

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 15 имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 291-од
от « 02 сентября » 2024 года
Директор ГБОУ ООШ № 15
г. Новокуйбышевска
/А.Н. Осипов/



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА»
ГБОУ ООШ № 15 г. НОВОКУЙБЫШЕВСКА
возрастная категория от 1 года до 3 лет**

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150	СУП ПШЕННЫЙ (КУЛЕШ) 150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ 160	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 160	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СГУЩ.МОЛОКОМ 150/20	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ 160
КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170
БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 9	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40		
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
Обед									
СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/9	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ 150/9	СУП "ПОЛЕВОЙ" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/9	СУП "МОЗАЙКА" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/9	СУП "КУДРЯВЫЙ" НА К/Б СО СМЕТАНОЙ 150/9	СУП С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ 150	РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/9	СУП С МАКАРОНАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/9	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	СУП "ХАРЧО" НА К/Б СО СМЕТАНОЙ 150/9
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 150	ПЛОВ С МЯСОМ 160	РАГУ ОВОЩНОЕ 160	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/20	АЗУ "ПО - ТАТАРСКИ" С МЯСОМ КУР 160	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/20	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 60	ПЛОВ "РУССКИЙ" С МЯСОМ 150	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ КУР 150
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 30	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СОЛЕНый (ПОРЦИОННО) 25
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Полдник									

РЯЖЕНКА 2,5% 180	КЕФИР 2,5% 200	СНЕЖОК 2,5% 200	РЯЖЕНКА 2,5% 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ 200	СНЕЖОК 2,5% 200	РЯЖЕНКА 2,5% 200	СНЕЖОК 2,5% 200	КЕФИР 2,5% 180	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200
ВАФЛИ 20			ВАФЛИ 20					ПЕЧЕНЬЕ 20	
Ужин									
БУЛОЧКА "МОСКОВСКАЯ" 100	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ 150/20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПИРОЖКИ ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ И РИСА 140	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	РЫБА "ПО - ПОЛЬСКИ" 160	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 130	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ И КУКУРУЗОЙ 150	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 140
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "СОЛНЫШКО" 50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 140	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ 150	СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ) "ЛАКОМКА 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 140	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 140	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	БАНАН 180
БАНАН 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ВАФЛИ 20				

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник 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 МОЛОЧНАЯ	150	6,5	7,9	24,8	200,0	0,2	0,8	0	0,1	164,7	28,2	156,5	1,0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,4	2,7	9,6	72,6	0	0,4	0	0	89,0	14,3	63,5	0,3	397	2012
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3	0,3	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
Итого за прием пищи:	355	13,0	17,5	44,6	394,0	0,2	1,3	0	0,2	346,9	52,8	288,8	1,8		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	6,3	9,5	13,7	169,4	0,1	6,8	0,2	1,5	53,7	32,3	97,3	2,0	77	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	21,3	8,1	21,3	269,0	0,3	23,6	6,5	2,3	26,0	44,0	345,1	7,3	291	2012
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	1,0	2	2,8	35,2	0	11,9	0,2	0,9	25,9	11,4	23,9	0,4	40	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	569	34,6	20,3	99,9	752,6	0,6	42,3	6,9	6,9	130,6	118,3	555,1	12,9		
Полдник															
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,2	23,1	168,0	0	0,5	0	0	226,4	27,2	172,8	0,5		
Ужин															
БУЛОЧКА "МОСКОВСКАЯ"	100	5,9	7,7	41,8	262,4	0,1	0	0	1,5	11,9	8,4	50,1	0,6	467	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "СОЛНЫШКО"	50	1,2	2,5	10,4	69,8	0	1,5	1,4	1,6	38,8	27,8	44,7	0,8	41	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0	0	0	1,6	0	0,2	0	0	8,9	3,5	4,0	0,4	430	2008
БАНАН	180	1,9	0,6	26,5	121	0,1	12,6	0	0	10,1	52,9	35,3	0,8		2008
Итого за прием пищи:	480	9,0	10,8	78,7	454,8	0,2	14,3	1,4	3,1	69,7	92,6	134,1	2,6		
Всего за день:		62,9	53,9	256,4	1812,4	1,0	60,4	8,3	10,2	780,6	294,9	1157,8	19,2		

