

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Подтесовский детский сад № 28»

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

Подтесовский детский сад № 28

Ярыгина Е.Е

2023-2024 гг.

Примерное циклическое десятидневное меню рациона питания для детских дошкольных учреждений Енисейского района с 12-ти часовым пребыванием детей от (1 до 3 лет и от 3 до 7 лет)

день: 1											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
88\2004	Каша вязкая манная молочная	150	5,68	5,28	18,96	146,08	0,08	0,11	0,96	182,62	0,5
395\2011	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,02	0,15	0,98	84	0
3\2011	Бутерброт с сыром	20\5\10	4,73	2,36	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	335	12,75	9,64	44,15	355,08	0,15	0,31	2,01	362,72	1,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
20\2011	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,06	39,33	0,02	0	14,6	0	0
86\2013	Суп крестьянский со сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,78			6,01		
30\2013	Плов из отварной птицы	150	11,4	11,4	27,1	256,4			0,9		
241\2004	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	0	0	0,38	42,42	1,18
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
б/н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
	Итого:	555	17,38	18,69	70,12	559,14	0,02		21,94	42,42	1,18
ПОЛДНИК											
40\2013	Вафли	15	1,4	1,7	38,6	175	0	0	0	0	0
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
	Итого:	165	1,44	0,71	45,59	203	0	0,003	0,02	5,8	0,27
УЖИН											
110\2004	Омлет натуральный с маслом	80	7,18	6,8	6	125,6	0,05	0,04	0,39	65,66	0,8
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
9\2013	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			60		
	Итого:	350	9,62	7,2	30,27	240,93	0,05	0,043	60,41	71,46	1,07
	Всего:		41,74	36,34	205,85	1424,15	0,316	0,392	108,38	501,63	4,09

день: 2											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
93\2004	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "I	150	4,76	6,38	16,4	140,25	0,1	0,03	1,46	141,71	0,62
397\2011	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,09	0,05	1,2	19,09	1,25
2\2005	Бутерброд с джемом	20\4	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,01
Итого:		324	9,45	9,26	42,52	290,25	0,21	0,08	2,67	165,4	1,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
77\2013	Салат с зеленым горошком	30	0,6	3,1	2,9	41,5			3,1		
88\2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75			4,95		
17\2013	Жаркое по-домашнему	150	17,7	15,8	11,30	258,4			5,2		
241\2004	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	0	0	0,2		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
б/н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
Итого:		540	23,82	21,16	55,49	548,28	0	0	13,5	0	0
ПОЛДНИК											
394\2011	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,12	0,08	1,19	19,1	1,55
т.к№59	печенье	15	2,25	3,54	22,47	125,1	0,024	0,024	0	6	0,3
Итого:		165	4,9	5,87	33,78	202,1	0,144	0,104	1,19	25,1	1,85
УЖИН											
144\2001	Рыба тушеная в сметанном соусе	50	8,77	2,32	3,08	68,57	0,06	0,09	0,7	24,09	0,45
11\2013	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150					
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
Итого:		330	13,01	6,92	44,05	290,9	0,06	0,093	0,72	29,89	0,72
Всего:			51,67	43,31	191,56	1397,53	0,51	0,313	42,08	239,59	4,81

день: 3											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
91\2004	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
397\2011	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,028	0,103	1,2	79,35	0,33
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
Итого:		320	10,86	16,34	48,87	384,75	0,188	0,153	2,66	227,66	1,52
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
2004	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
93\2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,14	4	6,5	66,7			11,4		
22\2013	Котлета мясная	50	8,9	8,7	7,1	143					
14\2013	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,5	21,13	106,3			0,01		
398\2012	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
б/н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
Итого:		565	18,67	16,08	61,22	507,58	0,03	0,07	90,78	30,4	0,66
ПОЛДНИК											
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
274\2004	Булочка домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,5	0,08	0,08	0,23	26,36	0,38
Итого:		210	4,47	8,36	70,51	229,12	0,082	0,087	4,81	97,04	6,18
УЖИН											
336\2011	Капуста тушеная с мясом, курой	150	14,29	11,71	9,73	201	0,08	0,12	3,27	28,09	1,34
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
Итого:		320	15,83	11,91	25,9	273,33	0,08	0,123	3,29	33,89	1,61
Всего:			50,32	52,79	222,22	1460,78	0,476	0,469	125,54	408,19	10,33

