

Примерное десятидневное для детей с 10,5 часовым дневным пребыванием в МДОУ Дунлиповский детский сад (возрастная категория - 3-7 лет)

Заведующая МДОУ Дунлиповский детский сад
Декина Т.В.

Страница № 7
03.01.2015

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			I, мкг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.10	0.20	4.40	13.20	2.30	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8.0	11.1	1.7	138.7	0.14	0.03	0.21	0.14	1.35	58.39	8.82	1.22	122.06	14.11	0.01	0.03	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.55	0.00	1.18	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	322	11.2	15.2	20.3	247.2	0.14	0.03	0.21	0.24	11.70	73.24	12.30	1.42	142.71	14.11	0.01	0.03		
II Завтрак																			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01	TK №8010	
Итого за прием пищи:	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01		
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	2.6	0.0	0.4	2.6	0.40	0.00	0.00	0.00	4.16	4.32	2.52	0.12	28.20	0.00	0.00	0.00	TK №8017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	5.1	6.7	7.2	109.8	2.61	0.04	0.05	0.12	18.60	58.98	14.25	0.92	261.19	3.68	0.00	0.02	85	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8.8	4.6	10.5	119.0	0.09	0.06	0.05	0.00	25.28	128.70	30.76	0.97	225.93	68.25	0.01	0.29	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	4.3	16.8	117.0	7.84	0.10	0.09	0.58	40.15	73.24	30.05	1.10	590.67	7.29	0.00	0.04	322	2012
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	17.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	11.03	4.40	1.84	0.00	40.80	1.68	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	610	18.7	15.9	65.1	479.6	10.95	0.26	0.22	0.71	104.62	295.73	85.13	4.31	1147.28	80.90	0.01	0.35		
Полдник																			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	14.9	108.3	0.57	0.03	0.12	0.02	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	100/20	4.0	3.1	23.3	136.3	0.12	0.04	0.05	0.01	33.01	52.29	10.57	0.57	82.34	2.81	0.00	0.01	199	2012
Итого за прием пищи:	300	7.5	6.8	38.2	244.6	0.69	0.17	0.17	0.03	150.93	143.28	31.26	1.05	273.66	12.71	0.00	0.01		
Всего за день:		37.7	38.2	129.6	1000.4	17.94	0.38	0.61	0.98	333.74	569.46	133.61	8.14	1734.90	108.96	0.02	0.39		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
УТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.6	3.3	10.3	85.5	0.06	0.03	0.03	0.03	0.00	83.79	58.45	5.78	0.29	26.40	0.00	0.00	0.00	3	2012
ТЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6.1	8.6	24.9	202.7	0.73	0.06	0.16	0.04	0.08	156.10	117.63	20.30	0.50	230.49	12.90	0.00	0.00	93	2012
ИЛИ С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	2.7	2.9	16.0	100.9	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	98.27	69.21	12.43	0.37	144.78	8.28	0.00	0.00	TKN0040	
Итого за прием пищи:	422	12.4	14.7	51.2	389.1	1.29	0.11	0.29	0.09	0.08	338.16	245.28	38.51	1.16	401.67	21.18	0.01	0.01		
II Завтрак																				
ДОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	65.0	3.58	0.00	0.08	0.08	0.00	6.75	20.25	16.17	0.33	228.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	65.0	3.58	0.00	0.08	0.08	0.00	6.75	20.25	16.17	0.33	228.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ТОМЛИДОР СВЕЖИЙ	20	0.2	0.1	0.8	4.8	2.00	0.00	0.00	0.04	0.00	2.52	4.68	3.60	0.20	58.00	0.40	0.00	0.00	TK № 014	
ДИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	4.9	7.9	6.8	123.1	8.90	0.04	0.06	0.20	0.00	41.22	64.18	19.81	1.14	304.70	5.04	0.00	0.03	67	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	140	14.9	6.7	15.6	197.9	10.58	0.16	1.11	4.37	0.26	24.24	232.37	23.51	4.58	285.86	7.57	0.03	0.15	294	2012
ЗОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	9.75	5.99	1.19	0.06	11.13	0.71	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	17.3	73.1	20.95	0.01	0.01	0.00	0.00	15.08	7.78	8.71	0.31	92.61	0.26	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	590	22.7	16.2	55.1	483.4	42.44	0.22	1.18	4.62	0.26	97.61	338.59	62.02	7.29	793.10	15.58	0.03	0.18		
Полдник																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180/10	5.2	4.5	17.2	135.9	0.54	0.04	0.23	0.05	0.00	223.38	165.60	25.20	0.18	263.10	16.20	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	220	7.5	7.4	39.6	261.0	0.54	0.06	0.25	0.05	0.00	232.08	192.60	31.20	0.81	296.10	16.20	0.00	0.00		
Всего за день:		43.4	38.5	160.7	1 198.5	47.85	0.39	1.81	4.85	0.34	674.59	796.72	147.89	9.59	1 718.87	52.96	0.03	0.19		

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																			
ЗАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/30	16.5	10.9	30.8	287.5	3.59	0.04	0.18	0.06	0.14	127.42	174.78	22.96	0.77	150.37	0.74	0.02	0.03	2012
СОБЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	3.3	3.4	17.9	116.4	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.80	86.82	16.53	0.24	172.16	9.90	0.00	TKN8028	
Итого за прием пищи:	372	22.0	15.1	64.1	482.6	4.16	0.11	0.31	0.08	0.14	251.92	281.10	43.40	1.31	350.12	10.64	0.02	0.03	
II Завтрак																			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	4.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.20	25.20	37.80	0.50	348.00	0.00	0.00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	4.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.20	25.20	37.80	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																			
СУПЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.16	7.56	2.52	0.20	28.20	0.60	0.00	TKN8015	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6.5	7.8	12.9	147.8	6.47	0.08	0.16	0.06	0.06	23.76	86.99	25.30	1.44	538.55	6.38	0.00	83	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	16.9	17.0	3.9	141.5	0.32	0.00	0.08	0.16	0.00	11.19	76.76	12.15	1.12	176.55	3.92	0.00	277	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120	2.3	7.3	12.5	125.8	12.56	0.05	0.02	0.05	0.05	31.23	40.87	16.97	0.91	330.84	3.64	0.00	406	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.2	19.2	87.2	48.00	0.01	0.03	0.10	0.00	14.02	1.84	3.46	0.32	6.96	0.00	0.00	398	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	610	28.2	32.6	61.8	567.1	68.15	0.14	0.24	0.43	0.11	89.17	239.62	65.60	4.99	1 121.90	16.14	0.00	0.06	
Полдник																			
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА С МОЛОКОМ	180	2.7	2.9	12.2	86.7	0.50	0.02	0.10	0.02	0.00	100.93	69.89	12.09	0.22	144.12	8.55	0.00	394	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	3.7	1.4	43.3	199.6	11.20	0.07	0.00	0.01	0.00	13.99	34.52	8.40	0.00	0.00	0.00	0.00	453	
Итого за прием пищи:	250	6.4	4.3	55.4	286.4	11.70	0.09	0.10	0.02	0.00	114.92	104.41	20.49	0.22	144.12	8.55	0.00	0.00	
Всего за день:	562	56.2	52.6	202.3	1 432.0	88.01	0.34	0.75	0.54	0.24	463.21	650.33	167.28	7.01	1 964.15	35.33	0.02	0.08	

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
	30	1.6	0.6	17.6	80.8	4.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.00	14.60	4.00	0.25	32.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012
	200	5.2	7.6	22.6	179.7	0.58	0.05	0.13	0.04	0.07	123.70	97.22	16.53	0.30	190.64	10.08	0.00	0.00	0.00	189	2008
	180	3.7	3.8	16.9	117.4	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.75	93.64	22.25	0.56	137.98	9.94	0.00	0.00	0.00	TK№043	
	410	10.4	12.0	57.1	377.9	5.16	0.10	0.25	0.06	0.07	248.45	205.46	42.78	1.11	421.03	20.02	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
	150	0.8	0.2	14.8	65.0	1.17	0.00	0.00	0.00	0.00	9.42	9.42	5.42	1.92	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	442	2008