2 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															

СУП ПШЕННЫЙ (КУЛЕШ)	150	5,9	8,0	22,0	187,7	0,2	0,8	0	0,5	160,4	28,5	141,2	0,6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,3	1,8	10,4	67,4	0	0,4	0	0	82,4	12,0	60,4	0,2	395	2012
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,7	0,3	33,1	0	0,1	0	0	80	3,2	45,5	0,1	14	2008
Итого за прием пищи:	354	12,1	16,4	42,6	373,2	0,2	1,3	0	0,6	328,0	50,5	265,9	1,3		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/9	6,5	9,7	14,3	173,5	0,1	13,5	0,2	1,6	56,9	32,3	98,2	1,9	84	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	160	11,1	11,8	35,3	295,2	0	1,7	0,3	1,9	25,7	38,3	142,7	1,8	311	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	1	3,1	6,7	58,6	0	2,8	0	1,4	23,2	13,8	27,1	0,9	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	599	24,6	25,3	118,4	806,3	0,3	18,0	0,5	7,1	130,7	115,0	356,8	7,8		
Полдник															
КЕФИР 2,5%	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2		
Ужин															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	16,7	4,3	5,2	126,5	0,1	1,0	0	1,7	46,4	57,3	249,0	1,5	239	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,2	2,5	17,9	106,2	0,1	9,9	0	0,2	14,9	24,6	60,9	1	123	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	6,8	28,3	0	0	0	0	8,5	3,4	3,7	0,4	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	440	19,3	7,2	38,5	302,4	0,2	19,7	0	2,5	83,9	92,3	323,3	4,8		
Всего за день:		62,3	54,0	217,6	1630,9	0,8	42,4	0,6	10,3	789,6	289,8	1143,0	15,5		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,5	9,2	23,4	205,5	0,2	0,7	0	0,7	156,3	39,7	160,6	0,8	413	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,1	2,3	9,1	66,7	0	0,4	0	0	76,4	12,5	56,3	0,3	к/к	к/к

БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
Итого за прием пищи:	365	15,4	20,0	42,7	420,2	0,23	1,1	0,1	1,0	259,9	64,0	312,7	2,5		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП "ПОЛЕВОЙ" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	5,0	8,9	18,5	177,9	0,1	6,4	0,2	2,0	43,5	31,1	90,5	1,3	80	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	14,3	15,3	17,6	269,8	0,1	25,2	0,2	2,0	68,6	47,1	168,6	3,1	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	549	25,3	24,9	98,2	726,7	0,4	31,6	0,4	6,2	137,0	108,8	347,9	7,6		
Полдник															
СНЕЖОК 2,5%	200	5,8	1,9	7,8	77,6	0,1	0,6	0	0	204	22,4	212,8	0,2		
Итого за прием пищи:	200	5,8	1,9	7,8	77,6	0,1	0,6	0	0	204	22,4	212,8	0,2		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	150/20	28,4	16,5	31,2	393,8	0,1	0,3	0,1	0,4	220,9	35,7	298,6	1,1	189	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	5,0	21,4	0	0,4	0	0	9,4	3,7	4,2	0,4	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0,6	0,6	15,5	74,4	0	15,8	0	1	25,3	12,7	17,4	3,5		2008
Итого за прием пищи:	500	29,0	17,1	51,7	489,6	0,1	16,5	0,1	1,4	255,6	52,1	320,2	5,0		
Всего за день:		76,0	64,0	210,5	1757,1	0,83	51,8	0,6	8,6	863,5	251,3	1200,6	16,7		

4 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	160	5,3	7,6	22,5	184,3	0,1	0,8	0	0,2	158,8	24,3	129,4	0,3	113	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,6	2	10,9	72,6	0	0,4	0	0	92,6	13,1	67,6	0,2	395	2012
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	355	9,6	13,5	43,3	341,9	0,1	1,2	0	0,3	256,6	44,2	215,8	0,9		
II Завтрак															

