

«Согласовано»

Заведующий МДОУ «Детский сад №142»

«14.06.2023» Мама»



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель

Рыжухин Сергей Александрович

«14.06.2023» Рыжухин Сергей Александрович 2023 г.



Основное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,

посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием.

Психичное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии физиологическими нормами потребления продуктов питания
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Бел-ки г.	Жи-ры г.	Углево-ды г.		С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мкг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг.	Fe,мг.	К,мг.	Л,мкг.	Se,мг.	F,мг.			
ЗАВТРАК																					
Каша овсяная жидкая	180	5.9	8.7	22.0	189.3	1.16	0.12	0.00	0.05	0.00	135.91	169.59	47.63	2.32	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
Молоко вареное	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012	
Чай с молоком и сахаром	200	3.6	3.7	12.7	99.3	0.66	0.03	0.13	0.02	0.00	130.22	93.82	18.12	0.83	200.45	10.80	0.00	0.00	394	2012	
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Итого за прием пищи:	460	17.5	18.1	55.6	454.7	1.82	0.21	0.26	0.15	0.89	292.55	351.23	74.81	4.36	293.60	18.85	0.01	0.02			
2-ой ЗАВТРАК																					
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	130	2.8	3	32.2	168.1	2.00	0.03	0.02	0.00	0.00	15.7	34	10.00	2.03	33.00	0.00	0.00	0.00			
ОБЕД																					
Суп из овош. на кур-б со сметаной	208	2.5	3.5	8.5	75.7	9.15	0.07	0.00	0.18	0.00	24.96	44.10	18.31	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008	
Плов из пшны	200	38.6	42.1	33.8	668.0	2.72	0.13	0.24	0.40	0.11	40.29	337.81	56.46	3.26	515.74	13.43	0.04	0.24	304	2012	
Напиток из изюма	200	0.5	0.1	19.7	82.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	22.92	23.57	9.49	0.55	169.31	0.00	0.00	0.00	437	2008	
Хлеб ржаной	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	703	46.2	46.2	84.4	937.9	16.87	0.36	0.32	0.58	0.11	106.27	475.63	103.31	6.63	795.75	15.95	0.04	0.24			
Углотенный ПОЛДНИК																					
Запеканка из творога	150	28.1	18.4	22.9	374.7	0.29	0.06	0.31	0.10	0.25	216.26	294.50	34.45	1.11	208.92	1.96	0.04	0.04	237	2012	
Молоко стученое	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01			
Ряшенка	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	470	35.9	22.4	51.9	565.3	11.37	0.14	0.39	0.12	0.26	535.52	528.92	76.57	3.35	559.92	5.36	0.06	0.06			
Всего за день		102.4	89.7	224.1	2126	32.06	0.74	0.99	0.85	1.26	950.04	1389.78	264.69	16.37	1682.27	40.16	0.11	0.32			

