

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
1 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВсяная	180	8,86	7,97	31,69	227,27	0,15	0,47	0,04	1,32	112,04	54,29	176,85	1,44	182		2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	11,91	3,69	3,61	0,28	412		2016	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,43	8,12	15,55	144,70	0,03	0,00	0,07	0,22	6,90	3,90	21,40	0,32	1		2016	
Итого за прием пищи:	407	11,41	16,10	57,25	413,70	0,18	1,60	0,11	1,54	130,85	61,88	201,86	2,04				
II Завтрак																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	386		2016	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	0,60	6,37	4,48	84,46	0,02	1,15	0,55	3,04	15,08	11,36	18,66	0,44	79		2022	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,09	2,22	14,63	89,82	0,06	4,04	0,17	1,18	18,46	15,89	38,11	0,73	112		2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/20	8,16	9,72	9,00	159,04	0,03	0,73	0,01	1,54	14,55	12,59	80,33	1,10	304		2016	
КАША РАССЫПЧАТАЯ	155	6,78	4,27	39,58	223,54	0,14	0,00	0,02	0,11	23,43	32,48	141,97	2,39	179		2016	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	16,98	70,60	0,01	1,44	0,00	0,23	11,71	3,99	3,56	0,71	390		2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	6,65	30,45	1,40				
Итого за прием пищи:	735	24,50	25,46	114,78	814,01	0,38	7,36	0,75	7,56	97,58	94,51	342,48	7,47				
Полдник																	
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5,33	7,80	49,51	288,42	0,06	0,04	0,05	0,27	17,45	7,27	44,86	0,47	492		2016	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	216,00	25,20	171,00	0,18	420		2016	
Итого за прием пищи:	255	10,55	12,30	56,71	383,82	0,13	1,30	0,10	0,40	233,45	32,47	215,86	0,65				
Всего за день:		46,86	54,26	238,54	1 658,53	0,72	20,26	0,97	10,13	477,88	196,96	771,20	12,36				
2 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛ/СВЕЖ ПО СЕЗОНУ)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	11,50	7,00	12,00	0,30	200		2022	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,97	13,68	29,68	245,46	0,06	0,06	0,06	1,09	160,91	12,11	115,73	0,98	220		2016	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,70	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	117,92	20,69	90,99	0,48	416		2016	
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20				
Итого за прием пищи:	400	16,57	17,27	55,81	406,29	0,12	3,13	0,08	1,09	294,13	42,40	231,72	1,96				
II Завтрак																	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	6,93	3,96	6,93	1,39	418		2016	
Итого за прием пищи:	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	6,93	3,96	6,93	1,39				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,47	4,38	45,60	0,01	7,71	0,02	1,12	21,80	6,54	12,24	0,40	21		2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	2,27	2,30	15,93	95,62	0,08	5,28	0,16	0,97	19,85	21,74	58,28	1,00	86		2016	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130/70	21,59	24,09	35,51	445,06	0,09	2,07	0,38	0,68	28,36	45,51	228,55	2,20	321		2016	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	1,64	0,00	0,00	394		2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	6,65	30,45	1,40				
Итого за прием пищи:	700	31,34	31,60	97,55	819,27	0,30	15,06	0,56	4,23	92,00	93,63	358,92	5,70				

БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	75	10,62	4,65	47,07	237,77	0,08	0,11	0,04	0,20	54,91	13,66	101,97	0,75	470
Итого за прием пищи:	180	9,03	4,61	8,84	99,47	0,05	0,99	0,03	0,00	193,70	21,27	136,73	0,15	419
Всего за день:	255	19,65	9,26	55,91	337,24	0,13	1,10	0,07	0,20	248,61	34,93	238,70	0,90	2016
3 ДЕНЬ														
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕВОЙ КРУПЫЙ														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	7,78	4,78	15,22	125,98	0,08	0,66	0,03	1,00	133,51	40,52	129,61	1,01	101
