,5	33,3	217,8	0,1	0,5	0	1,0	105,8	36,4	137,7	1,0	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	12,6	90,8	0	0,5	0	0	110,9	16,2	79,4	0,8	378	2011	
Итого за прием пищи:	420	11,7	18,8	61,4	462,0	0,1	1,0	0,1	1,2	223,6	56,5	238,5	2,1			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7	0	5	0	0,1	11,5	7	21	0,5		2008	
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200/10	17,9	19,1	17,7	314,9	0,2	1,1	0,3	2,2	74,6	36,4	174,7	2,4	120	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	480	11,3	24,3	11,3	105,0	0,6	1,6	0,6	1,1	33,6	49,7	159,0	2,2	302	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	710	34,4	44,0	71,2	615,0	0,9	7,7	0,9	4,9	142,1	111,1	415,0	7,5			
Полдник																
СНЕЖОК	200	5,8	5	10,9	117,6	0,1	1,4	0,1	0,1	240,1	28	190	0,2	435	2008	
ОЛАДЬИ ИЛИ БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ	50	3,6	5,89	19,55	145,92	0,06	0,48	0,01	1,52	39,25	8,75	51,73	0,64	444	2008	
Итого за прием пищи:	250	9,4	10,89	30,45	263,52	0,16	1,88	0,11	1,62	279,35	36,75	241,73	0,84			
Ужин																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	180/30	33,6	26,6	51,8	599,8	0,1	0,4	0,1	0,5	292,5	49,4	379,0	1,7	222	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,3	0	8,5	36,6	0	1,6	0	0	16,5	7,0	9,4	0,8	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	450	36,2	26,8	75,4	707,4	0,1	2,0	0,1	1,1	315,9	66,3	413,6	3,1			
Всего за день:		92,1	100,89	248,25	2094,92	1,26	22,58	1,21	9,42	976,95	278,65	1319,8 ₃	15,74			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	5,1	32,3	197,6	0,1	0,3	0	0,1	78,6	26,4	125,0	1,5	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	3,1	17,4	111,8	0	0,5	0	0	111,3	20,2	91,1	0,5	432	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
Итого за прием пищи:	420	11,3	17,4	65,2	462,8	0,1	0,8	0,1	0,3	196,8	50,5	237,5	2,3			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,5	0,1	0,2	7	10	13	0,5		2008	
ЩИ С ФАСОЛЬЮ НА МЯС/ Б С МЯСОМ	200/10	18,7	15,5	13,2	268,3	0,1	9,8	0,3	0,7	69,3	43,8	215,4	3,1	83	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	2,9	32,3	167,1	0	0	0	0,3	10,4	21,4	61,9	0,5	181	2008	
ГУЛЯШ	50/30	14,9	16,1	3,4	218,9	0	1,0	0	2,2	9,9	17,2	128,4	1,9	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	16,7	70,9	0	24	0	0,2	18,1	10,2	8,9	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	720	41,1	35,1	90,2	845,8	0,2	47,3	0,4	4,7	124,7	114,9	470,5	8,0			
Полдник																
РЯЖЕНКА	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93	183,54	0	435	2008	
БУЛОЧКА	50	3,8	2,0	24,9	132,0	0,1	0	0	0	9,2	5,6	34,3	0,4	442	2011	
Итого за прием пищи:	250	9,79	4,0	33,28	211,8	0,14	1	0	0	256,58	33,53	217,84	0,4			
Ужин																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	3,0	30,3	166,6	0,1	0	0	1,0	7,9	6,4	35,2	0,8	209	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/30	9,6	10,4	5,7	155,1	0	0,4	0	0,1	16,9	10,4	83,8	0,8	297	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,2	33,3	0	0	0	0	12,9	5,9	7,4	0,7	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	460	18,2	13,8	67,8	466,8	0,1	0,4	0	2,1	48,2	36,4	169,0	3,7			
Всего за день:		81,19	70,5	271,68	2051,7	0,54	52,5	0,5	7,1	636,78	241,33	1105,34	16,5			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	7,5	8,4	33,8	241,5	0,2	0,6	0	1,3	127,2	57,0	190,1	1,5	413	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/20	6,9	6,8	15,4	151,4	0	0,1	0,1	0,1	181,7	10,9	119,5	0,5	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3,1	26,3	145,4	0	0,1	0	0,1	95,0	26,1	82,7	0,9	433	2008	
Итого за прием пищи:	430	17,5	18,3	75,5	538,3	0,2	0,8	0,1	1,5	403,9	94,0	392,3	2,9			
II Завтрак																
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7	0	5	0	0,1	11,5	7	21	0,5		2008	
