

«УТВЕРЖДАЮ»:

Исполняющий обязанности директора  
МБОУ «Чехломеевская ОШ»  
А.В. Комровская



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
(для возрастной категории 3 - 7 лет)**

для муниципальных дошкольных образовательных учреждений  
Нижневартовского района

«РАЗРАБОТАНО»:

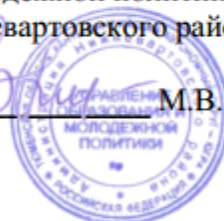
директор муниципального автономного  
учреждения дополнительного образования  
«Спектр»



Н.И. Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»:

начальник управления образования  
и молодёжной политики администрации  
Нижневартовского района



М.В. Любомирская

ПЕГОНЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ПОЛНОГО ДНЯ С ПРЕБЫВАНИЕМ 10,5-12 ЧАСОВ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, 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>															
КАША "ДРУЖБА"	200	5,7	7,4	30,8	214,2	0,10	0,60	0,00	0,60	120,50	30,40	131,70	0,60	190	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	16,5	114,9	0,00	0,60	0,00	0,00	117,90	20,70	91,00	0,50	397	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,00	0,00	0,00	0,60	5,50	8,30	21,30	0,50		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,8</b>	<b>16,5</b>	<b>67,5</b>	<b>483,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>381,10</b>	<b>73,20</b>	<b>346,00</b>	<b>2,50</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>181,20</b>	<b>21,10</b>	<b>143,50</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,2	4,9	5,0	68,6	0,00	2,50	0,00	2,40	18,60	12,00	27,10	0,60	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	7,6	5,2	12,1	126,9	0,10	4,70	0,20	0,30	38,20	29,90	121,60	1,80	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,1	8,4	2,5	138,6	0,10	10,20	4,70	3,10	15,80	13,20	195,00	4,30	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	6,3	4,3	40,4	225,5	0,10	0,00	0,00	1,30	17,30	8,90	48,40	1,20	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,3	0,1	16,0	67,9	0,00	9,00	0,00	0,10	15,60	5,20	7,70	0,10	374	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	14,6	64,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>32,0</b>	<b>23,5</b>	<b>102,1</b>	<b>743,9</b>	<b>0,40</b>	<b>26,40</b>	<b>4,90</b>	<b>7,80</b>	<b>119,50</b>	<b>90,80</b>	<b>463,00</b>	<b>9,60</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/20	22,0	10,6	9,5	219,7	0,20	1,30	0,00	1,50	42,10	35,50	212,70	0,80	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,9	16,2	124,2	0,20	10,40	0,00	0,20	42,60	29,70	88,30	1,20	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО по сезону	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,40	4,10	5,90	15,10	0,40		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,0	0,1	14,8	64,4	0,00	0,30	0,10	0,00	36,20	20,50	26,30	0,50	440	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (БАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИЯ, ЗЕФИР ПАСТИЛА)	30	1,9	2,8	21,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>29,5</b>	<b>18,5</b>	<b>71,8</b>	<b>555,8</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,10</b>	<b>132,80</b>	<b>97,00</b>	<b>366,70</b>	<b>3,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>81,7</b>	<b>62,3</b>	<b>247,4</b>	<b>1 843,5</b>	<b>1,00</b>	<b>40,80</b>	<b>5,00</b>	<b>11,20</b>	<b>814,60</b>	<b>282,10</b>	<b>1 319,20</b>	<b>15,70</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	7,3	29,5	210,3	0,10	0,60	0,00	0,10	128,80	29,10	150,30	1,30	189	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,0	5,4	0,3	73,7	0,00	0,00	0,20	1,00	24,30	5,30	84,70	1,10	221	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	11,9	49,3	0,00	0,80	0,00	0,00	10,60	3,90	4,70	0,40	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>15,5</b>	<b>17,3</b>	<b>61,9</b>	<b>466,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>1,80</b>	<b>175,00</b>	<b>55,10</b>	<b>289,00</b>	<b>4,00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>181,20</b>	<b>21,10</b>	<b>143,50</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,8	6,3	10,7	124,3	0,10	5,20	0,20	0,50	29,40	23,00	86,90	1,20	76	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,9	8,5	12,7	177,8	0,00	0,10	0,00	0,90	31,80	24,20	138,30	2,10	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	7,0	8,8	110,2	0,00	30,20	0,20	3,00	77,90	27,50	54,00	1,60	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26,4</b>	<b>22,6</b>	<b>77,0</b>	<b>608,1</b>	<b>0,20</b>	<b>39,10</b>	<b>0,40</b>	<b>5,00</b>	<b>166,40</b>	<b>104,50</b>	<b>357,50</b>	<b>9,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	140/15	22,2	13,5	36,7	357,6	0,00	2,90	0,00	0,40	150,00	29,70	219,00	0,70	234	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	110,0	0,10	1,00	0,10	0,00	192,80	21,20	136,10	0,20	434	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	5,5	4,8	31,4	190,2	0,10	2,00	0,00	0,60	30,30	13,30	64,70	0,80	451	2008
ФРУКТЫ (по сезону)	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>33,4</b>	<b>24,5</b>	<b>87,0</b>	<b>707,4</b>	<b>0,20</b>	<b>16,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,70</b>	<b>390,00</b>	<b>72,60</b>	<b>431,40</b>	<b>4,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79,7</b>	<b>68,2</b>	<b>231,9</b>	<b>1 842,0</b>	<b>0,60</b>	<b>58,10</b>	<b>0,70</b>	<b>8,60</b>	<b>912,60</b>	<b>253,30</b>	<b>1 221,40</b>	<b>17,30</b>		