	150	0.8	0.2	14.8	65.0	1.17	0.00	0.00	0.00	0.00	9.42	9.42	5.42	1.92	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
	180/10	5.5	7.9	7.9	129.0	5.03	0.04	0.06	0.17	0.00	37.47	68.36	20.26	1.26	303.57	5.77	0.00	0.00	0.00	57	2012
	70	8.3	5.7	5.9	108.7	0.20	0.05	0.07	0.02	0.09	43.64	118.51	25.11	0.49	223.89	66.43	0.01	0.27	0.27	269	2012
	130	4.9	4.7	22.0	149.5	0.00	0.13	0.07	0.02	0.06	15.91	107.74	72.43	2.54	151.54	1.31	0.00	0.01	0.01	323	2008
	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.87	0.00	1.75	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	TK№035		
	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	0.00	TK №003	
	600	20.6	18.5	48.5	448.3	5.23	0.21	0.20	0.21	0.15	109.71	318.26	124.76	5.29	720.47	75.11	0.01	0.30	0.30		
Полдник																					
	180	0.1	0.0	7.9	31.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	2.22	3.10	0.23	8.32	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2012
	70	4.4	8.8	37.4	245.0	0.04	0.05	0.03	0.04	0.17	15.27	38.19	6.35	0.39	60.21	1.56	0.01	0.01	0.01	483	2008
	250	4.4	8.8	45.3	277.7	0.05	0.05	0.03	0.04	0.17	25.35	40.41	9.45	0.62	68.53	1.56	0.01	0.01	0.01		
		36.3	39.5	165.7	1 168.9	11.60	0.37	0.49	0.32	0.40	392.93	573.55	182.41	8.94	1 390.03	98.19	0.02	0.32	0.32		
Итого за прием пищи:																					
Итого за день:																					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
																			Са, мг	
Завтрак																				
30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.00	0.02	0.02	0.07	0.15	5.00	14.90	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	3	
200	6.0	9.0	24.8	205.5	0.78	0.08	0.17	0.05	0.08	159.03	143.50	29.07	0.50	251.08	14.09	0.00	0.01	0.00	190	
180/12	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.55	0.00	1.18	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	430	
422	7.6	17.8	46.7	379.1	0.78	0.10	0.18	0.12	0.23	169.57	158.40	32.85	0.72	271.73	14.09	0.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:																				
70	0.3	0.2	7.2	32.9	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.99	10.08	7.56	1.26	108.50	0.70	0.00	0.00	0.00	TK №002	
70	0.3	0.2	7.2	32.9	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.99	10.08	7.56	1.26	108.50	0.70	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
40	1.7	3.2	4.0	52.0	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	18.01	22.41	10.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	56	
200	6.5	7.8	15.3	157.8	0.92	0.05	0.04	0.23	0.08	26.82	56.36	13.66	0.82	123.52	2.07	0.00	0.04	0.00	105	
170	12.9	13.5	23.6	267.4	11.09	0.15	0.14	0.02	0.06	23.85	166.73	41.21	2.70	961.18	10.88	0.00	0.07	0.00	291	
30	0.5	1.5	1.9	27.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	9.59	6.78	1.23	0.04	13.80	0.93	0.00	0.00	0.00	354	
180	0.4	0.0	7.0	102.0	0.30	0.00	0.00	0.10	0.00	33.50	23.70	18.60	0.50	309.90	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №044	
30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	0.00	TK №003	
650	23.9	26.2	64.6	667.8	12.33	0.22	0.20	0.37	0.14	116.58	299.63	90.72	5.79	1 449.28	15.49	0.01	0.10	0.00		
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
180	2.6	2.8	12.0	84.1	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.02	67.02	12.10	0.30	139.36	8.10	0.00	0.00	0.00	394	
70/30	2.4	2.9	37.0	183.2	0.06	0.03	0.02	0.00	0.00	10.95	26.42	8.16	0.65	73.68	0.00	0.00	0.00	0.00	204	
280	5.0	5.7	49.0	267.3	0.54	0.05	0.11	0.01	0.00	107.97	93.44	20.26	0.95	213.04	8.10	0.00	0.00	0.00		
36.8	50.0	167.6	1 347.2	15.05	0.37	0.49	0.51	0.36	406.12	561.55	151.39	8.72	2 042.55	38.38	0.01	0.11	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.6	3.3	10.3	85.5	0.06	0.03	0.03	0.00	83.79	58.45	5.78	0.29	26.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2012	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	8.7	33.8	242.1	0.51	0.11	0.14	0.04	119.98	163.05	32.63	1.64	233.58	8.83	0.02	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	2.8	2.8	17.0	104.8	0.47	0.03	0.10	0.01	98.40	72.42	14.29	0.22	142.96	8.10	0.00	0.00	0.00	TK№028		
