

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ МДОУ "СТОГИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД" С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,  
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>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	8.9	22.1	190.9	0.10	0.80	0.00	0.50	161.00	19.90	120.80	0.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	16.6	122.7	0.10	0.70	0.00	0.00	145.40	17.50	104.00	0.20	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>12.8</b>	<b>22.0</b>	<b>56.0</b>	<b>471.7</b>	<b>0.30</b>	<b>1.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>315.70</b>	<b>49.30</b>	<b>257.90</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	<b>0.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>7.00</b>	<b>1.40</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	12.2	6.0	23.3	196.6	0.30	5.00	0.20	3.10	48.60	40.40	98.30	2.60	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	10.6	12.4	25.1	254.3	0.20	11.80	0.00	0.60	69.70	35.90	115.00	1.50	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	20.00	0.00	0.00	7.90	1.70	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>25.6</b>	<b>18.9</b>	<b>74.6</b>	<b>573.0</b>	<b>0.60</b>	<b>39.80</b>	<b>0.20</b>	<b>3.70</b>	<b>144.70</b>	<b>101.00</b>	<b>285.90</b>	<b>6.00</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	6.4	7.6	2.6	103.5	0.00	0.30	0.10	1.40	73.90	10.10	106.20	1.00	214	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>8.8</b>	<b>10.5</b>	<b>34.8</b>	<b>268.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>1.40</b>	<b>85.10</b>	<b>18.10</b>	<b>136.90</b>	<b>2.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.7</b>	<b>51.5</b>	<b>175.5</b>	<b>1 356.2</b>	<b>0.90</b>	<b>43.60</b>	<b>0.40</b>	<b>5.80</b>	<b>552.50</b>	<b>172.40</b>	<b>687.70</b>	<b>10.70</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>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	9.5	25.5	216.9	0.20	0.80	0.00	1.70	161.80	62.00	175.60	1.70	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.2	4.6	16.2	123.0	0.10	0.70	0.00	0.00	145.80	20.00	106.70	0.30	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>14.4</b>	<b>22.8</b>	<b>59.0</b>	<b>498.2</b>	0.40	1.50	0.07	1.80	316.70	93.90	315.50	2.70		
<b>II Завтрак</b>															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	4.20	6.00	7.90	0.30		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	6.4	6.0	11.5	127.4	0.10	13.60	0.20	0.60	46.20	23.80	50.90	1.20	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.9	4.6	30.7	183.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.20	6.50	36.10	0.80	331	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ В СОУСЕ	60/30	1.2	3.9	7.3	70.2	0.00	0.90	0.00	1.30	8.90	5.10	16.70	0.40	283	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	20.3	81.2	0.00	20.00	0.00	0.00	10.10	1.70	3.60	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>15.4</b>	<b>15.1</b>	<b>86.7</b>	<b>549.0</b>	0.30	42.10	0.30	3.00	89.20	61.90	175.20	4.30		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	435	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19.8	12.6	40.0	356.5	0.00	0.40	0.10	0.90	202.80	27.20	225.80	0.70	224	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>25.8</b>	<b>14.6</b>	<b>48.4</b>	<b>436.5</b>	0.04	1.40	0.10	0.90	450.80	55.20	409.80	0.70		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.1</b>	<b>53.0</b>	<b>215.1</b>	<b>1 579.7</b>	0.74	55.00	0.47	5.70	864.70	253.00	928.50	8.30		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.6	0.0	34.3	0.00	0.10	0.00	0.00	90.00	5.00	59.00	0.10	14	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.7	9.9	23.8	211.3	0.20	0.80	0.00	0.70	167.70	40.70	168.30	0.90	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	16.6	122.7	0.10	0.70	0.00	0.00	145.40	17.50	104.00	0.20	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>16.2</b>	<b>17.3</b>	<b>57.6</b>	<b>451.6</b>	0.40	1.60	0.00	0.70	411.20	75.10	362.50	1.90		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	10.9	7.1	20.3	194.3	0.10	9.50	0.20	1.50	34.70	29.30	71.50	1.20	87	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.2	4.1	9.5	89.2	0.00	30.20	0.20	1.90	81.30	29.70	56.80	1.70	131	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/25	6.8	7.2	14.1	151.1	0.00	1.10	0.20	0.90	12.80	12.60	34.20	0.40	285	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.8	0.0	17.2	72.5	0.00	20.20	0.10	0.00	30.30	16.10	19.70	0.50	