

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №10 «Колокольчик» г. Нурлат Республики Татарстан

Утверждаю
Заведующий
Мурзина Г.Ф.
«01» 03 2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

Сад 12 часов

Сад 12 часов									
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 170	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 170	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	МАКАРОНЫ С СЫРОМ И С МАСЛОМ 140/30	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША КУКУРУЗНАЯ 170
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КИСЕЛЬ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ 180
кондитерские изделия 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	кондитерские изделия 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
II Завтрак									
СОК 200	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	СОК 200	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
АЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	САЛАТ "ПО- ДЕРЕВЕНСКИ" 60	ЩИ СО СМЕТАНОЙ 250	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С КУРАМИ 250	СУП "СВЕКОЛЬНИК" 250/10	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 250/15	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	САЛАТ "ПО- ДЕРЕВЕНСКИ" 40	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП "ХАРЧО" КУРИЦА/ГОВЯДИНА 250
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 250	СУП "ШАХТЁРСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 250	КАША ГОРОХОВАЯ 170	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ 200	ПЛОВ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	СУП С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250/40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО- КУПЕЧЕСКИ 200	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ 180
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 140	МАКАРОНЫ 140	БЕФСТРОГАНОВ 70	СВЕКЛА 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 140	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ГУЛЯШ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	РИС ОТВАРНОЙ 80	КОТЛЕТЫ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50					ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ВЫПЕЧКА 100	КЕФИР 180	ВЫПЕЧКА 100	РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	СОК 200	РЯЖЕНКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	кондитерские изделия 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	кондитерские изделия 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ВЫПЕЧКА 100	кондитерские изделия 30	кондитерские изделия 30
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/30	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ 170	РЫБА 80	СУП МОЛОЧНЫЙ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	МАНТЫ 170	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 170	ВАРЕНИКИ 160	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 170
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РИС ОТВАРНОЙ 140	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40							

