

"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад № 205



"Утверждено"
Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"



Основано на приказе директора дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины								Минеральные вещества					рецептур	сорт и рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Мд, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			
Завтрак																				
Каша "Тружба" молочная жидкая	200	6.2	3.8	33.6	200.1	0.10	0.60	12.50	0.00	0.10	117.70	34.60	138.90	0.80	210.40	42.50	0.00	0.00	38	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.60	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	420	12.0	15.4	61.5	446.6	0.10	1.20	67.10	0.20	0.20	256.60	60.90	258.50	1.90	441.20	54.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.01	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	160/10	3.9	3.4	11.5	94.6	0.00	0.80	3.40	0.00	0.30	20.30	9.60	36.90	1.00	50.00	44.00	0.00	0.10	111	2015
"Жюльен" мясные со сметанным соусом	120/50	14.0	25.4	13.5	384.8	0.00	1.20	16.80	0.00	0.00	30.00	11.60	44.70	0.40	88.40	42.50	0.00	0.00	274	2015
Икра свекольная	30	0.7	1.5	2.1	32.7	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	14.40	8.00	17.00	0.50	115.90	10.70	0.00	0.00	75	2015
Комлот из яблок свежих	180	0.1	0.1	12.5	52.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.40	4.40	3.60	0.70	101.00	0.70	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.60	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	615	21.7	30.9	54.6	623.2	0.10	5.10	20.20	0.00	0.30	86.20	42.20	141.40	4.40	416.50	100.40	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Чай без сахара	180	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.0	2.1	32.7	185.5	0.00	0.00	4.40	0.00	0.00	21.20	7.30	39.80	0.50	80.80	17.90	0.00	0.00	108	2010
Итого за прием пищи:	430	21.3	20.8	51.8	505.1	0.10	0.50	53.00	2.00	0.40	256.70	42.50	316.90	3.50	389.90	86.80	0.00	0.00		
Всего за день:		55.0	67.1	186.1	1 654.3	0.30	6.80	140.30	2.20	0.90	599.50	145.60	716.80	9.80	1 227.60	241.70	0.00	0.10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины								Минеральные вещества					рецептур	сорт и рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Мд, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5.5	4.4	21.2	153.6	0.10	0.60	13.40	0.00	0.10	129.30	36.60	140.10	0.80	229.90	43.30	0.00	0.00	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015

Итого за прием пищи:	503	17.8	31.5	72.8	673.9	0.50	25.90	25.70	0.00	0.70	264.60	82.60	266.30	3.70	1 348.40	109.60	0.00	0.10
Всего за день:		58.9	74.5	216.4	1 837.9	1.00	38.40	176.00	0.30	1.70	973.20	332.60	1 116.10	14.20	2 623.20	279.20	0.00	0.20

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая	200	5.5	3.8	22.5	154.2	0.20	0.60	15.10	0.00	0.10	149.00	24.00	152.90	0.50	225.50	43.30	0.00	0.00	36	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	420	11.3	15.4	50.4	400.9	0.20	1.20	69.70	0.20	0.20	287.90	50.30	272.50	1.60	456.30	55.30	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с клецками и свиной	160/10	5.2	6.7	19.9	167.7	0.00	3.30	0.20	0.00	0.30	22.60	15.10	43.70	1.00	247.10	50.90	0.00	0.10	08/10	2015
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.60	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	26.30	0.00	0.00	255	2015
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.8	196.7	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.50	0.90	62.10	52.70	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	615	23.4	17.7	88.7	640.7	0.30	10.60	21.90	0.10	1.10	79.50	45.20	266.00	16.70	547.20	126.40	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Картофельное пюре	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	40.70	29.50	66.10	1.20	764.20	56.50	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0.3	0.0	1.0	5.3	0.00	3.46	0.00	0.00	0.00	8.47	7.16	15.10	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	35	2.6	1.0	16.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.7	3.4	30.6	173.7	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	22.70	7.50	45.40	0.40	73.50	3.00	0.00	0.00	422	2015
Итого за прием пищи:	565	20.4	14.3	80.4	545.3	0.50	15.46	17.70	0.10	0.20	126.47	95.46	312.20	3.59	1 221.00	184.30	0.00	0.00		
Всего за день:		55.6	47.9	232.2	1 648.0	1.00	40.26	109.30	0.40	1.50	514.67	201.36	865.00	14.79	2 585.90	368.60	0.00	0.10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	200	5.1	3.4	22.9	149.8	0.00	0.60	13.40	0.00	0.10	123.50	16.60	96.40	0.30	189.90	42.10	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	420	12.0	16.1	53.8	424.4	0.10	1.40	72.10	0.20	0.20	296.30	48.20	245.90	1.30	471.20	57.20	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6.4	1.8	14.4	100.3	0.10	7.10	0.20	0.00	0.40	21.60	21.60	50.50	1.20	497.60	47.90	0.00	0.10	97	2015