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Бел-ки г.	Жи-ры г.	Углево-ды г.		С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг.	Д,мкг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг.	Fe,мг.	К,мг.	Л,мкг.	Se,мг.	F,мг.			
ЗАВТРАК																					
Каша манная жидкая	180	5.3	7.2	24.0	182.4	1.16	0.07	0.00	0.05	0.00	123.15	102.24	17.43	1.16	0.00	0.00	0.00	189	2008		
Масло слив.(порр)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
Сыр (поррин)	13	2.9	3.7	0.0	45.9	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	97.24	52.00	3.64	0.10	11.44	0.00	0.00				
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	1	2012		
Кф.напиток на молоке	200	3.9	3.7	14.9	109.6	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	130.84	102.60	21.23	0.42	198.81	10.80	0.00	395	2012		
Итого за присм пищи:	440	15.2	21.6	59.6	495.2	1.82	0.15	0.17	0.15	0.00	359.53	284.24	47.50	2.08	247.05	10.80	0.00				
2-ой ЗАВТРАК																					
С.юба обыкновен.	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за присм пищи:	60	4.9	3.2	34.5	186.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.18	0.47	61.24	1.00	0.01	466	2012		
Итого за присм пищи:	160	5.4	3.3	44.4	229.5	2.00	0.07	0.03	0.02	0.08	18.55	47.21	11.18	1.87	61.24	1.00	0.01				
ОБЕД																					
Пюре из свеклы	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00		2008		
Суп карроф. на м/б с крупой	200	2.1	2.3	15.8	92.6	5.28	0.07	0.05	0.16	0.00	19.71	62.75	20.30	0.83	384.98	3.64	0.00	80	2012		
Капуста туш.с мясом	200	23.9	23.7	8.1	341.9	21.93	0.10	0.00	0.13	0.00	58.06	230.96	42.58	3.87	0.00	0.00	0.00	262	2008		
Кочан из св.д.юлов	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	372	2012		
Хлеб ржаной	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.16	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00		2008		
Итого за присм пищи:	695	29.7	26.6	56.4	585.8	40.53	0.28	0.11	0.37	0.00	103.97	347.83	84.66	7.38	646.48	7.55	0.00				
Удлотенный ПОЛДНИК																					
Рыба зап. в масле	150	24.6	9.8	4.8	205.6	0.57	0.11	0.21	0.11	0.91	61.83	304.28	39.02	1.37	496.81	173.54	0.01	0.02	249	2012	
Чай с лимо и сахаром	200	0.3	0.0	7.5	32.6	1.23	0.00	0.01	0.00	0.00	15.59	9.62	6.91	0.88	40.14	0.00	0.00	393	2012		
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	1	2012		
Молоко за присм пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00		2012		
Итого за присм пищи:	490	28.3	11.4	42.7	390	11.8	0.18	0.25	0.12	0.91	101.02	350.9	59.13	4.85	851.75	175.54	0.01	0.03		2008	
Всего за день:		78.6	62.9	203.1	1700.5	56.15	0.68	0.56	0.66	0.99	583.07	1030.18	202.47	16.18	1806.52	194.89	0.02	0.07			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Бел-ки г.	Жи-ры г.	Углево-ды г.		С,мг	В1,мг.	В2,мг.	А,мг.	Д,мкг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг.	Fe,мг.	К,мг.	Л,мкг.	Se,мг.	F,мг.			
ЗАВТРАК																					
Каша гречн. молочная жидкая	180	7.6	8.2	25.6	207.2	0.73	0.13	0.20	0.04	0.05	152.69	181.68	69.52	2.01	318.03	13.58	0.00	0.01	184	2008	
Масло слив.(порц)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Какао с молоком	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00	433	2008	
Итого за прием пищи:	427	15.3	19.7	59.1	475.7	1.35	0.21	0.34	0.11	0.05	293.04	325.54	108.48	3.52	607.47	24.38	0.00	0.01			
2-ой ЗАВТРАК																					
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Варюшка Вегетарка	50	4.1	3.2	28.9	160.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	10.14	35.93	6.68	0.43	67.09	0.82	0.01	0.01	473	2012	
Итого за прием пищи:	150	4.6	3.3	38.8	203.2	2.00	0.06	0.02	0.00	0.03	17.14	42.93	10.68	1.83	67.09	0.82	0.01	0.01			
ОБЕД																					
Салат из отвар. свеклы	50	0.6	2.5	3.8	40.0	1.79	0.01	0.02	0.00	0.00	15.52	17.45	8.88	0.57	128.55	3.12	0.00	0.01	33	2012	
Суп с рыб.консерв.	200	11.8	5.1	17.9	164.8	7.85	0.00	0.00	0.00	0.00	99.20	0.00	52.35	1.37	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012	
Печень по-строгановски	80	17.7	14.0	1.6	224.4	13.02	0.20	1.53	6.19	0.02	25.33	258.67	16.01	5.57	296.53	8.02	0.03	0.18	256	2008	
Пюре картофельное	130	2.5	5.7	16.6	125.9	7.70	0.09	0.08	0.03	0.09	31.89	65.82	22.08	0.89	570.61	6.64	0.00	0.03	321	2012	
Хлеб ржаной	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.03		2008	
Кисель	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	705	35.7	27.8	86.3	759.9	32.36	0.39	1.67	6.22	0.11	185.04	389.09	109.87	10.60	1056.89	20.30	0.03	0.22			
Углотенный ПОЛДНИК																					
Макароны отвар. сыр	130	7.9	7.9	26.4	208.8	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	137.49	98.18	11.10	0.84	62.93	0.58	0.01	0.01	206	2012	
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	7.3	30.1	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	13.13	8.16	6.16	0.81	28.09	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	470	11.5	9.5	64.1	390.7	10.09	0.12	0.09	0.06	0.05	174.22	143.34	30.46	4.25	405.82	2.58	0.01	0.02			
Всего за день:	67.1	60.3	248.3	1829.5	45.8	0.78	2.12	6.39	0.24	0.24	669.44	900.9	259.49	20.2	2137.27	48.08	0.05	0.26			

