

Утверждаю :
Заведующий  Попова О.Н.
Приказ № 95 от 29 сентября 2022г.

***Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Луковецкая средняя школа имени Я.В.Самоварова »***

Детский сад №64 «Берёзка»

*Примерное циклическое десятидневное меню для организации
питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 9-часовым пребыванием в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов*

примерное меню на 10 дней (зимний период, 9 часовое пребывание детей в ДОУ)

При ем пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества г				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецеп туры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
1 день																		
1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	2,3	3,2	26	150,3	0,42	0,076	0,076	9,5	90,5	0	24,8	0,676	0,6	0,00004	0,3	185
	Кофе с молоком	150	0,9	2,9	15,2	113,4	0,2	0,07	0,04	25,1	28,7	79,1	2,3	0,07	26	0,0001	0,02	395
	Печенье	20	1,2	1,9	32	160,4	0	0	0	4,4	26,3	26	3	0,8	0,4	0	0,1	
	Итого	350																
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	2,2	200	0,0004	0,3	
обед	Кукуруза консервированная	30	1,5	2,1	24	55,2	3,1	0,02	0,02	67	156	116	8,2	0,5	77,1	0,0005		
	Щи из свежей капусты	150	1,7	10	14,2	162,1	13	0,02	0,08	152	3,5	34,5	2,3	0,4	0,02	0,0002	0,08	67
	Гуляш из отварного мяса птицы	60	6,3	9,5	15	162,3	0,4	0,04	0,06	122	30,5	51,4	4,3	0,5	0,009	0,0002	0,02	277
	Макароны с маслом	110	3,1	4,6	18	182,3	0	0,03	0,05	25,1	8,2	30,9	3,2	0,75	0,001	0	0,5	205
	Сок	150	0,36	0	10,2	64	3	0,01	0,01	2	7	0	1	1,4	90,1	0	0	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	100	0	0,2	0,2	0	0,05	
	Итого	530																
полдник	Винегрет овощной	130	2,73	0	17,3	134,1	15	0,06	0,06	35	89,2	44	9,3	1	6,3	0,0002	0,01	45
	½ яйца	20	12	7,3	6	60	0	0,02	0,02	0	102	95,1	1,3	0,2	0	0		213
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	12,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,23	10,9	52,2	0	0,02	0,02	0	32	45	0	2,1	10	0	0,03	
	Итого	320																
	Всего за день		42,8	46,52	203,4	1408,3	45,25	0,876	0,91	450,1	799,9	700,2	80,3	9,496	400,93	0,00144	1,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества г				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецеп туры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
1 день																		
1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	3,79	5,48	21,1	180,3	0,42	0,076	0,076	9,5	90,5	0	64,8	0,676	78	0,008	0,8	185
	кофе с молоком	180	2,94	3,9	20,9	186	0,38	0,07	0,07	30	127,1	121,1	12,8	0,07	65	0,001	0,05	395
	печенье	30	2	3,9	34,9	200,7	0	0	0	4,4	26,3	36	8	0,8	12	0	0,2	
	итого	410																
2завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	200	0,004	0,3	
обед	Кукуруза консервированная	50	2,2	3,1	23,7	68,2	4,8	0,02	0,19	67	156	116	13	0,5	120	0,005		
	Щи из свежей капусты	180	1,7	13	26,3	190	16	0,02	0,02	221,1	3,5	18,9	12	0,4	0,4	0,002	0,08	67
	Гуляш из отварного мяса	70	8,1	9,2	25	267	0,4	0,04	0,07	153	30,5	22	22,1	0,2	0,3	0,027	0,02	277
	Макароны с маслом	130	4,6	5,9	34,2	200,1	0	0,02	0,02	5,5	8,2	0,9	5,8	0,75	0,3	0	0,5	205
	сок	180	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	2	7	9,2	4	1,4	100	0	0	399
	Хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,12	0	93	120	0	0,4	0,3	0	0,05	
	Итого	660																
полдник	винегрет	150	2,73	0	22,8	150,1	15	0,11	0,08		90	44	22	0,7	9	0,0002	0,01	45
	1/2 яйца	20	12	11	11	100	0	0,04	0,07	0	102,1	6,2	12	0,5	14,3	0	0	213