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП "МОЗАЙКА" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,6	8,2	13,7	149,5	0,1	7,3	0,2	1,8	44,9	28,4	83,9	1,2	96	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/20	11,3	13,8	3,6	187,6	0	1,5	0,2	1,8	17,8	19,2	107,4	1,7	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,1	23,8	141,0	0,1	0	0	0,8	8,9	5,6	27,9	0,6	204	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	11,1	48,9	0	2,2	0	0,4	14,3	5,5	5,6	1,1	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
Итого за прием пищи:	519	23,2	25,6	91,5	701,2	0,3	11,0	0,4	6,1	97,1	80,3	278,8	6,2		
Полдник															
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
БАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,2	23,1	168,0	0	0,5	0	0	226,4	27,2	172,8	0,5		
Ужин															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	3,8	3,9	20,7	134,7	0,1	22,5	0,3	1,9	69,0	45,6	100,1	2,2	51	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	6,9	28,7	0	0	0	0	11,4	4,6	5,2	0,5	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	420	11,5	8,9	44,9	308,0	0,23	22,5	0,4	3,0	109,6	62,8	217,1	5,3		
Всего за день:		50,6	53,3	212,9	1562,1	0,63	37,2	0,8	9,4	696,7	218,5	891,5	14,3		

5 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,3	6,7	25,6	191,3	0,1	0,8	0	0,6	158,6	20,2	124,6	0,4	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,3	2,5	9,3	69,7	0	0,4	0	0	82,7	13,4	59,9	0,3	к/к	к/к
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	335	10,3	13,1	44,8	346,0	0,1	1,2	0	0,7	246,5	40,4	203,3	1,1		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															

СУП "КУДРЯВЫЙ" НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/9	6,5	9,8	12,7	165,5	0,1	6,9	0,2	1,2	51,9	27,9	100,4	1,5	45	2012
АЗУ "ПО - ТАТАРСКИ" С МЯСОМ КУР	160	14,5	16,0	22,3	295,6	0,1	11,8	0,4	1,2	40,4	47,2	182,3	2,6	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	549	27,0	26,5	97,1	740,1	0,4	18,7	0,6	4,6	117,2	105,7	371,5	7,3		
Полдник															
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	14,2	57,0	0	0	0	0	11,6	2,0	5,5	0	411	2008
Итого за прием пищи:	200	0	0	14,2	57,0	0	0	0	0	11,6	2,0	5,5	0		
Ужин															
ПИРОЖКИ ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ И РИСА	140	20,3	5,2	47,2	317,5	0,2	0,9	0	1,6	57,9	58,0	261,3	1,5	457	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	6,9	29,1	0	0,4	0	0	10,6	3,9	4,2	0,4	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,5	0,5	12,1	57,9	0	12,3	0	0,8	19,7	9,9	13,6	2,7		2008
Итого за прием пищи:	430	20,8	5,7	66,2	404,5	0,2	13,6	0	2,4	88,2	71,8	279,1	4,6		
Всего за день:		58,6	45,4	232,4	1590,6	0,7	35,5	0,6	7,7	470,5	223,9	866,4	14,4		

6 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,6	7,8	25,6	202,9	0,2	0,8	0	0,6	162,5	32,3	151,7	0,7	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,6	2	12,8	80,0	0	0,4	0	0	92,7	13,1	67,6	0,2	к/к	к/к
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3	0,3	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
Итого за прием пищи:	355	13,3	16,7	48,6	404,3	0,2	1,3	0	0,7	348,4	55,7	288,1	1,4		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	150	7,3	8,9	13,3	162,0	0,1	4,8	0,3	1,5	38,9	25,0	98,5	1,8	92	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/20	18,7	7,1	4,9	181,6	0,2	14,6	6,6	1,8	25,5	22,9	275,8	6,0	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,7	22,0	147,1	0,2	10,7	0	0,2	32,8	29,7	84,5	1,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	к/к	к/к