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Бел-ки г.	Жи-ры г.	Углево-ды г.		С,мг	В1,мг.	В2,мг.	А,мг.	Д,мкг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг.	Fe,мг.	К,мг.	Л,мкг.	Se,мг.	Ф,мг.		
ЗАВТРАК																				
Каша кукуруз. молочная	180	7.3	8.2	32.0	23.16	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	200.18	0.00	17.26	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	185	2012
Масло слив.(порр)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Кефир,питок на молоке	200	4.4	4.0	12.6	104.6	0.62	0.00	0.00	0.00	0.00	149.88	0.00	33.47	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	427	14.8	19.2	65.3	493.5	1.35	0.04	0.01	0.05	0.00	358.36	27.40	55.93	2.31	36.80	0.00	0.00	0.00		
2-ой ЗАВТРАК																				
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Вафли	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	130	1.3	1.1	33.1	149.2	2.00	0.02	0.01	0.00	0.00	11.8	17.8	7.00	1.82	42.00	0.00	0.00	0.00		
ОБЕД																				
Овощи соевый	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Борщ с мясом и сметаной	200/8	11.6	11.2	23.3	235.7	18.24	0.00	0.00	0.00	0.00	74.30	0.00	56.01	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2012
Котлеты из говядины	70	13.4	14.3	12.0	230.1	0.08	0.06	0.10	0.02	0.07	28.18	136.70	21.23	2.02	260.84	5.84	0.00	0.00	272	2008
Рис отварной	130	3.2	5.2	33.3	192.5	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	14.05	63.78	22.83	0.44	47.89	0.65	0.01	0.02	315	2012
Сух. томат. с овощами	30	0.7	2.5	4.2	42.5	1.42	0.02	0.02	0.30	0.05	13.04	18.42	8.46	0.35	83.13	1.45	0.00	0.01	349	2012
Хлеб ржаной	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.03		2008
Компот из сушен. фруктов	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.71	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	725	32.3	33.7	99.6	826	22.24	0.2	0.19	0.35	0.21	156.99	270.05	125.79	7.98	524.34	10.46	0.01	0.09		
УЛЮЩЕННЫЙ ПОЛДНИК																				
Омлет с картофелем	160	12.7	15.3	5.5	211.1	1.58	0.08	0.33	0.19	1.85	110.74	188.30	20.89	1.88	237.88	21.86	0.02	0.04	219	2012
Напиток ябл.	180	0.1	0.1	10.4	42.8	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.18	0.35	0.00	0.00	438	2008
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
Молоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	480	16.2	17	46.3	405.7	12.28	0.15	0.36	0.2	1.85	144.3	227.02	36.96	4.82	601.78	24.21	0.02	0.05		2008
Всего за день:		64.6	71	244.3	1874.4	37.87	0.41	0.57	0.6	2.06	671.45	542.27	225.68	16.93	1204.92	34.67	0.03	0.14		