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	12,1	40	0,03	0	0	0	10	6	5	0,6	0,4	0	0	392
	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,23	0	93	120	0	0,4	0,3	0	0,05	
	итого	350	54	60	261	1800	50	0,9	1	500	900	800	200	10	600	0,02	2	
	всего за день		53,32	60,5	261,5	1799	50,13	0,936	0,976	500,5	899,2	800,3	200,1	9,596	600,3	0,0202	2,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
2 день																		
1 завтрак	Каша кукурузная молочная	180	3,1	3,8	24,3	186	0	0,04	0,04	29	200	80	16,7	0,2	77	0,0001	0,03	185
	Чай с лимоном	150	0,05	0,02	10,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0	0,09	0,09	120,1	17,6	56,8	2,1	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2завтрак	Снежок	95	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	Салат из моркови	30	0,3	1,7	2,6	27,3	17,5	0,04	0,04	6	14	30	10	0,9	41	0,001	0,5	41
	Суп рассольник	150	1,2	8,2	10,3	130,2	0,3	0,04	0,05	137,2	18,9	10,3	0,07	0,4	12	0	0,2	76
	Рыба припущенная	60	10,3	4,1	0,3	94,3	0,5	0,1	0,1	40,2	113,2	130	5,2	0,3	23,1	0,0001	0,03	245
	Картофельное пюре	110	1,3	9,3	14,8	163	4,2	0,08	0,09	20	38,9	6,3	0,03	0,6	25,1	0,0001	0,02	321
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,3	73,2	0,8	0,1	0,1	9	5,4	3,4	0,9	0,8	91,2	0	0,04	373
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	120	0	2,8	12	0	0,05	
	Итого	530																
полдник	Сырники с морковью	100	9,2	14	24,5	294,6	0,7	0,02	0,02	35,6	153	66,1	0,09	0,8	10,2	0,0001	0,02	233
	Соус молочный	20	0,19	1	62	132,2	0,03	0,009	0,02	6,6	21,6	11,2	0,03	0,9	9,3	0,00001	0,01	351
	Напиток каркаде	150	0,4	0	0,6	5	11,2	0	0	26,9	1	0	1	0,6	0	0	0	392
	Итого	270																
	Всего за день		42,74	47,04	202,9	1362,9	45,31	0,799	0,84	450,6	800,6	700,1	80,12	10,5	400,5	0,00151	1,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
2день																		
1 завтрак	Каша кукурузная молочная	200	3,1	3,8	24,3	193	0	0,04	0,02	29	228	105	16,7	0,2	77	0,002	0,03	185
	Чай с лимоном	180	0,05	0,02	12,1	40	0,03	0	0	0	10	6	5	0,6		0	0	392
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	15,2	176	0	0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	итого	420																
2завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	Салат из моркови	50	0,6	3,4	4,3	29,3	17,5	0,04	0,04	6	35	30	20	0,9	52	0,001	0,05	41
	суп рассольник	180	2,1	13,2	17,5	256	0,5	0,04	0,03	160	18,9	10,3	11,3	0,4	12	0	0,1	76
	рыба припущенная	70	14,3	4,1	0,3	130,2	0,5	0,1	0,1	55	143	150	40	0,3	122	0,008	1	245
	картофельное пюре	130	1,8	9,3	76,2	241	6,2	0,08	0,08	20	59,8	19,2	17	0,6	57	0,005	0,2	321
	компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	102,1	1,55	0,009	0,006	9	5,4	25,7	2,9	0,8	92,6	0	0,5	373
	Хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	2,8	16	0,003	0,05	
	Итого	660																
полдник	сырники с морковью	130	10,2	14	24,5	294,6	0,7	0,2	0,2	45,3	153,2	132	28,4	0,8	14,7	0,001	0,03	233
	соус молочный	30	1,2	6,7	42,1	168,9	0,03	0,009	0,08	6,6	21,6	15,2	5,6	0,9	57,3	0,001	0,006	351
	напиток каркаде	180	0,4	0	0,6	5	12,6	0	0	26,9	1	0	1	0,9	0	0	0	392
	итого	340																
	всего за день		53,97	60,16	261,3	1779	49,66	0,888	0,916	500	900,5	800,4	200,3	10,8	600,2	0,02	2,016	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецеп туры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
3 день																		
1 завтрак	Каша ячневая молочная	180	2,2	3,89	22,52	130	0	0,04	0,11	30,4	88,8	79,9	4,1	0,28	12	0,0001	0,1	185
