УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ "Детский сад общеразвивающего вида № 12 "Голубок"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2CEBB695FCC3B8F8F6DD408B4598B27
Владелец: Дорямина Елена Александровна
Действителен: с 18.02.2026 до 14.05.2027

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ
ЛЕТО-ОСЕНЬ

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	170	5,41	5,86	19,47	154,40	0,10	0,22	0,27	0,07	0,17	136,63	4,33	105,43	0,77	232,48	7,80	0,03	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ и СЫРОМ	39	3,61	6,65	13,09	128,92	0,03	0,02	0,54	0,08	0,04	83,57	8,44	53,41	0,52	40,87	0,90	0,00	0,00	10/1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,15	0,01	6,18	26,43	0,00	1,00	0,01	0,00	0,01	2,45	0,86	1,58	0,18	22,34	0,00	0,00	0,00	9/7	2008
Итого за прием пищи:	**359**	**9,17**	**12,52**	**38,74**	**309,75**	0,13	1,24	0,82	0,15	0,22	222,65	13,63	160,42	1,47	295,69	8,70	0,03	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,10	46,00	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	7	0,28	0,84	4,62	27,72	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2,03	0,14	6,30	0,15	7,70	0,00	0,00	0,00	20	2008
Итого за прием пищи:	**107**	**0,28**	**0,84**	**14,72**	**73,72**	0,02	2,00	1,21	0,00	0,01	9,03	4,14	13,30	1,55	127,70	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5,80	7,22	8,44	124,22	0,05	3,49	0,46	0,02	0,09	17,64	9,48	83,85	1,24	336,45	3,25	0,02	0,00	2\4	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,14	2,97	24,21	137,75	0,02	0,00	0,18	0,06	0,01	10,77	6,10	46,05	0,33	34,26	0,47	0,02	0,01	3/3	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	60	13,53	4,37	1,56	103,94	0,08	0,36	117,31	0,62	0,22	61,71	26,23	172,68	1,06	267,84	100,64	0,11	0,03	5/3	2008
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,26	0,03	2,77	10,22	0,02	0,60	0,60	0,00	0,02	9,49	4,88	14,90	0,27	60,20	1,51	0,02	0,00	336	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,27	0,06	13,47	55,93	0,02	0,00	0,01	0,00	0,01	5,42	3,78	13,93	0,41	99,61	0,00	0,00	0,00	8/14	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,10	0,42	15,11	75,37	3,50	0,00	0,20	0,00	1,31	9,45	3,47	0,00	0,68	0,00	1,30	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**542**	**24,10**	**15,07**	**65,56**	**507,43**	3,69	4,45	118,76	0,70	1,66	114,48	53,94	331,41	3,99	798,36	107,17	0,17	0,04		
Уплотнённый полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАННОЙ КРУПОЙ	140	20,88	15,52	22,03	328,68	0,07	0,34	51,02	0,33	0,30	202,42	21,37	261,61	0,94	198,72	4,27	0,04	0,03	6,1	2007
ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК	80	0,17	0,08	16,32	51,45	0,02	2,82	0,06	0,00	0,01	4,46	5,07	6,97	1,48	195,72	1,41	0,01	0,00	340	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	12,76	57,43	0,03	0,00	0,16	0,00	0,01	11,70	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,54	2,79	9,14	72,93	0,03	0,49	0,22	0,00	0,13	101,50	11,54	73,27	0,20	143,81	8,10	0,00	0,00	9/7	2008
Итого за прием пищи:	**395**	**25,29**	**18,63**	**60,25**	**510,49**	0,15	3,65	51,46	0,33	0,45	320,08	45,41	360,75	3,07	570,50	13,78	0,05	0,03		
Всего за день:		**58,84**	**47,06**	**179,27**	**1 401,39**	3,99	11,34	172,25	1,18	2,34	666,24	117,12	865,88	10,08	1 792,25	130,65	0,25	0,07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,92	5,99	23,32	174,66	0,10	0,73	0,43	0,03	0,20	165,04	21,22	160,21	0,98	250,24	12,60	0,00	0,01	1/4	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,77	0,75	16,30	78,28	0,04	0,03	0,21	0,00	0,01	13,70	8,60	21,70	0,55	39,20	0,90	0,00	0,00	10/36	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩ МОЛОКОМ	150	0,91	0,82	6,48	37,04	0,02	0,04	0,05	0,01	0,03	29,39	4,10	26,38	0,16	46,01	0,70	0,00	0,00	9/4	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**8,60**	**7,56**	**46,10**	**289,98**	0,16	0,80	0,69	0,04	0,24	208,13	33,92	208,29	1,69	335,45	14,20	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,10	46,00	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