5 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества								№ Рецен- туры	Сборник рецептур
		Бел- ки г.	Жи- ры г.		Углево- ды г.	С,мг	В1,мг.	В2,мг.	А,мг.	Д,мкг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг.	Fe,мг.	К,мг.	І,мкг.	Se,мг.	F,мг.		
ЗАВТРАК																				
«Дружба»	180	5.8	7.8	23.8	188.8	0.73	0.09	0.00	0.07	0.00	175.11	0.00	30.21	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
Масло слив.(порр)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
Касю с молоком	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00	433	2008
Итого за присм пищи:	427	13.5	19.3	57.3	457.3	1.35	0.17	0.14	0.14	0.00	315.46	143.86	69.17	2.02	289.44	10.80	0.00	0.00		
2-ой ЗАВТРАК																				
Булочка ванильная	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за присм пищи:	70	5.7	5.9	37.9	227.0	0.00	0.07	0.04	0.04	0.19	14.63	48.65	8.06	0.58	70.92	1.69	0.02	0.01	467	2012
Итого за присм пищи:	170	6.2	6	47.8	270	2.00	0.08	0.04	0.04	0.19	21.63	55.65	12.06	1.98	70.92	1.69	0.02	0.01		
ОБЕД																				
Капустя квашенная	50	0.9	1.0	1.5	20.5	15.00	0.01	0.01	0.00	0.00	24.00	15.52	8.00	0.30	150.00	1.50	0.00	0.01	40	2008
Рассоольник на кур/б со сметаной	200/8	2.3	5.4	15.9	122.4	6.44	0.08	0.06	0.38	0.00	36.99	65.21	27.73	1.06	458.37	5.35	0.00	0.03	76	2012
Пшца в соусе с томат	80	14.9	18.5	5.1	246.7	2.92	0.06	0.11	0.55	0.08	33.21	132.21	25.20	1.55	291.63	7.29	0.01	0.10	301	2012
Каша греч. расыпчатая	130	7.3	6.6	33.2	221.8	0.00	0.19	0.11	0.03	0.09	16.62	161.89	108.71	3.80	228.82	1.98	0.00	0.01	181	2008
Хлеб драной	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.03		2008
Компот из св./людов	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	372	2012
Итого за присм пищи:	713	28.5	32.0	86.3	750.7	25.13	0.42	0.33	0.96	0.17	129.99	415.90	181.38	8.89	1244.74	19.03	0.01	0.15		
Удотенный ПОДЛИК																				
Жаркое по- домашнему	200	14.1	14.3	19.6	263.4	10.13	0.13	0.14	0.01	0.00	22.27	165.47	38.62	2.62	913.35	10.66	0.00	0.06	276	2012
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
Молоко кшиченное	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за присм пищи:	440	22.7	21.7	49.3	484.6	11.17	0.22	0.36	0.04	0.00	233.87	355.47	66.22	3.18	1242.15	28.66	0.00	0.06		
Всего за день:	709	79	240.7	1962.6	39.65	0.89	0.87	1.18	0.36	0.00	700.95	970.88	328.83	16.07	2847.25	60.18	0.03	0.22		

7 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Бел-ки г.	Жи-ры г.		Углевод. г.	С.мг.	В1.мг	В2.мг.	А.мг.	Д.мкг.	Са.мг.	Р.мг.	Мг.мг.	Fe.мг.	К.мг.	Л.мкг.			Se.мг.	Ф.мг.
ЗАВТРАК																				
Каша манная жидкая	180	5.3	7.2	24.0	182.4	1.16	0.07	0.00	0.05	0.00	123.15	102.24	17.43	1.16	0.00	0.00	0.00	189	2008	
Яйцо вареное	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012
Какао с молоком	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00	433	2008
Хлеб	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	460	17.9	17.4	57.7	459.1	1.78	0.17	0.26	0.15	0.88	281.43	305.91	60.22	3.47	345.23	18.77	0.01	0.02		
2-ой ЗАВТРАК																				
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Сдоба обыкновен.	60	4.9	3.2	34.5	186.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.18	0.47	61.24	1.00	0.01	0.01	466	2012
Итого за прием пищи:	160	5.4	3.3	44.4	229.5	2.00	0.07	0.03	0.02	0.08	18.55	47.21	11.18	1.87	61.24	1.00	0.01	0.01		
ОБЕД																				
Однор. свек.	50	0.4	0.0	1.2	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		
Сысоль-к на м/б. сметана	200/8	4.2	3.4	26.2	151.0	13.37	0.02	0.00	0.16	0.00	62.39	0.00	52.94	2.38	0.00	0.00	0.00	0.00	75	2008
Гу-ши из говядины	80	14.5	15.2	4.8	214.3	2.24	0.05	0.10	0.04	0.06	18.94	131.28	20.74	2.01	354.31	6.77	0.00	0.04	277	2012
Каша греч.	130	7.3	6.6	33.2	221.8	0.00	0.19	0.11	0.03	0.09	16.62	161.89	108.71	3.80	228.82	1.98	0.00	0.01	181	2008
Компот из сухофруктов	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.71	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	402	2008
Хлеб ржаной	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.03		2008
Итого за прием пищи:	713	29.4	25.6	91.3	713.0	20.59	0.35	0.27	0.24	0.15	125.32	353.24	199.62	10.49	715.33	12.76	0.00	0.06		
Уч.послеобеденный ПОЛДНИК																				
Исфегин рыб.в томат. соусе овонами	80	9.8	3.8	9.9	113.1	0.11	0.06	0.06	0.01	0.00	23.36	128.7	29.17	0.55	244.93	81.08	0.01	0.34	261	2012
Пюре картофельное	130	2.5	5.7	16.0	125.9	7.70	0.09	0.08	0.03	0.09	31.89	65.82	22.08	0.89	570.61	6.64	0.00	0.03	321	2012
Хлеб	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
Исфегин рыб.в томат. из вод.с лимонном	200	0.1	0.1	25.1	102.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10.12	1.98	2.95	0.40	56.82	0.40	0.00	0.00	396	2008
Итого за прием пищи:	450	15.4	10.8	71.6	445.8	8.61	0.19	0.15	0.04	0.09	72.97	222.5	59.4	2.24	909.16	88.12	0.01	0.35		
Итого за день:		68.1	57.1	265.0	1847.4	32.98	0.78	0.71	0.45	1.20	498.27	928.33	330.42	18.07	2030.96	120.65	0.03	0.46		