### 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,7	8,7	27,8	217,9	0,10	0,60	0,00	1,10	132,30	47,90	169,10	1,20	189	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	15,6	98,9	0,00	0,50	0,00	0,00	97,50	12,80	68,50	0,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>12,3</b>	<b>16,1</b>	<b>63,6</b>	<b>449,6</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>241,10</b>	<b>77,50</b>	<b>286,90</b>	<b>2,90</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>181,20</b>	<b>21,10</b>	<b>143,50</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,0	5,0	5,7	70,8	0,00	2,60	0,00	2,20	21,60	12,50	27,50	0,80	56	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,3	2,9	10,5	76,5	0,00	0,30	0,00	0,20	17,70	5,50	24,80	0,30	86	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	19,1	8,3	0,3	177,3	0,10	0,90	0,10	0,20	17,90	18,00	162,40	1,50	307	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,1	14,9	101,3	0,10	9,10	0,50	0,40	43,60	33,20	83,20	1,30	125	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	20,5	83,9	0,00	14,40	0,00	0,10	15,90	6,60	10,90	0,20	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>29,1</b>	<b>20,0</b>	<b>78,5</b>	<b>628,2</b>	<b>0,30</b>	<b>27,30</b>	<b>0,60</b>	<b>3,70</b>	<b>131,40</b>	<b>98,40</b>	<b>374,50</b>	<b>5,80</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,0	13,7	2,3	183,4	0,10	0,20	0,20	2,10	86,60	14,70	195,80	2,30	214	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,1	3,8	23,4	0,10	2,40	0,00	0,70	10,80	11,30	33,60	0,40		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА с витамином С	180	0,5	0,1	17,7	73,9	0,00	0,00	0,00	0,00	21,80	9,20	23,20	0,50	440	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПЕЧЕНЬЮ	70	8,2	5,4	29,5	198,4	0,10	3,30	1,00	0,90	31,20	13,10	101,20	1,50	454	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	120	0,5	0,5	12,7	60,7	0,00	12,90	0,00	0,80	20,70	10,30	14,20	2,80		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>25,3</b>	<b>19,9</b>	<b>76,0</b>	<b>583,8</b>	<b>0,30</b>	<b>18,80</b>	<b>1,20</b>	<b>4,90</b>	<b>175,70</b>	<b>65,20</b>	<b>384,80</b>	<b>7,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,1</b>	<b>59,8</b>	<b>224,1</b>	<b>1 722,0</b>	<b>0,80</b>	<b>48,30</b>	<b>1,80</b>	<b>10,50</b>	<b>729,40</b>	<b>262,20</b>	<b>1 189,70</b>	<b>16,80</b>		