	Кофе с молоком	150	0,9	2,9	15,2	113,4	0,2	0,04	0,04	25,1	128,7	29,3	2,3	0,07	26	0,0001	0,01	395
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0	0,02	0,04	30,6	17,6	44,6	8,2	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	40	0	0,3	
обед	Огурец соленый	30	0,38	2,3	1,07	26,9	16	0,04	0,04	21,2	56,3	30	11,2	0,9	14	0,001	0,1	
	Суп свекольник	150	2,04	7,3	11	109,2	6,1	0,02	0,02	3	20,1	27,3	6,3	1,3	23	0	0,1	58
	Запеканка картофельная с печенью	150	10,2	17,2	29	299	8,2	0,2	0,2	28,6	60,2	15,5	4,2	0,9	35	0,0001	0,1	291
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,1	14,9	0,3	0,1	0,1	150	20,1	22	2,2	0,8	56,6	0,0001	0,4	348
	Компот из сухофруктов	150	0,33	2	20,8	84,7	0,3	0,02	0,01	100	12,6	17,2	9,7	0,3	22	0	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	84	0	0,2	0,2	0	0,05	
	Итого	530																
полдник	Биточки пшениные	130	6,18	2,48	27,1	186	1,09	0,09	0,12	21	110	82	2,6	1,2	86	0,0001	0,1	198
	Повидло	20	0,4		42	200	0,5	0,02	0,02	12	14	9	2	0,3	23	0	0	
	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	0,02	0,02	20	117	80	8,6	0,1	46	0,0001	0,1	400
	Итого	300																
	Всего за день		42,74	47,1	203,8	1424,6	44,79	0,89	0,99	450	800,4	700,8	80	9,55	400	0,0015	1,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества г				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецеп туры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
3 день																		
1 завтрак	Каша ячневая молочная	200	2,2	3,89	22,52	134	0	0,04	0,11	30,4	88,8	86,1	16,4	0,28	12,1	0,0002	0,3	185
	кофе с молоком	180	2,94	3,9	20,9	186	0,38	0,07	0,07	40	135,2	30	12,8	0,07	65	0,0001	0,03	395
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	3,97	16,9	145,2	0	0,02	0,04	30,6	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	итого	420																
2завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	200	0	0,3	
обед	огурец соленый	50	0,5	3,06	1,56	35,6	3,3	0,02	0,02	26	23	68,3	24	0	41	0,01	0	
	суп свекольник	180	2,04	9	14,1	109,2	8,7	0,02	0,02	9,1	30,2	40,3	21,5	1,3	23,1	0	0	58
	запеканка картофельная с печенью	170	13,9	26,1	43	339	9,2	0,1	0,3	28,6	30,7	75	44,6	1,5	35,6	0,0001	0,4	291
	соус томатный	30	1,23	1,9	1,6	120	0,46	0,2	0,1	153	20,1	31	12,1	0,8	56,6	0,0001	0,3	348
	компот из сухофруктов	180	0,4	2	24,2	101,7	0,36	0,03	0,01	100	100	19,6	9,7	0,3	22,4	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70	0	0,2	16	0,0001	0,05	
	Итого	660																
полдник	биточки пшеничные	150	6,18	2,48	29,1	203	1,09	0,13	0,12	38	113	82	14,2	1,2	86	0,0002	0,4	198
	повидло	30	0,4	0	65	250	0,5	0,02	0,02	12,3	16	9	7	0,3	12,9	0	0	
	молоко кипяченое	180	4,38	4,35	8,08	90,6	2,18	0,02	0,02	20	117	90	13,4	0,1	14,7	0,0002	0,1	400
	итого	360	54	60	261	1800	50	0,9	1	500	900	800	200	10	600	0,02	2	
	всего за день		53,85	60,49	261,3	1799	50,42	0,97	1,12	500,2	899,8	799,8	200,7	10,15	600,1	0,0019	1,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецеп туры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
4 день																		
1 завтрак	Каша манная молочная	180	2,01	3,2	23,2	142	0	0,02	0,02	14	59,3	45,1	0,9	0,08	31	0,00001	0,5	185
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	12,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Бутерброд с маслом ,сыром	30/7/15	4,3	6,8	14,2	127	0,07	0,02	0,02	160	186	51	10	1,8	20	0,00001	0,2	3
	Итого	360																
2 завтрак	Банан	95	1,5	0,5	21	96	10	0,03	0,04	20	124	180	42	0,6	83	0,00007	0,2	