ВАФЛИ	6	0,17	0,20	4,64	25,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,60	2,16	0,09	8,40	0,00	0,00	0,00	256	2008
Итого за прием пищи:	**106**	**0,17**	**0,20**	**14,74**	**71,98**	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,96	4,60	9,16	1,49	128,40	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/7	6,06	4,82	11,74	124,77	0,05	7,40	0,41	0,02	0,06	59,12	16,75	77,47	1,46	382,49	6,49	0,01	0,00	2/23	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,94	6,84	11,20	108,36	0,04	22,87	0,45	0,06	0,06	236,49	14,28	43,87	1,31	277,62	4,48	0,01	0,00	3/6	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11,55	11,30	1,16	176,50	0,05	0,10	100,70	0,59	0,12	42,05	14,04	129,58	1,61	221,23	9,83	0,01	0,01	4/15	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,28	7,30	0,02	7,60	0,05	0,00	0,01	4,26	4,56	7,90	0,30	88,16	0,61	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,03	12,18	44,44	0,01	1,76	0,03	0,00	0,01	3,26	2,37	3,47	0,69	80,49	0,53	0,00	0,00	8/9	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,36	12,95	64,60	2,99	0,00	0,17	0,00	1,12	8,10	2,97	0,00	0,59	0,00	1,11	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**537**	**21,79**	**23,41**	**50,51**	**525,97**	3,16	39,73	101,81	0,67	1,38	353,28	54,97	262,29	5,96	1 049,99	23,05	0,03	0,01		
Уплотнённый полдник																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	140	10,07	8,75	19,80	197,29	0,12	7,90	0,25	0,08	0,14	16,85	28,82	141,81	1,27	711,99	86,62	0,11	0,01	5/13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	12,76	57,43	0,03	0,00	0,16	0,00	0,01	11,70	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,27	4,87	7,16	91,37	0,05	0,82	0,38	0,00	0,20	176,63	19,78	127,17	0,14	229,22	14,13	0,00	0,00	9/5	2008
БАНАН	95	0,95	0,31	21,90	84,73	0,04	9,52	0,29	0,00	0,05	8,57	31,42	26,66	0,57	331,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**410**	**16,99**	**14,17**	**61,62**	**430,82**	0,24	18,24	1,08	0,08	0,40	213,75	87,45	314,54	2,43	1 304,76	100,75	0,11	0,01		
Всего за день:		**47,55**	**45,34**	**172,97**	**1 318,75**	3,57	60,77	104,78	0,79	2,03	783,12	180,94	794,28	11,57	2 818,60	139,00	0,14	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША "АРТЕКОВСКАЯ" МОЛОЧНАЯ	170	5,49	6,07	24,15	177,25	0,09	0,73	0,43	0,03	0,18	163,25	21,22	147,83	0,56	235,49	13,19	0,00	0,00	328	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,73	4,25	12,68	99,33	0,03	0,00	0,38	0,08	0,02	12,34	7,43	19,89	0,46	33,50	0,90	0,00	0,00	10/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩ МОЛОКОМ	150	0,84	0,75	5,95	33,85	0,02	0,04	0,04	0,00	0,03	26,63	3,97	24,41	0,16	42,36	0,63	0,00	0,00	9/4	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**8,06**	**11,07**	**42,78**	**310,43**	0,14	0,77	0,85	0,11	0,23	202,22	32,62	192,13	1,18	311,35	14,72	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,10	46,00	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	7	0,28	0,84	4,62	27,72	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2,03	0,14	6,30	0,15	7,70	0,00	0,00	0,00	20	2008
Итого за прием пищи:	**107**	**0,28**	**0,84**	**14,72**	**73,72**	0,02	2,00	1,21	0,00	0,01	9,03	4,14	13,30	1,55	127,70	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5,41	6,17	9,85	116,10	0,08	3,26	0,76	0,03	0,09	17,94	17,81	74,45	1,05	279,45	4,48	0,04	0,01	2/15	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	170	10,47	14,43	20,14	241,90	0,13	8,65	0,60	0,00	0,14	24,42	22,46	141,68	1,83	691,21	8,89	0,10	0,01	12/10	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,89	4,17	0,01	2,98	0,03	0,00	0,01	4,46	4,17	12,50	0,30	41,96	0,89	0,01	0,00	448/2	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,04	17,30	63,23	0,01	1,23	0,02	0,00	0,01	4,12	2,26	7,21	0,74	86,53	0,62	0,00	0,00	8/15	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,10	0,42	15,11	75,37	3,50	0,00	0,20	0,00	1,31	9,45	3,47	0,00	0,68	0,00	1,30	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**542**	**18,31**	**21,09**	**63,29**	**500,77**	3,73	16,12	1,61	0,03	1,56	60,39	50,17	235,84	4,60	1 099,15	16,18	0,15	0,02		