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>24.5</b>	<b>18.9</b>	<b>77.6</b>	<b>590.5</b>	0.20	64.00	0.70	4.30	177.60	110.70	254.80	5.70		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/ДЖЕМОМ	70/20	6.0	3.7	61.9	302.5	0.10	3.30	0.00	0.60	69.50	15.30	78.70	0.50	449	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>6.1</b>	<b>3.7</b>	<b>71.8</b>	<b>342.4</b>	0.10	3.30	0.00	0.60	72.00	17.30	82.40	0.90		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.3</b>	<b>40.0</b>	<b>217.1</b>	<b>1 427.5</b>	0.70	70.90	0.70	5.60	667.80	207.10	706.70	9.90		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.9	29.6	222.9	0.10	0.80	0.00	0.20	160.10	28.70	142.70	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.7	16.3	125.8	0.10	0.70	0.00	0.00	146.90	23.80	112.60	0.50	397	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>13.3</b>	<b>22.3</b>	<b>63.2</b>	<b>507.0</b>	0.30	1.50	0.07	0.30	316.10	64.40	288.50	1.60		
<b>II Завтрак</b>															
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	34.00	13.00	23.00	0.30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43.0</b>	0.00	60.00	0.00	0.20	34.00	13.00	23.00	0.30		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	4.20	6.00	7.90	0.30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.4	2.2	18.5	105.6	0.10	9.90	0.20	0.50	30.20	29.20	68.00	1.20	97	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	0.6	4.4	0.3	61.1	0.00	0.20	0.00	0.20	4.70	5.40	45.70	0.60	121	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.2	6.2	24.4	170.0	0.20	11.50	0.00	0.20	67.40	34.80	110.60	1.40	335	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	13.5	8.4	1.9	136.5	0.12	0.00	0.06	0.39	29.33	20.40	150.49	0.64	250	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	20.00	0.00	0.00	6.50	1.40	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23.6</b>	<b>21.8</b>	<b>71.7</b>	<b>598.3</b>	0.52	49.20	0.36	1.39	153.93	116.00	442.69	5.74		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/ДЖЕМОМ	65/20	10.2	5.6	40.8	253.6	0.00	3.40	0.00	0.10	120.10	17.80	127.20	0.50		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>10.3</b>	<b>5.6</b>	<b>50.7</b>	<b>293.5</b>	0.00	3.40	0.00	0.10	122.60	19.80	130.90	0.90		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.1</b>	<b>49.9</b>	<b>193.7</b>	<b>1 441.8</b>	0.82	114.10	0.43	1.99	626.63	213.20	885.09	8.54		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.9	8.9	22.1	192.2	0.10	0.80	0.00	0.40	158.30	19.50	120.60	0.50	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	16.6	122.7	0.10	0.70	0.00	0.00	145.40	17.50	104.00	0.20	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>12.9</b>	<b>22.0</b>	<b>56.0</b>	<b>473.2</b>	0.30	1.50	0.07	0.50	312.80	48.90	257.80	1.40		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	6.6	5.7	16.3	144.6	0.10	7.30	0.20	0.70	41.60	27.10	70.70	1.20	89	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	26.00	78.00	0.60	323	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.8	2.6	3.9	49.4	0.00	0.60	0.00	0.00	15.80	3.60	15.20	0.10	356	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8.3	8.2	10.9	151.2	0.00	0.30	0.00	1.30	8.70	11.60	37.00	0.90	272	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.2	0.1	11.8	49.3	0.00	46.00	0.10	0.20	10.10	2.30	0.70	0.10	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>22.3</b>	<b>21.7</b>	<b>97.1</b>	<b>683.9</b>	0.23	57.20	0.33	2.50	105.70	93.60	274.20	4.80		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	50	7.6	1.5	58.4	277.2	0.10	0.00	0.00	0.20	19.80	12.50	66.40	0.90	454	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>7.7</b>	<b>1.5</b>	<b>68.3</b>	<b>317.1</b>	0.10	0.00	0.00	0.20	22.30	14.50	70.10	1.30		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.4</b>	<b>45.3</b>	<b>231.5</b>	<b>1 517.2</b>	0.63	60.70	0.40	3.20	447.80	161.00	609.10	8.90		