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	180	4,73	2,18	16,22	97,02	0,03	0,47	0,01	0,00	100,12	17,13	79,10	0,36	414
Итого за прием пищи:	360	12,51	6,96	31,44	223,00	0,11	1,13	0,04	1,00	233,63	57,65	208,71	1,37	2016
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)														
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	386
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ														
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	50	0,61	0,05	5,63	25,97	0,02	0,96	0,96	0,30	22,08	16,42	23,76	0,43	42
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	200	1,50	4,70	11,97	86,25	0,03	6,58	0,21	1,83	33,43	20,30	38,18	0,96	63
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60/20	9,70	8,28	11,44	163,78	0,06	0,18	0,02	2,69	36,08	18,78	123,28	0,49	271
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	3,72	4,57	21,98	142,43	0,12	10,68	0,03	0,24	35,34	29,84	85,86	1,21	339
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,14	0,14	16,98	70,60	0,01	1,44	0,00	0,23	11,71	3,99	3,56	0,71	390
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70	2016
Итого за прием пищи:	730	22,40	20,48	98,11	675,58	0,36	19,84	1,22	6,75	152,99	107,53	334,49	5,90	
4 ДЕНЬ														
ИКРА КАБАЧУКОВАЯ														
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	20,50	7,50	18,50	0,35	57
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	4,35	69,55	0,91	227
Итого за прием пищи:	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	0,04	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	401
Всего за день:	270	6,00	8,94	29,70	223,44	0,03	3,54	0,20	0,81	52,50	14,81	94,17	1,45	2016
3 ДЕНЬ														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ														
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	9,06	6,23	36,81	232,84	0,12	0,47	0,04	0,11	109,41	33,22	164,41	1,75	182
БАТОН	180/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	11,91	3,69	3,61	0,28	412
КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2016
Итого за прием пищи:	417	12,86	9,67	78,75	448,32	0,16	1,60	0,04	0,11	132,95	44,91	205,32	2,80	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ														
Итого за прием пищи:	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	6,93	3,96	6,93	1,39	418
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	50	0,70	2,96	3,24	45,49	0,01	1,70	0,00	1,37	13,66	8,46	17,92	0,49	37
БИТОЧКИ С СОУСОМ	200	4,58	4,30	15,10	121,62	0,14	3,72	0,20	3,26	28,91	26,64	62,62	1,53	87
КАША РАССЫПЧАТАЯ	60/20	10,73	12,14	11,54	199,78	0,04	0,12	0,01	1,79	31,70	12,91	96,33	1,14	299
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	180	8,81	5,80	39,61	245,37	0,23	0,00	0,02	4,86	14,69	128,60	192,52	4,52	179
Итого за прием пищи:	180	0,01	9,77	39,13	0,01	0,09	0,00	0,00	0,19	0,01	0,03	0,09	854	2022

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	6,65	30,45	1,40		
Итого за прием пищи:	735	31,55	27,95	109,37	837,94	0,55	5,63	0,23	12,74	103,50	194,82	429,27	9,87		
БАТРУШКИ	80	11,96	8,27	37,00	269,69	0,07	0,06	0,04	0,68	56,62	14,00	109,45	0,76	441	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	9,03	4,61	8,84	99,47	0,05	0,99	0,03	0,00	193,70	21,27	136,73	0,15	419	2016
Итого за прием пищи:	260	20,99	12,88	45,84	369,16	0,12	1,05	0,07	0,68	250,32	35,27	246,18	0,91		2016
Всего за день:		65,93	50,61	244,74	1 701,30	0,84	9,16	0,34	13,53	493,70	278,96	887,70	14,97		
5 ДЕНЬ															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПЮЙ	180	6,75	4,43	15,00	117,84	0,04	0,66	0,03	0,09	131,69	19,46	105,57	0,20	101	2016
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/5/15	5,42	11,65	12,92	152,85	0,03	0,11	0,09	0,16	137,35	8,50	92,20	0,41	3	2016