Уплотнённый полдник																				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,89	4,90	16,40	113,23	0,09	11,16	0,57	0,06	0,06	75,67	12,22	48,52	1,04	402,95	4,56	0,02	0,00	12/4	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	9,56	8,94	7,22	166,82	0,04	0,30	16,86	0,09	0,04	23,43	12,43	97,88	1,35	202,53	4,88	0,00	0,00	4/11	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	12,76	57,43	0,03	0,00	0,16	0,00	0,01	11,70	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,54	2,79	9,14	72,93	0,03	0,49	0,22	0,00	0,13	101,50	11,54	73,27	0,20	143,81	8,10	0,00	0,00	9/6	2008
АПЕЛЬСИН	95	0,85	0,09	11,15	40,64	0,04	56,70	0,09	0,00	0,03	39,69	12,29	21,74	0,28	186,17	1,89	0,02	0,00	18	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**16,54**	**16,96**	**56,67**	**451,05**	0,23	68,65	17,90	0,15	0,27	251,99	55,91	260,31	3,32	967,71	19,43	0,04	0,00		
Всего за день:		**43,19**	**49,96**	**177,46**	**1 335,97**	4,12	87,54	21,57	0,29	2,07	523,63	142,84	701,58	10,65	2 505,91	51,33	0,19	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	170	5,75	6,15	24,97	178,22	0,10	0,73	0,63	0,03	0,19	162,96	34,44	156,19	0,89	252,58	13,24	0,00	0,00	1\11	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,77	0,75	16,30	78,28	0,04	0,03	0,21	0,00	0,01	13,70	8,60	21,70	0,55	39,20	0,90	0,00	0,00	10/36	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЁНЫМ	150	0,93	0,97	5,48	34,62	0,01	0,04	0,05	0,01	0,03	27,75	1,64	20,30	0,22	51,59	0,70	0,00	0,00	9/2	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**8,45**	**7,87**	**46,75**	**291,12**	0,15	0,80	0,89	0,04	0,23	204,41	44,68	198,19	1,66	343,37	14,84	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,10	46,00	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
ВАФЛИ	6	0,17	0,20	4,64	25,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,60	2,16	0,09	8,40	0,00	0,00	0,00	256	2008
Итого за прием пищи:	**106**	**0,17**	**0,20**	**14,74**	**71,98**	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,96	4,60	9,16	1,49	128,40	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/7	6,71	5,28	10,33	130,70	0,05	3,28	0,45	0,02	0,04	15,65	12,94	88,03	1,26	337,20	4,85	0,01	0,00	2/5	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,08	2,82	17,42	98,47	0,09	7,07	0,18	0,05	0,08	27,73	12,73	62,13	0,82	524,38	6,16	0,03	0,00	3/4	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	7,89	10,07	4,46	160,21	0,04	0,93	0,34	0,03	0,01	8,25	10,09	74,93	1,15	199,37	3,68	0,00	0,00	259	2008
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	30	0,43	0,03	3,13	11,98	0,01	1,18	0,03	0,00	0,01	9,79	6,62	11,38	0,37	84,67	2,06	0,01	0,00	449/1	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,13	0,01	10,59	43,24	0,01	0,52	0,01	0,00	0,01	11,54	1,92	8,14	0,20	48,10	0,26	0,00	0,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,36	12,95	64,60	2,99	0,00	0,17	0,00	1,12	8,10	2,97	0,00	0,59	0,00	1,11	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**527**	**19,04**	**18,57**	**58,88**	**509,20**	3,19	12,98	1,18	0,10	1,27	81,06	47,27	244,61	4,39	1 193,72	18,12	0,05	0,00		
