УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 12»

_____ М.А.Бодрова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009564907019B40CBBE75D172531AE4D7A
Владелец: Бодрова Марина Анатольевна
Действителен: с 21.03.2024 до 14.06.2025

Меню

Сад 12 часов (весна)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ 180	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» НА МОЛОКЕ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ 130	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 180
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
2-ОЙ ЗАВТРАК.									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	

Обед									
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ 180						СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ 180
СУП ОВОЩНОЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ 180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕСМЕТАНОЙ 180	СУП ОВОЩНОЙ СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ 180	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	ПЛОВ С МЯСОМ 180	ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ГУЛЯШ МЯСНОЙ 70	ГОГУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ 180	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЛОВ С МЯСОМ КУР 180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80	ОВОЩНОЕ РАГУ 140
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130		РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50				ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	
Полдник									
КЕФИР 2,5% 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	СОК 120	КЕФИР 2,5% 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 180	СОК 120
КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ 50	ВАФЛЯ 50 ЯБЛОКО 100	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАФЛЯ 50	БУЛОЧКА СДОБНАЯ 50	БУЛОЧКА «К ЧАЮ»	ВАФЛИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАФЛИ	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50

Ужин									
ЯБЛОКО 100		ЯБЛОКО 100	ПУДИНГ РИСОВЫЙ 120	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ И САХАРОМ 100	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 50
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 130	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА50	КАКАО С МОЛОКОМ 180	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ 50
	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ40	ЧАЙ С САХАРОМ 200	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ 50		ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
		ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20					

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 12»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 12»

_____ М.А.Бодрова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009564907019B40CBBE75D172531AE4D7A
Владелец: Бодрова Марина Анатольевна
Действителен: с 21.03.2024 до 14.06.2025

Фактическое десятидневное меню.

2025 год.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

День: понедельник Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг.	Са,мг	Mg, мг	Р,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	6,0	5,07	24,1	88,2	0,2	0,7	0	0,6	143,7	41,0	138,5	0	165
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	49	0		0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1		0	0	11,5	6,5	33,5	0,2	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96,2	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**14,8**	**17,97**	**72,3**	**360**	**0,32**	**1,7**	**0,08**	**0,7**	**270**	**56,6**	**249**	**1,2**	
2-ой ЗАВТРАК														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	10	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**0,75**	**0,15**	**15,5**	**90**	**0,015**	**0,3**	**0**	**0**	**10**	**0**	**0**	**2,1**	
ОБЕД														
СУП ОВОЩНОЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	8,4	5,1	146,1	0	13,4	0,2	0,2	51,1	20,6	55,7	1,0	77
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	2,8	3,7	8,9	58,1	0	0	0	0	1,3	0	66,2	0	286
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,4	4,7	31,4	180,3	0,165	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	636
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	61,9	0	31,42	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**16,06**	**26,45**	**92,8**	**630**	**0,165**	**44,82**	**0,23**	**8,9**	**118,2**	**86,8**	**267,5**	**4,1**	
ПОЛДНИК														
КЕФИР 2,5%	200	5,8	5	8	53	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401
КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ	50	9,6	3,0	42,1	217	0,1	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	460
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**15,4**	**8**	**50,1**	**270**	**0,2**	**1,4**	**0,1**	**0,4**	**262**	**41,9**	**275,8**	**1,2**	
УЖИН														
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,6	0,6	0	1,6	13,3	1,4	1.1	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,19	5,63	5,90	305	0,2	0,18	0	0	223,6	0	0	0,3	516
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	12,9	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**6,99**	**7,43**	**30,3**	**450**	**0,2**	**1,78**	**0,6**	**0**	**239,8**	**14,7**	**7,7**	**1,4**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**50**	**1,01**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