обед	Салат из белокачаной капусты	30	0,37	1,28	2,3	22,1	17,5	0,04	0,04	6	14	30	10	0,9	52	0,00001	0,05	20
	Суп с макаронными изделиями	150	2,8	2,9	27,3	119	6,6	0,1	0,1	22	23	18	0,2	0,1	9	0	0,04	82
	Котлета мясная	60	5,2	5,1	17,2	160	0,1	0,1	0,2	5	31,2	17	0,9	0	20	0	0,05	282
	Греча с соусом	120	4	0,04	18	149,2	0	0,02	0,02	20	59,2	34	1,2	0,08	25	0,00001	0,05	168
	Сок	150	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	7	7	0	4	1,4	32	0	0	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	100	0	0,2	10	0,00001	0,05	
	Итого	540																
полдник	Салат из зел горошка	30	1,78	3,1	3,74	50,13	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	2,3	0,7	50	0,00001	0,2	10
	Омлет натуральный	80	7,2	20	10,2	208	0,34	0,1	0,1	150	76,2	85	4,1	0,3	27	0,00001	0,05	216
	Какао с молоком	150	3,6	2,6	25,09	138,4	0,3	0,02	0,02	20	65	67,5	3,1	0,64	31	0,00001	0,02	397
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,23	10,9	52,2	0	0,02	0,02	0	32	45	0	2,1	10	0	0,03	
	Итого	280																
	Всего за день		42,97	46,99	203,63	1403,03	44,59	0,75	0,87	450	800,3	700,9	80,7	9,5	400	0,00014	1,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
4 день																		
1 завтрак	Каша манная молочная	200	2,2	3,89	24,3	176,2	0	0,2	0,2	14	59,3	46,5	10,3	0,08	75	0,002	0,2	185
	чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,1	40	0,03	0	0	0	10	6	5	0,6		0	0	392
	бутерброд с маслом ,сыром	40/7/15	6,29	8,4	16,93	186,2	0,1	0,02	0,02	168	214	55	14	1,8	23	0,002	0,26	3
	итого	420																
2завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	96	10	0,03	0,02	20	124	180	42	0,6	83	0,007	0,5	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,74	2,56	4,6	44,3	17,5	0,04	0,04	6	35	30	20	0,9	52	0,001	0,05	20
	суп с макаронными изделиями	180	2,8	3,4	43,6	245	6,6	0,1	0,1	25	23	47	23,3	0,1	31	0	0,1	82
	котлета мясная	70	8,6	9,24	32,5	256	0,12	0,1	0,2	0	57	21	9,6	0	22	0,001	0,1	282
	греча с соусом	150	4	0,04	26	149,2	3,2	0,02	0,02	23	59,2	46,3	17,6	0,08	76	0,001	0,1	168
	сок	180	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	2	7	100	13,1	1,4	42	0	0	399
	Хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	68	0,05	0,25	0,25	0	93	22	0	1,8	16	0,003	0,05	
	Итого	680																
полдник	салат из зел горошка	40	1,78	3,1	3,74	50,13	6,6	0,02	0,03	35	26	25,6	12,3	0,7	65	0,001	0	10
	омлет натуральный	100	8,6	26,1	16,2	208	0,34	0,07	0,02	186	81,1	94	14,4	0,3	65	0,001	0,22	216
	какао с молоком	180	3,6	2,6	25,09	138,4	2,1	0,04	0,02	20	76	67,5	18	0,64	33	0,001	0,09	397
	хлеб пшеничный	30	1,7	0,23	18,2	95	0,3	0,02	0,02	0	34	60	0	1,1	16	0,0001	0,3	
	итого	350																
	всего за день		53,55	60,02	260,86	1794	49,94	0,92	0,95	499	898,6	800,9	199,6	10,1	599	0,0191	1,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
5 день																		
завтрак	Каша дружба молочная	180	2,2	3,89	22,52	186	0	0,02	0,02	14	59,3	45,1	4,9	0,8	21	0,00001	0,5	177
	Чай с лимоном	150	0,05	0,02	12,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0,07	0,02	0,02	160	186	51	10	1,8	20	0,00001	0,2	1
	Итого	360																
2 завтрак	Банан	95	1,5	0,5	21	96	10	0,03	0,04	20	124	180	42	0,6	83	0,00007	0,2	
обед	Салат свеколка	30	4,5	3,2	3,2	90	16	0,04	0,04	21,2	56,3	30	11,2	0,9	141	0,001	0,1	33
	Суп гороховый	150	5,2	9,3	29,6	176	6,6	0,1	0,1	22	23	41,2	0,2	0,1	9	0	0,04	81
	Котлета рыбная	60	7,9	4,7	3,1	93,5	0,1	0,1	0,2	0	41,2	57	0,9	1,2	20	0,001	0,05	248