Итого за прием пищи:	180	5,70	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	117,92	20,69	90,99	0,48	416	2016
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	405	17,87	19,24	42,92	372,62	0,10	1,34	0,14	0,25	386,96	48,65	288,76	1,09		2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	386	2016
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕСЕЖ. ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	386	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	11,50	7,00	12,00	0,30	200	2022
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	200	1,45	4,08	8,60	81,21	0,05	6,80	0,16	1,87	23,57	16,81	36,90	0,69	99	2011
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	80	14,88	15,07	6,43	247,19	0,17	10,56	5,02	5,14	8,68	13,02	209,17	4,80	282	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	5,38	4,08	35,56	203,68	0,07	0,00	0,02	1,21	9,49	7,56	41,87	0,95	219	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,14	0,14	16,98	70,60	0,01	1,44	0,00	0,23	11,71	3,99	3,56	0,71	390	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70		2016
Итого за прием пищи:	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	6,65	30,45	1,40		2016
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	730	28,98	26,16	98,53	795,73	0,43	21,30	5,20	9,91	79,30	66,58	363,35	9,35		
СОУС СМЕТАННЫЙ	100	15,77	9,80	28,09	241,80	0,05	0,24	0,05	1,42	114,20	17,43	151,25	0,58	263	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	0,60	1,55	2,47	26,39	0,01	0,01	0,01	0,00	10,71	1,47	7,66	0,05	372	2016
Итого за прием пищи:	180	4,34	2,18	13,99	86,57	0,02	0,48	0,01	0,00	103,62	13,56	67,02	0,29	413	2016
Всего за день:	320	20,71	13,53	44,55	354,76	0,08	0,73	0,07	1,42	228,53	32,46	225,93	0,92		2016
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	7,46	6,20	27,50	187,40	0,05	0,52	0,04	0,78	109,32	15,89	92,80	0,32	199	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	11,91	3,69	3,61	0,28	412	2016
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,43	8,12	15,55	144,70	0,03	0,00	0,07	0,22	6,90	3,90	21,40	0,32	1	2016
Итого за прием пищи:	407	10,01	14,33	53,06	373,83	0,08	1,65	0,11	1,00	128,13	23,48	117,81	0,92		2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	6,93	3,96	6,93	1,39	418	2016
Итого за прием пищи:	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	6,93	3,96	6,93	1,39		2016
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,47	4,38	45,60	0,01	7,71	0,02	1,12	21,80	6,54	12,24	0,40	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,18	2,28	16,07	96,24	0,07	5,28	0,16	1,13	18,34	18,56	45,76	0,83	88	2016
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/20	10,73	12,14	11,54	199,78	0,04	0,12	0,01	1,79	31,70	12,91	96,33	1,14	299	2016
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	7,46	6,20	27,50	187,40	0,05	0,52	0,04	0,78	109,32	15,89	92,80	0,32	199	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	11,91	3,69	3,61	0,28	412	2016
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,43	8,12	15,55	144,70	0,03	0,00	0,07	0,22	6,90	3,90	21,40	0,32	1	2016
Итого за прием пищи:	407	10,01	14,33	53,06	373,83	0,08	1,65	0,11	1,00	128,13	23,48	117,81	0,92		2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	6,93	3,96	6,93	1,39	418	2016
Итого за прием пищи:	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	6,93	3,96	6,93	1,39		2016
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,47	4,38	45,60	0,01	7,71	0,02	1,12	21,80	6,54	12,24	0,40	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,18	2,28	16,07	96,24	0,07	5,28	0,16	1,13	18,34	18,56	45,76	0,83	88	2016
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/20	10,73	12,14	11,54	199,78	0,04	0,12	0,01	1,79	31,70	12,91	96,33	1,14	299	2016