день: 4											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
96\2004	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
1\2005	Бутерброд с маслом	20\3	1,53	2,63	9,74	70	0,02	0,01	0	4,36	0,23
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
Итого:		323	6,83	8,71	38,02	257,75	0,13	0,033	1,48	149,17	1,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
13\2011	Кукуруза консервиров	45	1,3	2,78	3,61	44,68	0,04	0,05	3,15	0	0
92\2013	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	150	1,23	4,38	4,91	64,08			11,13		
12\2013	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2			3,7		
174\2004	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54			0,56		
241\2004	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	0	0	0,38	42,42	1,18
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
б/н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
Итого:		565	15,14	19,29	55,73	499,13	0,04	0,05	18,92	42,42	1,18
ПОЛДНИК											
394\2011	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,12	0,08	1,19	19,1	1,55
г.к№60	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0,016	0,008	0	1,8	0,12
Итого:		170	3,61	2,89	26,85	144,16	0,136	0,088	1,19	20,9	1,67
УЖИН											
10\2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63			0		
13\2013	Рагу овощное	110	2,2	5,9	9,3	99			8,4		
68\2013	Чай с сахаром и лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75			2,1		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
9\2013	банан	100	1,5	0,5	21	96			10		
Итого:		420	10,38	43,42	51,18	348,08			20,5		
Всего:			36,55	74,41	187,5	1315,12	0,402	0,207	66,09	231,69	4,28

день: 5											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
96\2004	Каша вязкая гречневая молочная	150	5,5	5,9	20,91	158	0,06	0,05	1,47	138,32	1,34
395\2011	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,09	0,05	0,98	19,09	1,25
1\2005	Бутерброд с маслом	20\5	1,53	2,63	9,74	70	0,02	0,01	0	4,36	0,23
	Итого:	325	9,37	10,53	41,28	298	0,17	0,11	2,45	161,77	2,82
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
84\2013	Салат из свеклы отварной	30	0,5	1,7	2,5	26,7			1,7		
88\2013	Суп полевой	150	1,62	1,71	11,3	66,75			4,95		
152\2004	Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,60	2,84	0,14
14\2013	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,5	21,13	106,3			0,01		
241	Компот из кураги и изюма	150	0,4		19,97	76,82	0,02	0,02	0,2	14,52	0,87
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
б/н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
	Итого:	560	14,6	10,16	66,29	498,8	0,05	0,04	7,51	17,36	1,01
ПОЛДНИК											
400\2011	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85					
т.к\№59	печенье	15	2,25	3,54	22,47	125,1	0,024	0,024	0	6	0,3
	Итого:	165	6,83	7,62	30,05	210,1	0,024	0,024	0	6	0,3
УЖИН											
110\2004	Омлет натуральный с маслом	80	7,18	6,8	6	125,6	0,05	0,04	0,39	65,66	0,8
	Чай с сахаром	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84	0
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:	358	11,92	9,39	50,38	333,33	0,1	0,21	10,79	156,66	3
	Всего:		43,21	37,8	203,72	1406,21	0,44	0,42	44,75	354,99	

день: 6											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
44\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,11	0,75	141	0,27
395\2011	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,02	0,18	0,98	19,1	0,2
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
	Итого:	320	8,23	6,55	34,8	230,58	0,08	0,29	1,73	160,1	0,47
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
70\2005	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27
97\2013	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75			4,74		
29\2013	Плов из отварной говядины	150	11,3	11,2	29,5	264			6,2		
241\2004	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	0	0	0,2		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
б/н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
	Итого:	555	21,1	16,14	70,25	551,68	0,02	0,02	15,69	10,35	0,27
ПОЛДНИК											
г.к№59	печенье	15	2,25	3,54	22,47	125,1	0,024	0,024	0	6	0,3
394\2011	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,12	0,08	1,19	19,1	1,55
	Итого:	165	4,9	5,87	33,78	202,1	0,144	0,104	1,19	25,1	1,85
УЖИН											
48\2013	Творожная запеканка со сгущ. молок	50\10	8,72	9,25	13,5	174,45			0,3		
68\2013	Чай с сахаром и лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75			2,1		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
	Итого:	230	10,3	9,44	34,08	264,33	0	0	2,4	0	0
	Всего:		45,02	38,1	188,63	1314,69	0,34	0,45	45,01	214,75	2,95