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	600	35,3	21,4	102,3	769,7	0,7	30,1	6,9	5,7	122,1	108,2	547,6	12,2		
Полдник															
СНЕЖОК 2,5%	200	5,8	1,9	7,8	77,6	0,1	0,6	0	0	204	22,4	212,8	0,2		
Итого за прием пищи:	200	5,8	1,9	7,8	77,6	0,1	0,6	0	0	204	22,4	212,8	0,2		
Ужин															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,4	5,1	27,5	178,2	0,1	0	0	0,9	7,5	5,8	32,3	0,7	331	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	5,0	21,4	0	0,4	0	0	11,4	4,1	4,2	0,4	430	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:	390	10,1	10,4	48,3	333,4	0,13	0,4	0,1	1,1	44,1	16,9	120,7	2,4		
Всего за день:		65,0	50,5	217,1	1628,0	1,13	34,4	7,0	7,5	725,6	207,2	1176,2	17,6		

7 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	150	5,9	7,7	19,7	175,6	0,2	0,8	0	1,1	151,9	43,1	144,9	1,0	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,3	2,5	9,3	69,7	0	0,4	0	0	81,9	13,2	59,9	0,3	к/к	к/к
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3	0,3	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
Итого за прием пищи:	355	12,3	17,1	39,2	366,7	0,2	1,3	0	1,2	327,0	66,6	273,6	1,8		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,5	0,1	13,6	56,9	0	0,8	0	0	10,5	4,2	9,8	1,3	382	2012
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,1	13,6	56,9	0	0,8	0	0	10,5	4,2	9,8	1,3		
Обед															
РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	5,8	8,6	13,9	162,6	0,1	5,3	0,2	1,4	42,1	26,3	93,7	1,4	89	2008
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	150	12,2	13,4	21,7	260,4	0,2	10,8	0,2	1,5	26,3	40,9	160,2	2,5	299	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	1,0	2,4	6,3	50,2	0	2,5	0	1,1	22,0	12,5	24,8	0,8	33	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
Итого за прием пищи:	539	22,4	24,7	87,0	670,6	0,4	18,6	0,4	5,3	108,1	102,7	332,7	6,3		

Полдник															
РЯЖЕНКА 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2		
Ужин															
РЫБА "ПО - ПОЛЬСКИ"	160	27,9	13,2	8,0	265,8	0,1	1,7	0,4	2,6	161,1	85,8	428,0	2,3	236	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,9	32,5	0	0	0	0	11,5	4,6	5,2	0,5	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	400	30,5	13,6	32,9	379,9	0,2	1,7	0,4	3,5	179,8	98,0	468,0	4,4		
Всего за день:		71,5	60,5	181,1	1582,1	0,8	23,0	0,9	10,0	873,4	299,5	1268,1	14,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	7,9	24,3	197,0	0,2	0,8	0	0,1	171,8	26,4	171,1	0,6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,2	0	6,9	28,1	0	0	0	0	9,1	4,3	6,4	0,1	432	2008
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
Итого за прием пищи:	365	13,2	16,4	41,4	373,1	0,23	0,8	0,1	0,4	208,1	42,5	273,3	2,1		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП С МАКАРОНАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	5,7	9,3	14,2	164,8	0,1	5,1	0,2	1,7	38,9	23,8	81,3	1,4	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	11,0	12,0	4,5	171,2	0	0,4	0	1,2	12,2	16,8	110,8	1,8	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,2	6,1	10,7	115,6	0	27,1	0,2	2,0	75,1	29,3	58,4	1,7	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	569	25,9	28,1	91,5	730,6	0,3	32,6	0,4	7,1	151,1	100,5	339,3	8,1		
Полдник															
СНЕЖОК 2,5%	200	5,8	1,9	7,8	77,6	0,1	0,6	0	0	204	22,4	212,8	0,2		
Итого за прием пищи:	200	5,8	1,9	7,8	77,6	0,1	0,6	0	0	204	22,4	212,8	0,2		

Ужин															
БАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	130	6,8	3,6	51,7	266,7	0,1	0,1	0	0,9	30,3	12,2	65,5	0,8	458	2012
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0	0	16,2	64,7	0	0	0	0	9,4	1,5	5,5	0	411	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,5	0,5	12,1	57,9	0	12,3	0	0,8	19,7	9,9	13,6	2,7		2008
Итого за прием пищи:	420	7,3	4,1	80,0	389,3	0,1	12,4	0	1,7	59,4	23,6	84,6	3,5		
Всего за день:		52,7	50,6	230,8	1613,6	0,73	48,4	0,5	9,2	629,6	193,0	917,0	15,3		