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
1 день																					
Завтрак																					
		170	4.1	5.2	42.7	233.5	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	12.47	88.40	29.47	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
		180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
		30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
		380	8.8	10.4	122.8	620.8	0.00	0.08	0.03	0.04	0.00	33.17	135.92	41.18	1.87	97.13	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
		200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
		200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
		60	0.7	6.0	4.0	73.3	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.78	18.46	9.39	0.60	136.51	3.32	0.00	0.01	50	2008
		250	2.7	5.7	13.7	116.8	0.40	0.03	0.02	0.01	0.11	19.67	28.09	6.75	0.38	48.50	1.59	0.01	0.01	86	2012
		140	14.1	15.5	8.7	235.2	21.00	0.06	0.00	0.00	0.00	53.20	133.00	30.80	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2008
		180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
		50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		
		680	21.4	27.8	76.2	645.2	23.30	0.20	0.08	0.02	0.11	116.55	243.75	70.84	6.41	253.01	7.71	0.01	0.02		
Полдник																					
		150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
		40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
		190	6.9	4.0	23.9	160.2	0.78	0.11	0.19	0.02	0.00	160.20	142.80	24.40	1.72	273.40	15.74	0.00	0.00		
Ужин																					
		140/30	20.4	14.9	35.0	361.9	0.57	0.05	0.28	0.08	0.17	206.37	243.45	30.93	0.96	241.20	2.88	0.02	0.04	237	2012
		180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
		40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
		390	23.1	15.3	66.1	500.0	0.57	0.13	0.31	0.08	0.17	219.15	278.25	39.71	2.56	296.43	5.12	0.02	0.04		
			61.1	57.6	308.6	2 009.6	26.24	0.53	0.63	0.16	0.28	541.68	813.32	183.32	15.08	1 159.98	30.57	0.03	0.05		
того за день:																					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАРИСОВАЯ ВЯЗКА С МАСЛОМ	170	4.8	6.8	32.6	211.7	1.10	0.04	0.00	0.04	0.00	104.19	127.22	29.61	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КАС С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
СЛО (ПОРЦИОНА)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	1.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Б ПШЕНИЧНАЯ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ого за прием пищи:	405	11.2	22.6	64.7	507.7	1.67	0.15	0.15	0.17	0.00	230.82	256.01	57.90	3.18	245.72	12.14	0.00	0.00		
II Завтрак																				
КОРО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
ого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
ЛАТ "ПО ДЕРЕВЕНСКИ"	60	1.2	4.5	8.6	79.9	4.23	0.04	0.03	0.00	0.00	14.50	31.95	14.14	0.75	301.82	4.17	0.00	0.02	470	2008
П "ФАКТЕРИИ" СО СМЕТАНОЙ	250	0.3	5.3	1.6	60.7	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	18.41	5.49	2.97	0.02	13.11	1.02	0.00	0.00	403	2012
КАРПОВ	140	4.4	8.0	28.2	202.2	0.00	0.05	0.02	0.04	0.14	7.98	33.59	5.92	0.75	51.95	0.62	0.01	0.01	210	2008
ПВ	70	22.0	22.3	4.3	305.2	1.40	0.06	0.00	0.01	0.00	19.60	210.02	28.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ББ РЯНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ого за прием пищи:	750	31.7	40.6	92.5	868.0	5.65	0.26	0.10	0.08	0.14	88.38	345.26	74.94	6.95	434.88	8.60	0.01	0.03		
Полдник																				
ПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.2	1 881.7	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.26	261.90	47.08	3.68	402.57	8.03	0.07	0.05	478	2012
А С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ого за прием пищи:	280	30.3	64.3	310.3	1 938.2	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	94.84	261.90	48.26	3.68	403.40	8.03	0.07	0.05		
Ужин																				
РТОРЕЛЬ В СМЕТАНЕ	170	2.4	5.0	19.6	133.6	9.88	0.11	0.08	0.03	0.09	11.70	65.33	25.56	1.12	702.34	6.18	0.00	0.03	126	2012
А С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ББ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ого за прием пищи:	390	5.1	5.4	50.7	271.7	9.88	0.18	0.11	0.03	0.09	24.48	100.13	34.35	2.72	757.57	8.42	0.00	0.03		
ого за день:		78.6	133.2	527.9	3 632.6	27.41	1.02	0.57	0.43	0.69	454.53	974.31	223.45	18.73	2 119.57	39.18	0.08	0.12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
НА ОСНОВНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170	6.8	8.7	28.2	218.1	1.10	0.14	0.00	0.04	0.00	119.48	190.73	58.10	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БЕЛЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
Ч (ГОРЧИЦА)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
Б ТЫВЕНЧИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	405	15.7	15.5	60.6	446.0	1.61	0.25	0.16	0.09	0.00	337.74	359.86	85.00	4.17	213.21	10.34	0.00	0.00		
II Завтрак																				
КОФЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
СО СМЕТАНОЙ	250	2.1	6.1	9.0	106.0	12.02	0.05	0.06	0.24	0.08	49.94	46.88	20.73	0.93	316.14	4.99	0.00	0.02	84	2008
НА ГОРОХОВАЯ	170	10.8	5.6	22.6	184.3	0.00	0.29	0.07	0.03	0.09	52.18	100.79	39.82	3.12	354.57	2.46	0.00	0.01	468	2008
КОТЛЕТКА	70	10.9	15.4	4.1	205.5	1.07	0.04	0.08	0.02	0.00	21.31	102.47	14.17	1.45	246.77	5.98	0.00	0.03	375	1996
ЧУПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Б ТЫВЕНЧИЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	720	27.7	27.7	85.4	715.7	13.08	0.49	0.24	0.30	0.17	151.32	314.34	98.63	8.12	985.47	16.23	0.00	0.07		