день: 7											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
54\2013	Каша "Дружба"	150	3,4	7,6	16,3	147	0,04	0,03	0,8	16,58	0,83
394\2011	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,12	0,08	1,19	19,1	1,55
3\2011	Бутерброт с сыром	30\5\10	4,73	2,36	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
Итого:		345	10,78	12,29	42,17	363	0,21	0,16	2,06	131,78	3,09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
70\2005	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27
90\2013	Суп картофельный с клецками	150	1,32	1,77	8,82	56,55			6,64		
336\2011	Капуста тушеная с мясом, курой	150	14,29	11,71	9,73	201	0,08	0,12	3,27	28,09	1,34
241\2004	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	0	0	0,38	42,42	1,18
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
б/н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
Итого:		555	19,87	14,53	49,67	445,48	1	0,14	14,84	80,86	2,79
ПОЛДНИК											
40\2013	Вафли	15	1,4	1,7	38,6	175	0	0	0	0	0
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
Итого:		165	1,44	0,71	45,59	203		0,003	0,02	5,8	0,27
УЖИН											
144\2001	Рыба тушенная в томатном соусе	50	8,77	2,32	3,08	68,57	0,06	0,09	0,7	24,09	0,45
11\2013	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150					
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
68\2013	Чай с сахаром и лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75			2,1		
Итого:		330	13,05	6,91	48,46	308,65	0,06	0,09	2,8	24,09	0,45
Всего:			45,63	34,54	201,61	1386,13	1,366	0,429	43,72	261,73	6,96

день: 8											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
93\2004	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Г	150	4,47	6,38	16,4	140,25	0,1	0,03	1,46	141,71	0,62
397\2011	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,028	0,103	1,2	19,1	0,33
1\2005	Бутерброд с маслом	20\5	1,53	2,63	9,74	70	0,02	0,01	0	4,36	0,23
	Итого:	325	9,15	11,73	39,1	299,25	0,148	0,143	2,66	165,17	1,18
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
41\2011	Салат из моркови	45	5,61	4	5,22	23,53			2,16		
96\2013	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8			5,2		
179\2004	Курица тушеная в сметанном соусе	85	13,01	14,06	5,02	219,23	0,059	0,105	5,13	17,13	1,73
186\2001	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,33	5,65	31,1	204,9	0,27	0,1	0,04	36,1	4,01
398\2012	Напиток из пшопника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
б/н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
	Итого:	600	30,32	27,02	73,43	668,94	0,339	0,255	87,58	69,23	6,21
ПОЛДНИК											
426\2011	Ватрушка с повидлом	60	3,56	2,38	35,29	176,82			0,06		
68\2013	Чай с сахаром и лимоном	150	0,08	0	11,4	45,75			2,1		
	Итого:	210	3,64	2,38	46,69	222,57	0,339	0,255	2,16	0	0
УЖИН											
13\2013	Рагу овощное	110	2,2	5,9	9,3	99			8,4		
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
	Итого:	280	3,74	6,1	25,47	171,33		0,003	8,42	5,8	0,27
	Всего:		47,34	47,33	200,41	1428,09	0,992	0,692	124,82	259,4	8,02