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															
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/20	29,6	20,5	27,9	422,7	0,1	0,4	0,1	1,5	269,4	36,1	322,8	0,7	231	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	2,7	9,6	72,6	0	0,4	0	0	86,6	13,7	63,5	0,3	к/к	к/к
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	345	33,7	27,1	47,4	580,3	0,1	0,8	0,1	1,6	361,2	56,6	405,1	1,4		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	5,3	7,5	12,3	144,0	0,1	12,9	0,2	1,2	56,3	28,1	83,0	1,5	95	2008
ПЛОВ "РУССКИЙ" С МЯСОМ	150	13,5	14,0	24,7	282,5	0,2	1,5	0,2	4,4	26,2	88,2	191,2	3,9	311	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	569	25,0	22,2	99,8	709,7	0,5	17,4	0,4	7,8	114,3	151,1	375,6	8,9		
Полдник															
КЕФИР 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	0	0	5,2	6	16,8	0,3		2008
Итого за прием пищи:	200	6,7	6,4	21,8	176,8	0,1	1,3	0	0,1	221,2	31,2	187,8	0,5		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ И КУКУРУЗОЙ	150	10,8	13,3	8,0	200,4	0	2,2	0,6	2,4	133,2	27,8	193,7	2,0	214	2008
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ) "ЛАКОМКА	50	1,1	2,0	7,3	51,7	0	7,2	0	0,9	26,7	15,9	31	1		2008

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	5,0	21,4	0	0,4	0	0	11,4	4,1	4,2	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	400	11,9	15,3	20,3	273,5	0	9,8	0,6	3,3	171,3	47,8	228,9	3,4		
Всего за день:		77,8	71,1	199,4	1783,3	0,7	31,3	1,1	12,8	875,0	290,7	1204,4	15,6		

10 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,5	8,7	21,9	196,0	0,1	0,8	0	0,1	165,7	37,1	167,8	0,7	168	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,3	1,8	10,4	67,4	0	0,4	0	0	82,8	12,1	60,4	0,2	395	2012
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,7	0,1	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	355	10,5	14,4	42,2	348,4	0,1	1,2	0	0,2	253,7	56,0	247,0	1,3		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП "ХАРЧО" НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/9	6,2	10,0	18,8	191,9	0,1	5,7	0,4	1,4	47,7	31,0	98,4	1,4	109	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУР	150	13,8	16,5	21,0	291,0	0,1	11,6	0,5	1,7	40,2	44,5	174,4	2,3	132	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	25	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	564	26,2	27,2	102,4	765,8	0,4	18,8	0,9	5,3	119,7	110,3	368,8	7,1		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,1	56,8	0	2,3	0	0,4	18,3	6,0	9,2	1,2	405	2008
Итого за прием пищи:	200	0,2	0,2	13,1	56,8	0	2,3	0	0,4	18,3	6,0	9,2	1,2		
Ужин															
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	140	10,3	7,9	42,5	284,8	0,1	13,7	0,1	1,8	58,0	23,9	117,0	1,9	451	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	5,9	25,4	0	0,5	0	0	11,6	4,2	4,3	0,4	430	2008
БАНАН	180	1,9	0,6	26,5	121	0,1	12,6	0	0	10,1	52,9	35,3	0,8		2008
Итого за прием пищи:	520	12,2	8,5	74,9	431,2	0,2	26,8	0,1	1,8	79,7	81,0	156,6	3,1		
Всего за день:		49,6	50,4	242,7	1645,2	0,7	51,1	1,0	7,7	478,4	257,3	788,6	14,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	627,0	553,7	2200,9	16605,3	8,0	415,5	21,4	93,4	7182,9	2526,1	10613,6	156,7
Среднее значение за период	62,7	55,4	220,1	1660,5	0,80	41,6	2,1	9,3	718,3	252,6	1061,4	15,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	30,0	54,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	354	105	563	200	440