8 день

Присм пищи, наименовани е блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества						№ Ретен- туры	Сборник рецепту р	
		Бел -ки г.	Жи -ры г.	Углево -ды г.		С.мг.	В1.мг.	В2.мг.	А.мг.	Д.мкг.	Са.мг.	Р.мг.	Мг.мг.	Fe.мг.	К.мг.	И.мкг.	Se.мг.			F.мг.
ЗАВТРАК																				
Масло слив.(пор.)	180	5.9	8.7	22.0	189.3	1.16	0.12	0.00	0.05	0.00	135.91	169.59	47.63	2.32	0.00	0.00	0.00	189	2008	
Коф.латток на молоке	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Хлеб пшеничный	200	4.4	4.0	12.6	104.6	0.62	0.00	0.00	0.00	0.00	149.88	0.00	33.47	1.11	0.00	0.00	0.00	395	2012	
Итого за присм пищи:	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	1	2012	
2-ой ЗАВТРАК																				
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Булочка ванильная	70	5.7	5.9	37.9	227.0	0.00	0.07	0.04	0.04	0.19	14.63	48.65	8.06	0.58	70.92	1.69	0.02	0.01	467	2012
Итого за присм пищи:	170	6.2	6	47.8	270	2.00	0.08	0.04	0.04	0.19	21.63	55.65	12.06	1.98	70.92	1.69	0.02	0.01		
ОБЕД																				
Икра кабачк.	50	0.6	2.6	3.6	40.8	4.20	0.02	0.02	0.01	0.00	10.28	12.73	7.60	0.15	181.58	0.18	0.00	0.00	53	2012
Суп карт. с курой, рисом	200	2.1	2.3	15.8	92.6	5.28	0.07	0.05	0.16	0.00	19.71	62.75	30.30	0.83	384.98	3.64	0.00	0.03	80	2012
Ежики мясные	200	26.1	32.2	24.1	490.4	1.50	0.09	0.16	0.07	0.23	25.84	246.92	37.02	3.39	516.34	10.74	0.01	0.08	287	2012
Компот из св./плодов	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	372	2012
Хлеб ржаной	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.03		2008
Итого за присм пищи:	695	31.9	37.6	74.1	763.1	11.75	0.26	0.27	0.24	0.23	75.00	363.47	76.66	6.55	1198.82	17.47	0.01	0.11		
Углотивный ПОЛДНИК																				
Биточки из говядины	80	12.2	12.4	8.3	193.6	0.09	0.04	0.09	0.02	0.05	24.72	110.21	14.04	1.43	231.41	5.78	0.00	0.03	289	2012
Каша пш. тух.	110	2.5	4.4	11.4	97.2	22.51	0.04	0.05	0.11	0.00	58.49	43.73	21.03	1.25	258.63	4.17	0.00	0.02	132	2012
Кисель	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за присм пищи:	320	17.8	18.1	68.2	508.6	24.6	0.13	0.15	0.13	0.05	98.81	187.94	42.27	3.48	526.84	9.95	0.00	0.05		
Всего за день:	68	79.8	249.9	1991.8	40.03	0.66	0.58	0.50	0.47	0.47	449.47	886.53	200.56	15.02	1995.02	37.95	0.03	0.17		

