

М.А.Бодрова



Меню

Сад 12 часов (Зима)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» НА МОЛОКЕ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» НА МОЛОКЕ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВА ННОЙ КУКУРУЗЫ 50	КАША МОЛОЧНА ГРЕЧНЕВАЯ 180
							СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
2-ОЙ ЗАВТРАК.									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100

Заведующий МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 12»

М.А.Бодрова



Сад 12 часов (Зима)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

[illegible]

2-ОЙ ЗАВТРАК.

[illegible]

Обед

[illegible]

ПОЛДНИК

КЕФИР 2,5% 200	КИСЕЛЬ 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 200	КИСЕЛЬ 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 200	КИСЕЛЬ 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 200
БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» 50	ВАФЛЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАФЛИ 50	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 200	КИСЕЛЬ 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 200
	ЯБЛОКО 100		ВАФЛИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ 50	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» 50
	ЯБЛОКО 100		ЯБЛОКО 100			ВАФЛИ 50

Ужин

ЯБЛОКО 100	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 70	ЯБЛОКО 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ОЛАДЬИ 100	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 100	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 180	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 50
СНЕЖКИ ИЗ ТВОРОГА 130	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 130	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ 120	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	СОУС ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 100
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	СОУС ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 10
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20			ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 12»

Для М.А. Бодрова



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.	P, мг.	Fe, мг.

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	6,0	5,07	24,1	88,2	0,2	0,7	0	0,6	143,7	41,0	138,5	0	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	49	0		0,07	0,1	1	0	2	0	6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,4	1,8	0	25,6	0	0	0	0	52,8	2,1	30	0	7
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1		0	0	11,5	6,5	33,5	0,2	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,5	1,3	22,4	96,2		1	0,01	0	61	7	45	1	395
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

ИКРА МОРКОВНАЯ	50	3,36	9,15	14,9	99	0	0	0,03	6,6	40,9	49,4	70	0,6	54
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И 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	67
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	2,8	3,7	8,9	58,1	0	0	0	0	1,3	0	66,2	0	
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	205
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	
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
БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ»	50	9,6	3,0	42,1	217	0,1	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	469
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	
СНЕЖКИ ИЗ ТВОРОГА	150	6,19	5,63	5,90	305	0,2	0,18	0	0	223,6	0	0	0,3	516
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,4	1,4	1,7	39,9	0	0	0	0	8,8	1,1	6,3	0	
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				№ Репеп-туры	
		Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг	Са,мг	Mg,мг	P,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		
КАКАО С МОЛОКОМ	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															

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 КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ	180	11,12	10,42	9,39	201,6	0	8,9	0	0	180	15	80	1,0	85
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	8,93	8,74	8,97	160,5	0	0	0	0,1	29	10	44,9	0,9	286
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	5,7	9,6	13,7	160,1	0,145	0,1	0	0	7,3	13,8	83,8	1,0	132
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	
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	
ВАФЛЯ	50	1,4	1,7	30,7	110	0	0	0	0	40	5	58	0,8	
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

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	4,1	2,0	1,5	122,7	0	1	0,1	7,7	99	34,1	99	0	263
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,4	2,69	15,54	178,2	0	0	0	0,1	30,9	25	29,9	0,1	315
СОУС ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	15	50,9	0,1	0	0	0,6	5,2	4,9	30,8	1,0	
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				№ Репетитур
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Д, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	P, 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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,4	1,8	0	25,6	0	0	0	0	52,8	2,1	39	0,1	7
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	180	2,58	5,57	11,72	169	0	10,8	0	0	59	19,7	87,1	1,1	81
ТУШЕННЫЙ 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
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	3,04	5,72	10,12	85,5	0	0	0,02	4,44	54	32,4	77,2	0	53
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	
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

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,79	4,13	9,72	120	0,2	1,03	2,2	0,6	120	20,4	30	0,6	400
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	32,2	150	0	0	0	0	14,5	20	75	1,1	
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