### 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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	7,7	30,2	216,9	0,10	0,60	0,00	0,90	125,30	35,30	142,80	0,90	189	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	7,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	9,40	30,00	0,80		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	16,5	114,9	0,00	0,60	0,00	0,00	117,90	20,70	91,00	0,50	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,0</b>	<b>16,0</b>	<b>67,1</b>	<b>465,7</b>	0,10	1,20	0,00	1,60	255,10	73,70	286,10	2,70		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Обед</b>															
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,9	5,0	4,8	66,1	0,00	1,60	1,10	2,50	29,20	20,80	34,40	0,60	54	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	3,6	6,7	66,3	0,00	10,00	0,20	0,20	43,40	18,30	39,60	0,80	67	2012
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ	200	20,2	18,2	17,0	318,1	0,20	11,10	0,00	0,70	147,20	48,30	266,20	3,20	Акт конт/проп аботки №3	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,3</b>	<b>27,6</b>	<b>73,3</b>	<b>646,3</b>	0,30	26,30	1,30	4,00	247,10	117,20	418,50	8,80		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	140/15	22,9	14,8	32,2	355,5	0,00	0,40	0,00	0,40	187,60	32,00	244,20	0,60	224	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	14,3	74,5	0,00	88,00	0,20	0,00	18,20	4,70	3,10	0,50	398	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,3	5,1	33,2	200,5	0,10	0,10	0,00	0,20	29,70	8,90	55,20	0,50	467	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>29,3</b>	<b>20,6</b>	<b>90,0</b>	<b>680,1</b>	0,10	99,10	0,20	1,30	252,40	54,00	314,10	3,90		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,0</b>	<b>68,0</b>	<b>236,4</b>	<b>1 852,5</b>	0,60	127,70	1,50	7,00	935,80	266,00	1 162,20	15,60		

### 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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	7,2	31,2	211,4	0,00	0,60	0,00	0,20	120,40	26,50	120,60	0,40	189	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,3	3,4	17,3	113,8	0,00	0,60	0,00	0,00	116,40	15,20	85,00	0,20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>68,7</b>	<b>458,0</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>248,10</b>	<b>58,50</b>	<b>254,90</b>	<b>1,80</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>181,20</b>	<b>21,10</b>	<b>143,50</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,6	6,3	9,7	118,6	0,00	5,60	0,20	0,30	39,00	26,30	82,20	1,60	58	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/15	11,6	10,6	8,3	176,3	0,00	0,60	0,00	1,60	28,30	17,90	119,20	1,50	285	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,0	6,1	13,6	122,3	0,10	17,40	0,60	1,70	52,20	34,30	74,50	1,50	351	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,0	0,1	14,8	64,4	0,00	0,30	0,10	0,00	36,20	20,50	26,30	0,50	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>24,8</b>	<b>23,7</b>	<b>73,0</b>	<b>600,0</b>	<b>0,20</b>	<b>23,90</b>	<b>0,90</b>	<b>4,20</b>	<b>170,40</b>	<b>121,60</b>	<b>367,90</b>	<b>6,80</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/20	19,9	10,8	1,8	182,8	0,20	0,90	0,20	0,50	36,70	31,10	191,30	0,70	238	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,9	16,2	124,2	0,20	10,40	0,00	0,20	42,60	29,70	88,30	1,20	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО по сезону	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,40	4,10	5,90	15,10	0,40		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	442	2008
КОФЕЙНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИИ, ЗЕФИР ПАСТИЛА)	30	2,0	2,9	22,3	108,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>27,4</b>	<b>18,9</b>	<b>68,2</b>	<b>535,1</b>	<b>0,40</b>	<b>14,90</b>	<b>0,20</b>	<b>1,10</b>	<b>104,70</b>	<b>79,90</b>	<b>334,30</b>	<b>5,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,0</b>	<b>61,6</b>	<b>215,9</b>	<b>1 653,5</b>	<b>0,70</b>	<b>41,10</b>	<b>1,10</b>	<b>6,30</b>	<b>704,40</b>	<b>281,10</b>	<b>1 100,60</b>	<b>14,20</b>		