КАША РАССЫПЧАТАЯ		155	6,78	4,27	39,58	223,54	0,14	0,00	0,02	0,11	23,43	32,48	141,97	2,39	179	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	1,64	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70		
Итого за прием пищи:		735	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	6,65	30,45	1,40		
Икра кабачковая			27,17	23,90	113,30	798,15	0,38	13,11	0,21	5,61	117,24	90,35	356,15	6,86		
Рыба вареные		50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	20,50	7,50	18,50	0,35	57	2016
Кисель из рябюк		40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	4,35	69,55	0,91	227	2016
Итого за прием пищи:		180	0,11	0,10	21,57	88,31	0,01	1,08	0,00	0,17	13,90	3,60	7,65	0,53	366	2016
Всего за день:		270	6,02	9,04	25,69	209,11	0,04	4,58	0,20	0,98	54,32	15,45	95,70	1,79		
			43,73	47,38	202,83	1426,97	0,51	20,22	0,52	7,59	306,62	133,24	576,59	10,96		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		50	0,80	2,55	4,12	46,32	0,01	12,65	0,00	1,06	21,04	7,18	15,51	0,29	61	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150	8,97	13,68	29,68	245,46	0,06	0,06	0,06	1,09	160,91	12,11	115,73	0,98	220	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,73	2,18	16,22	97,02	0,03	0,47	0,01	0,00	100,12	17,13	79,10	0,36	414	2016
Итого за прием пищи:		30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57		
Фрукты свежие (банан)		410	16,68	21,26	71,67	510,15	0,12	13,18	0,07	2,15	289,90	41,82	234,64	2,20		
Итого за прием пищи:		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	386	2016
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	386	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ		50	0,81	2,02	3,86	39,00	0,02	2,16	0,01	1,11	14,12	8,37	18,16	0,59	35	2016
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ		200	2,27	2,30	15,93	95,62	0,08	5,28	0,16	0,97	19,85	21,74	58,28	1,00	86	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		130/70	21,59	24,09	35,51	445,06	0,09	2,07	0,38	0,68	28,38	45,51	228,55	2,20	321	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	0,14	0,14	16,98	70,60	0,01	1,44	0,00	0,23	11,71	3,99	3,56	0,71	390	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70		
Итого за прием пищи:		35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	6,65	30,45	1,40		

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,08	8,60	81,21	0,05	6,80	0,16	1,87	23,57	16,81	36,90	0,69	99	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/20	9,70	8,28	11,44	163,78	0,06	0,18	0,02	2,69	36,08	18,78	123,28	0,49	271	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,72	4,57	21,98	142,43	0,12	10,66	0,03	0,24	35,34	29,84	85,86	1,21	339	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	17,19	4,37	2,75	0,49	417	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	6,65	30,45	1,40		
Итого за прием пищи:	730	22,59	19,96	91,09	668,76	0,37	92,16	0,36	6,26	138,03	95,00	320,64	5,28		
Полдник															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	10,62	4,65	47,07	237,77	0,08	0,11	0,04	0,20	54,91	13,66	101,97	0,75	470	2016
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	216,00	25,20	171,00	0,18	420	2016
Итого за прием пищи:	255	15,84	9,15	54,27	333,17	0,15	1,37	0,09	0,33	270,91	38,86	272,97	0,93		
Всего за день:		52,13	45,58	195,80	1 371,30	0,63	96,31	0,57	6,79	701,23	172,36	821,17	8,96		
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	6,92	6,06	36,15	220,33	0,05	0,47	0,04	0,28	97,12	27,49	116,46	0,42	182	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,70	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	117,92	20,69	90,99	0,48	416	2016
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,43	8,12	15,65	144,70	0,03	0,00	0,07	0,22	6,90	3,90	21,40	0,32	1	2016