день: 9											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
44\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,11	0,75	141	0,27
395\2011	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,02	0,15	0,98	84	0
1\2005	Бутерброд с маслом	20\3	1,53	2,63	9,74	70	0,02	0,01	0	4,36	0,23
	Итого:	323	8,26	8,99	35,36	256,25	0,1	0,27	1,73	229,36	0,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
77\2013	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,6	3,1	2,9	41,5			3,1		
94\2013	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28			6,22		
28\2013	Котлета рыбная	50	6,9	1	4,8	56,5			0,2		
11\2013	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150					
232\	Компот из брусники(клюквы) и яблок	150	0,14	0,1	41,78	73,62	0,002	0,007	4,58	70,68	5,8
6\н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
6\н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
	Итого:	550	15,1	13,55	90,45	491,53	0,002	0,007	14,15	70,68	5,8
ПОЛДНИК											
394\2011	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,12	0,08	1,19	19,1	1,55
т.к\№59	печенье	15	2,25	3,54	22,47	125,1	0,024	0,024	0	6	0,3
	Итого:	165	4,9	5,87	33,78	202,1	0,144	0,104	1,19	19,1	1,85
УЖИН											
20\2013	Биточек из мяса кур	50	7,5	5,4	4,60	94,3			0,4		
186\2001	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,33	5,65	31,1	204,9	0,27	0,1	0,04	36,1	4,01
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
6\н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
9\2013	мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43			60		
	Итого:	430	16,27	11,45	59,97	414,53	0,27	0,103	60,46	41,9	4,28
	Всего:		45,02	39,96	235,28	1430,41	0,612	0,52	101,53	380,24	12,79

день: 10											
1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
91\2004	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
394\2011	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,12	0,08	1,19	19,1	1,55
1\2005	Бутерброд с маслом	20\5	1,53	2,63	9,74	70	0,02	0,01	0	4,36	0,23
Итого:		325	9,44	11,03	42,34	306,75	0,25	0,11	2,65	162,47	2,35
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66	0,096	0,036	24	19,2	0,36
ОБЕД											
10\2011	Салат из горошка зеленого консервированного	45	1,34	2,33	2,81	37,62			4,95		
101\2005	Суп шахтерский	150	1,14	4	6,5	66,7			11,4		
152\2004	Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14
12\2013	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2			3,7		
241\2004	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	0	0	0,2		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
б/н\2011	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3			0,05		
Итого:		575	13,18	17,38	53,15	510,75	0,03	0,02	20,9	2,84	0,14
ПОЛДНИК											
т.к№60	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0,016	0,008	0	1,8	0,12
400\2011	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85					
Итого:		170	5,54	4,64	23,12	152,16	0,016	0,008	0	1,8	0,12
УЖИН											
206\2011	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,05	0,07	0,14	104,60	1,14
392\2011	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,003	0,02	5,8	0,27
б/н\2011	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,18	44,33					
Итого:		320	10,83	10,21	38,88	290,33	0,05	0,073	0,16	110,4	1,41
Всего:			39,48	43,36	173,21	1325,99	0,442	0,247	47,21	296,71	4,38

день: 1											
3-7 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
88\2004	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
395\2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91			1,17		
3\2011	Бутерброт с сыром	50	6,68	3,52	8,45	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:	430	15,74	13,4	47,9	463	0,15	0,14	3,23	325,02	1,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42
ОБЕД											
20\2011	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44			19,47		
86\2013	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44			7,22		
29\2013	Плов из отварной говядины	200	15,1	14,9	39,4	352			0,3		
241\2004	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	24,23	99			0,46	51,34	1,42
6/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
6/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07		
	Итого:	715	22,52	24,49	91,32	727,71			27,52	51,34	1,42
ПОЛДНИК											
40\2013	Вафли	20	1,4	1,7	38,6	175			0		
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
	Итого:	200	1,46	1,72	48,59	215			0,03		
УЖИН											
110\2004	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157	0,06	0,05	0,49	82,07	1
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
6/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
9\2013	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			60		
	Итого:	405	11,72	8,95	36,55	292,96	0,06	0,05	60,52	82,07	1
	Всего:		52,01	48,67	242,7	1775,67	0,322	0,232	119,3	480,83	4,11