### 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	200	6,1	7,6	29,3	210,9	0,00	0,60	0,00	1,10	120,30	42,20	141,30	1,10	177	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	15,6	98,9	0,00	0,50	0,00	0,00	97,50	12,80	68,50	0,50	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,00	0,00	0,00	0,60	5,50	8,30	21,30	0,50		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,2</b>	<b>15,8</b>	<b>65,1</b>	<b>464,1</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,70</b>	<b>360,50</b>	<b>77,10</b>	<b>333,10</b>	<b>3,00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>181,20</b>	<b>21,10</b>	<b>143,50</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	4,9	4,8	66,3	0,00	2,20	0,00	2,20	18,00	10,30	23,30	0,60	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,4	5,3	14,3	132,3	0,10	6,90	0,20	0,30	24,70	26,20	90,60	1,50	92	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	15,4	18,0	40,9	388,8	0,00	0,90	0,40	4,90	25,60	44,10	187,30	2,20	266	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,3	0,1	15,9	67,2	0,00	8,60	0,00	0,10	17,20	5,60	7,50	0,10	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,6</b>	<b>28,9</b>	<b>102,5</b>	<b>773,0</b>	<b>0,20</b>	<b>18,60</b>	<b>0,60</b>	<b>8,10</b>	<b>100,20</b>	<b>108,80</b>	<b>374,40</b>	<b>6,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	15,0	8,2	5,9	154,6	0,10	0,30	0,00	0,40	36,00	23,70	148,30	0,70	248	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,1	14,9	101,3	0,10	9,10	0,50	0,40	43,60	33,20	83,20	1,30	125	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО по сезону	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,8	30,9	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	1,70	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>19,2</b>	<b>11,4</b>	<b>38,6</b>	<b>330,8</b>	<b>0,20</b>	<b>9,40</b>	<b>0,50</b>	<b>1,20</b>	<b>92,10</b>	<b>65,20</b>	<b>248,30</b>	<b>2,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,4</b>	<b>59,9</b>	<b>212,2</b>	<b>1 628,3</b>	<b>0,50</b>	<b>30,30</b>	<b>1,10</b>	<b>11,10</b>	<b>734,00</b>	<b>272,20</b>	<b>1 099,30</b>	<b>11,70</b>		

**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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	7,3	30,4	210,0	0,10	0,60	0,00	0,10	128,20	29,00	150,30	1,30	189	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,3	3,4	17,3	113,8	0,00	0,60	0,00	0,00	116,40	15,20	85,00	0,20	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11,8</b>	<b>15,3</b>	<b>67,9</b>	<b>456,6</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>255,90</b>	<b>61,00</b>	<b>284,60</b>	<b>2,70</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>181,20</b>	<b>21,10</b>	<b>143,50</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,3	3,9	11,0	110,5	0,20	7,20	0,20	1,00	29,00	29,70	103,30	1,20	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,4	13,3	17,8	249,7	0,00	13,70	0,00	1,00	56,30	32,50	155,80	2,30	298	2012
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,9	5,0	4,8	66,1	0,00	1,60	1,10	2,50	29,20	20,80	34,40	0,60	54	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	17,7	73,9	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	9,20	23,20	0,50	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,7</b>	<b>22,9</b>	<b>77,9</b>	<b>618,6</b>	<b>0,30</b>	<b>22,50</b>	<b>1,30</b>	<b>5,10</b>	<b>150,80</b>	<b>114,80</b>	<b>382,40</b>	<b>6,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,1	5,6	4,2	115,2	0,10	8,90	4,20	2,40	26,30	16,10	186,60	3,90		
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,6	6,0	15,5	127,9	0,10	9,80	0,10	1,70	19,50	27,80	69,70	1,30	134	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,40	4,10	5,90	15,10	0,40		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,1	6,6	26,9	199,1	0,00	0,10	0,00	0,60	47,60	11,20	79,70	0,50	483	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	120	0,5	0,5	12,7	60,7	0,00	12,90	0,00	0,80	20,70	10,30	14,20	2,80		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25,5</b>	<b>19,0</b>	<b>87,2</b>	<b>623,0</b>	<b>0,20</b>	<b>35,30</b>	<b>4,30</b>	<b>5,90</b>	<b>130,80</b>	<b>78,50</b>	<b>377,90</b>	<b>11,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,4</b>	<b>61,0</b>	<b>239,0</b>	<b>1 758,6</b>	<b>0,70</b>	<b>60,10</b>	<b>5,60</b>	<b>11,90</b>	<b>718,70</b>	<b>275,40</b>	<b>1 188,40</b>	<b>20,60</b>		



