

Двухнедельное 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				№ 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		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
ЧАЙ С сахаром	180/10/7	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,1	2,9	2,3	0,2	393	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАША ВЯЗКАЯ	210	6,7	5,7	35,1	218,4	0,2	0	0	3,7	10,4	98	146,9	3,4	168	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	0	0,1	0,8	18,7	3,8	61,4	0,8	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>15,7</b>	<b>14,8</b>	<b>69,8</b>	<b>475,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>50,3</b>	<b>121,7</b>	<b>256,1</b>	<b>5,4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6,8	10,2	6,9	148,3	0	12,7	0,2	0,3	59,1	21,7	73,8	1,3	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	18,8	6,1	30,4	0,7	205	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,7	12,8	0,2	167,1	0,1	0,6	0,1	0,1	10,3	10,7	96,1	1	307	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	33	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,9</b>	<b>31,3</b>	<b>79,0</b>	<b>705,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,6</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>125,7</b>	<b>63,1</b>	<b>255,8</b>	<b>4,4</b>		
<b>Полдник</b>															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	5,1	2,5	30	163	0,07	4	0,01	1	14	10	46	1	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>7,8</b>	<b>40,1</b>	<b>276</b>	<b>0,15</b>	<b>7</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>	<b>266</b>	<b>39</b>	<b>235</b>	<b>3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>54,0</b>	<b>199,0</b>	<b>1499,6</b>	<b>0,75</b>	<b>24,6</b>	<b>0,43</b>	<b>9,1</b>	<b>449,0</b>	<b>227,8</b>	<b>753,9</b>	<b>14,2</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>16,2</b>	<b>12,6</b>	<b>78,7</b>	<b>494,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>320,8</b>	<b>67,1</b>	<b>331,3</b>	<b>3,3</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>6,8</b>	<b>84,8</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>142,5</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4	100	2008
ПЛОВ	150	17,2	17,1	25,2	324	0,06	1	0,15	3,2	17	37	197	3	265	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>25,0</b>	<b>22,4</b>	<b>76,6</b>	<b>608,9</b>	<b>0,26</b>	<b>8,2</b>	<b>0,35</b>	<b>4,7</b>	<b>69,2</b>	<b>71,2</b>	<b>311,3</b>	<b>6,3</b>		
<b>Полдник</b>															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	3,1	15,5	106,4	0,1	31,7	0,1	1,4	82,0	29,3	57,3	1,7	131	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	12,0	49,3	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>8,3</b>	<b>6,2</b>	<b>64,9</b>	<b>351,8</b>	<b>0,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>108,3</b>	<b>49,1</b>	<b>114,2</b>	<b>3,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,7</b>	<b>45,0</b>	<b>227,0</b>	<b>1539,9</b>	<b>0,56</b>	<b>42,9</b>	<b>0,45</b>	<b>6,8</b>	<b>678,3</b>	<b>208,4</b>	<b>899,3</b>	<b>13,0</b>		

### 3 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		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	9,4	1,9	30,9	0,4	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>17,2</b>	<b>18,5</b>	<b>70,5</b>	<b>520,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>295,8</b>	<b>85,4</b>	<b>349,6</b>	<b>2,8</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	11,4	52,2	0	5,6	0	0,4	21,1	13,3	17,8	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>52,2</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>21,1</b>	<b>13,3</b>	<b>17,8</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	7,5	11,2	16,2	196,3	0,1	10,9	0,2	0,5	50,7	32,7	108,7	1,8	95	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	14,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,7	0	27,7	114,0	0	8,2	0,1	0	28,3	14,7	17,7	0,4	401	2008
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	20	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2	521	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>28,2</b>	<b>27,2</b>	<b>76,5</b>	<b>665,7</b>	<b>0,3</b>	<b>26,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>122,6</b>	<b>99,4</b>	<b>363,4</b>	<b>5,5</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	