день: 2											
3-7 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
93\2004	Каша молочная "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
397\2011	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107			1,43		
2\2005	Бургерброд с джемом	30\6	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого:	416	12,34	11,94	57,76	386	0,16	0,06	3,39	195,91	1,23
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42
ОБЕД											
77\2013	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,9	5,1	4,9	69,1			5,1		
88\2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1			5,94		
17\2013	Жаркое по-домашнему	200	23,6	21,1	15,10	344,5			6,9		
241\2004	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	24,23	99			0,46	51,34	1,42
6/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
6/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07		
	Итого:	705	31,21	28,93	69,19	713,53	0	0	18,47	51,34	1,42
ПОЛДНИК											
394\2011	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89			1,2		
т.к\№59	печенье	20	4,5	7,08	44,94	250,2	0,048	0,048	0	12	0,6
	Итого:	200	7,17	9,42	59,25	339,2	0,048	0,048	1,2	12	0,6
УЖИН											
144\2001	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	12,09	4,34	5	107,89	0,08	0,12	1,1	33,86	0,64
11\2013	Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3					
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
6/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
	Итого:	405	17,14	9,89	55,25	378,15	0,08	0,12	1,13	33,86	0,64
	Всего:		65,23	54,99	230,49	1716,58	0,4	0,27	52,19	315,51	4,31

день: 3											
3-7 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
91\2004	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
397\2011	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107			1,43		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96					
	Итого:	410	11,9	10,95	52,16	351,96	0,11	0,05	3,38	186,58	0,95
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42
ОБЕД											
2004	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
93\2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,76	5,98	12,09	109,74			5,59		
22\2013	Котлета мясная	70	12,5	12,2	10	200,2					
14\2013	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6			0,01		
398\2012	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
б/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07		
	Итого:	695	24,75	22,54	79,51	672,58	0,04	0,08	101,43	38,4	0,82
ПОЛДНИК											
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
274\2004	Булочка домашняя	70	5,33	8,8	29	165,6					
	Итого:	250	5,39	8,82	38,99	205,6	0	0	0,03	0	0,00
УЖИН											
336\2011	Капуста тушеная с мясом, курой	200	19,7	15	13,65	269	0,11	0,17	4,72	38,45	1,9
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96			0,28		
	Итого:	405	21,55	15,25	34,6	361,96	0,11	0,17	5,03	38,45	1,9
	Всего:		64,16	57,67	223,6	1669,1	0,372	0,342	137,87	285,83	4,09

день: 4												
3-7 лет с 12-часовым пребыванием												
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
96\2004	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	0,11	0,02	1,95	185,34	0,77	
1\2005	Бутерброд с маслом	30\4	2,3	3,54	14,61	101	0,02	0,02	0	6,48	0,34	
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03			
	Итого:	414	9,37	11,65	52,99	354	0,13	0,04	1,98	191,82	1,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42	
ОБЕД												
13\2011	Кукуруза консервиров	60	1,72	3,71	4,92	59,58			4,2			
92\2013	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	180	1,54	5,78	5,99	82,2			13,36			
174\2004	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5			0,79			
12\2013	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6			4,4			
241\2004	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	24,23	99			0,46	51,34	1,42	
6/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96						
6/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07			
	Итого:	715	19,71	25,36	68,06	631,71	0	0	23,28	51,34	1,42	
ПОЛДНИК												
394\2011	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89			1,2			
г.к№60	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,032	0,016	0	3,6	0,24	
	Итого:	220	4,59	3,46	45,39	223,32	0,032	0,016	1,2	3,6	0,24	
УЖИН												
10\2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						
13\2013	Рагу овощное	130	2,6	6,9	11	117			9,9			
68\2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61			2,8			
6/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96						
9\2013	банан	100	1,5	0,5	21	96			10			
	Итого:	495	11,09	12,23	58,46	389,96	0	0	22,7	0	0	
	Всего:		45,33	52,81	243,24	1675,99	0,274	0,098	75,96	269,16	3,19	