Полдник																				
ЧУПОТ	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
КОШЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	210	10.1	5.4	73.2	386.7	1.80	0.11	0.03	0.00	0.00	241.92	223.92	37.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
БА	80	14.6	5.5	0.6	110.4	0.62	0.07	0.06	0.09	0.09	24.18	181.45	26.72	0.50	332.41	126.50	0.00	0.00	242	2012
Б ТЫВЕНЧИЙ	140	3.5	5.9	30.6	189.7	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	2.80	57.00	17.75	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
Б ТЫВЕНЧИЙ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
Б ТЫВЕНЧИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	440	20.7	11.8	62.3	438.1	0.62	0.16	0.09	0.13	0.09	39.77	273.25	53.25	2.66	387.64	128.74	0.00	0.00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74.6	60.7	291.3	2 033.5	27.11	1.04	0.54	0.53	0.26	786.76	1 182.37	282.41	18.34	1 960.62	157.30	0.01	0.09		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОА ГЛИЦЕРИНОВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2.5	5.0	28.9	170.1	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	11.34	55.55	18.14	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
СЕРЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
СЕРЬ ГЛИЦЕРИНОВЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	390	5.2	5.4	71.0	353.4	1.80	0.10	0.03	0.03	0.00	23.04	97.55	27.54	2.41	54.40	2.24	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
ОСОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С КУРАМИ	250	2.2	4.4	14.5	107.0	10.50	0.08	0.07	0.22	0.08	33.68	58.90	26.60	1.12	522.94	5.15	0.00	0.03	90	2008
АЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	200	5.6	22.3	40.8	387.2	16.26	0.20	0.14	0.64	0.23	43.09	137.80	52.88	2.32	1 145.99	11.60	0.00	0.07	146	2008
БЕЛЛА	40	0.6	0.9	3.9	26.0	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	13.00	14.79	7.54	0.48	109.47	2.66	0.00	0.01	339	2012
ВМЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
БЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	12.2	28.1	109.0	740.1	28.28	0.40	0.26	0.88	0.30	117.67	275.69	110.92	6.56	1 846.40	22.21	0.00	0.11		
Полдник																				
ПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.2	1 881.7	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.26	261.90	47.08	3.68	402.57	8.03	0.07	0.05	478	2012
ИО САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	280	30.3	64.3	310.3	1 938.2	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	94.84	261.90	48.26	3.68	403.40	8.03	0.07	0.05		
Ужин																				
П МОЛОЧНЫЙ	200	3.9	5.0	8.1	94.0	0.73	0.04	0.15	0.03	0.03	145.46	101.10	16.22	0.12	204.93	12.60	0.00	0.00	94	2012
ИО САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
БЕБ ГЛИЦЕРИНОВЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	420	6.6	5.3	39.2	232.1	0.73	0.11	0.18	0.03	0.03	158.25	135.90	25.00	1.72	260.16	14.84	0.00	0.00		
Итого за день:		54.7	103.5	539.2	3 310.8	41.03	1.04	0.68	1.10	0.79	409.80	782.05	219.73	16.57	2 842.36	49.32	0.07	0.17		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
НА ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	7.0	7.0	34.0	227.2	1.10	0.12	0.00	0.04	0.00	115.23	178.88	36.21	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
В П САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
В ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	390	9.7	7.4	65.1	365.3	1.10	0.19	0.03	0.04	0.00	128.01	213.68	45.00	3.79	55.23	2.24	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЧЕШ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
В "СВЕКОЛЬНИК"	250/10	8.5	10.0	1.7	134.8	0.86	0.03	0.06	0.03	0.03	30.81	76.71	12.11	0.93	165.68	3.89	0.00	0.04	476	2008
В	180	20.6	20.5	30.2	388.7	1.20	0.07	0.00	0.18	0.00	20.39	236.34	44.39	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
МЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
В РИАННОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	670	33.0	31.0	81.7	743.4	2.06	0.21	0.10	0.22	0.03	79.11	377.26	80.40	7.16	233.68	6.69	0.00	0.04		
Полдник																				
ВЕТНА	150	4.5	1.5	6.3	60.0	0.75	0.03	0.00	0.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ВУТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	180	9.2	6.7	72.3	390.9	0.75	0.07	0.03	0.00	0.00	201.12	185.52	31.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ	180	1.5	3.1	8.3	70.3	1.45	0.04	0.05	1.44	0.00	41.07	41.66	26.52	0.70	155.74	4.03	0.00	0.04	409	2012
В П САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
В ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	400	4.5	3.4	41.9	218.7	1.45	0.09	0.07	1.44	0.00	54.93	71.90	39.58	1.42	208.17	4.03	0.00	0.04		
Итого за день:		56.7	48.8	270.7	1 765.2	15.35	0.59	0.24	1.71	0.03	479.17	859.35	204.50	15.76	871.38	14.96	0.00	0.09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПАРОВЫЕ С СЫРОМ И С МАСЛОМ	140/30	10.6	15.8	28.2	298.5	0.08	0.06	0.08	0.09	0.14	211.96	142.67	13.55	0.97	75.95	0.62	0.01	0.02	210	2008
ПЕЧЕНЬЕ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ИТОГО за прием пищи:	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
II Завтрак																				
ИТОГО за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
Обед																				
ПЕЧЕНЬЕ	250/15	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПЕЧЕНЬЕ	140	2.9	5.0	19.0	131.7	4.67	0.13	0.00	0.04	0.00	43.90	79.39	27.09	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.9	15.4	4.1	205.5	1.07	0.04	0.08	0.02	0.00	21.31	102.47	14.17	1.45	246.77	5.98	0.00	0.03	375	1996