**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>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.2	9.1	23.9	202.7	0.10	0.80	0.00	0.10	155.60	17.30	108.80	0.20		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	16.6	122.7	0.10	0.70	0.00	0.00	145.40	17.50	104.00	0.20	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>13.2</b>	<b>22.2</b>	<b>57.8</b>	<b>483.7</b>	<b>0.30</b>	<b>1.50</b>	<b>0.07</b>	<b>0.20</b>	<b>310.10</b>	<b>46.70</b>	<b>246.00</b>	<b>1.10</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	<b>0.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>7.00</b>	<b>1.40</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	4.20	6.00	7.90	0.30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	3.1	2.9	19.8	121.0	0.10	5.00	0.20	0.70	38.00	19.70	53.10	1.10	100	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	7.0	7.6	28.1	209.4	0.20	14.10	0.20	0.30	24.10	39.40	97.80	1.70	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	20.00	0.00	0.00	7.30	1.60	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	9.40	30.00	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>11.7</b>	<b>10.8</b>	<b>66.6</b>	<b>415.9</b>	<b>0.30</b>	<b>46.70</b>	<b>0.50</b>	<b>1.10</b>	<b>79.40</b>	<b>76.10</b>	<b>188.80</b>	<b>3.90</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	213	2012
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ЯБЛОКАМИ	100	4.8	2.1	48.2	229.9	0.10	0.70	0.00	0.60	13.90	7.90	40.00	0.90		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.3</b>	<b>7.2</b>	<b>68.7</b>	<b>383.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>0.10</b>	<b>1.40</b>	<b>40.10</b>	<b>16.80</b>	<b>126.30</b>	<b>2.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.7</b>	<b>40.3</b>	<b>203.2</b>	<b>1 326.1</b>	<b>0.70</b>	<b>50.90</b>	<b>0.67</b>	<b>2.70</b>	<b>436.60</b>	<b>143.60</b>	<b>568.10</b>	<b>8.80</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>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.6	0.0	34.3	0.00	0.10	0.00	0.00	90.00	5.00	59.00	0.10	14	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.0	9.4	28.7	227.5	0.20	0.80	0.00	0.70	164.30	36.00	161.20	0.80	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.7	16.3	125.8	0.10	0.70	0.00	0.00	146.90	23.80	112.60	0.50	397	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>16.9</b>	<b>17.1</b>	<b>62.2</b>	<b>470.9</b>	0.40	1.60	0.00	0.70	409.30	76.70	364.00	2.10		
<b>II Завтрак</b>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	6.0	5.4	11.6	121.5	0.00	6.40	0.20	0.50	42.80	24.60	50.70	1.30	77	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.9	4.6	30.7	183.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.20	6.50	36.10	0.80	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.8	2.6	3.9	49.4	0.00	0.60	0.00	0.00	15.80	3.60	15.20	0.10	356	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	2.2	4.5	10.4	90.3	0.00	0.40	0.00	1.70	22.80	12.30	45.70	0.80	314	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.0	11.1	45.7	0.00	4.00	0.00	0.00	5.30	2.00	3.50	0.10	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.4	13.9	69.3	0.10	0.00	0.00	0.00	10.20	16.50	52.50	1.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>16.6</b>	<b>17.5</b>	<b>82.3</b>	<b>564.2</b>	0.20	14.40	0.20	3.20	112.00	69.70	216.30	4.80		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	16.8	13.9	29.6	313.6	0.00	0.30	0.10	2.20	173.30	22.70	193.40	0.40	219	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16.9</b>	<b>13.9</b>	<b>39.5</b>	<b>353.5</b>	0.00	0.30	0.10	2.20	175.80	24.70	197.10	0.80		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.8</b>	<b>48.8</b>	<b>194.3</b>	<b>1 435.6</b>	0.60	21.30	0.30	6.50	716.10	183.10	793.40	9.70		

### 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>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.5	8.0	24.9	197.4	0.20	0.80	0.00	0.10	165.40	28.20	155.80	1.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	16.6	122.7	0.10	0.70	0.00	0.00	145.40	17.50	104.00	0.20	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>13.5</b>	<b>21.1</b>	<b>58.8</b>	<b>478.4</b>	<b>0.40</b>	<b>1.50</b>	<b>0.07</b>	<b>0.20</b>	<b>319.90</b>	<b>57.60</b>	<b>293.00</b>	<b>1.90</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	<b>0.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>7.00</b>	<b>1.40</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	4.20	6.00	7.90	0.30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	6.9	5.7	19.8	160.1	0.10	7.10	0.20	0.90	30.50	25.70	80.20	1.10	98	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.2	6.2	24.4	170.0	0.20	11.50	0.00	0.20	67.40	34.80	110.60	1.40	335	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	6.9	9.0	9.4	149.9	0.00	1.10	0.20	1.30	17.60	9.00	25.50	0.60	283	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.3	0.1	18.0	75.9	0.00	20.20	0.00	0.00	18.10	15.40	11.30	0.50	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	9.40	30.00	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>19.9</b>	<b>21.3</b>	<b>80.6</b>	<b>602.7</b>	<b>0.30</b>	<b>47.50</b>	<b>0.50</b>	<b>2.50</b>	<b>143.60</b>	<b>100.30</b>	<b>265.50</b>	<b>4.70</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БИТОЧКИ МАННЫЕ С ДЖЕМОМ	70/20	3.7	4.0	43.9	222.5	0.00	3.30	0.00	1.90	37.70	12.50	49.10	0.60	204	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>3.7</b>	<b>4.0</b>	<b>43.9</b>	<b>222.5</b>	<b>0.00</b>	<b>3.30</b>	<b>0.00</b>	<b>1.90</b>	<b>37.70</b>	<b>12.50</b>	<b>49.10</b>	<b>0.