день: 5											
3-7 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
96\2004	Каша вязкая гречневая молочная	200	7,33	7,87	27,88	210,67	0,08	0,07	1,96	184,4	1,79
395\2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91			1,17		
1\2005	Бутерброд с маслом	30\4	2,3	3,54	14,61	101	0,02	0,02	0	6,48	0,34
	Итого:	414	12,48	13,82	56,85	402,67	0,1	0,09	3,13	190,88	2,13
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42
ОБЕД											
84\2013	Салат из свеклы отварной	50	0,8	2,8	4,2	44,5			2,9		
88\2013	Суп полевой	180	1,94	2,05	13,55	80,1			5,94		
152\2004	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,80	3,79	0,18
14\2013	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6			0,01		
241	Компот из кураги и изюма	200	0,6	0	25,36	97,98	0,023	0,024	0,32	21,06	1,3
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
б/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07		
	Итого:	715	18,5	13,73	82,19	633,81	0,063	0,044	10,04	24,85	1,48
ПОЛДНИК											
400\2011	Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	90,66			2,18		
т.к\№59	печенье	20	4,5	7,08	44,94	250,2	0,048	0,048	0	12	0,6
	Итого:	180	9,38	11,43	53,02	340,86	0,048	0,048	2,18	12	0,6
УЖИН											
110\2004	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157	0,06	0,05	0,49	82,07	1
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
9\2013	Яблоко	100	0,4	0,2	7,2	47			10		
	Итого:	405	11,22	8,95	246,05	296,96	0,06	0,05	10,52	82,07	1
	Всего:		52,15	48,04		1751,3	0,383	0,274	53,87	332,2	5,63

день: 6											
3-7 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
44\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
395\2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91			1,17		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96					
	Итого:	410	10,49	8,45	45,31	298,96	0,08	0,14	2,17	188	0,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42
ОБЕД											
70\2005	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
97\2013	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,2	11,56	119,7			5,69		
29\2013	Плов из отварной говядины	200	15,1	14,9	39,4	352			0,3		
241\2004	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	24,23	99			0,46	51,34	1,42
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
б/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07		
	Итого:	715	26,99	20,84	88,1	699,93	0,02	0,02	12,52	65,14	1,78
ПОЛДНИК											
т.к№59	печенье	20	4,5	7,08	44,94	250,2	0,048	0,048	0	12	0,6
394\2011	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89			1,2		
	Итого:	200	7,17	9,42	59,25	339,2	0,048	0,048	1,2	12	0,6
УЖИН											
48\2013	Творожная запеканка со сгущ. молок	100\20	17,44	18,5	27	348,9			0,6		
68\2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61			2,8		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
	Итого:	225	19,33	18,73	53,16	462,86			3,4		
	Всего:		64,25	59,21	270,25	1914,95	0,25	0,15	48,24	279,78	3,11

день: 7											
3-7 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
54\2013	Каша "Дружба"	200	5,3	11,7	25,1	226,2			1,3		
394\2011	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89			1,2		
3\2011	Бутерброт с сыром	50	6,68	3,52	8,45	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:	430	14,65	17,56	47,86	495,2	0,07	0,08	2,61	142,4	0,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42
ОБЕД											
70\2005	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
90\2013	Суп картофельный с клецками	200	5,2	4,71	10,73	106,27			8,06		
336\2011	Капуста тушеная с мясом,курой	200	19,7	15	13,65	269	0,11	0,17	4,72	38,45	1,9
241\2004	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	24,23	99			0,46	51,34	1,42
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
б/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07		
	Итого:	735	30,15	20,45	61,52	603,5	0,13	0,19	19,31	103,59	3,68
ПОЛДНИК											
40\2013	Вафли	20	1,4	1,7	38,6	175			0		
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
	Итого:	200	1,46	1,72	48,59	215			0,03		
УЖИН											
144\2001	Рыба тушеная в томатном соусе	70	12,09	4,34	5	107,89	0,08	0,12	1,1	33,86	0,64
11\2013	Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3					
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
68\2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61			2,8		
	Итого:	425	17,18	9,87	60,46	399,15	0,08	0,12	3,9	33,86	0,64
	Всего:		64,01	49,71	236,77	1789,85	0,392	0,432	53,85	302,35	5,7