Калуга тушеная со сметаной	130	3.2	3.4	9.3	86.5	0.00	27.30	12.70	0.10	0.10	72.70	34.20	50.80	1.50	308.80	29.10	0.00	0.00	тгк	
Компот из яблок свежих	180	0.1	0.1	12.5	52.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.40	4.40	3.60	0.70	101.00	0.70	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной гидроованный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	630	22.0	17.4	58.2	497.9	0.20	37.00	26.30	0.10	0.60	135.00	76.90	242.00	6.40	1 019.40	105.30	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	160	24.6	8.6	24.8	297.4	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	204.60	33.10	264.80	1.30	241.60	7.60	0.00	0.00	222	2015
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	388	25.8	14.8	55.4	477.4	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	217.30	37.70	269.30	1.80	279.60	7.60	0.00	0.00		
Всего за день:		65.0	54.1	174.6	1 506.1	0.40	40.20	164.70	0.60	1.50	865.00	188.00	928.50	9.70	1 770.20	170.10	0.00	0.10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность к. кал.	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	срок годности	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг			г, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.2	3.4	22.2	146.6	0.10	0.60	13.00	0.00	0.10	123.00	23.70	125.30	0.90	204.10	41.70	0.00	0.00	35	2010
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	164.80	0.80	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.60	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	440	11.5	15.4	51.4	405.2	0.20	1.30	69.20	0.20	0.20	278.50	53.60	258.40	2.30	467.30	55.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с бобами (горохом тушеным)	180	4.3	3.4	13.9	104.8	0.10	3.50	0.20	0.00	0.30	28.90	23.80	56.40	1.70	337.30	47.10	0.00	0.10	102	2015
Тфтели "Сонные" с соусом	50/50	7.1	11.8	9.9	180.7	0.00	1.00	6.30	0.00	0.00	21.50	12.70	53.60	0.60	135.90	35.10	0.00	0.00	113	2015
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	156.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной гидроованный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	635	20.3	19.3	88.7	626.1	0.30	4.50	17.50	0.10	0.30	90.20	56.50	189.00	5.20	597.10	137.40	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порция)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Батончик к чаю	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.60	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	515	18.1	19.3	39.8	434.2	0.20	13.50	48.60	2.00	0.40	256.80	46.70	204.70	5.90	653.80	71.70	0.00	0.00		
Всего за день:		55.1	59.8	187.1	1 573.9	0.80	20.60	171.40	2.30	1.20	841.90	182.00	914.00	13.60	1 778.20	264.10	0.00	0.10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность к. кал.	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	срок годности	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг			г, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6.2	3.8	33.6	200.1	0.10	0.60	12.50	0.00	0.10	117.70	34.60	138.90	0.80	210.40	42.50	0.00	0.00	38	2010
Батон гидроованный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	16.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015

Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Итого за прием пищи:	430	15.7	19.1	64.5	509.1	0.20	1.50	94.20	0.20	0.20	390.50	71.20	349.40	1.90	501.20	57.60	0.00	0.00			
2. Завтрак																					
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Обед																					
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	190	3.3	5.7	7.8	101.1	0.00	4.10	7.40	0.00	0.30	29.30	16.60	51.70	1.20	261.60	48.60	0.00	0.10	158	2004	
Голубцы ленивые с говядиной	150/50	16.6	18.5	18.6	323.3	0.00	13.20	9.40	0.10	0.10	60.20	35.70	171.00	2.60	441.60	50.60	0.00	0.00	287	2015	
Икра свекольная	30	0.7	1.5	2.0	32.3	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	14.40	8.00	17.00	0.50	115.90	10.70	0.00	0.00	75	2015	
Компот из яблок свежих	180	0.1	0.1	12.5	52.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.40	4.40	3.60	0.70	101.00	0.70	0.00	0.00	342	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	645	23.7	26.3	55.9	587.8	0.10	20.40	16.80	0.10	0.40	125.40	73.30	282.50	6.80	981.30	113.10	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	70	12.8	7.9	4.9	141.0	0.12	2.80	0.23	0.00	0.35	14.80	19.46	122.12	2.93	259.62	25.63	0.00	0.00	044812		
Картофельное пюре	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	40.70	29.50	66.10	1.20	704.20	56.50	0.00	0.00	126	2015	
Овощи натуральные свежие	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2015	
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.80	29.60	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00			
Молочный ванильный напиток	200	5.7	6.0	17.0	158.5	0.10	1.10	25.30	0.00	0.20	215.40	23.60	151.90	0.20	308.30	19.00	0.00	0.00			
Кондитерские изделия	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	523	26.1	26.4	75.7	662.2	0.52	26.80	41.13	0.10	0.65	285.60	94.16	402.92	5.53	1 523.02	103.43	0.00	0.00			
Всего за день:	66.0	72.3	209.8	1 620.2	0.82	61.70	152.13	0.40	1.25	822.30	249.06	1 049.12	17.13	3 366.92	276.73	0.00	0.10				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							м. рецептур	сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	
Завтрак																				
Каша пшеница молочная жидкая	200	5.9	4.0	25.9	169.7	0.10	0.60	13.00	0.00	0.10	122.10	32.30	132.80	0.80	213.00	42.90	0.00	6.00	32	2010
Какао витаминизированный с молоком	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	18.20	0.00	0.10	143.40	26.00	113.10	0.60	238.20	12.70	0.00	6.00	382	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	6.00	209	2015
Итого за прием пищи:	460	17.5	20.4	54.9	494.7	0.20	1.30	69.30	1.10	0.30	293.20	72.00	335.80	2.80	548.00	64.20	0.00	6.00		
2. Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	359	2015
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный рыбный	225	6.4	2.4	16.1	112.1	0.10	8.00	0.20	0.00	0.40	33.90	36.80	111.30	1.50	662.70	96.30	0.00	6.10	97	2015
Биточек "Сметанный"	70	10.6	13.4	9.9	213.1	0.00	0.60	22.20	0.00	0.10	93.60	20.80	138.50	1.40	52.60	24.60	0.00	0.00	тпк	
Рагу из овощей	150	2.8	3.3	15.2	103.2	0.10	15.20	0.40	0.00	0.30	45.70	30.00	65.00	1.60	514.20	26.10	0.00	6.10	143	2015
Напиток из цикория с изюмом	180	0.5	0.1	17.4	79.6	0.00	39.60	0.10	0.00	0.00	18.80	6.40	11.80	0.60	79.90	0.00	0.00	0.00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	670	23.3	19.7	73.6	586.3	0.30	63.40	22.90	0.00	0.80	200.10	102.60	365.80	6.90	1 370.60	149.50	0.00	0.20		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	160	24.6	8.6	24.8	297.4	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	204.60	33.10	264.80	1.30	241.60	7.60	0.00	0.00	222	2015
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015