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.6</b>	<b>46.5</b>	<b>193.4</b>	<b>1 346.6</b>	<b>0.70</b>	<b>54.30</b>	<b>0.57</b>	<b>4.60</b>	<b>508.20</b>	<b>174.40</b>	<b>614.60</b>	<b>8.60</b>		



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>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	9.2	29.1	225.7	0.20	0.80	0.00	0.50	162.60	33.10	153.80	0.70		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.7	16.3	125.8	0.10	0.70	0.00	0.00	146.90	23.80	112.60	0.50	397	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>14.0</b>	<b>22.6</b>	<b>62.7</b>	<b>509.8</b>	<b>0.40</b>	<b>1.50</b>	<b>0.07</b>	<b>0.60</b>	<b>318.60</b>	<b>68.80</b>	<b>299.60</b>	<b>1.90</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	6.3	5.6	13.4	130.7	0.10	7.20	0.20	0.70	29.30	23.50	55.70	0.90	95	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.0	4.4	32.0	180.2	0.00	0.00	0.00	0.30	8.70	20.40	61.90	0.40	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	0.4	2.9	2.0	36.0	0.00	1.20	0.20	1.30	7.40	5.60	10.50	0.30	231	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	10.2	42.7	0.00	20.90	0.00	0.00	8.40	3.40	1.40	0.10	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>12.6</b>	<b>13.4</b>	<b>74.1</b>	<b>473.0</b>	<b>0.20</b>	<b>32.30</b>	<b>0.40</b>	<b>2.30</b>	<b>72.30</b>	<b>75.90</b>	<b>202.10</b>	<b>3.60</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	15.4	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	1.70	3.60	0.00	411	2008
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/ДЖЕМОМ	70/20	6.0	3.7	61.9	302.5	0.10	3.30	0.00	0.60	69.50	15.30	78.70	0.50	449	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>6.0</b>	<b>3.7</b>	<b>77.3</b>	<b>364.3</b>	<b>0.10</b>	<b>3.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>79.50</b>	<b>17.00</b>	<b>82.30</b>	<b>0.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.0</b>	<b>40.1</b>	<b>223.9</b>	<b>1 394.1</b>	<b>0.70</b>	<b>47.10</b>	<b>0.47</b>	<b>4.10</b>	<b>486.40</b>	<b>169.70</b>	<b>595.00</b>	<b>8.20</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>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	6.4	9.0	2.6	116.6	0.00	0.30	0.10	2.10	73.90	10.10	106.30	1.00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	16.6	122.7	0.10	0.70	0.00	0.00	145.40	17.50	104.00	0.20	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>13.4</b>	<b>22.1</b>	<b>36.5</b>	<b>397.6</b>	0.20	1.00	0.17	2.20	228.40	39.50	243.50	1.90		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	4.20	6.00	7.90	0.30		2008
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5.5	6.4	11.8	132.3	0.00	6.40	0.20	0.90	43.90	24.90	52.40	1.30	75	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.3	8.4	17.3	158.8	0.10	21.40	0.20	0.50	57.40	34.10	74.90	1.60	351	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5.3	11.6	0.2	126.6	0.10	0.00	0.00	0.00	15.80	9.00	71.60	0.80	254	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.2	0.1	11.8	49.3	0.00	46.00	0.10	0.20	10.10	2.30	0.70	0.10	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17.2</b>	<b>27.1</b>	<b>58.0</b>	<b>553.4</b>	0.30	81.40	0.60	1.70	143.00	95.10	267.50	5.70		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	75	9.7	3.5	28.1	183.8	0.10	0.10	0.00	0.10	49.50	11.60	87.20	0.50	453	2008
ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	100	0.6	0.2	18.4	79.5	0.00	0.60	0.00	0.00	10.80	6.30	15.30	1.20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10.4</b>	<b>3.7</b>	<b>56.4</b>	<b>303.2</b>	0.10	0.70	0.00	0.10	62.80	19.90	106.20	2.10		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.5</b>	<b>53.0</b>	<b>161.0</b>	<b>1 297.2</b>	0.60	85.10	0.77	4.00	441.20	158.50	624.20	11.10		

**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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	443,2	468,4	2008,7	14122,0	7.09	603.00	5.18	44.19	5 747.9 3	1 836.0 0	7 012.3 9	92.74
Среднее значение за период	44.3	46.8	200.9	1 412.2	0.71	60.30	0.52	4.42	574.79	183.60	701.24	9.27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	29.9	57.6									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	415	100	736	295