Уплотнённый полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,46	6,02	31,94	202,61	0,34	0,03	38,21	0,26	0,35	31,06	7,57	61,78	0,70	106,01	3,38	0,02	0,01	471	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	110	1,07	4,17	4,18	57,95	0,05	20,01	0,15	0,00	0,04	16,42	15,94	37,17	1,11	245,44	2,71	0,01	0,00	10/23	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	12,76	57,43	0,03	0,00	0,16	0,00	0,01	11,70	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,54	2,79	9,14	72,93	0,03	0,49	0,22	0,00	0,13	101,50	11,54	73,27	0,20	143,81	8,10	0,00	0,00	9/6	2008
ЯБЛОКО	95	0,25	0,11	15,97	44,67	0,03	9,50	0,10	0,00	0,02	6,65	7,60	10,45	2,09	264,21	1,90	0,01	0,00	420	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**10,02**	**13,33**	**73,99**	**435,59**	0,48	30,03	38,84	0,26	0,55	167,33	50,08	201,57	4,55	791,72	16,09	0,04	0,01		
Всего за день:		**37,68**	**39,97**	**194,36**	**1 307,89**	3,83	45,81	42,11	0,40	2,06	460,76	146,63	653,53	12,09	2 457,21	50,05	0,09	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,18	11,94	5,01	171,93	0,06	0,52	251,55	1,38	0,36	148,98	19,17	185,80	1,47	230,98	21,08	0,03	0,02	6/4	2008
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК	20	0,60	0,04	1,90	7,76	0,02	0,80	0,03	0,00	0,01	3,60	3,42	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	1423	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,73	4,25	12,68	99,33	0,03	0,00	0,38	0,08	0,02	12,34	7,43	19,89	0,46	33,50	0,90	0,00	0,00	10/1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,67	2,94	10,01	78,40	0,03	0,47	0,22	0,00	0,12	101,39	11,72	73,49	0,37	146,50	8,10	0,00	0,00	9/2	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**15,18**	**19,17**	**29,60**	**357,42**	0,14	1,79	252,18	1,46	0,51	266,31	41,74	290,34	2,43	430,78	30,08	0,03	0,02		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,72	3,10	4,56	58,20	0,03	0,52	0,24	0,00	0,13	112,50	12,60	81,00	0,09	146,00	9,00	0,00	0,00	9/5	2008
МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	15,14	57,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,81	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2011
Итого за прием пищи:	**120**	**2,72**	**3,10**	**19,70**	**115,89**	0,03	0,52	0,24	0,00	0,13	114,31	12,60	81,74	0,09	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6,14	2,32	9,02	81,98	0,06	3,80	0,23	0,05	0,07	11,53	17,18	84,04	0,73	367,99	55,25	0,06	0,01	2\11	2005
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,32	3,14	23,30	140,49	2,88	0,00	0,76	0,06	0,64	1,36	1,26	0,61	0,30	0,60	0,34	0,00	0,00	331	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	50	8,55	6,01	7,48	124,39	6,23	7,17	267,14	5,74	40,88	12,76	3,44	131,04	1,58	24,50	3,02	0,09	0,02	261	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,22	0,00	0,54	3,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10/8	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,47	0,19	13,34	65,66	0,01	56,00	1,14	0,00	0,03	7,58	1,39	2,14	0,49	7,01	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,10	0,42	15,11	75,37	3,50	0,00	0,20	0,00	1,31	9,45	3,47	0,00	0,68	0,00	1,30	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**525**	**20,80**	**12,08**	**68,79**	**491,85**	12,68	66,97	269,47	5,85	42,93	42,68	26,74	217,83	3,78	400,10	59,91	0,15	0,03		
Уплотнённый полдник																				
СДОБА ДЕТСКАЯ	60	4,72	5,08	37,63	217,31	0,34	0,05	17,16	0,13	0,35	37,19	7,68	64,24	0,59	98,06	3,02	0,01	0,02	7/8	2007
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,54	3,13	14,84	84,93	0,07	6,38	0,59	0,00	0,06	25,99	18,64	54,36	1,16	415,09	5,88	0,04	0,00	10/4	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	12,76	57,43	0,03	0,00	0,16	0,00	0,01	11,70	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,54	2,79	9,14	72,93	0,03	0,49	0,22	0,00	0,13	101,50	11,54	73,27	0,20	143,81	8,10	0,00	0,00	9/7	2008
Итого за прием пищи:	**355**	**10,50**	**11,24**	**74,37**	**432,60**	0,47	6,92	18,13	0,13	0,55	176,38	45,29	210,77	2,40	689,21	17,00	0,05	0,02		
