

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*

	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							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	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		42,74	47,04	202,9	1362,9	45,3 1	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 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 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							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	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 пшеничные	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 кипяченое	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						№ рецептуры	
			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						№ рецептуры	
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	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	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	0	
	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	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			
	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	Са	Р	Mg	Fe	К	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
	Бтого	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	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 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	60	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	260																
	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						№ рецептуры	
			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	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 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	70	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	250	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	320																
	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						№ рецептуры	
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	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	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
	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

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	1,95 3	

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
7 день																		
завтрак	Каша пшеничная 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	Кукуруза консервирован ная	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	0	
	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 гр				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	0,1	
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		
	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 запеченая 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	Са	Р	Mg	Fe	К	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	Макаронны 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	Са	Р	Mg	Fe	К	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	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	0		
	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 домашнему	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 гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг						№ рецептуры	
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	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	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		
	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 домашнему	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	

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	
10 день																		
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	2,2	3,89	22,52	134	0	0,04	0,11	15,2	88,8	21,1	0,4	0,28	12	0,0002	0,03	185
	Чай с сахаром	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	1,2	0,6	2,2	26	0	0,02	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	350																
2 завтрак	Банан	95	1,1	0,2	3,8	22	10	0,03	0,02	20	124	180	42	0,6	83	0,00007	0,5	
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 уха	150	4,2	2,6	11,2	89,5	0,5	0,1	0,1	25,1	163,5	160,2	4,2	0,3	23,1	0,0001	0,2	84
	Голубцы ленивые	130	10,2	15,2	38,9	279	0	0,02	0,02	20	59,2	46,3	0,2	0,08	25	0,0001	0,02	274
	Соус томатный	20	0,23	3,8	21,1	123,5	0,3	0,1	0,1	25	20,1	6,6	0,2	0,8	6,6	0,0001	0,04	348
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	0,3	0,03	0,01	100	12,6	19,6	9,7	0,3	112	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	2,8	16	0,00003	0,05	

	Итого	500																
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,1	11,1	54,3	327,9	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	0,3	0,7	12	0,00001	0,02	466
	Снежок	200	3,3	3,5	3	92	0,34	0,07	0,09	85	125	85	4,1	0,3	27	0,0002	0,05	401
	Итого	260	42	46,7	203	1384,2	45	0,8	0,88	450	800	699,3	80	10	400	0,0015	1,4	
	Итого за весь период		423,68	470,7	2033,7	13890	449,73	8,133	8,973	4501	7998,4	7000,3	803,4	100,18	4003	0,01478	14,2	
	Содержание значения за период		42,368	47,07	203,37	1389	44,973	0,8133	0,897	450,1	799,84	700,03	80,34	10,018	400,3	0,00147	1,42	
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в %от калорийности		14	30	56													

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
10 день																		
1 завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,1	4,6	30,2	268,1	0	0,2	0,2	14	59,3	46,5	10,3	0,08	75	0,002	0,2	185
	чай с сахаром	180	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	2,2	22,5	0,004	0,3	392
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	12,1	176	0	0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	итого	420																
2завтрак	банан	100	1,1	0,2	3,8	22	10	0,03	0,02	20	124	180	42	0,6	83	0,007	0,5	
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 уха	180	6	3,5	27,1	112	5	0,1	0,1	25,1	143	150	32	0,3	122	0,008	0,2	84
	голубцы ленивые	150	9,3	16,5	23,2	246	10	0,04	0,04	20	56,3	30	11,2	0,9	24	0,002	0,1	274
	соус томатный	20	1,23	1,9	10,6	120	0,46	0,2	0,1	53	20,1	8,7	12,1	0,8	6,6	0,0004	0,3	348