День: вторник. Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» НА МОЛОКЕ	180	6,1	8,3	24,8	121	0,2	0,7	0	0,7	195,5	38,4	153,3	0,8	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,9	2,5	24,8	89	0,04	1	0,01	0	181	14	90	1	397
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**14,9**	**21,6**	**75,4**	**360**	**0,34**	**0,7**	**0,08**	**0,8**	**389**	**58,9**	**278,8**	**1,3**	
2-ой ЗАВТРАК														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**0,75**	**0,15**	**15,5**	**90**	**0,015**	**0,3**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**2,1**	
Обед														
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ	180	11,12	10,42	9,39	201,6	0	8,9	0	0	180	15	80	1,0	85
ПЛОВ С МЯСОМ	180	5,7	9,6	13,7	260,1	0,145	0,1	0	0	7,3	13,8	83,8	1,0	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	10,5	61,9	0	35,6	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	15	45,9	0,1	0	0	0,6	5,2	4,9	30,8	1,0	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**27,35**	**29,06**	**57,56**	**630**	**0,245**	**44,6**	**0**	**0,7**	**225,9**	**45,5**	**239,5**	**3,9**	
Полдник														
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	20,9	113	0	1,3	0	0,1	15	20	28	0,4	48
ВАФЛЯ	50	1,4	1,7	30,7	110	0	0	0	0	40	5	58	0,8	25
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,2	1,6	0,6	0	46	2,3	25	0,1	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**1,9**	**2,2**	**61,4**	**270**	**0,2**	**2,9**	**0,6**	**0,1**	**101**	**27,3**	**111**	**1,3**	
Ужин														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	2,4	2,69	15,54	278,2	0	0	0	0,1	30,9	25	29,9	0,1	315
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	2.0	4,5	40,1	0	0,5	0	0	10	3,0	11	0,3	349
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**9,1**	**6,99**	**51,14**	**450**	**0,1**	**1,5**	**0,1**	**8,4**	**150,9**	**68,3**	**170,7**	**1,4**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**50**	**0,78**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

День: среда. Неделя: первая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	2,17	1,37	22.51	88,2	0	0,1	0	0	56,4	24	30	0	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	10	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96,2	0,1	1	0,01	0	61	7	45	1	395
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**8,8**	**15,27**	**70,71**	**360**	**0,2**	**1,1**	**0,08**	**0,1**	**182,7**	**39,6**	**157,5**	**1,6**	
2-ой ЗАВТРАК														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**0,75**	**0,15**	**15,5**	**90**	**0,015**	**0,3**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**2,1**	
Обед														
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	2,58	5,57	11,72	169	0	10,8	0	0	59	19,7	87,1	1,1	81
ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	6,88	9,9	17,0	229	0,185	25,1	0	0	150,1	10	105	0,5	45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	61,9	0	7,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**15,1**	**21,69**	**71,34**	**630**	**0,285**	**43,8**	**0,02**	**5,34**	**278,8**	**71,5**	**304,1**	**3,2**	
Полдник														
КИСЕЛЬ	200	6,79	4,13	9,72	120	0,2	1,03	2,2	0,6	120	20,4	30	0,6	48
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	32,2	150	0	0	0	0	14,5	20	75	1,1	25
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**10,59**	**9,03**	**41,92**	**270**	**0,2**	**1,03**	**2,2**	**0,6**	**134,5**	**40,4**	**105**	**1,7**	
УЖИН														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,4	1,66	9,8	249,6	0,1	1,6	0,6	0	1,6	2,3	30	0,1	215
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	17,86	10,7	32,13	87,4	0	0,17	0,1	3,86	188,6	43,1	189,1	0,9	234
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	17,90	113	0,1	2	0	0,1	5	2	8	0,4	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**18,76**	**13,86**	**61,53**	**450**	**0,2**	**3,77**	**1,6**	**3,96**	**204**	**48,5**	**233,4**	**1,4**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**50**	**3,9**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