Всего за день:		**49,20**	**45,59**	**192,46**	**1 397,76**	13,32	76,20	540,02	7,44	44,12	599,68	126,37	800,68	8,70	1 666,09	115,99	0,23	0,07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	170	5,03	5,03	20,54	149,69	0,07	0,22	0,27	0,07	0,16	139,24	5,61	154,85	0,45	204,83	7,00	0,04	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ и СЫРОМ	39	3,61	6,65	13,09	128,92	0,03	0,02	0,54	0,08	0,04	83,57	8,44	53,41	0,52	40,87	0,90	0,00	0,00	10/1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,15	0,01	6,18	26,43	0,00	1,00	0,01	0,00	0,01	2,45	0,86	1,58	0,18	22,34	0,00	0,00	0,00	9/7	2008
Итого за прием пищи:	**359**	**8,79**	**11,69**	**39,81**	**305,04**	0,10	1,24	0,82	0,15	0,21	225,26	14,91	209,84	1,15	268,04	7,90	0,04	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,10	46,00	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	7	0,28	0,84	4,62	27,72	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2,03	0,14	6,30	0,15	7,70	0,00	0,00	0,00	20	2008
Итого за прием пищи:	**107**	**0,28**	**0,84**	**14,72**	**73,72**	0,02	2,00	1,21	0,00	0,01	9,03	4,14	13,30	1,55	127,70	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5,00	5,93	8,98	110,16	0,06	7,62	0,43	0,01	0,09	61,21	10,34	75,09	1,26	339,87	3,67	0,02	0,00	2/2	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,20	2,97	24,92	140,94	0,02	0,00	0,18	0,06	0,01	11,03	6,28	47,39	0,34	35,25	0,49	0,02	0,01	3/3	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	60/30	12,26	8,30	5,09	149,54	0,08	0,32	71,58	0,43	0,14	26,58	24,39	140,92	0,98	232,39	98,57	0,10	0,02	246	2008
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	30	0,26	0,03	2,77	10,22	0,02	0,60	0,60	0,00	0,02	9,49	4,88	14,90	0,27	60,20	1,51	0,02	0,00	336	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,24	0,03	10,94	42,64	0,01	6,72	0,02	0,00	0,01	10,60	3,28	5,80	0,20	55,17	0,56	0,01	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,10	0,42	15,11	75,37	3,50	0,00	0,20	0,00	1,31	9,45	3,47	0,00	0,68	0,00	1,30	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**572**	**22,06**	**17,68**	**67,81**	**528,87**	3,69	15,26	73,01	0,50	1,58	128,36	52,64	284,10	3,73	722,88	106,10	0,17	0,03		
Уплотнённый полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	140	21,82	15,86	22,42	336,49	0,07	0,40	84,47	0,49	0,34	215,39	23,18	279,98	1,11	222,04	6,81	0,04	0,04	6/5	2008
ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК	80	0,17	0,08	16,32	51,45	0,02	2,82	0,06	0,00	0,01	4,46	5,07	6,97	1,48	195,72	1,41	0,01	0,00	340	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,19	10,20	45,94	0,02	0,00	0,13	0,00	0,01	9,36	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,54	2,79	9,14	72,93	0,03	0,49	0,22	0,00	0,13	101,50	11,54	73,27	0,20	143,81	8,10	0,00	0,00	9/7	2008
Итого за прием пищи:	**390**	**25,89**	**18,92**	**58,08**	**506,81**	0,14	3,71	84,88	0,49	0,49	330,71	45,73	375,34	3,15	587,37	16,32	0,05	0,04		
Всего за день:		**57,02**	**49,13**	**180,42**	**1 414,44**	3,95	22,21	159,92	1,14	2,29	693,36	117,42	882,58	9,58	1 705,99	131,32	0,26	0,08		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,92	6,28	23,80	179,07	0,11	0,73	0,43	0,03	0,19	162,73	21,22	155,22	0,73	246,48	13,49	0,01	0,00	1/8	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,77	0,75	16,30	78,28	0,04	0,03	0,21	0,00	0,01	13,70	8,60	21,70	0,55	39,20	0,90	0,00	0,00	10/36	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩ МОЛОКОМ	150	0,91	0,82	6,48	37,04	0,02	0,04	0,05	0,01	0,03	29,39	4,10	26,38	0,16	46,01	0,70	0,00	0,00	9/4	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**8,60**	**7,85**	**46,58**	**294,39**	0,17	0,80	0,69	0,04	0,23	205,82	33,92	203,30	1,44	331,69	15,09	0,01	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,10	46,00	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
ВАФЛИ	6	0,17	0,20	4,64	25,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,60	2,16	0,09	8,40	0,00	0,00	0,00	256	2008