8,2	8,0	17,7	176,7	0	0,1	0	0,2	60,7	8,5	81,8	0,4		2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>14,3</b>	<b>13,3</b>	<b>27,8</b>	<b>289,7</b>	<b>0,08</b>	<b>3,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>312,7</b>	<b>37,5</b>	<b>270,8</b>	<b>2,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,1</b>	<b>59,3</b>	<b>186,2</b>	<b>1528,3</b>	<b>0,68</b>	<b>36,9</b>	<b>0,42</b>	<b>5,6</b>	<b>752,2</b>	<b>235,6</b>	<b>1001,6</b>	<b>12,9</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,4	4,3	0	53	0	0,1	0	0	128	5,1	72,8	0,1	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	4,2	18,6	132,6	0,1	0,8	0	0	156,8	28,7	126,3	0,8	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,2	0,4	19,6	95,2	0,1	0	0	0	9,2	13,6	35,6	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>444</b>	<b>16,6</b>	<b>15,6</b>	<b>68,1</b>	<b>481,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>406,2</b>	<b>73,0</b>	<b>349,5</b>	<b>2,1</b>			
<b>II Завтрак</b>																
РЯЖЕНКА	125	3,6	3,1	5,3	67,5	0	0,4	0	0	155	17,5	115	0,1	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>67,5</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>17,5</b>	<b>115</b>	<b>0,1</b>			
<b>Обед</b>																
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	4,8	14,4	113,0	0	0,6	0,2	0,3	23,5	8,6	35,7	0,6	106	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,9	9,6	10,3	135,7	0	7,6	0,2	1,9	29,5	17,2	40,9	0,7	141	2008	
РЫБА ОТВАРНАЯ	65	11,8	4,7	0,4	91,7	0,1	0,4	0	0,3	29,9	38,8	168,1	0,5	242	2012	
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	20	0,6	0	1,3	7,8	0	0,8	0	0,2	3,6	3,8	11,2	0,1	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>17,3</b>	<b>19,2</b>	<b>55,7</b>	<b>468,2</b>	<b>0,1</b>	<b>16,9</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>102,3</b>	<b>76,3</b>	<b>268,0</b>	<b>2,2</b>			
<b>Полдник</b>																
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,8	10,1	63,0	0,6	к/к	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>7,3</b>	<b>51,8</b>	<b>305,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>136,4</b>	<b>22,9</b>	<b>131,5</b>	<b>1,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>45,2</b>	<b>180,9</b>	<b>1322,4</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,8</b>	<b>799,9</b>	<b>189,7</b>	<b>864,0</b>	<b>5,5</b>			

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>13,9</b>	<b>12,9</b>	<b>65,1</b>	<b>434,7</b>	<b>0,28</b>	<b>1,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>	<b>308,5</b>	<b>54,7</b>	<b>276,4</b>	<b>2,7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>42,3</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>7,2</b>	<b>9,9</b>	<b>2</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,20	0,2	25	26	73	1,0	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	12,3	12,3	8,3	193,4	0	0,1	0	0,4	28,0	14,3	110,9	1,5	289	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5	к/к	к/к
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>22,3</b>	<b>23,3</b>	<b>101,3</b>	<b>706,0</b>	<b>0,21</b>	<b>11,1</b>	<b>0,25</b>	<b>1,6</b>	<b>97,9</b>	<b>87,6</b>	<b>309,0</b>	<b>4,7</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,7	0	0	0,1	0,8	18,6	3,8	61,2	0,8	213	2012
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОРКОВЬЮ	180	2,5	3,6	20,6	125,2	0	1,1	1	1,7	46,4	27,8	62,8	0,7	421	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>7,6</b>	<b>8,2</b>	<b>35,9</b>	<b>245,9</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,5</b>	<b>70,0</b>	<b>35,6</b>	<b>132,0</b>	<b>2,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>44,8</b>	<b>211,1</b>	<b>1428,9</b>	<b>0,49</b>	<b>22,9</b>	<b>1,37</b>	<b>5,1</b>	<b>490,8</b>	<b>185,1</b>	<b>727,3</b>	<b>11,9</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155	2,2	4,3	25,2	148,7	0	0	0	0,2	7,4	15,6	45,9	0,3	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>6,3</b>	<b>8,9</b>	<b>61,3</b>	<b>351,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>22,0</b>	<b>34,6</b>	<b>95,1</b>	<b>1,7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,8	0	19,1	82,5	0	6	0,4	0	30	15	27	0,3	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>19,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>27</b>	