День: четверг. Неделя: первая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,4	4,8	14,0	190	0,1	0,6	0	0,4	179,9	17,6	104,4	0,5	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	65	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	140	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	66	0	1	0,01	0	61	7	45	1	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**12,8**	**16,9**	**62,2**	**461**	**0,2**	**1,6**	**0,08**	**0,5**	**253,4**	**31,1**	**184,9**	**2,0**	
2-ой ЗАВТРАК														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**0,75**	**0,15**	**15,5**	**90**	**0,015**	**0,3**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**2,1**	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,7	3,8	15,48	69	0	8,2	0	0	99	0	39,4	0	77
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,93	8,74	8,97	203	0	0	0	0,1	29	10	44,9	0,9	286
КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	12,21	10,8	10,7	140	0	26,3	26,3	0,2	93,1	68,7	79,9	0,44	636
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	150	0	6,1	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	200	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,0	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**19,81**	**16,93**	**63,58**	**812**	**0,345**	**44,1**	**26,3**	**3,7**	**253,7**	**93,1**	**227,3**	**1,44**	
Полдник														
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	93	0,1	2	0	0,1	5	2	28	0,4	48
ВАФЛИ	50	14	1,7	30,7	216	0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	10	0,1	25
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**10,1**	**5,5**	**79,8**	**309**	**0,2**	**3,6**	**0,6**	**0,4**	**28,6**	**18,2**	**123,8**	**1,5**	
Ужин														
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	150	3,9	10,3	8,2	152	0	0,4	0,1	3,3	197,3	16,3	162,0	0,2	237
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	2,0	4,5	40,1	0	0	0,5	0	10,0	3,0	11	0,3	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0	0	10,6	66	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**10,54**	**20,52**	**39,92**	**218**	**0,14**	**0,4**	**0,12**	**5,4**	**264,3**	**57,6**	**264**	**2,96**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1890**	**0,9**	**50**	**27,1**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

День: пятница. Неделя: первая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	5,5	7,2	19,3	88,2	0,1	0,6	0	0,6	136,2	18,0	106,9	0	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	4,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96,2	0	1	0,01	0	61	7	45	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**14,3**	**17,1**	**67,5**	**360**	**0,2**	**1,6**	**0,008**	**0,7**	**262,5**	**33,6**	**217,4**	**0,6**	
2-ой ЗАВТРАК														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**0,75**	**0,15**	**15,5**	**90**	**0,015**	**0,3**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**2,1**	
Обед														
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	2	5,8	17,1	136	0	8,2	0	0	80,6	0	33,3	0	82
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	6,06	9,5	5,0	170,1	0	1,0	0	3,3	13,3	20,2	94	0	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	3,2	20,7	138,4	0,185	0	0	2,6	55,4	68,2	100,7	0,2	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	61,9	0	28,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**15,86**	**22,42**	**79,1**	**630**	**0,285**	**38**	**0,1**	**6,8**	**215**	**107,8**	**272,8**	**1,8**	
Полдник														
СОК	1500	6,79	4,13	9,72	160	0,2	1,1	2,2	0,6	120	3,4	30	0	400
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	1,4	1,7	38,7	110	0	0	0	0	8	15	58	0,8	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**8,19**	**5,83**	**48,42**	**270**	**0,2**	**1,2**	**2,2**	**0,6**	**128**	**18,4**	**88**	**0,8**	
Ужин														
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	7,48	47	0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	30	1.1	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	2,0	9,9	7,2	130,9	0	6,7	0	1	29,9	5,6	0	1,4	213
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ	50	9,9	3,7	8,2	149,4	0,1	0,6	0	0	150	23,4	157	0,6	255
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	17	64,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**14,9**	**14,5**	**50,48**	**450**	**0,2**	**8,9**	**0,6**	**1,9**	**194,5**	**40,2**	**221,8**	**4,7**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**50**	**2,9**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

День: понедельник. Неделя: вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг.	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	6,3	7Б5	15	120	0	0,7	0	0,7	145,5	38,4	153,3	0,8	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	5,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	88	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	397
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**13,4**	**15,9**	**65,2**	**380**	**0,1**	**0,7**	**0,07**	**0,8**	**216,6**	**48,3**	**218,8**	**1,4**	
2-ой ЗАВТРАК														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**0,75**	**0,15**	**15,5**	**90**	**0,015**	**0,3**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**2,1**	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	5,0	14,3	198,5	0	3,9	0,2	2,3	94,8	22,8	65,9	1,2	73
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	70	9,1	14,19	39,89	203	0	0,2	3,7	5,6	139	72,9	82,0	0	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	36,1	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**14,2**	**25,29**	**93,79**	**630**	**0,385**	**45,8**	**3,9**	**8,8**	**198,3**	**105,1**	**222,7**	**4,4**	
Полдник.														
КЕФИР 2,5%	200	5,8	5	8	53	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0	401
БУЛОЧКА «К ЧАЮ»	50	9,6	5,0	47,1	217	0,1	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**15,4**	**10,0**	**55,1**	**270**	**0,2**	**1,4**	**0,1**	**0,4**	**262**	**41,9**	**275,8**	**1,0**	
Ужин														
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	9,83	6,86	9,31	295	0	0,2	0	0	106,9	0	75	0	168
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**10,25**	**8,66**	**31,41**	**450**	**0,2**	**1,8**	**0,6**	**0**	**123,1**	**4,7**	**82,7**	**1,1**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**50**	**4,6**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