Итого за прием пищи:	422	13.5	14.7	61.0	432.4	1.04	0.17	0.27	0.09	302.17	283.93	52.70	2.16	402.93	16.93	0.03	0.00	0.00			
II Завтрак																					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	19.6	79.9	0.90	0.01	0.00	0.00	11.15	2.23	3.30	0.45	63.65	0.45	0.00	0.00	0.00	438	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.1	0.1	19.6	79.9	0.90	0.01	0.00	0.00	11.15	2.23	3.30	0.45	63.65	0.45	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180/10	9.2	6.2	24.5	190.6	3.37	0.15	0.07	0.18	0.00	34.41	98.47	30.43	2.02	426.42	4.50	0.00	0.03	81	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	8.2	3.5	5.3	85.9	0.09	0.05	0.07	0.03	0.19	24.04	109.70	23.21	6.57	198.46	65.15	0.01	0.27	263	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.9	4.9	22.0	151.0	0.00	0.13	0.07	0.02	0.07	15.93	107.77	72.43	2.54	151.57	1.31	0.00	0.01	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.1	19.1	80.0	19.40	0.01	0.01	0.00	0.00	14.49	7.20	8.17	0.28	85.88	0.24	0.00	0.00	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	TK№003		
Итого за прием пищи:	600	24.5	14.9	83.6	568.7	22.86	0.33	0.22	0.24	93.68	346.79	139.45	6.41	903.22	72.81	0.01	0.31				
Полдник																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.2	4.5	17.5	137.1	0.54	0.04	0.23	0.05	0.00	223.40	165.60	25.20	0.18	263.10	16.20	0.00	0.00	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	210	7.5	7.4	39.9	262.2	0.54	0.06	0.25	0.05	0.00	232.10	192.60	31.20	0.81	296.10	16.20	0.00	0.00			
Всего за день:	45.5	37.1	204.1	1 343.2	25.34	0.57	0.74	0.38	0.36	639.09	835.54	226.65	9.83	1 665.90	106.39	0.04	0.32				

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				С, мг
Завтрак																				
АТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008		
КАРАРОНИК	170	6.2	6.6	39.9	0.00	0.07	0.05	0.24	19.41	59.15	12.10	1.24	79.59	2.00	0.01	0.01	212	2008		
180/12	3.7	3.8	16.9	117.4	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.75	93.64	22.25	0.56	197.99	9.94	0.00	TKN0043			
ЖАКО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	392	12.1	11.2	72.2	439.7	0.57	0.13	0.17	0.06	0.24	143.86	172.29	38.25	2.10	305.18	11.94	0.01	0.01		
Итого за прием пищи:																				
	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01	TK N0002		
ВРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.3	0.0	2.4	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	9.36	9.42	6.54	0.48	69.12	1.08	0.00	0.00	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО ФАМЕТАНОЙ	180/10	5.7	8.1	11.4	146.2	4.26	0.06	0.07	0.14	0.00	28.10	76.75	21.63	1.14	390.13	5.28	0.00	0.03	76	2012
130	2.7	4.5	18.5	125.7	8.98	0.11	0.09	0.03	0.06	33.80	73.55	25.37	1.04	659.84	7.35	0.00	0.03	335	2008	
ТЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	70	11.2	12.5	10.5	198.5	0.00	0.05	0.07	0.00	12.14	108.19	17.31	1.75	203.67	3.73	0.00	0.03	272	2008	
СОТЛЕТА МЯСНАЯ	180	0.4	0.1	24.1	99.4	0.00	0.02	0.01	0.00	20.63	20.90	8.46	0.49	150.34	0.00	0.00	0.00	TKN0045		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	30	1.3	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.78	23.54	5.19	1.00	40.69	1.59	0.00	0.00	TK N0003		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	630	21.6	25.5	79.5	655.7	14.13	0.23	0.24	0.52	0.06	108.82	312.35	84.50	5.91	1 513.79	19.02	0.00	0.09		
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180/8	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.47	0.00	1.18	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	430	2008	