### 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	7,9	26,4	204,3	0,10	0,60	0,00	2,10	121,70	66,20	160,20	2,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	16,5	114,9	0,00	0,60	0,00	0,00	117,90	20,70	91,00	0,50	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,3</b>	<b>16,2</b>	<b>63,1</b>	<b>452,0</b>	0,10	1,20	0,00	2,80	250,90	103,70	300,50	3,70		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,2	5,0	2,6	59,8	0,00	1,70	0,00	2,60	7,70	7,80	23,30	0,30		2012
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУХАРИКАМИ	200/10	3,1	3,2	20,3	121,9	0,10	7,20	0,10	0,60	24,10	26,70	66,40	1,20	99	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	20,6	9,5	10,9	233,1	0,10	0,90	0,10	0,70	40,20	29,50	201,00	2,20	305	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	6,3	4,3	40,4	225,5	0,10	0,00	0,00	1,30	13,90	8,70	47,70	1,10	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	21,0	85,8	0,00	14,40	0,00	0,10	15,90	6,60	10,90	0,20	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>35,0</b>	<b>22,7</b>	<b>121,8</b>	<b>844,5</b>	0,40	24,20	0,20	5,90	116,50	101,90	415,00	6,70		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,4	11,2	1,9	151,2	0,10	0,20	0,20	1,70	73,80	12,50	168,70	1,90	214	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,8	5,0	7,9	87,9	0,00	26,90	0,20	2,20	70,20	25,00	48,80	1,60	336	2012
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,0	0,1	14,8	64,4	0,00	0,30	0,10	0,00	36,20	20,50	26,30	0,50	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,40	4,10	5,90	15,10	0,40		
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60	8,0	10,8	26,4	233,6	0,10	0,00	0,00	0,60	126,90	11,10	103,40	0,60	480	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	120	0,5	0,5	12,7	60,7	0,00	12,90	0,00	0,80	20,70	10,30	14,20	2,80		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>25,0</b>	<b>27,7</b>	<b>73,4</b>	<b>640,5</b>	0,20	40,30	0,50	5,70	331,90	85,30	376,50	7,80		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,7</b>	<b>70,4</b>	<b>264,3</b>	<b>1 997,4</b>	0,80	66,80	0,70	14,50	880,50	312,00	1 235,50	18,40		