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ИТОГО за прием пищи:	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
ИТОГО за прием пищи:	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Ужин																				
ПЕЧЕНЬЕ	170	7.0	7.0	34.0	227.0	1.10	0.12	0.00	0.04	0.00	115.16	178.78	36.19	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ПЕЧЕНЬЕ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ИТОГО за прием пищи:	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ИТОГО за день:		57.2	58.7	316.4	2 033.2	17.25	0.85	0.48	0.45	0.14	704.23	964.33	207.08	17.18	1 085.84	31.51	0.02	0.05		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	24.1	17.6	42.9	433.3	0.69	0.06	0.34	0.10	0.20	251.09	291.05	37.14	1.12	295.24	3.61	0.03	0.04	237	2012
КАС С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
П (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
Б ПИЩЕВЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ВВ за прием пищи:	425	33.7	25.2	74.8	669.8	1.30	0.17	0.52	0.14	0.20	488.41	476.84	69.63	3.33	554.16	15.75	0.03	0.05		
II Завтрак																				
ПОВО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
ВВ за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
ПАТ "СВЕКОЛКА"	80	0.0	2.9	0.0	26.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.66	0.19	0.04	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	474	2008
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.8	5.0	22.0	148.6	4.60	0.08	0.06	0.22	0.14	27.86	59.00	20.22	0.91	352.11	4.58	0.01	0.03	85	2012
ПА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	16.0	9.7	4.9	171.6	3.60	0.14	0.00	0.38	0.00	26.40	169.22	33.60	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	231	2008
П ОВАРНОЙ	80	2.0	3.4	17.5	108.5	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	1.60	32.60	10.15	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Б РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ВВ за прием пищи:	730	24.9	21.5	89.9	654.4	8.20	0.32	0.09	0.64	0.14	82.63	316.51	86.02	4.31	406.52	6.82	0.01	0.03		
Полдник																				
ПР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Б ПИЩЕВЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ВВ за прием пищи:	210	7.6	0.4	21.8	124.7	1.80	0.11	0.01	0.00	0.00	233.01	199.08	35.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ПЫ	170	15.3	15.1	42.1	365.4	0.67	0.10	0.09	0.03	0.19	24.82	132.06	19.53	1.80	257.20	5.64	0.02	0.04	469	2008
С САХАРОМ	180	0.3	0.1	14.8	60.3	2.92	0.00	0.00	0.00	0.00	7.78	9.73	4.86	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
Б ПИЩЕВЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ВВ за прием пищи:	390	18.2	15.6	73.8	507.3	3.59	0.17	0.12	0.03	0.19	39.80	176.59	32.00	4.37	311.60	7.88	0.02	0.04		
ВВ за день:		84.9	63.1	270.2	2 003.2	24.89	0.81	0.77	0.82	0.52	859.85	1 180.03	231.56	14.75	1 588.98	32.45	0.06	0.13		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
IIA ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	5.9	6.9	29.5	206.2	1.10	0.10	0.00	0.04	0.00	129.42	196.32	29.61	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
IIБ ЯЧНЕВЫЙ НАПИТОК	180	1.4	1.2	20.2	96.3	0.90	0.02	0.00	0.01	0.00	54.90	40.50	6.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
IIВ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
IIВ за прием пищи:	390	9.9	8.4	66.6	384.1	2.00	0.19	0.03	0.05	0.00	191.52	271.62	43.51	3.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
II Завтрак																				
IIВЗ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
IIВ за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
IIАТ "ПО ДЕРЕВЕНСКИ"	40	0.8	3.0	5.7	53.3	2.82	0.02	0.02	0.00	0.00	9.65	21.29	9.42	0.50	201.12	2.78	0.00	0.01	470	2008
IIБ ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/40	3.1	2.8	22.6	128.1	5.61	0.08	0.05	0.21	0.04	21.33	53.65	21.46	0.90	425.49	3.91	0.00	0.02	79	2012
IIВ ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	4.2	4.8	29.7	178.8	0.00	0.04	0.00	0.03	0.00	21.54	144.30	18.31	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
IIВГ ПЕРЛЫ	70	10.5	10.8	8.8	175.0	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	8.40	105.00	16.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	272	2008
IIВГГ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
IIВГГ ПШЕНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
IIВ за прием пищи:	770	22.4	21.9	116.6	755.0	8.43	0.32	0.12	0.25	0.04	88.82	388.45	89.89	6.50	694.61	9.48	0.00	0.03		
Полдник																				
IIВЗБ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
IIВЗБА	100	30.3	64.3	296.3	1 882.0	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.28	261.98	47.09	3.68	402.69	8.03	0.07	0.05	478	2012
IIВ за прием пищи:	300	31.2	64.5	315.8	1 965.4	1.82	0.42	0.21	0.15	0.46	101.88	274.58	54.29	6.20	642.69	10.03	0.07	0.05		
Ужин																				
IIА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	170	27.8	10.6	5.0	225.9	0.64	0.12	0.24	0.12	1.01	69.80	344.67	44.25	1.54	563.63	197.44	0.01	0.02	249	2012
IIБ САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.19	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
IIВ ПШЕНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
IIВ за прием пищи:	400	31.2	11.0	40.3	384.4	0.64	0.21	0.28	0.12	1.01	84.40	388.17	54.94	3.54	632.46	200.24	0.01	0.02		
IIВ за день:		95.2	106.2	549.2	3 535.9	22.89	1.16	0.65	0.58	1.51	482.62	1 333.81	250.63	22.04	2 302.16	223.99	0.08	0.11		