70/30	4.7	4.2	50.4	255.1	4.80	0.06	0.04	0.01	0.04	17.49	42.67	10.70	0.60	100.18	1.02	0.01	0.01	444	2008	
ОПАДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	288	4.7	4.2	58.1	286.0	4.80	0.06	0.04	0.01	22.96	42.67	11.88	0.60	100.81	1.02	0.01	0.01			
Итого за прием пищи:																				
	38.7	41.2	215.8	1 410.3	25.67	0.45	0.46	0.60	0.35	285.50	634.08	139.57	9.97	33.21	0.04	0.02	0.12			
Всего за день:																				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																			Витамин		
Завтрак																					
ХЛОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.02	0.01	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
ЗЕРНКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	120/30	19.4	13.2	43.9	5.00	0.05	0.21	0.05	149.38	195.87	24.29	0.64	174.64	0.99	0.03	0.03	231	2012			
ХИ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.9	16.0	0.49	0.02	0.10	0.01	98.27	69.21	12.43	0.37	144.78	8.28	0.00	0.00	TKN6040				
того за прием пищи:	350	23.6	16.7	70.2	5.49	0.09	0.31	0.07	251.45	278.08	39.32	1.21	337.82	9.27	0.03	0.03					
II Завтрак																					
ОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	2.42	0.00	0.08	0.33	27.00	24.33	13.50	0.33	367.50	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
того за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	2.42	0.00	0.08	0.33	27.00	24.33	13.50	0.33	367.50	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																					
ГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200/10	0.2	0.0	0.5	0.80	0.00	0.00	0.00	4.16	7.56	2.52	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00	0.00	TKN6015	2012		
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЛОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	50/30	7.5	8.3	15.7	7.92	0.11	1.14	4.66	33.54	97.92	28.86	1.20	621.02	7.26	0.00	0.06	0.14	256	2008		
ЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	2.9	9.9	17.2	9.06	0.08	0.06	0.38	16.81	195.22	12.93	4.26	223.46	4.84	0.02	0.00	0.03	158	2008		
АПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	0.1	0.1	19.6	0.90	0.01	0.00	0.00	33.50	67.02	26.51	1.32	401.80	4.57	0.00	0.00	0.00	438	2008		
АПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	11.15	2.23	3.30	0.45	63.65	0.45	0.00	0.00	0.00	TK N6003			
ЛЕБ-РЖАНОЙ	620	26.1	27.2	68.1	28.81	0.34	1.31	5.23	103.96	393.60	79.33	8.53	1 379.01	19.33	0.02	0.23					
того за прием пищи:	180	0.4	0.2	17.2	48.00	0.01	0.03	0.10	13.99	1.84	3.46	0.32	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	398	2012		
АПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	100/30	5.7	7.1	30.7	210.7	0.13	0.11	0.08	48.93	106.63	29.51	1.26	126.26	5.83	0.00	0.01	0.01				
ТУДИНГ ПШЕННЫЙ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	310	6.0	7.3	47.9	48.13	0.12	0.11	0.15	62.92	108.47	32.97	1.58	133.16	5.83	0.00	0.01	0.01				
того за прием пищи:	56.5	51.3	201.0	1 526.4	84.86	0.55	1.81	5.77	445.33	804.48	165.12	11.66	2 217.49	34.42	0.06	0.27					
Всего за день:																					

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.6	0.6	17.6	80.8	4.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.00	14.60	4.00	0.25	32.40	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5.5	8.6	19.9	180.2	0.57	0.10	0.14	0.04	0.08	127.48	139.54	36.30	0.84	227.71	11.10	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	3.3	3.4	17.9	116.4	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.80	86.82	16.53	0.24	172.16	9.90	0.00	0.00	TK №028	
Итого за прием пищи:	422	10.4	12.6	55.4	377.4	5.14	0.15	0.26	0.06	0.08	252.28	240.96	56.83	1.33	432.27	21.00	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	80	1.2	0.4	16.8	76.9	8.01	0.03	0.04	0.02	0.00	6.41	22.43	33.64	0.48	278.75	0.00	0.00	0.00	TK №	006