	Капуста тушеная	110	2,6	8,2	10,1	130	0	0,02	0,02	20	59,2	46,3	1,2	0,8	25	0,0002	0,05	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	3	0,01	0,01	17	17	17	4	1,4	32	0	0	373
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	120	0	0,2	10	0,00001	0,05	
	Итого	530																
полдник	Ватрушка с творогом	70	5,1	10,8	63,2	267	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	0,3	0,7	12	0,00001	0,2	458
	Снежок	200	3,3	3,5	3	92	2,3	0,2	0,2	150	110	85	4,1	0,9	27	0,0002	0,05	401
	Итого	270																
	Всего за день		42,16	46,93	203,12	1313,6	44,75	0,81	0,93	450,2	799,4	700,9	80,8	10	400	0,00151	1,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецеп туры
			б	ж	у	ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
5 день																		
1 завтрак	каша дружба молочная	200	7,1	5,6	35	268,1	0	0,2	0,3	14	59,3	69,7	10,3	0,08	75	0,002	0,5	177
	чай с лимоном	180	0,05	0,02	12,1	40	0,03	0	0	0	10	6	5	0,6	0	0	0	392
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	18,2	176	0	0,09	0,09	122,2	200	56,8	10,4	1	23	0,002	0	1
	итого	420																
2завтрак	банан	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,04	0,04	6	124	180	42	0,9	83	0,001	0,05	
обед	салат свеколка	50	2,7	3,2	3,2	80	4	0,03	0,03	60	85	108	22,6	0,64	9	0,002	0,3	33
	суп гороховый	150	7,2	8,2	32,9	186	6,6	0,1	0,1	12	23	41,2	0,2	0,1	80,3	0,003	0,04	81
	котлета рыбная	70	8,5	5,6	8,9	146,1	4	0,03	0,03	60	86	123	78,1	0,64	99	0,002	0,8	248
	капуста тушеная	130	4,1	6,2	18,4	209,3	10	0,04	0,04	20	56,3	37,2	11,2	0,9	24	0,002	0,1	336
	компот из сухофруктов	180	0,4	2	24,2	101,7	0,36	0,03	0,03	100	51,6	19,6	9,7	0,3	24		0	373
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	19,1	93	0,05	0,25	0,25	0	83,1	100	0	2,8	58	0,003	0,05	
	итого	600																
полдник	ватрушка с творогом	80	5,1	13,3	68	330	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	2,3	0,7	12	0,002	0,2	458
	снежок	220	3,3	5,8	3	92	0,34	0,07	0,02	80,1	102	122	9,1	0,3	22,3	0,002	0,05	401
	итого	300																
	всего за день		54,53	60,02	261,9	1806	49,48	0,9	0,96	500,3	900,7	900,8	200,9	8,96	599,6	0,019	2,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецеп туры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
6 день																		
завтрак	Молочная вермишель	180	7,1	6,5	18,9	182	1,1	0,1	0,02	66	202	55	5,9	0,6	22	0,0004	0,13	93
	Кофе с молоком	150	0,9	2,9	15,2	113,4	0,2	0,04	0,04	25,1	128,7	29,3	2,3	0,07	26	0,0001	0,01	395
	Печенье	20	1,2	1,9	32	160,4	0	0	0	4,4	26,3	26	3	0,8	0,4	0	0,1	
	Итого	350																
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	226	0,0004	0,3	
обед	Огурец соленый	30	0,38	2,3	1,07	26,9	4,9	0,02	0,02	28	43	68,3	14	0	14	0,0002	0	
	Суп борщ	150	4,2	5	14,1	109,2	8,7	0,02	0,02	3	36,6	60	2,1	0,3	31	0	0,4	66
	Плов из мяса птицы	150	8,2	3,4	27	240	0,4	0,04	0,07	153	30,5	80	2,2	0,2	0,3	0,0002	0,2	304
	Сок	150	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,1	2	7	0	4	1,4	32	0	0	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	1,8	16	0,0001	0,05	
	Итого	510																
полдник	Запеканка творожная	110	8,5	22,3	25,7	201	3,2	0,3	0,35	120	153	120	25	0,8	10,2	0,0003	0,3	237
	Повидло	20	0,4		42	200	0,5	0,02	0,02	12	14	9	2	0,3	23	0	0	
	Напиток каркаде	150	0,4	0	0,6	5	12,6	0	0	26,9	1	0	1	1,6	0	0	0	292
	Итого	280																
	Всего за день		42,61	47	203,77	1400,2	44,65	0,83	0,91	448,4	797,1	697,8	80,1	10,07	400,5	0,0015	1,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецеп туры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