Выпечное изделие	50	4.6	6.6	35.0	220.1	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	72.70	21.30	0.00	0.00	775	2004
Итого за прием пищи:	420	29.4	15.2	79.7	597.6	0.10	0.60	32.00	0.30	0.40	241.50	45.10	314.30	2.20	352.30	28.90	0.00	0.00		
Всего за день:		70.2	55.3	226.4	1 757.8	0.60	65.30	124.20	1.40	1.50	734.80	219.70	1 015.90	11.90	2 270.90	242.60	0.00	0.20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг			
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5.5	4.4	21.2	153.6	0.10	0.60	13.40	0.00	0.10	129.30	36.60	140.10	0.80	229.90	43.30	0.00	0.00	34	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	420	11.3	16.0	49.1	400.3	0.10	1.20	68.00	0.20	0.20	268.20	62.90	259.70	1.90	460.70	55.30	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1.6	4.2	8.1	84.2	0.00	6.00	4.40	0.00	0.30	38.80	17.60	36.50	1.10	247.10	48.50	0.00	0.10	82	2015	
Азу из говядины	70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.60	74.00	28.70	0.00	0.00	438	2004	
Рис с овощами	130	3.7	4.6	37.5	211.9	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.50	27.70	76.80	0.70	81.90	41.40	0.00	0.00	450	2003	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	160	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	16.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	605	19.3	20.4	74.9	589.9	0.10	8.10	20.20	0.10	0.40	100.70	74.10	259.00	5.70	519.50	121.10	0.00	0.10			
Уютный полдник																					
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11.2	22.1	13.9	330.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	86.60	31.00	62.80	1.90	398.20	38.30	0.00	0.00	ТТК		
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00			
Чай с малиной содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Выпечное изделие	50	6.1	2.9	24.6	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004	
Итого за прием пищи:	465	20.0	26.0	61.8	597.8	0.30	34.40	20.40	0.40	0.10	161.60	53.90	165.00	3.50	516.90	61.10	0.00	0.00			
Всего за день:		55.8	68.2	193.0	1 694.4	0.60	45.00	144.70	0.70	1.00	746.90	216.10	855.00	11.30	1 497.00	237.50	0.00	0.10			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг			
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая	200	5.1	3.4	22.9	149.8	0.00	0.60	13.40	0.00	0.10	123.50	16.60	96.40	0.30	189.90	42.10	0.00	0.00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	420	12.0	16.1	53.8	424.4	0.10	1.40	72.10	0.20	0.20	296.30	48.20	245.90	1.30	471.20	57.20	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00			
Обед																					
Суп из овощей со свинины и сметаной	180/10	3.5	7.1	7.9	117.4	0.00	6.00	3.80	0.00	0.30	29.00	15.50	35.90	0.80	259.30	43.10	0.00	0.10	99	2015	
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.90	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004	
Картофельное пюре	150	3.3	4.6	20.9	146.2	0.10	9.80	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	128	2015	

Компот из яблок свежих	160	0.1	0.1	12.5	52.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.40	4.46	3.60	0.70	101.00	0.70	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	715	19.6	17.9	60.7	504.7	0.30	21.96	21.00	0.10	0.60	146.87	100.86	315.10	5.39	1470	230.70	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	150	18.6	11.3	38.0	342.0	0.00	1.60	19.60	0.10	0.10	133.50	25.60	185.30	1.70	237.90	44.40	0.00	0.00	297	2013
Соус из кураги	30	0.2	0.0	5.9	24.6	0.00	0.00	4.30	0.00	0.00	3.60	1.20	1.30	0.10	35.40	0.00	0.00	0.10	626	2013
Кисель из черной смородины	200	0.2	0.1	20.5	84.9	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00	17.60	7.40	12.10	0.30	72.40	0.20	0.00	0.00	350	2015
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	415	21.6	12.4	82.4	543.2	0.10	17.60	23.90	0.10	0.10	182.40	45.80	226.50	2.80	391.60	45.90	0.00	0.10		
Всего за день:		54.1	46.6	215.1	1549.7	0.50	44.56	117.00	0.40	0.90	618.17	202.06	802.10	11.99	2549.00	335.60	0.00	0.20		

ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	599,5	597,6	2059,4	16717,4	6,72	437,28	441,33	10,80	12,55	7,393,12	168,44	264,84	128,50	22472,82	781,23	0,00	1,40		
Среднее значение за период	60,0	59,8	205,9	1671,7	0,67	43,73	144,33	1,10	1,26	739,31	216,84	926,48	12,85	2247,28	278,12	0,00	0,10		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	32,2	53,5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	432	165	646	464