День: вторник. Неделя: вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг.	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	6,0	7,8	20,1	113,8	0,235	0,7	0	0,6	193,7	31,0	178,5	0,6	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	5,65	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	10	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	18,79	96,2	0	1	0,01	0	61	7	45	1	395
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**13,4**	**17,25**	**64,69**	**360**	**0,235**	**1,7**	**0,8**	**0,7**	**267,2**	**44,5**	**267**	**2,1**	
2-ой ЗАВТРАК														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**0,75**	**0,15**	**15,5**	**90**	**0,015**	**0,3**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**2,1**	
Обед														
50	0,55	5,3	3,8	59	0	0	0,1	1	49	0,2	50	0	20	
СУП ОВОЩНОЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,7	1,0	3,9	159,9	0,1	0	0	0,1	78,6	9,7	18,8	0,02	73
РУЛЕР МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	180	4,9	5,9	4,91	139,9	0	0	0	0,1	80	10,9	85,6		295
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	3,2	20,7	138,4	0,185	0	0	2,6	55,4	68,2	100,7	0,2	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	38,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**15,85**	**18,1**	**55,41**	**630**	**0,34**	**43,9**	**0,14**	**2,3**	**264,3**	**70,2**	**274,2**	**2,72**	
Полдник														
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	35	20	28	0,4	48
ВАФЛИ	50	9,6	5,0	52,1	157	0,1	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	460
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**9,7**	**5,1**	**80**	**270**	**0,11**	**2**	**0**	**0,4**	**57,0**	**33,9**	**113,8**	**1,4**	
Ужин														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	7,4	8,9	21,5	229,2	0,1	0,1	0	5,1	55,9	3	40	0	449
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,4	1,7	49,9	0	0	0	0	8,8	1,1	6,3	0	351
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	11,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**14,3**	**19,4**	**45,4**	**450**	**0,2**	**2,1**	**1,6**	**6,6**	**211,6**	**51,4**	**145**	**1,7**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**50**	**2,5**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

День: среда. Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,25	8,02	40,1	152,8	0	0,1	0,1	1,1	250	23,1	189	0,9	237
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	3,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**11,85**	**22,02**	**82,2**	**360**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**1,2**	**329,9**	**34,1**	**260,8**	**1,5**	
2-ой ЗАВТРАК														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**0,75**	**0,15**	**15,5**	**90**	**0,015**	**0,3**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**2,1**	
Обед														
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	2,9	6,35	5,1	188	8	13,4	0,2	0,2	63,1	3,6	55,7	0	67
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	180	4,6	5,5	13,1	185,4	0	0	0,8	0,1	3,7	0	57,8	0,5	305
ИКРА ССЕКОЛЬНАЯ	50	3,3	8,15	14,9	109	0,385	0	0,03	2,3	60,9	65,5	70	0	54
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	32	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,5	17	64,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**17,8**	**25,2**	**87.68**	**630**	**0,485**	**45,4**	**1,0**	**4,7**	**152,6**	**95,9**	**259,1**	**3**	
Полдник														
КИСЕЛЬ	200	6,79	3,13	9,72	103	0,1	1,1	2,2	0,6	100	3,4	30	0,6	400
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	3,9	27,2	167	0	0	0	0	14,5	10	45	1,0	25
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**10,5**	**7,03**	**36,92**	**270**	**0,1**	**1,1**	**2,2**	**0,6**	**114,5**	**13,4**	**75**	**1,6**	
Ужин														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,9	3,7	8,2	229,4	0,1	0,6	0	2,0	180	43,1	157,0	0,5	215
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	11	54,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	0,6	33
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	0,6	0,4	0,4	47	0	2,0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	0,4	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**13,1**	**5,6**	**38,7**	**450**	**0,2**	**3,1**	**1,6**	**3,5**	**203**	**56,6**	**205,1**	**1,8**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**50**	**4,9**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