СУП ПОЛЕВОЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ	200/10	13,6	13,9	16,5	246,1	0	1,6	0,4	0,3	29,6	27,7	141,1	1,4	101	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	4,3	33	199,8	0,2	0	0	4,1	18,9	108,4	161,2	3,8	181	2008	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	50/30	7,4	7,3	0,1	94,8	0	0,2	0	0,3	9,6	6,7	67,9	0,7		2008	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	17,7	73,2	0	1,8	0	0,1	18,4	8,8	8,1	0,2	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	720	32,4	26,1	91,3	729,5	0,3	8,6	0,4	6,0	98,0	170,9	442,2	8,2			
Полдник																
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	434	2008	
БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	60	4,7	8,4	48,5	286,6	0,1	2,9	0,1	0,5	14,3	9,2	42,2	0,5	467	2008	
Итого за прием пищи:	260	10,3	14,6	57,6	403,0	0,2	3,9	0,2	0,5	218,3	31,6	186,2	0,7			
Ужин																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,31	3,74	8,53	80,91	0,03	23,49	0,1	0,26	78,3	25,23	51,33	1,04	346	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	9,5	16,2	5,5	205,9	0,2	0	0	0,3	6,4	12,9	84,0	0,9	292	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,2	33,3	0	0	0	0	12,9	5,9	7,4	0,7	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	450	16,61	20,34	45,83	431,91	0,23	23,49	0,1	1,56	108,1	57,73	185,33	4,04			
Всего за день:			78,31	79,84	291,23	2198,71	0,93	46,79	0,8	9,56	836,3	396,23	1234,03	16,44		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	7,2	29,7	207,0	0,1	1,4	0	0,1	106,4	41,1	153,7	1,2	189	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	441	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
Итого за прием пищи:	420	8,8	16,7	64,3	454,2	0,1	81,4	0,3	0,3	132,4	49,9	178,2	2,0			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,7	6,3	4,7	79,0	0	6,7	0,4	2,8	22,2	9,7	15,7	0,5	42	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ /Б	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	17,6	15,5	36,9	0,8	99	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,2	18,5	123,3	0,1	9,0	0	0,2	30,7	25,2	72,8	1	335	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	11,1	7,2	10,0	148,5	0,1	0,2	0	1,7	14,3	20,7	113,9	0,9	239	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	700	19,5	22,2	74,4	575,5	0,3	22,7	0,6	7,7	103,6	85,3	282,2	4,8			
Полдник																
БИФИДОК	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008	
Итого за прием пищи:	250	10,6	9,9	48,2	330,5	0,5	1,4	0,1	0	230,5	42	235	1,3			
Ужин																
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,3	5,4	35,2	201,9	0	0	0	0,3	8,8	22,4	68,1	0,5	325	2008	
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	50/30	8,9	11,3	5,0	156,6	0	0,5	0	0,1	16,4	9,7	77,8	0,7	280	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,2	33,3	0	0	0	0	12,9	5,9	7,4	0,7	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	460	16,0	17,1	72,0	503,6	0	0,5	0	1,4	48,6	51,7	195,9	3,3			
Всего за день:		55,3	66,3	268,7	1910,8	0,9	116,0	1,0	10,0	531,1	236,9	902,3	13,6			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	6,3	6,7	29,1	202,9	0,2	0,3	0	1,3	80,3	52,0	154,3	1,5	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	12,8	91,5	0	0,5	0	0	110,9	16,2	79,4	0,8	378	2011	
Итого за прием пищи:	420	11,7	19,0	57,4	447,8	0,2	0,8	0,1	1,5	198,1	72,1	255,1	2,6			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4		2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС/Б	200	11,5	11,9	11,8	200,6	0	6,9	0,7	0,7	52,0	35,8	133,9	2,5	76	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,4	19,7	15,6	301,7	0,2	7,9	0,3	3,0	27,0	34,7	166,0	2,1	309	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	16,7	70,9	0	24	0	0,2	18,1	10,2	8,9	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	680	31,7	36,6	70,7	741,3	0,3	42,3	1,1	5,0	127,6	100,5	370,2	7,0			
Полдник																
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	434	2008	
ПРЯНИКИ	50	2,9	2,3	36,4	177,5	0	0	0	0	5	4,1	22,5	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	250	8,5	8,5	45,5	293,9	0,1	1	0,1	0	209	26,5	166,5	0,6			