6 день																		
1 завтрак	молочная вермишель	200	7,1	6,5	23,5	182	1,1	0,1	0,1	66	202	55,2	25,3	0,6	66,5	0,0004	0,013	93
	кофе с молоком	180	2,94	3,9	20,9	186	0,86	0,08	0,08	30	135,2	48,2	12,8	0,07	65	0,0004	0,3	395
	печенье	30	2	3,9	34,9	200,7	0	0	0	4,4	26,3	36	8	0,8	12	0	0,2	
	итого	420																
2завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,06	0,08	14	62	180	18,6	2,2	225,6	0,004	0,3	
обед	огурец соленый	50	0,5	3,06	1,56	35,6	3,3	0,02	0,02	26	23	68,3	24	0	41	0,01	0	
	суп борщ	150	3,05	9	14,1	115,3	8,7	0,02	0,02	25	36,6	58,9	21,5	1,3	23	0,002	0,4	66
	плов из мяса птицы	150	10,2	19,6	38,1	312	0,4	0,04	0,07	153	116	125,3	22,1	0,2	0,3	0,027	0,02	304
	сок	180	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	23	7	13,2	8,1	1,4	120		0	399
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	93	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	21,3	1,8	24,2	0,003	0,5	
	итого	580															0,2	
полдник	запеканка творожная	130	24	12	35	312	9,2	0,3	0,35	120	162	120	31	0,8	10,2	0,0001	0,02	237
	повидло	30	0,4	0	65	250	0,5	0,02	0,02	12,3	36,2	25	7	0,3	12,9	0,001	0	
	напиток каркаде	150	0,4	0	0,6	5	12,6	0	0	26,9	1	0	1	0,9	0	0	0	392
	итого	310																
	всего за день		53,72	60,66	260,86	1800	49,71	0,9	1	500,6	900,3	800,3	200,7	10,37	600,7	0,0206	1,953	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
7 день																		
завтрак	Каша пшениная молочная	180	4,3	3,89	32,5	186	3,5	0,17	0,12	30,4	120,3	86,1	6,4	0,28	60	0,0002	0,1	185
	Чай с лимоном	150	0,05	0,02	12,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0,2	0,09	0,09	120,1	17,6	56,8	9,1	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2 завтрак	Снежок	95	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	Салат из зеленого горошка	30	1,78	3,1	3,74	50,13	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	2,3	0,7	50	0,00001	0,2	10
	Суп картофельный	150	2,2	7,2	47,2	213	1	0,1	0,2	0	31,2	24	0,4	0	4	0,00001	0,05	77
	Капуста тушеная с птицей	150	7,2	5	25,3	246,3	5,2	0,02	0,02	28	92	46,3	0,6	0,08	12	0,0002	0,05	249
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,8	0,009	0,09	76	28	3,4	0,9	0,8	92,6	0	0,04	373
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	2,8	16	0,0003	0,05	
	Итого	510																
полдник	Рыба запеченная в омлете	110	10,2	22	10,2	208	3,4	0,07	0,02	150	110	85	1,1	0,3	27	0,0002	0,05	249
	Какао с молоком	150	3,6	2,6	25,09	138,4	0,3	0,02	0,02	20	128	67,5	8	0,64	38	0,0001	0,1	397
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,23	10,9	52,2	0	0,02	0,02	0	32	45	0	2,1	10	0	0,03	
	Итого	290																
	всего за день		42,55	47,26	203,2	1336,7	45,48	0,819	0,89	450,5	800,1	700,3	80,5	10,1	400,2	0,00152	1,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества г				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			б	ж	у	ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
7день																		
1 завтрак	каша пшеничная молочная	200	9,2	4,6	43,2	268,1	0,2	0,2	0,2	14	59,3	46,5	42,3	0,08	75	0,002	0,5	185
	чай с лимоном	180	0,05	0,02	12,1	40	0,3	0,1	0,2	0	10	6	5	0,6	0	0	0	392
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	18,2	176	0	0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0,001	0,05	
	итого	420																
2завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	салат из зел горошка	50	1,78	3,1	3,74	50,13	6,6	0,02	0,03	35	26	25,6	12,3	0,7	65	0,001	0	10