**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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	7,7	30,2	216,9	0,10	0,60	0,00	0,90	125,30	35,30	142,80	0,90	189	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,0	5,4	0,3	73,7	0,00	0,00	0,20	1,00	24,30	5,30	84,70	1,10	221	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	11,9	49,3	0,00	0,80	0,00	0,00	10,60	3,90	4,70	0,40	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>15,5</b>	<b>17,7</b>	<b>62,6</b>	<b>472,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>2,60</b>	<b>171,50</b>	<b>61,30</b>	<b>281,50</b>	<b>3,60</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>181,20</b>	<b>21,10</b>	<b>143,50</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,0	4,9	5,2	68,8	0,00	2,20	0,60	2,30	26,80	16,80	31,60	0,80	55	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ. С ГОВЯДИНОЙ	200/15	5,7	6,3	10,2	120,8	0,00	6,40	0,20	0,60	39,70	20,30	86,40	1,30	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,5	11,8	11,4	209,9	0,10	7,80	0,00	2,00	20,20	32,50	153,70	2,40	258	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>24,7</b>	<b>23,8</b>	<b>71,6</b>	<b>595,3</b>	<b>0,20</b>	<b>20,00</b>	<b>0,80</b>	<b>5,50</b>	<b>114,00</b>	<b>99,40</b>	<b>350,00</b>	<b>8,70</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	140/15	21,6	13,8	33,8	346,6	0,00	2,90	0,00	0,60	145,20	28,80	214,30	0,70	234	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	110,0	0,10	1,00	0,10	0,00	192,80	21,20	136,10	0,20	434	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с яблоком	70	5,2	4,9	33,9	200,1	0,10	1,10	0,00	0,80	32,50	10,10	55,30	1,00	454	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	120	0,5	0,5	12,7	60,7	0,00	12,90	0,00	0,80	20,70	10,30	14,20	2,80		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>32,6</b>	<b>25,0</b>	<b>89,0</b>	<b>717,4</b>	<b>0,20</b>	<b>17,90</b>	<b>0,10</b>	<b>2,20</b>	<b>391,20</b>	<b>70,40</b>	<b>419,90</b>	<b>4,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,2</b>	<b>70,3</b>	<b>229,2</b>	<b>1 845,8</b>	<b>0,60</b>	<b>40,40</b>	<b>1,10</b>	<b>10,40</b>	<b>857,90</b>	<b>252,20</b>	<b>1 194,90</b>	<b>17,20</b>		

**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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	5,7	7,2	26,9	196,7	0,10	0,60	0,00	0,10	137,30	25,20	163,00	0,60	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,3	3,4	17,3	113,8	0,00	0,60	0,00	0,00	116,40	15,20	85,00	0,20	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>12,0</b>	<b>15,2</b>	<b>64,4</b>	<b>443,3</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>265,00</b>	<b>57,20</b>	<b>297,30</b>	<b>2,00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>60,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>181,20</b>	<b>21,10</b>	<b>143,50</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,0	5,1	4,4	68,0	0,00	3,20	0,20	2,30	11,00	11,60	26,00	0,30	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200/15	1,7	3,6	8,2	72,3	0,00	7,00	0,20	0,20	43,40	20,90	44,30	1,10	57	2012
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	150	16,9	13,1	14,0	240,8	0,00	11,40	0,70	1,20	85,90	38,90	184,40	2,70	165	2004
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,7	2,9	1,8	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	15,30	1,60	11,00	0,00	371	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>24,8</b>	<b>25,5</b>	<b>73,2</b>	<b>613,4</b>	<b>0,10</b>	<b>25,20</b>	<b>1,10</b>	<b>4,30</b>	<b>182,90</b>	<b>102,80</b>	<b>344,00</b>	<b>8,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	13,4	5,3	7,7	130,0	0,10	0,30	0,00	0,60	34,10	22,50	133,00	0,70	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,9	16,2	124,2	0,20	10,40	0,00	0,20	42,60	29,70	88,30	1,20	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,40	4,10	5,90	15,10	0,40		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	14,3	74,5	0,00	88,00	0,20	0,00	18,20	4,70	3,10	0,50	398	2012
КОФЕЙНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (КАФЕЛИ ИЛИ ПЕЧЕНЬИ, ЗЕФИР ПАСТИЛА)	30	2,0	2,9	22,3	108,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>20,7</b>	<b>13,5</b>	<b>70,2</b>	<b>479,4</b>	<b>0,30</b>	<b>98,70</b>	<b>0,20</b>	<b>1,20</b>	<b>107,70</b>	<b>68,80</b>	<b>266,50</b>	<b>3,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>58,0</b>	<b>213,8</b>	<b>1 596,5</b>	<b>0,60</b>	<b>126,20</b>	<b>1,30</b>	<b>6,40</b>	<b>736,80</b>	<b>249,90</b>	<b>1 051,30</b>	<b>13,90</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	725,1	639,5	6,90	639,80	19,90	97,90	8 024,70	2 706,40	11 762,50	161,40
Среднее значение за период	72,5	64,0	0,70	64,00	2,00	9,80	802,50	270,60	1 176,30	16,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,3	32,4								

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Уплотненный подъем
Сад 12 часов	442	150	532