<b>0,3</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,4	4,7	29,8	192,4	0,3	4,6	0,2	2,1	43,8	39,8	97,0	2,5	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18,2	17,4	2,9	242,3	0,1	0	0	0,6	22,0	18,9	155,5	2,1	278	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,6	2,3	3,2	36,5	0	1,5	0	1,1	12,7	7,6	14,7	0,5	33	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>34,2</b>	<b>29,5</b>	<b>113,2</b>	<b>857,8</b>	<b>0,6</b>	<b>6,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>105,3</b>	<b>83,0</b>	<b>346,7</b>	<b>7,6</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,6	8,7	20,1	186,7	0,1	0,1	0	0,9	141,8	18,5	109,6	1,0	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,7	0	0	0,1	0,8	18,6	3,8	61,2	0,8	213	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>15,3</b>	<b>17,4</b>	<b>65,1</b>	<b>479,5</b>	<b>0,12</b>	<b>1,1</b>	<b>0,11</b>	<b>1,7</b>	<b>230,1</b>	<b>35,3</b>	<b>242,8</b>	<b>3,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,6</b>	<b>55,8</b>	<b>258,7</b>	<b>1771,4</b>	<b>0,82</b>	<b>13,2</b>	<b>0,71</b>	<b>7,9</b>	<b>387,4</b>	<b>167,9</b>	<b>711,6</b>	<b>13,0</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к	
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0	190	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,7	8,9	19,6	187,2	0,1	0,1	0	0,1	141,8	18,9	111,6	1,0	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>18,3</b>	<b>23,4</b>	<b>65,6</b>	<b>550,1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>492,8</b>	<b>83,0</b>	<b>418,5</b>	<b>1,8</b>			
<b>II Завтрак</b>																
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>42,3</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>17,1</b>	<b>10,8</b>	<b>14,4</b>	<b>1,8</b>			
<b>Обед</b>																
БОРЩ С МЯСОМ	250	10,0	12,3	15,3	211,6	0,1	11,4	0,3	2,6	59,7	39,6	127,5	2,7	62	2012	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	120	2,5	9,7	19,0	173,9	0,1	9,6	0,2	4,2	28,7	29,6	72,2	1,4	133	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,1	4,3	2,6	82,1	0,1	1,3	0,4	1,9	31,3	34,2	122,8	0,7	247	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,9</b>	<b>26,5</b>	<b>71,7</b>	<b>622,3</b>	<b>0,4</b>	<b>25,3</b>	<b>0,9</b>	<b>9,5</b>	<b>143,2</b>	<b>122,4</b>	<b>368,7</b>	<b>5,9</b>			
<b>Полдник</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,7	3,7	25,9	163,4	0	0	0	0,3	36,2	9,1	66,6	0,5	479	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>12,8</b>	<b>9,0</b>	<b>36,0</b>	<b>276,4</b>	<b>0,08</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>288,2</b>	<b>38,1</b>	<b>255,6</b>	<b>2,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>59,2</b>	<b>182,6</b>	<b>1491,1</b>	<b>0,78</b>	<b>35,7</b>	<b>1,00</b>	<b>10,4</b>	<b>941,3</b>	<b>254,3</b>	<b>1057,2</b>	<b>12,0</b>			

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	9,4	1,9	30,9	0,4	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>13,5</b>	<b>13,7</b>	<b>70,9</b>	<b>462,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>158,9</b>	<b>51,6</b>	<b>282,3</b>	<b>2,7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
РЯЖЕНКА	125	3,6	3,1	5,3	67,5	0	0,4	0	0	155	17,5	115	0,1	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>67,5</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>17,5</b>	<b>115</b>	<b>0,1</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	7,9	7,9	20,5	185,8	0,1	5,6	0,2	0,7	33,8	25,3	92,2	1,5	100	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218	0,18	0	0,03	0,5	16	118	176	4	181	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	120	13,4	15,2	2,9	203,4	0,1	0,5	0,1	0,1	22,5	12,2	104,2	1	301	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	14,9	61,7	0	1,7	0	0	11,3	2,8	2,2	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ	40	0,4	3,0	1,9	36,6	0	3,3	0	1,4	6,2	6,4	11,8	0,4		2012
КУКУРУЗА (КОНСЕРВ.)	20	0,6	0	1,2	7,2	0	0,8	0	0,2	3,3	3,5	10,4	0,1		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>32,1</b>	<b>32,4</b>	<b>89,8</b>	<b>784,1</b>	<b>0,48</b>	<b>11,9</b>	<b>0,33</b>	<b>3,7</b>	<b>99,4</b>	<b>174,9</b>	<b>427,3</b>	<b>8,5</b>		
<b>Полдник</b>															