	суп картофельный	180	4,4	13,2	71,2	330,8	4	0,03	0,03	60	85	123	22,6	0,64	120	0,002	0,2	77
	капуста тушеная с птицей	150	8,2	5	25,3	246	12,1	0,04	0,04	43,6	124,3	30	11,2	0,9	24	0,002	0,01	249
	компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	98,6	3,9	0,009	0,006	12	72,1	9,4	2,9	0,8	92,6	0,002	0,5	373
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	93	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	8,6	1,8	84,6	0,003	0,05	
	итого	610																
полдник	рыба запеченная в омлете	130	11,2	26,1	16,2	208	0,34	0,07	0,02	186	121,3	121,3	14,4	0,3	45	0,001	0,09	249
	какао с молоком	180	3,6	2,6	25,09	138,4	1,7	0,04	0,02	20	86,4	67,5	18	0,64	31	0,001	0,09	397
	хлеб пшеничный	40	1,7	0,23	18,2	95	0	0,02	0,02	0	34	60	3,2	2,1	16	0,0001	0,05	
	итого	350																
	всего за день		53,67	60,49	260,79	1738	50,09	0,919	0,936	500,8	900,2	800,7	200,6	10,36	599,8	0,0201	2,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
8 день																		
завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,2	3,89	22,52	130	0	0,04	0,01	38,4	88,8	79,9	4,1	0,28	12	0,0001	0,1	185
	Кофе с молоком	150	0,9	2,9	15,2	113,4	0,2	0,04	0,04	25,1	128,7	29,3	2,3	0,07	26	0,0001	0,01	395
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0	0,09	0,09	120,1	17,6	56,8	9,1	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	22,6	0,00004	0,3	
обед	Салат свеколка	30	4,5	3,2	3,2	90	16	0,04	0,04	21,2	79,2	30	8,2	0,9	14,1	0,0001	0,1	33
	Суп щи со сметаной	150	6,7	10	14,2	162,1	8	0,02	0,08	80	35,1	34,5	2,3	0,4	0,02	0,00002	0,08	67
	Котлета мясная	60	8,2	5,1	17,2	160	0,1	0,1	0,2	0	31,2	57	0,9	0	20	0	0,1	282
	Картофельное пюре	110	7,3	7,3	22,9	132,4	0,2	0,08	0,09	20	38,9	59,8	0,03	0,6	25,1	0,0001	0,02	321
	Компот из сухофруктов	150	0,4	2	24,2	14,7	0,36	0,03	0,01	100	126	28,1	9,7	0,3	22,4	0	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	0,5	16	0,00003	0,05	
	Итого	530																
полдник	Макароны с маслом и сыром	130	4,3	4,6	18	204	0	0,03	0,05	25,1	11,2	30,9	3,2	0,75	0,001	0	0,2	206
	Чай с сахаром	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	2,2	226	0	0,3	392
	Печенье	20	1,2	1,9	32	160,4	0	0	0	4,4	26,3	26	3	0,8	0,4	0	0,1	
	Итого	300																
	Всего за день		42,48	47,49	203,42	1400,6	44,91	0,78	0,897	450,3	800	699,7	80,03	10	400,8	0,00143	1,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			б	ж	у	ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
8 день																		
1 завтрак	каша рисовая молочная	200	7,1	4,6	30,2	176	0,5	0,2	0,2	14	59,3	46,5	22,1	0,08	75	0,002	0,4	185
	кофе с молоком	180	3,8	3,9	20,9	186	0,38	0,07	0,07	30	135,2	30	20,7	0,07	65	0,0001	0,1	395
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	18,6	176		0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	итого	420																
2завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	225,6	0,004	0,3	
обед	салат свеколка	50	2,7	3,2	3,2	80	4	0,03	0,03	60	85	108	22,6	0,64	9	0,002	0,3	33
	суп щи со сметаной	180	3,2	10	26,3	86	16	0,02	0,02	98	3,5	34,5	12	0,4	0,4	0,002	0,08	67
	котлета мясная	70	8,6	9,24	19,2	183	0,12	0,1	0,2	0	57	110	9,6	0	22	0,001	0,1	282
	картофельное пюре	130	2,8	8,9	27,3	175,9	6,2	0,08	0,08	20	59,8	59,8	17	0,6	33	0,005	0,2	321
	компот из сухофруктов	180	0,4	2	24,2	101,7	0,36	0,03	0,01	100	12,6	19,6	9,7	0,3	100	0	0	376
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	93	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	8,6	1,8	16	0,003	0,05	