День: четверг. Неделя: вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,25	3,65	4,8	188	0	5,6	0	0	0,5	0	0	0	12
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	10	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**17,05**	**25,75**	**55.4**	**360**	**0,1**	**5,9**	**0,1**	**3,4**	**219,8**	**34,1**	**245,5**	**1,7**	
2-ой ЗАВТРАК														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**0,75**	**0,15**	**15,5**	**90**	**0,015**	**0,3**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**2,1**	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ	180	7,2	6,4	3,6	157,6	0	0,1	0	0	155	21,5	88	0,1	83
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	2	4,7	6,9	118,1	0	0	0	0	19,3	0	7,1	0,01	263
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	7,6	4,2	15,7	124	0,2	0	0	2,6	11,2	68,2	100,7	1,4	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	33,5	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,175	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**20,4**	**21,4**	**65,8**	**630**	**0,375**	**39,2**	**0**	**3,5**	**281,2**	**99,1**	**250,6**	**3,1**	
Полдник														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,79	4,13	9,72	160	0,2	2,2	0,6	0,1	120	3.4	30	0	400
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	37,8	110	0	0	0	0,3	8	15	58	0,8	25
Ужин														
ОЛАДЬИ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,5	7,2	19,3	314	0,1	0,6	0	2,1	206,2	28,0	166,9	0,3	168
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0	0	14,6	89	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	397
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**6,1**	**7,6**	**34,3**	**450**	**0,3**	**2,6**	**1,6**	**2,7**	**212**	**30,9**	**190,1**	**1,7**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**50**	**1,7**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

День: пятница. Неделя: вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		B1,мг.	C,мг.	A,мг.	D,мг.	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,7	8,4	24,05	88,4	0,2	0,8	0	1,4	200,8	100,2	65	0	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	5	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**18,16**	**22,3**	**72,25**	**360**	**0,3**	**1,8**	**0,08**	**1,5**	**327,1**	**115,8**	**218,5**	**1,6**	
2-ой ЗАВТРАК														
ЯБЛОКО	100	0,6	0,4	0,4	47	0,2	2,0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	1,4	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	**100**	**0,6**	**0,4**	**0,4**	**47**	**0,2**	**2,0**	**1,6**	**0,6**	**0**	**1,6**	**2,3**	**1,4**	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	180	1,8	2,7	14,1	160,5	0,1	0,1	7,3	2,4	80,1	22,6	78	0,3	79
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	7,93	6,74	8,97	153	0	0	0	0,1	0	0	60,9	0	286
ОВОЩНОЕ РАГУ	140	6,3	9,3	16,9	170	0	0,2	0	0	17,4	0	28,8	0	137
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	39,4	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,5	17	64,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**18,6**	**19,2**	**72,4**	**630**	**0,285**	**39,7**	**7,3**	**3,4**	**113,2**	**32**	**202,5**	**1,9**	
Полдник														
СОК	200	6,79	3,95	9,55	103	0,1	1,1	2,2	0,6	120	3,4	30	0,6	400
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	1,4	1,7	38,7	167	0	0	0	0	30	5	58	0,8	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**8,19**	**5,65**	**48,25**	**270**	**0,1**	**1,2**	**2,2**	**0,6**	**150**	**8,4**	**88**	**1,4**	
Ужин														
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	2,9	6,4	0.3	90,9	0	0	0,1	0,8	99,7	4,3	108,9	0,9	213
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ	50	5,04	9,72	8,12	120,4	0,04	0	0,02	1,2	54	32,4	67,2	1,16	12
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	17	144,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	0,6	33
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	10	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**8,3**	**12,7**	**52,6**	**450**	**0,2**	**7**	**1,7**	**4,5**	**209,7**	**43,8**	**291**	**3**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**0,9**	**50**	**11,2**	**10**	**900**	**200**	**800**	**10**	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		B1,мг.	C,мг.	A,мг.	D,мг.	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг.
Итого за весь период	540,0	600,0	2610,0	1800,00	9,0	500,0	59,59	100,0	9000,0	2000,0	8000,0	100,0
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	0,9	50,0	5,95	10,0	900,0	200,0	800,0	10,0

СУММАРНЫЕ ОБЬЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2-ой Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	429	100	626	270	455