9 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАННАЯ ВЯЗКАЯ	170	6.0	6.8	31.4	211.7	1.10	0.07	0.00	0.04	0.00	108.58	104.19	17.55	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
МОЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	1.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
В ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	405	8.8	19.6	62.6	462.3	1.10	0.14	0.03	0.15	0.00	122.86	141.99	26.33	2.70	55.23	2.24	0.00	0.00		
II Завтрак																				
МОЛО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
МОЛО СМЕТАНОЙ	250/10	1.8	5.6	10.1	102.7	8.15	0.03	0.05	0.24	0.08	50.17	41.42	20.71	1.04	246.79	5.67	0.00	0.02	75	2008
ТРЕЩЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	26.9	26.3	27.2	452.2	0.42	0.21	0.21	0.06	0.10	28.20	297.54	108.45	5.11	491.30	9.33	0.01	0.10	414	2012
МОЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИННОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
В ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	690	32.5	32.4	87.1	774.8	8.57	0.34	0.30	0.31	0.17	106.27	403.16	153.06	8.78	806.09	17.80	0.01	0.12		
Полдник																				
ПЕЧЕНА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНА	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	230	10.7	7.2	74.4	410.9	1.00	0.08	0.03	0.00	0.00	263.12	231.52	38.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ПЕЧЕНА	160	11.8	11.6	25.8	257.5	0.12	0.03	0.13	0.06	0.20	88.23	119.04	12.61	0.36	84.41	0.94	0.02	0.02		2012
С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
В ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	14.5	12.0	56.9	395.6	0.12	0.10	0.17	0.06	0.20	101.02	153.84	21.40	1.96	139.65	3.18	0.02	0.02		
Итого за день:		66.9	71.5	290.8	2 090.5	20.79	0.69	0.54	0.54	0.37	609.27	941.51	247.32	16.83	1 375.27	25.22	0.03	0.15		