Итого за прием пищи:	**106**	**0,17**	**0,20**	**14,74**	**71,98**	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,96	4,60	9,16	1,49	128,40	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/7	7,07	7,47	15,01	168,21	0,07	7,83	0,35	0,00	0,05	62,48	15,51	91,79	1,46	392,34	5,94	0,01	0,00	94	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	12,45	11,49	23,08	257,06	0,13	7,77	50,39	0,27	0,14	54,74	27,25	171,99	2,35	765,04	13,09	0,04	0,00	4/9	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,28	7,30	0,02	7,60	0,05	0,00	0,01	4,26	4,56	7,90	0,30	88,16	0,61	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,49	0,10	14,40	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,61	0,00	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	8/7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,36	12,95	64,60	2,99	0,00	0,17	0,00	1,12	8,10	2,97	0,00	0,59	0,00	1,11	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**527**	**22,14**	**19,48**	**66,72**	**516,52**	3,21	23,20	50,96	0,27	1,32	134,19	50,29	271,68	4,78	1 245,55	20,75	0,05	0,00		
Уплотнённый полдник																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	135	5,60	6,29	26,47	190,46	3,22	0,02	1,03	0,08	0,74	72,78	2,42	34,28	0,39	8,12	0,38	0,00	0,00	331	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,61	2,86	0,01	2,05	0,02	0,00	0,01	3,07	2,86	8,59	0,20	28,85	0,61	0,00	0,00	448/2	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	12,76	57,43	0,03	0,00	0,16	0,00	0,01	11,70	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,54	5,18	7,61	97,19	0,05	0,87	0,40	0,00	0,21	187,88	21,04	135,27	0,15	243,82	15,03	0,00	0,00	9/5	2008
БАНАН	95	0,95	0,31	21,90	84,73	0,04	9,52	0,29	0,00	0,05	8,57	31,42	26,66	0,57	331,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**435**	**12,95**	**12,04**	**69,35**	**432,67**	3,35	12,46	1,90	0,08	1,02	284,00	65,17	223,70	1,76	644,34	16,02	0,00	0,00		
Всего за день:		**43,86**	**39,57**	**197,39**	**1 315,56**	6,74	38,46	54,75	0,39	2,58	631,97	153,98	707,84	9,47	2 349,98	52,86	0,06	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,43	6,69	26,97	182,36	0,05	0,73	0,81	0,05	0,18	158,57	18,56	113,86	0,21	204,85	12,60	0,00	0,00	1\12	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,73	4,25	12,68	99,33	0,03	0,00	0,38	0,08	0,02	12,34	7,43	19,89	0,46	33,50	0,90	0,00	0,00	10/1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЁНЫМ	150	0,93	0,97	5,48	34,62	0,01	0,04	0,05	0,01	0,03	27,75	1,64	20,30	0,22	51,59	0,70	0,00	0,00	9/2	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**8,09**	**11,91**	**45,13**	**316,31**	0,09	0,77	1,24	0,14	0,23	198,66	27,63	154,05	0,89	289,94	14,20	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,10	46,00	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	7	0,28	0,84	4,62	27,72	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2,03	0,14	6,30	0,15	7,70	0,00	0,00	0,00	20	2008
Итого за прием пищи:	**107**	**0,28**	**0,84**	**14,72**	**73,72**	0,02	2,00	1,21	0,00	0,01	9,03	4,14	13,30	1,55	127,70	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	150/6	5,67	5,34	8,32	118,81	0,05	6,00	0,39	0,03	0,05	59,02	11,22	66,84	1,12	310,29	4,71	0,01	0,00	2/16	2008
ПЮРЕ МОРКОВНО-КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,65	3,39	13,25	86,36	0,07	4,42	1,10	0,07	0,09	35,40	12,83	60,09	0,84	362,96	5,46	0,04	0,00		
ЁЖИКИ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/40	9,62	11,00	11,89	207,67	0,05	0,68	17,07	0,13	0,06	36,35	13,13	109,31	1,34	227,99	5,81	0,00	0,00	4/8	2006