	итого	680																
полдник	макароны с маслом и сыром	130	4,6	5,9	34,2	254	1,2	0,05	0,02	35,5	8,2	30,9	12,8	0,75	0,3	0	0,2	206
	чай с сахаром	180	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	2,2	25	0,004	0,1	392
	печенье	20	2	3,9	34,9	200,7	0	0	0	4,4	26,3	36	8	0,8	12	0	0,2	
	итого	330	54	60	261	1800	50	0,9	1	500	900	800	200	10	600	0,02	2	
	всего за день		49,38	60,64	260,9	1800	48,81	0,98	1,01	500,1	681,5	799,5	190,7	10,84	599,9	0,0221	2,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
9 день																		
завтрак	Каша гречневая молочная	180	7,9	3,89	22,52	186,5	0	0,04	0,11	30,4	88,8	86,1	6,2	0,28	78,2	0,0002	0,2	185
	Чай с лимоном	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	4,6	2,2	2,6	0	0,2	392
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0	0,09	0,09	120,1	17,6	56,8	9,1	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2завтрак	Снежок	95	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,37	1,28	2,3	22,1	16	0,04	0,04	21,2	56,3	30	11,2	0,9	141	0,0001	0,1	20
	Рассольник со сметаной	150	9,2	8,2	10,3	160,3	0,3	0,04	0,05	137,2	40,6	10,3	0,07	0,4	1,2	0	0,05	76
	Жаркое подомашнему	150	9,8	20,1	17	290	0,02	0,08	0,09	20	38,9	59,8	0,03	0,6	5,1	0	0,02	276
	Сок	150	0,75	0	15,1	64	3	0,1	0,1	59	62	65	4	1,4	32		0	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	0,2	16	0,00003	0,05	
	Итого	510																
полдник	Котлета овощная	130	4,1	7,3	24	213,1	0	0,02	0,02	20	59,2	46,3	0,02	0,08	2,5	0,00001	0,05	146
	Соус молочный	20	1,4	1	62	132,2	0,03	0,009	0,02	6,6	64,2	16,3	0,03	0,9	9,3	0,00001	0,01	391
	Чай с сахаром	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	4,6	2,2	2,6	0	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,23	10,9	52,2	0	0,02	0,02	0	32	45	0	0,2	10	0	0,03	
	Итого	320																
	Всего за день		41,63	47,72	203,42	1375,9	45	0,779	0,85	450,5	800,6	700,2	80,85	10,96	400,1	0,00145	1,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества г				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
9 день																		
1 завтрак	каша гречневая молочная	200	7,1	4,6	30,2	268,1	3,2	0,2	0,2	14	59,3	101	47,3	0,08	75	0,002	0,5	185
	чай с лимоном	180	0,05	0,02	12,1	40	0,3	0	0	0	10	15,2	5	0,6	0	0	0	392
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	18,6	176	0,05	0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	итого	420																
2завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,74	2,56	4,6	44,3	4	0,03	0,03	60	85	123	22,6	0,64	99	0,002	0,3	20
	рассольник со сметаной	180	4,3	9,3	16,5	196,8	0,5	0,04	0,03	160	18,9	10,3	11,3	0,4	12	0	0,1	76
	жаркое подомашнему	150	20,1	24,3	33,3	380	6,2	0,08	0,08	20	59,8	59,8	17	0,6	62,3	0,005	0,2	276
	сок	180	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	2	7	28	4	1,4	120	0	0	399
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	8,6	1,8	16	0,003	0,05	
	итого	610																
полдник	котлета овощная	130	6,9	10,8	39	259,6	10	0,04	0,04	56,6	56,3	30	11,2	0,9	24	0,002	0,1	146
	соус молочный	20	2,6	6,7	42,1	168,9	4,45	0,1	0,2	12,3	21,6	15,2	5,6	0,9	57,3	0,001	0,006	391
	чай с сахаром	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	0,5	0	0,004	0,3	392
	хлеб пшеничный	40	1,7	2,3	18,2	95	0,05	0,02	0,02	0	23,6	60	7,6	1,1	16	0,0001	0,05	
	итого	340																
	всего за день		53,78	60	260,99	1798,6	50	0,9	0,95	498,6	898,3	800	200	9,62	600	0,019	2,006	

[illegible]

[illegible]