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-бы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ХЛЕБ КУКУРУЗНАЯ	170	6.8	7.3	31.1	218.7	0.74	0.07	0.17	0.04	0.07	158.94	193.89	27.59	0.68	263.31	12.89	0.01	0.02	468	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	390	9.6	7.8	73.1	402.0	2.54	0.15	0.20	0.04	0.07	170.64	235.89	36.99	2.64	317.71	15.13	0.01	0.02		2008
II Завтрак																				
Чай	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Обед																				
Пюре "ХАРЧО" КУРИЦА/ГОВЯДИНА	250	14.8	17.7	13.1	271.8	2.27	0.06	0.10	0.06	0.09	32.14	140.40	28.48	1.73	304.65	5.68	0.01	0.07	473	2008
Пюре МЯСНЫЕ	180	29.1	15.2	86.2	597.4	0.30	0.20	0.17	0.03	0.32	52.03	243.08	35.53	3.28	440.22	10.59	0.04	0.07	439	2012
МЮСЛИ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Чай РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	47.7	33.5	149.0	1089.1	2.57	0.36	0.31	0.10	0.41	112.07	447.67	87.91	7.63	812.87	19.07	0.05	0.14		
Полдник																				
Чай С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ПЕЧЕНЬЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	210	4.7	5.2	80.1	387.4	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	20.70	47.52	11.71	1.19	97.13	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
Пюре ТУШЕНАЯ	170	4.3	4.9	11.1	105.4	30.61	0.05	0.00	0.12	0.00	102.04	66.89	32.88	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Чай С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	390	7.0	5.2	42.2	243.5	30.61	0.12	0.03	0.12	0.00	114.83	101.69	41.66	2.96	55.23	2.24	0.00	0.00		
Итого за день:		69.3	52.1	354.3	2 169.0	45.73	0.70	0.59	0.28	0.48	434.24	843.78	186.27	16.62	1 560.95	38.44	0.06	0.17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	710,8	775,8	3689,1	24693,1	267.60	8.48	5.71	6.86	5.07	5 787.72	10 028.80	2 228.30	173.90	16 867.11	642.95	0.44	1.13
Среднее значение за период	71.1	77.6	368.9	2 469.3	26.76	0.85	0.57	0.69	0.51	578.77	1 002.88	222.83	17.39	1 686.71	64.29	0.04	0.11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.5	28.3	60.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	396	120	709	231	399

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

Н.А. Седина
Заведующий

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 10 «Колокольчик»
г. Нурлау Республики Татарстан»

Г.Ф. Мурзина
Г.Ф. Мурзина