Ужин																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	160/40	14	16,0	32,1	331,2	0,1	0,1	0,1	1,2	307,7	18,0	197,5	1,1	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,2	33,3	0	0	0	0	12,9	5,9	7,4	0,7	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	450	17,8	16,4	63,9	476,3	0,1	0,1	0,1	2,2	331,1	37,6	247,5	3,2			
Всего за день:		70,5	80,7	252,7	2023,8	0,7	47,2	1,4	8,7	876,3	242,7	1049,8	15,5			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	6,1	35,2	221,2	0,1	0,5	0	0,1	125,0	28,1	184,3	0,8	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	14,7	108,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9	433	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	450	17,2	15,2	65,6	469,3	0,1	1,0	0,1	0,9	261,9	63,8	369,0	2,9		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,7	6,3	4,7	79,0	0	6,7	0,4	2,8	22,2	9,7	15,7	0,5	42	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ	200/10	15,4	17,1	13,7	272,7	0,1	6,3	0,4	0,5	39,6	34,7	171,1	2,0	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	4,3	33	199,8	0,2	0	0	4,1	18,9	108,4	161,2	3,8	181	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/30	10,1	15,6	8,5	214,6	0,1	0	0	1,6	11,0	16,6	97,3	1,4	272	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	720	37,0	43,7	92,3	913,4	0,5	13,0	0,8	10,1	110,5	183,6	488,2	9,3		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93	183,54	0	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	2,73	1,16	19,08	97,68	0,04	0	0,01	0,37	6,7	4,49	26,09	0,32	451	2008
Итого за прием пищи:	260	8,72	3,16	27,46	177,48	0,08	1	0,01	0,37	254,08	32,42	209,63	0,32		
Ужин															
ПЛОВ	200	20,9	34,6	35,3	535,8	0,4	1,2	0,2	3,4	18,4	50,0	227,1	2,4	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,2	33,3	0	0	0	0	12,9	5,9	7,4	0,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	450	24,7	35,0	67,1	680,9	0,4	1,2	0,2	4,4	41,8	69,6	277,1	4,5		
Всего за день:		88,02	97,46	262,26	2288,08	1,08	26,2	1,11	16,37	684,28	357,42	1354,93	19,22		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,3	6,5	34,3	221,7	0,1	0,5	0	1,0	105,8	36,4	137,7	1,0	189	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПАВИДЛОМ	30/20	2,4	0,9	30,0	135,4	0	8	0	0	10,1	6,7	22,7	0,4	2	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	3,1	17,4	111,8	0	0,5	0	0	111,3	20,2	91,1	0,5	432	2008	
Итого за прием пищи:	430	12,1	10,5	81,7	468,9	0,1	9,0	0	1,0	227,2	63,3	251,5	1,9			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,5	0,1	0,2	7	10	13	0,5		2008	
СУП РИСОВЫЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ	200/10	14,5	15,4	10,1	239,0	0	1,5	0,2	0,2	28,8	23,3	140,5	1,4		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	3,0	30,3	166,6	0,1	0	0	1,0	7,9	6,4	35,2	0,8	209	2008	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	50/30	7,4	7,3	0,1	94,8	0	0,2	0	0,3	9,6	6,7	67,9	0,7		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	16,7	70,9	0	24	0	0,2	18,1	10,2	8,9	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	720	31,1	26,3	81,8	691,9	0,2	38,2	0,3	3,0	81,4	68,9	308,4	5,4			
Полдник																
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	434	2008	
ВАТРУШКА ИЛИ СЛОЙКА	60	15,2	51,9	87,7	878,6	0,2	0	0,4	2,4	77,8	26,5	221,9	2,8	453	2008	
Итого за прием пищи:	260	20,8	58,1	96,8	995,0	0,3	1	0,5	2,4	281,8	48,9	365,9	3,0			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,2	18,5	123,3	0,1	9,0	0	0,2	30,7	25,2	72,8	1	335	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	10,9	0,8	1,1	54,9	0,1	0,9	0	0,7	22,8	20,2	138,5	0,5	69	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,2	33,3	0	0	0	0	12,9	5,9	7,4	0,7	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	450	17,4	5,4	51,4	323,3	0,2	9,9	0	1,9	76,9	65,0	261,3	3,6			