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,22	0,00	0,54	3,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10/8	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,03	12,18	44,44	0,01	1,76	0,03	0,00	0,01	3,26	2,37	3,47	0,69	80,49	0,53	0,00	0,00	8/9	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,10	0,42	15,11	75,37	3,50	0,00	0,20	0,00	1,31	9,45	3,47	0,00	0,68	0,00	1,30	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**571**	**19,37**	**20,18**	**61,29**	**536,61**	3,68	12,86	18,79	0,23	1,52	143,48	43,02	239,71	4,67	981,73	17,81	0,05	0,00		
Уплотнённый полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,13	4,80	34,77	204,99	0,34	0,13	42,23	0,25	0,36	41,26	10,41	70,47	0,71	102,12	4,91	0,02	0,01	464	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,84	5,01	21,72	152,24	0,05	0,47	0,35	0,05	0,13	108,25	15,28	102,76	0,33	153,63	8,40	0,01	0,00	1/6	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	12,76	57,43	0,03	0,00	0,16	0,00	0,01	11,70	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,27	4,87	7,16	91,37	0,05	0,82	0,38	0,00	0,20	176,63	19,78	127,17	0,14	229,22	14,13	0,00	0,00	9/5	2008
ЯБЛОКО	95	0,25	0,11	15,97	44,67	0,03	9,50	0,10	0,00	0,02	6,65	7,60	10,45	2,09	264,21	1,90	0,01	0,00	420	2008
Итого за прием пищи:	**480**	**15,19**	**15,03**	**92,38**	**550,70**	0,50	10,92	43,22	0,30	0,72	344,49	60,50	329,75	3,72	781,43	29,34	0,04	0,01		
Всего за день:		**42,93**	**47,96**	**213,52**	**1 477,34**	4,29	26,55	64,46	0,67	2,48	695,66	135,29	736,81	10,83	2 180,80	62,35	0,09	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	170	12,62	14,84	5,85	210,18	0,07	0,59	268,43	1,47	0,39	225,87	21,75	230,65	1,63	257,77	22,78	0,04	0,02	6/9	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,77	0,75	16,30	78,28	0,04	0,03	0,21	0,00	0,01	13,70	8,60	21,70	0,55	39,20	0,90	0,00	0,00	10/36	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩ МОЛОКОМ	150	0,84	0,75	5,95	33,85	0,02	0,04	0,04	0,00	0,03	26,63	3,97	24,41	0,16	42,36	0,63	0,00	0,00	9/4	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**15,23**	**16,34**	**28,10**	**322,31**	0,13	0,66	268,68	1,47	0,43	266,20	34,32	276,76	2,34	339,33	24,31	0,04	0,02		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,10	46,00	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
ВАФЛИ	6	0,17	0,20	4,64	25,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,60	2,16	0,09	8,40	0,00	0,00	0,00	256	2008
Итого за прием пищи:	**106**	**0,17**	**0,20**	**14,74**	**71,98**	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,96	4,60	9,16	1,49	128,40	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5,64	6,54	7,97	112,91	0,06	6,44	17,31	0,12	0,10	59,09	12,31	75,88	1,02	276,86	5,43	0,04	0,01	2/13	2008
КАПУСТА ТУШЁНАЯ С КУРОЙ	160	10,35	14,45	12,88	214,91	0,08	23,49	0,74	0,05	0,12	257,52	23,76	126,29	2,10	371,97	7,72	0,08	0,01	4/16	2004
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	35	0,51	0,04	3,73	14,26	0,01	1,40	0,04	0,00	0,01	11,66	7,88	13,55	0,44	100,80	2,45	0,01	0,00	449/1	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,47	0,19	12,37	61,79	0,01	56,00	1,14	0,00	0,03	7,58	1,39	2,14	0,47	7,01	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,10	0,42	15,11	75,37	3,50	0,00	0,20	0,00	1,31	9,45	3,47	0,00	0,68	0,00	1,30	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**537**	**19,07**	**21,64**	**52,06**	**479,24**	3,66	87,33	19,43	0,17	1,57	345,30	48,81	217,86	4,71	756,64	16,90	0,13	0,02		
Уплотнённый полдник																				
СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ С СОУСОМ	110/25	4,22	7,09	15,89	145,15	0,09	4,16	67,65	0,44	0,14	52,11	12,88	89,99	1,04	371,64	8,84	0,03	0,00	12/8	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	9,41	7,96	5,77	151,65	0,03	0,33	16,85	0,09	0,04	23,39	13,16	95,89	1,33	200,29	5,15	0,00	0,00	4/11	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	12,76	57,43	0,03	0,00	0,16	0,00	0,01	11,70	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,54	2,79	9,14	72,93	0,03	0,49	0,22	0,00	0,13	101,50	11,54	73,27	0,20	143,81	8,10	0,00	0,00	9/7	2008