10 день

Присм пищи, наименовани е блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность, ккал.	Витамины								Минеральные вещества								№ Рецеп- туры	Сборник Рецепту р
		Бел -ки г.	Жи -ры г.	Углево -ды г.		С,мг.	В1,мг	В2,мг.	А,мг.	Д,мкг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг.	Ес,мг.	К,мг.	Л,мкг.	Се,мг.	Ф,мг.					
ЗАВТРАК																							
Каша гречневая молочная жидкая	180	7.6	8.2	25.6	207.2	0.73	0.13	0.20	0.04	0.05	152.69	181.68	69.52	2.01	318.03	13.58	0.00	0.01	184	2008			
Яйцо вареное	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012			
Копчености на молоке	200	4.4	4.0	12.6	104.6	0.62	0.00	0.00	0.00	0.00	149.88	0.00	33.47	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012			
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1				
Итого за прием пищи:	460	20	17.7	59.1	477.9	1.35	0.19	0.33	0.12	0.94	328.99	269.5	112.05	4.33	411.18	21.63	0.01	0.03					
2-ой ЗАВТРАК																							
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008			
Ватрушка с повидлом	80	5.5	2.8	56.9	274.2	0.08	0.07	0.05	0.01	0.09	17.54	49.61	10.19	0.89	117.72	1.53	0.01	0.01	458	2012			
Итого за прием пищи:	180	6	2.9	66.8	317.2	2.08	0.08	0.05	0.01	0.09	24.54	56.61	14.19	2.29	117.72	1.53	0.01	0.01					
ОБЕД																							
Каша кукурузная	50	0.9	1.0	1.5	20.5	15.00	0.01	0.01	0.00	0.00	24.00	15.52	8.00	0.30	150.00	1.50	0.00	0.01	40	2008			
Суп гороховый	200	2.0	2.3	15.4	90.6	7.68	0.09	0.06	0.16	0.00	19.67	55.15	23.63	0.95	541.62	5.14	0.00	0.03	77	2012			
Гречка	15	1.7	0.2	11.9	55.5	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	4.50	15.00	3.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008			
Пюре картофельное	130	2.5	5.7	16.0	125.9	7.70	0.09	0.08	0.05	0.09	31.89	65.82	22.08	0.89	570.61	6.64	0.00	0.03	321	2012			
Котлета рыбная	80	12.6	12.2	12.0	208.0	0.00	0.13	0.00	0.06	0.00	40.00	140.80	25.60	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008			
Копчености сухофруктов	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.71	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	402	2008			
Хлеб ржаной	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.60	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.03		2008			
Итого за прием пищи:	720	22.7	21.8	82.7	619.4	30.38	0.43	0.19	0.25	0.09	135.98	331.44	92.57	5.52	1324.21	15.80	0.00	0.07					
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК																							
Салат из отвар. свеклы	50	0.6	2.5	3.8	40.0	1.79	0.01	0.02	0.00	0.00	15.52	17.45	8.88	0.57	128.55	3.12	0.00	0.01	33	2012			
Оладьи из печени	80	14.8	15.1	6.4	238.0	10.56	0.17	1.23	5.02	0.05	8.64	209.11	13.02	4.60	233.86	5.04	0.03	0.15	290	2008			
Чай молоко и сахаром	200	3.6	3.7	12.7	99.3	0.66	0.03	0.13	0.02	0.00	130.22	93.82	18.12	0.83	200.45	10.80	0.00	0.00	394	2012			
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008			
Итого за прием пищи:	430	19.4	6.6	32.7	424.3	23.01	0.24	1.4	5.05	0.05	170.38	331.37	48.02	8.2	840.86	20.96	0.03	0.17					
Всего за день:	68.1	49	241.3	1838.8	56.82	0.94	1.97	5.43	1.17	0.09	659.89	988.92	266.83	20.34	2693.97	59.92	0.05	0.28					