ЯБЛОКО	100	0,4	1,66	9,8	47	0,1	1,6	0,6	0	1,6	2,3	30	0,1	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	17,86	10,7	32,13	254,1	0	0,17	0,1	3,86	188,6	43,1	189,1	0,9	234
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,4	1,4	1,7	35,9	0	0	0	0	8,8	1,1	6,3	0	351
К ИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	17,90	113	0,1	2	0	0,1	5	2	8	0,4	
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.	Д, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	5,4	4,8	14,0	113,8	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	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	1	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		12,8	16,9	62,2	360	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

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	2,3	1,83	4,9	50	0,245	3,5	0	2,6	45,9	15,0	73,2	0	34
ПИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	2,7	3,8	15,48	69	0	8,2	0	0	99	0	39,4	0	77
КОГЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,93	8,74	8,97	203	0	0	0	0,1	29	10	44,9	0,9	286
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	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	30	2,6	0,5	17	68	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	680	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	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	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 ИЗ ТВОРОГА	150	3,9	10,3	8,2	252	0	0,4	0,1	3,3	197,3	16,3	162,0	0,2	237
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	10,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,54	20,52	39,92	360	0,14	0,4	0,12	5,4	264,3	57,6	264	2,96	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	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				№ Рецеп- туры
		Белки , г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В,мг.	С,мг.	А,мг.	D,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг.	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,4	1,8	0	25,6	0	0	0	0	52,8	2,1	30	0,1	7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,5	1,3	22,4	96,2	0	1	0,01	0	61	7	45	0	395
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														
САЛАТ «ОВОЩНОЙ»	50	0,6	3,92	3,8	39	0	0	0,1	0	50	10	10	0	37
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	2	5,8	17,1	136	0	8,2	0	0	80,6	0	33,3	0	82
ГУЛЯШЬ 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	180	0	0	15,5	61,9	0	28,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
С ВИТАМИНОМ С														
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	
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														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,79	4,13	9,72	160	0,2	1,1	2,2	0,6	120	3,4	30	0	400
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	110	0	0	0	0	8	15	58	0,8	
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	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,0	9,9	7,2	130,9	0	6,7	0	1	29,9	5,6	0	1,4	45
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	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	
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, г.	А, мг.	D, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг.	

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» НА МОЛОКЕ	180	6,1	6,3	24,8	95,4	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,4	1,8	0	25,6	0	0	0	0	52,8	2,1	30	0,1	7
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0	0	14,6	89	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	397
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13,4	15,9	65,2	360	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

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	5,6	7,1	55,9	0,285	5,6	0	0	49	0	40	0	53
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	180	1,5	5,0	14,3	177,6	0	3,9	0,2	2,3	94,8	22,8	65,9	1,2	73
ПЛОВ	140	9,1	14,19	39,89	230	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	
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

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	9,83	6,86	9,31	295	0	0,2	0	0	106,9	0	75	0	229
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	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	10,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,2	1,6	0,6	0	1,6	2,3	1,4	1,1	
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				№ Рецеп- туры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	Д,мг.	Са,мг	Mg,мг	P,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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	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

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,55	5,3	3,8	59	0	0	0,1	1	49	0,2	50	0	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	180	4,7	1,0	3,9	159,9	0,1	0	0	0,1	78,6	9,7	18,8	0,02	84
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	4,9	5,9	4,91	139,9	0	0	0	0,1	80	10,9	85,6		295
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	3,1	5,4	10,3	104,7	0,14	5	0,04	0,2	41	40	85	1,1	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0	0	15,5	81,9	0	38,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С														
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	
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	
КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ	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