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ СМЕСИ КРУП С МОРКОВЬЮ	205	7,3	7,6	34,4	234,9	0,1	1,2	0,7	1,8	127,6	58,7	190,2	1,9	174	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,1	4,6	9,8	102,2	0	0,1	0	0	136,6	12,1	92,8	0,6	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,8</b>	<b>12,3</b>	<b>69,0</b>	<b>439,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>	<b>1,8</b>	<b>284,2</b>	<b>79,1</b>	<b>303,3</b>	<b>3,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>61,5</b>	<b>235,0</b>	<b>1752,7</b>	<b>0,78</b>	<b>14,1</b>	<b>1,13</b>	<b>6,1</b>	<b>697,5</b>	<b>323,1</b>	<b>1127,9</b>	<b>14,3</b>		



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	17,2	116,7	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	0,5	22,1	107,1	0,1	0	0	0	10,4	15,3	40,1	0,9		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>18,6</b>	<b>15,8</b>	<b>75,0</b>	<b>518,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>407,8</b>	<b>81,1</b>	<b>379,0</b>	<b>2,5</b>			
<b>II Завтрак</b>																
АПЕЛЬСИН	100	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,3</b>	<b>38,7</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>30,6</b>	<b>11,7</b>	<b>20,7</b>	<b>0,3</b>			
<b>Обед</b>																
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132,1	0,1	6,2	0,3	0,3	28,2	25,3	56,6	1,0	87	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	12	0	0,3	17,3	31,3	79,8	1,4	333	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18,2	18,2	4,2	254,7	0,1	0,8	0,4	0,8	25,2	26,2	164,6	2,4	277	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,7	0	20,7	86,2	0	10,2	0,1	0	28,2	14,7	17,7	0,4	401	2008	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,1	7,1	1,6	99	0,02	2	0,01	2,5	26	13	79	0,5	60	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>40,7</b>	<b>33,5</b>	<b>84,4</b>	<b>803,2</b>	<b>0,52</b>	<b>31,2</b>	<b>0,81</b>	<b>4,6</b>	<b>133,0</b>	<b>122,1</b>	<b>427,1</b>	<b>6,4</b>			
<b>Полдник</b>																
ВАТРУШКИ	70	4,9	1,2	49,4	227,8	0,1	0,1	0	0,1	15,0	9,0	43,3	0,8	458	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>5,1</b>	<b>1,3</b>	<b>64,4</b>	<b>287,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>20,0</b>	<b>13,0</b>	<b>51,3</b>	<b>1,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,2</b>	<b>50,8</b>	<b>231,1</b>	<b>1648,1</b>	<b>1,02</b>	<b>86,6</b>	<b>0,81</b>	<b>6,0</b>	<b>591,4</b>	<b>227,9</b>	<b>878,1</b>	<b>11,0</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91,0	0,5	397	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	9,4	1,9	30,9	0,4	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>16,0</b>	<b>16,5</b>	<b>69,4</b>	<b>491,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>254,2</b>	<b>56,8</b>	<b>265,2</b>	<b>2,3</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>6,8</b>	<b>84,8</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>142,5</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,8	6,6	19,7	149,9	0,1	10,8	0,2	2,3	47,2	28,7	68,1	1,2	94	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	14,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,6	2,3	3,2	36,5	0	1,5	0	1,1	12,7	7,6	14,7	0,5	33	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>20,5</b>	<b>24,1</b>	<b>79,8</b>	<b>619,6</b>	<b>0,2</b>	<b>35,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>147,3</b>	<b>81,9</b>	<b>275,3</b>	<b>6,2</b>		
<b>Полдник</b>															
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	1,6	1,7	7,3	50,3	0	5	1	0,3	40,5	21,5	36,8	0,7	129	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	16,0	67,1	0	2,6	0	0	14,7	3,6	3,2	0,2	436	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,1</b>	<b>4,8</b>	<b>65,7</b>	<b>337,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>73,1</b>	<b>44,3</b>	<b>100,6</b>	<b>2,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>49,2</b>	<b>221,7</b>	<b>1533,5</b>	<b>0,4</b>	<b>45,4</b>	<b>1,3</b>	<b>9,4</b>	<b>654,6</b>	<b>204,0</b>	<b>783,6</b>	<b>10,8</b>		

**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	545,0	524,8	2133,3	15515,9	6,7	341,7	8,0	70,2	6442,4	2223,8	8804,5	118,6
Среднее значение за период	54,5	52,5	213,3	1551,6	0,67	34,2	0,80	7,0	644,2	222,4	880,5	11,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	30,4	55,5									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	451	125	739	335