Итого за прием пищи:	80	1.2	0.4	16.8	76.9	8.01	0.03	0.04	0.02	0.00	6.41	22.43	33.64	0.48	278.75	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	7.0	6.8	10.6	131.9	6.60	0.07	0.06	0.17	0.00	32.91	78.56	23.10	1.06	286.70	3.94	0.00	0.05	94	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	130/30	14.1	18.1	23.2	311.6	1.34	0.06	0.08	0.02	0.03	20.22	147.83	26.60	1.95	290.50	5.88	0.01	0.05	284	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	600	23.2	25.0	46.6	504.8	7.95	0.13	0.14	0.19	0.03	65.23	250.05	56.53	4.02	618.57	11.42	0.01	0.10		
Полдник																				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	20.9	87.0	0.17	0.00	0.01	0.00	0.00	18.82	10.46	14.74	0.38	121.99	0.00	0.00	0.00	401	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ	70	4.4	5.2	27.4	174.2	0.00	0.05	0.03	0.02	0.12	14.03	36.66	6.20	0.46	52.27	1.29	0.01	0.01	451	2008
Итого за прием пищи:	250	4.7	5.3	48.3	261.2	0.17	0.05	0.04	0.02	0.12	32.85	47.11	20.94	0.84	174.26	1.29	0.01	0.01		
Всего за день:		39.5	43.4	167.1	1 220.2	21.27	0.37	0.48	0.29	0.23	356.76	560.55	167.94	6.67	1 503.85	33.71	0.02	0.11		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г			Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
		Жиры, г	В1, мг																			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.00	0.02	0.07	0.15	5.00	14.90	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012			
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.6	7.6	24.8	191.0	1.30	0.11	0.06	0.06	114.13	148.53	38.04	1.02	242.13	9.00	0.01	0.02	416	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0.1	11.8	47.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	2.97	3.33	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	TK №0035				
Итого за прием пищи:	422	7.3	16.5	46.9	365.6	1.32	0.13	0.13	0.21	129.00	166.39	43.97	1.54	272.90	9.00	0.01	0.02					
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	65.0	3.58	0.00	0.08	0.00	6.75	20.25	16.17	0.33	228.00	0.00	0.00	0.00	442	2008			
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	65.0	3.58	0.00	0.08	0.00	6.75	20.25	16.17	0.33	228.00	0.00	0.00	0.00					
Обед																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	190	6.9	2.6	12.6	101.3	5.52	0.06	0.27	0.04	23.67	44.08	20.14	0.72	352.40	3.51	0.00	0.03	87	2012			
СУФЛЕ МЯСНОЕ	70	10.8	13.3	2.1	171.5	0.43	0.11	0.06	0.29	30.30	96.27	10.31	0.93	135.65	6.73	0.01	0.06	310	2012			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.6	30.1	180.5	0.00	0.06	0.02	0.08	11.01	35.82	6.51	0.82	54.95	0.66	0.01	0.01	205	2012			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	0.00	1.70	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	402	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №0003				
Итого за прием пищи:	600	24.4	20.7	71.1	569.5	5.95	0.15	0.19	0.35	77.69	199.77	43.87	3.48	684.79	12.49	0.02	0.08					
Полдник																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.26	0.05	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	262.80	0.00	0.00	0.04	2008			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2008			
Итого за прием пищи:	210	7.3	7.4	30.4	226.8	1.26	0.08	0.32	0.05	0.00	224.70	198.00	31.20	0.63	295.80	0.00	0.00	0.04				
Всего за день:		39.7	44.8	163.3	1 226.9	12.11	0.36	0.76	0.61	0.62	438.15	584.42	135.21	5.98	1 381.48	21.49	0.03	0.15				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	432,3	436,7	1777,1	12874,2	349,70	4,13	8,40	14,83	5,16	4 435,41	6 470,70	1 617,08	86,50	17 710,27	563,02	0,27	2,05
Среднее значение за период	43,2	43,7	177,7	1 287,4	34,97	0,41	0,84	1,48	0,52	443,54	647,07	161,71	8,65	1 771,03	56,30	0,03	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,5	56,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	396	117	611	257