ОЛАДЬИ	100	7,4	8,9	21,5	229,2	0,1	0,1	0	5,1	55,9	3	40	0	449
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	6,3	10,15	11,9	115,7	0	0	0,03	0,9	70,9	45,5	70	0,3	54
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	11,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ЯБЛОКО	100	0,6	0,4	0,4	47	0,1	2,0	1,6	0,6	79	1,6	35	1,4	
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				№ Рецеп- туры	
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,м г.	С,мг.	А,мг.	D,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг.		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	6,25	8,02	40,1	100,8	0	0,1	0,1	1,1	250	23,1	189	0,9	237	
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,3	1,4	1,7	25,5	0	0	0	0	8,8	1,1	6,3	0	351	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,4	1,8	0	25,6	0	0	0	0	52,8	2,1	30	0,1	7	
БАТОН	60	3,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5		
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	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	0	100	0	0	2,1	

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	2,9	6,35	5,1	131,4	0	0	13,4	0,2	0,2	63,1	3,6	55,7	0	67
КУРИНАЯ КОТЛЕТА	70	4,6	5,5	13,1	112,8	0	0	0	0,8	0,1	3,7	0	57,8	0,5	305
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,4	4,7	22,08	130,3	0	0	0	0	1,2	9,2	17,4	40,8	0,9	205
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	3,3	8,15	14,9	109	0,385	0	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	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	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		17,8	25,2	87,68	630	0,485	0,1	45,4	1,0	4,7	152,6	95,9	259,1	3	

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,79	3,13	9,72	103	0,1	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	0	14,5	10	45	1,0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,5	7,03	36,92	270	0,1	0,1	1,1	2,2	0,6	114,5	13,4	75	1,6	

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	8,9	3,7	8,2	229,4	0,1	0,1	0,6	0	2,0	180	43,1	157,0	0,5	261
СОУС ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	1,0	1,0	4,5	60,9	0	0	0,5	0	0	10	3,0	11	0,3	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	11	54,6	0,1	0	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	0,6	
ЯБЛОКО	100	0,6	0,4	0,4	47	0	0	2,0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	0,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13,1	5,6	38,7	450	0,2	0,2	3,1	1,6	3,5	203	56,6	205,1	1,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	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				№ Репертуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1,мг.	С,мг.	А,мг.	Д,мг.	Са,мг.	Mg,мг.	P,мг.	Fe,мг.	

Завтрак

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ	50	3,25	3,65	4,8	49,1	0	5,6	0	0	0,5	0	0	0	12
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,9	11,3	10,2	102,8	0	0,4	0,1	3,3	201	26,3	202,0	1,2	215
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	
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 МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	180	7,2	6,4	3,6	157,6	0	0,1	0	0	155	21,5	88	0,1	83
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	2	4,7	6,9	118,1	0	0	0	0	19,3	0	7,1	0,01	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,6	4,2	15,7	124	0,2	0	0	2,6	11,2	68,2	100,7	1,4	165
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	5,6	7,1	63,8	0	5,6	0	0	80	0	20	0	53
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	
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

КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	22	28	0,4	
КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ	50	9,6	5,0	62,1	157	0,1	0	0	0,3	82,0	13,9	85,8	1,0	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		9,7	5,1	90	270	0,11	2	0	0,4	87,0	35,9	113,8	1,4	

Ужин

КАША МОЛОЧНАЯ МАНАЯ	180	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
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:		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.		В1,мг. г.	С,мг. г.	А,мг. г.	D,мг. г.	Са,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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,4	1,8	0	25,6	0	0	0	0	52,8	2,1	70	0,1	7
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,5	1,3	22,4	96	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	395
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

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 «СНЕЖОК» СО 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

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,79	3,95	9,55	103	0,1	1,1	2,2	0,6	120	3,4	30	0,6	400
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	167	0	0	0	0	30	5	58	0,8	
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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	3,1	5,4	20,3	209,4	0	5	0,04	0,2	97	29	135	0,1	321
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	17	44,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	0,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	10	0	392
ЯБЛОКО	100	0,6	0,4	0,4	47	0,1	2,0	1,6	2,6	0	1,6	2,3	1,4	
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.		В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Д, мг.	Са, 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 ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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