день: 8											
3-7 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
93\2004	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Ге	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
397\2011	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107			1,43		
1\2005	Бутерброд с маслом	30\4	2,3	3,54	14,61	101	0,02	0,02	0	6,48	0,34
	Итого:	414	12,32	15,24	52,29	395	0,15	0,06	3,38	195,43	1,16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42
ОБЕД											
41\2011	Салат из моркови	60	0,75	0,57	6,97	31,38			2,88		
96\2013	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76			6,25		
179\2004	Курица тушеная в сметанном соусе	100	15,3	16,5	5,9	269,46	0,069	0,123	6,04	20,15	2,03
186\2001	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,32	0,12	0,05	43,32	4,8
398\2012	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
б/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07		
	Итого:	745	30,18	27,86	88,65	814,74	0,399	0,293	105,29	82,67	7,4
ПОЛДНИК											
426\2011	Ватрушка с повидлом	70	4,16	2,78	41,17	193,86			0,07		
68\2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61			2,8		
	Итого:	270	4,26	2,78	56,37	245,87			2,87		
УЖИН											
13\2013	Рагу овощное	130	2,6	6,9	11	117			9,9		
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
	Итого:	335	4,45	7,15	31,95	209,96			9,93		
	Всего:		51,78	53,14	247,6	1742,57	0,661	0,395	149,47	300,5	8,98

день: 9											
3-7 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
44\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
395\2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91			1,17		
1\2005	Бутерброд с маслом	30\4	2,3	3,54	14,61	101	0,02	0,02	0	6,48	0,34
	Итого:	414	11	11,76	48,96	347	0,1	0,16	2,17	194,48	0,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42
ОБЕД											
77\2013	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,9	5,1	4,9	69,1			5,1		
94\2013	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,59	5,8	8,06	90,84			7,48		
28\2013	Котлета рыбная	70	9,7	1,5	6,7	79,1			0,3		
11\2013	Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3					
232\	Компот из брусники(клюквы) и яблок	200	0,17	0,12	47,78	83,42	0,003	0,009	5,4	9,16	6,7
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
б/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07		
	Итого:	705	19,82	18,5	108,15	620,59	0,003	0,009	18,35	9,16	6,7
ПОЛДНИК											
394\2011	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89			1,2		
т.к\№59	печенье	20	4,5	7,08	44,94	250,2	0,048	0,048	0	12	0,6
	Итого:	200	7,17	9,42	59,25	339,2	0,048	0,048	1,2	12	0,6
УЖИН											
20\2013	Биточек из мяса кур	70	10,5	7,5	6,50	132			0,6		
186\2001	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,32	0,12	0,05	43,32	4,8
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
б/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
9\2013	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38			38		
	Итого:	525	20,75	14,75	72,25	508,86	0,32	0,12	38,68	43,32	4,8
	Всего:		59,31	54,54	306,95	1892,65	0,583	0,379	88,4	281,36	13,22

день: 10											
3-7 лет с 12-часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
91\2004	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
394\2011	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89			1,2		
1\2005	Бутерброд с маслом	30\4	2,3	3,54	14,61	101	0,02	0,02	0	6,48	0,34
	Итого:	414	11,41	13,41	54,3	382	0,13	0,07	3,15	193,06	1,29
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
241\	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	18,34	77	0,112	0,042	28	22,4	0,42
ОБЕД											
10\2011	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,1	3,74	50,16			6,6		
101\2005	Суп шахтерский	180	1,4	4,8	7,8	80			13,7		
152\2004	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,80	3,79	0,18
12\2013	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6			4,4		
241\2004	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	24,23	99			0,46	51,34	1,42
6/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
6/н\2011	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	0,45	67,87			0,07		
	Итого:	725	16,65	21,88	63,85	634,39	0,04	0,02	26,03	55,13	1,6
ПОЛДНИК											
т.к№60	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,032	0,016	0	3,6	0,24
400\2011	Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	90,66			2,18		
	Итого:	200	6,8	5,47	39,16	224,98	0,032	0,016	2,18	3,6	0,24
УЖИН											
206\2011	Макароны отварные с сыром	200	11,17	4,59	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106,00	1,51
392\2011	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		
6/н\2011	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,23	10,96	52,96					
	Итого:	405	13,02	4,84	52,73	356,96	0,07	0,07	0,17	106	1,51
	Всего:		48,45	45,71	228,28	1675,33	0,384	0,218	59,53	380,19	5,06