Итого за прием пищи:	400	15,05	17,14	66,70	466,96	0,11	1,04	0,13	0,50	221,94	52,08	228,85	1,22		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	0,60	6,37	4,48	84,46	0,02	1,15	0,55	3,04	15,06	11,36	18,66	0,44	79	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,58	4,30	15,10	121,62	0,14	3,72	0,20	3,26	28,91	26,64	62,62	1,53	87	2016
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	60/20	10,73	12,14	11,54	199,78	0,04	0,12	0,01	1,79	31,70	12,91	96,33	1,14	299	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ	155	6,78	5,09	41,04	236,92	0,19	0,00	0,02	1,67	16,41	44,90	126,85	1,64	179	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	16,98	70,60	0,01	1,44	0,00	0,23	11,71	3,99	3,56	0,71	390	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,56	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	6,65	30,45	1,40		
Итого за прием пищи:	735	29,56	30,78	119,25	899,93	0,52	6,43	0,78	11,45	118,16	118,00	367,87	7,56		
Полдник															
ИКРА КАБАЧУКОВАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	20,50	7,50	18,50	0,35	57	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	19,92	4,35	69,55	0,91	227	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,34	2,18	13,99	86,57	0,02	0,48	0,01	0,00	103,62	13,56	67,02	0,29	413	2016
Итого за прием пищи:	270	10,25	11,12	18,11	207,37	0,05	3,98	0,21	0,81	144,04	25,41	155,07	1,55		
Всего за день:		55,26	59,44	213,86	1 621,26	0,71	21,45	1,13	13,39	500,14	203,49	762,79	12,53		
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
ТАСТАВНИК ПО ГОЛОДА (НАПЕЧЕННЫЙ С СОУСОМ)	120/30	20,86	13,96	35,43	347,81	0,06	0,20	0,09	0,45	157,49	27,82	210,21	1,08	249	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	9,39	2,94	2,22	0,22	411	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,91	3,80	28,87	161,80	0,02	0,00	0,00	0,00	10,44	7,20	32,40	0,76		
Итого за прием пищи:	400	26,10	18,65	89,52	627,63	0,11	0,21	0,09	0,45	183,02	41,86	264,33	2,36		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	6,93	3,96	6,93	1,39	418	2016

Итого за прием пищи:	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	6,93	3,96	6,93	1,39	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ														
РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	50	0,69	2,95	4,05	48,42	0,01	1,90	0,00	1,33	15,82	9,41	18,44	0,60	34
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	200	1,77	4,18	13,13	101,62	0,06	5,36	0,16	1,95	20,12	19,96	51,66	0,78	82
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ)	80	11,16	13,75	2,39	179,30	0,04	0,44	0,05	0,79	19,87	11,19	96,67	0,93	318
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	150	2,75	5,89	13,04	116,61	0,08	8,15	0,49	0,75	34,62	26,11	61,31	1,05	361
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,00	0,01	9,77	39,13	0,01	0,09	0,00	0,00	0,19	0,01	0,03	0,09	854
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	8,05	11,55	29,40	0,70	
Итого за прием пищи:	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	6,30	6,65	30,45	1,40	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	730	23,10	29,52	72,49	671,63	0,32	15,94	0,70	6,28	104,97	84,88	287,96	5,55	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)														
Итого за прием пищи:	75	7,81	1,50	42,16	210,95	0,09	0,16	0,00	0,00	42,82	12,47	71,11	0,60	466
Всего за день:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	216,00	25,20	171,00	0,18	420
	255	13,03	6,00	49,36	306,35	0,16	1,42	0,05	0,13	258,82	37,67	242,11	0,78	
		62,76	54,28	222,15	1 651,49	0,60	18,45	0,84	6,86	553,74	168,37	801,33	10,08	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	571,64	538,89	2 182,98	15 803,23	6,37	309,06	12,79	91,67	5 437,25	1 919,97	7 845,49	113,03		
Среднее значение за период	57,16	53,89	218,30	1 580,32	0,64	30,91	1,28	9,17	543,73	192,00	784,55	11,30		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
3 - 7 лет	406	105	726	267