Итого за прием пищи:	**370**	**17,87**	**18,08**	**43,56**	**427,16**	0,18	4,98	84,88	0,53	0,32	188,70	45,01	278,05	3,02	747,99	22,09	0,03	0,00		
Всего за день:		**52,34**	**56,26**	**138,46**	**1 300,69**	3,98	94,97	374,19	2,17	2,33	808,16	132,74	781,83	11,56	1 972,36	64,30	0,20	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,56	5,85	23,90	168,91	0,07	0,73	0,43	0,03	0,19	160,83	20,58	127,47	0,36	228,10	12,60	0,00	0,00	1/2	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,73	4,25	12,68	99,33	0,03	0,00	0,38	0,08	0,02	12,34	7,43	19,89	0,46	33,50	0,90	0,00	0,00	10/1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,67	2,94	10,01	78,40	0,03	0,47	0,22	0,00	0,12	101,39	11,72	73,49	0,37	146,50	8,10	0,00	0,00	9/2	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**9,96**	**13,04**	**46,59**	**346,64**	0,13	1,20	1,03	0,11	0,33	274,56	39,73	220,85	1,19	408,10	21,60	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	10,10	46,00	0,01	2,00	1,20	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	7	0,28	0,84	4,62	27,72	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2,03	0,14	6,30	0,15	7,70	0,00	0,00	0,00	20	2008
Итого за прием пищи:	**107**	**0,28**	**0,84**	**14,72**	**73,72**	0,02	2,00	1,21	0,00	0,01	9,03	4,14	13,30	1,55	127,70	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6,11	2,32	8,64	80,49	0,06	3,64	0,23	0,05	0,07	11,42	16,95	82,99	0,71	356,58	55,15	0,06	0,01	2\11	2005
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,60	4,55	20,45	128,81	0,10	8,20	0,29	0,08	0,11	39,96	15,56	77,52	0,96	615,39	7,73	0,03	0,00	3/4	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,32	8,95	4,37	154,05	7,15	8,21	423,14	7,20	46,95	55,25	8,82	210,73	2,32	84,68	10,64	0,12	0,03	4/17	2006
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,89	4,17	0,01	2,98	0,03	0,00	0,01	4,46	4,17	12,50	0,30	41,96	0,89	0,01	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,04	17,30	63,23	0,01	1,23	0,02	0,00	0,01	4,12	2,26	7,21	0,74	86,53	0,62	0,00	0,00	8/15	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,10	0,42	15,11	75,37	3,50	0,00	0,20	0,00	1,31	9,45	3,47	0,00	0,68	0,00	1,30	0,00	0,00	16	2008
Итого за прием пищи:	**555**	**24,46**	**16,31**	**66,76**	**506,12**	10,83	24,26	423,91	7,33	48,46	124,66	51,23	390,95	5,71	1 185,14	76,33	0,22	0,04		
Уплотнённый полдник																				
БУЛОЧКА (ВИТЬБА) С МАКОМ	60	5,06	4,64	34,10	200,44	0,30	0,05	53,92	0,31	0,35	26,05	8,81	63,19	0,74	84,17	4,13	0,02	0,01	7\1	2007
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,26	3,12	11,11	70,90	0,06	6,48	0,84	0,00	0,04	20,50	14,37	47,58	0,86	296,50	3,44	0,03	0,00	10/24	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	7,99	7,96	3,50	135,54	0,03	0,22	0,06	0,00	0,01	17,90	10,19	79,33	1,10	172,72	3,63	0,00	0,00	288	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	12,76	57,43	0,03	0,00	0,16	0,00	0,01	11,70	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,20	0,16	0,30	0,12	9,93	0,00	0,00	0,00	9/7	2008
Итого за прием пищи:	**385**	**16,09**	**15,96**	**67,44**	**488,49**	0,42	6,77	54,98	0,31	0,41	76,35	40,96	209,30	3,27	595,57	11,20	0,05	0,01		
Всего за день:		**50,79**	**46,15**	**195,51**	**1 414,97**	11,40	34,23	481,13	7,75	49,21	484,60	136,06	834,40	11,72	2 316,51	110,13	0,27	0,05		

МДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №12 "Голубок"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	483,40	466,99	1 841,82	13 684,76	59,19	498,08	2 015,18	22,22	111,51	6 347,18	1 389,39	7 759,41	106,25	21 765,70	907,98	1,78	0,38
Среднее значение за период	48,34	46,70	184,18	1 368,48	5,92	49,81	201,52	2,22	11,15	634,72	138,94	775,94	10,63	2 176,57	90,80	0,18	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	30,7	55,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
Ясли 12 часов	352	108	544	410