Всего за день:		82,2	100,5	326,9	2543,6	0,8	61,1	0,8	8,3	677,8	252,1	1197,6	16,0			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	7,2	29,7	207,0	0,1	1,4	0	0,1	106,4	41,1	153,7	1,2	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	441	2008	
Итого за прием пищи:	420	8,8	16,7	64,3	454,2	0,1	81,4	0,3	0,3	132,4	49,9	178,2	2,0			
II Завтрак																
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7	0	5	0	0,1	11,5	7	21	0,5		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫНА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	13,1	13,2	6,0	196,0	0	11,1	0,3	0,6	51,3	27,7	127,7	2,1	84	2008	
КАША ГОРОХОВАЯ	130	5	3,8	29,7	172,7	0,1	0	0	0,1	23,0	25,4	106,9	1,8	184	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9,4	23,4	9,6	287,0	0,2	0,9	0	3,1	13,5	14,5	90,2	1,1	283	2008	
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	16,7	70,9	0	24	0	0,2	18,1	10,2	8,9	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	720	33,0	41,1	94,5	883,0	0,4	41,0	0,3	5,6	131,0	100,9	415,0	8,3			
Полдник																
СНЕЖОК	200	5,8	5	10,9	117,6	0,1	1,4	0,1	0,1	240,1	28	190	0,2	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008	
Итого за прием пищи:	250	9,6	9,9	48,1	326,1	0,1	1,4	0,1	0,1	254,6	38	235	1,3			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	34,5	23,8	32,9	493,3	0,1	0,5	0,1	2,5	344,7	50,6	413,7	1,4	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,3	0	8,5	36,6	0	1,6	0	0	16,5	7,0	9,4	0,8	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	450	37,1	24,0	56,5	600,9	0,1	2,1	0,1	3,1	368,1	67,5	448,3	2,8			
Всего за день:		90,0	92,2	284,4	2360,2	0,7	135,9	0,8	9,1	894,1	298,3	1304,5	15,0			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,2	25,8	179,2	0	0,4	0	0,8	100,0	14,9	85,1	0,4	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/15	5,8	5,3	15,4	133,2	0	0,1	0	0	137,7	9,2	94,5	0,5	3	2011	
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	3,4	3,1	15,3	103,3	0	0,5	0	0	112,1	20,4	91,1	0,5	379	2011	
Итого за прием пищи:	425	14,4	14,6	56,5	415,7	0	1,0	0	0,8	349,8	44,5	270,7	1,4			
II Завтрак																
СОК	150	1,1	0,3	16,6	74,2	0	4,4	0	0	23	8,1	24,3	0,5	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	150	1,1	0,3	16,6	74,2	0	4,4	0	0	23	8,1	24,3	0,5			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,5	0,1	0,2	7	10	13	0,5		2008	
СУП С РЫБНЫЙ ИЗ ФИЛЕ РЫБЫ	200/15	14,5	3,1	13,7	141,5	0,2	6,3	0,3	1,0	48,5	45,6	205,1	1,1	87	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	4,3	33	199,8	0,2	0	0	4,1	18,9	108,4	161,2	3,8	181	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	50/30	7,1	8,6	3,6	120,4	0	2,1	0,1	0,9	9,9	12,1	69,6	0,7	308	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	725	33,0	16,5	84,6	621,0	0,5	20,9	0,5	7,3	103,1	190,3	491,8	7,7			
Полдник																
ВАРЕНЕЦ	200	6	2	8	80	0,1	1,6	0	0	240	30	196	0,2		2008	
БАРАНКИ	50	5,3	0,7	33,4	160,5	0,1	0	0	0	13,5	20,7	54,5	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	250	11,3	2,7	41,4	240,5	0,2	1,6	0	0	253,5	50,7	250,5	1,6			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,2	18,5	123,3	0,1	9,0	0	0,2	30,7	25,2	72,8	1	335	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ПАРОВЫЕ)	70	11,4	16,2	11,4	236,6	0	0,5	0	1,9	31,6	18,2	120,4	1,3	314	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,2	33,3	0	0	0	0	12,9	5,9	7,4	0,7	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	450	17,9	20,8	61,7	505,0	0,1	9,5	0	3,1	85,7	63,0	243,2	4,4			
Всего за день:		77,7	54,9	260,8	1856,4	0,8	37,4	0,5	11,2	815,1	356,6	1280,5	15,6			

ООО "Фортуна"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	792,4	820,1	2742,4	21445,2	8,2	651,3	9,2	94,8	7843,7	2901,5	11856,1	159,5
Среднее значение за период	79,24	82,01	274,24	2144,52	0,82	65,13	0,92	9,48	784,37	290,15	1185,61	15,95
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,78	34,42	50,80									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	425	125	711	253	452
---------	-----	-----	-----	-----	-----