

**УТВЕРЖДАЮ**  
\_\_\_\_ О.А.Беляева  
«30» августа 2023 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
с 12-часовым пребыванием**

**ГБОУ ООШ с. Яблонный Овраг  
структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп		
		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	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,9	5,2	18,9	146,8	0,66	0,06	0,15	0,04	0,13	137,60	111,49	17,62	0,37	211,66	12,50	0,01	0,01	93	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11,9</b>	<b>17,1</b>	<b>64,3</b>	<b>460,4</b>	1,66	0,14	0,18	0,12	0,28	267,40	229,39	36,82	1,79	249,96	12,50	0,01	0,01			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/Б	180	10,6	10,5	18,1	209,1	3,31	0,08	0,09	0,16	0,13	24,88	108,64	22,47	1,60	393,43	6,50	0,01	0,04	85	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	6,3	5,6	28,3	188,6	0,00	0,16	0,09	0,02	0,08	16,17	137,54	93,24	3,22	195,03	1,68	0,00	0,01	414	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70	0,4	1,9	2,4	28,5	0,47	0,01	0,01	0,24	0,03	8,44	10,48	5,19	0,18	36,04	0,78	0,00	0,01	277	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,9	55,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,64	0,00	0,98	0,00	0,00	0,01	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22,8</b>	<b>18,6</b>	<b>98,6</b>	<b>652,9</b>	3,78	0,38	0,24	0,43	0,24	72,36	322,84	140,95	7,54	732,18	11,76	0,01	0,07			
<b>Полдник</b>																					
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,7	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,50	7,20	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,0</b>	<b>2,5</b>	<b>49,8</b>	<b>232,1</b>	11,80	0,06	0,03	0,01	0,00	26,30	36,20	13,80	2,98	300,00	2,00	0,00	0,01			
<b>Ужин</b>																					
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	5,2	31,9	191,6	0,00	0,05	0,00	0,03	0,00	23,09	154,69	19,63	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,3	3,9	4,9	96,2	0,64	0,06	0,09	0,35	0,24	34,51	147,15	34,95	0,83	290,35	84,83	0,01	0,36	256	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>18,7</b>	<b>9,5</b>	<b>76,1</b>	<b>462,7</b>	0,64	0,17	0,11	0,39	0,24	72,95	347,64	73,42	3,89	354,85	84,83	0,01	0,36			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,9</b>	<b>47,7</b>	<b>298,7</b>	<b>1 851,1</b>	19,87	0,75	0,56	0,95	0,75	446,02	943,07	268,99	17,59	#####	111,09	0,03	0,45			



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп	
		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7,2	9,2	29,8	230,9	1,16	0,15	0,00	0,05	0,00	126,49	201,92	61,50	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	13,2	89,6	0,57	0,03	0,11	0,02	0,00	114,20	79,25	13,55	0,23	163,12	9,72	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,1	10,6	20,6	203,3	0,09	0,05	0,06	0,09	0,10	125,44	93,77	9,86	0,55	49,51	0,00	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>16,4</b>	<b>22,4</b>	<b>63,7</b>	<b>523,8</b>	<b>1,83</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>366,13</b>	<b>374,94</b>	<b>84,91</b>	<b>3,09</b>	<b>212,63</b>	<b>9,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,7	45,2	7,61	0,01	0,01	0,00	0,00	18,89	13,97	6,44	0,41	81,92	1,34	0,00	0,01	35	2008
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/10	8,1	10,8	7,3	163,8	6,08	0,03	0,07	0,20	0,00	42,05	89,45	23,50	1,62	322,02	6,90	0,00	0,03	56	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	10,1	10,1	0,1	131,2	0,35	0,03	0,09	0,05	0,28	12,57	83,55	8,20	0,88	111,82	5,46	0,01	0,06	30	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,3	0,1	19,3	81,2	21,60	0,01	0,01	0,00	0,00	15,38	8,02	8,93	0,32	95,51	0,27	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,56	60,48	23,76	1,44	103,20	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>31,6</b>	<b>29,8</b>	<b>111,9</b>	<b>848,2</b>	<b>40,64</b>	<b>0,41</b>	<b>0,26</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>161,44</b>	<b>383,97</b>	<b>109,33</b>	<b>7,75</b>	<b>782,45</b>	<b>16,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>		
<b>Полдник</b>																				
РЯЖЕНКА	130	3,9	1,3	5,5	52,0	0,65	0,03	0,00	0,00	0,00	161,20	119,60	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>2,3</b>	<b>31,2</b>	<b>169,8</b>	<b>5,65</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>183,40</b>	<b>142,80</b>	<b>32,20</b>	<b>2,30</b>	<b>183,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	40	0,0	0,0	0,0	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,08	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	65	8,3	8,3	11,3	155,8	0,21	0,03	0,11	0,05	0,12	84,44	94,86	11,41	0,27	93,58	2,96	0,01	0,01	235	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>8,4</b>	<b>8,4</b>	<b>39,3</b>	<b>268,9</b>	<b>2,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>89,55</b>	<b>102,94</b>	<b>13,42</b>	<b>0,67</b>	<b>93,73</b>	<b>2,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,8</b>	<b>63,0</b>	<b>255,9</b>	<b>1 853,7</b>	<b>52,32</b>	<b>0,73</b>	<b>0,58</b>	<b>0,50</b>	<b>0,51</b>	<b>807,51</b>	<b>#####</b>	<b>243,86</b>	<b>15,22</b>	<b>#####</b>	<b>30,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>		



### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп			
		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		
<b>Завтрак</b>																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,0	32,9	3,1	377,1	0,23	0,07	0,45	0,35	3,13	106,86	230,48	17,16	2,61	245,93	29,41	0,03	0,06	215	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	93,3	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/10	4,1	3,4	13,7	102,4	0,06	0,03	0,03	0,03	0,00	83,39	61,86	6,59	0,36	32,40	0,00	0,00	0,00	3	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>23,9</b>	<b>38,5</b>	<b>32,3</b>	<b>572,8</b>	<b>0,76</b>	<b>0,13</b>	<b>0,59</b>	<b>0,40</b>	<b>3,13</b>	<b>289,12</b>	<b>366,67</b>	<b>38,85</b>	<b>3,23</b>	<b>423,94</b>	<b>37,51</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>				
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/10	8,2	8,5	14,6	172,5	4,71	0,08	0,08	0,15	0,00	25,37	95,19	22,97	1,47	457,63	6,55	0,00	0,04	82	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,8	28,1	35,5	478,2	1,81	0,08	0,13	0,27	0,00	24,89	204,04	41,13	1,91	298,06	7,58	0,02	0,13	311	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	16,6	82,1	72,00	0,01	0,05	0,15	0,00	17,16	2,75	4,37	0,49	9,79	0,00	0,00	0,00	398	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,56	60,48	23,76	1,44	103,20	0,00	0,00	0,01				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>38,8</b>	<b>37,8</b>	<b>126,8</b>	<b>1 018,6</b>	<b>78,51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,57</b>	<b>0,00</b>	<b>92,98</b>	<b>405,97</b>	<b>101,73</b>	<b>7,31</b>	<b>936,68</b>	<b>16,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>				
<b>Полдник</b>																						
КЕФИР	130	3,9	0,1	5,2	40,3	1,30	0,05	0,00	0,00	0,00	163,80	127,40	19,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>2,5</b>	<b>29,9</b>	<b>170,7</b>	<b>11,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>185,60</b>	<b>156,40</b>	<b>31,50</b>	<b>2,62</b>	<b>300,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>				
<b>Ужин</b>																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	200	30,6	15,1	233,5	1 191,3	0,13	0,38	0,20	0,03	0,35	79,26	263,20	48,78	3,59	475,31	7,44	0,08	0,06	454	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>36,2</b>	<b>20,0</b>	<b>242,8</b>	<b>1 296,0</b>	<b>1,17</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>283,26</b>	<b>407,20</b>	<b>71,18</b>	<b>3,75</b>	<b>767,31</b>	<b>25,44</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>105,2</b>	<b>98,9</b>	<b>441,7</b>	<b>3 101,0</b>	<b>93,75</b>	<b>1,03</b>	<b>1,35</b>	<b>1,04</b>	<b>3,48</b>	<b>857,96</b>	<b>#####</b>	<b>247,26</b>	<b>18,30</b>	<b>#####</b>	<b>81,87</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>				



### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп	
		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
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	200	4,8	5,1	16,7	132,8	0,73	0,04	0,15	0,03	0,03	146,33	117,30	21,62	0,22	216,93	12,77	0,00	0,01	94	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,7</b>	<b>17,0</b>	<b>62,1</b>	<b>446,4</b>	<b>1,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>276,13</b>	<b>235,20</b>	<b>40,82</b>	<b>1,64</b>	<b>255,23</b>	<b>12,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,2	36,4	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,65	14,75	7,52	0,48	109,44	2,66	0,00	0,01	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/10	8,9	10,9	6,5	164,5	8,65	0,05	0,08	0,17	0,05	39,47	96,03	22,22	1,56	362,64	6,61	0,00	0,04	84	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,2	17,1	116,5	8,30	0,10	0,08	0,02	0,06	28,02	67,16	23,25	0,94	609,68	6,75	0,00	0,03	321	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,0	3,8	2,0	70,7	0,81	0,05	0,05	0,40	0,00	27,54	107,46	29,33	0,56	235,44	66,04	0,01	0,28	247	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,8	86,1	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,78	3,56	3,99	0,71	101,08	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,56	60,48	23,76	1,44	103,20	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>28,4</b>	<b>22,3</b>	<b>109,8</b>	<b>760,0</b>	<b>20,72</b>	<b>0,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>145,03</b>	<b>392,93</b>	<b>119,57</b>	<b>7,70</b>	<b>#####</b>	<b>85,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,37</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЙОГУРТ	130	2,6	2,0	3,9	62,4	0,91	0,04	0,22	0,03	0,00	156,00	123,50	18,20	0,00	189,80	0,00	0,00	0,03		2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>2,9</b>	<b>29,7</b>	<b>180,2</b>	<b>5,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>178,20</b>	<b>146,70</b>	<b>32,20</b>	<b>2,30</b>	<b>372,80</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Ужин</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	37,0	27,0	23,2	484,0	0,00	0,12	0,00	0,20	0,00	316,00	446,00	46,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
ДЖЕМ	60	0,3	0,1	42,4	165,3	9,60	0,00	0,01	0,00	0,00	11,88	8,64	7,56	0,27	84,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	11,0	45,8	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	12,44	3,74	3,83	0,30	20,93	0,00	0,00	0,00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>37,5</b>	<b>27,1</b>	<b>76,6</b>	<b>695,1</b>	<b>10,84</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>340,32</b>	<b>458,38</b>	<b>57,39</b>	<b>2,17</b>	<b>104,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,7</b>	<b>69,4</b>	<b>288,1</b>	<b>2 124,7</b>	<b>41,20</b>	<b>0,73</b>	<b>0,75</b>	<b>0,95</b>	<b>0,30</b>	<b>946,68</b>	<b>#####</b>	<b>253,98</b>	<b>15,21</b>	<b>#####</b>	<b>99,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,41</b>		





## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп	
		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	8,1	34,7	242,6	1,29	0,12	0,00	0,05	0,00	152,25	230,96	34,84	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,6</b>	<b>22,4</b>	<b>64,7</b>	<b>526,9</b>	<b>2,33</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>365,05</b>	<b>402,86</b>	<b>62,44</b>	<b>1,87</b>	<b>330,30</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180/10	9,7	13,2	10,4	204,3	6,10	0,05	0,08	0,18	0,00	36,70	97,39	22,06	1,15	276,05	5,85	0,01	0,06	94	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	13,2	12,7	17,9	241,3	38,29	0,08	0,14	0,12	0,09	104,45	144,19	43,21	3,19	604,79	10,58	0,00	0,05	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,3	0,1	19,3	81,2	21,60	0,01	0,01	0,00	0,00	15,38	8,02	8,93	0,32	95,51	0,27	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>30,1</b>	<b>26,8</b>	<b>93,2</b>	<b>743,6</b>	<b>65,99</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>175,87</b>	<b>330,90</b>	<b>98,56</b>	<b>7,56</b>	<b>#####</b>	<b>19,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>		
<b>Полдник</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>0,9</b>	<b>35,3</b>	<b>156,8</b>	<b>4,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,20</b>	<b>21,20</b>	<b>10,00</b>	<b>3,10</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	7,5	12,9	25,0	246,5	0,17	0,06	0,12	0,09	0,64	62,48	89,33	11,88	1,20	123,60	8,13	0,01	0,02	208	2012
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,5</b>	<b>17,4</b>	<b>56,8</b>	<b>419,0</b>	<b>5,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>87,98</b>	<b>115,83</b>	<b>21,38</b>	<b>1,95</b>	<b>281,10</b>	<b>8,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>67,9</b>	<b>259,7</b>	<b>1 893,3</b>	<b>87,98</b>	<b>0,64</b>	<b>0,70</b>	<b>0,65</b>	<b>0,88</b>	<b>662,10</b>	<b>881,79</b>	<b>200,38</b>	<b>16,68</b>	<b>#####</b>	<b>47,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп	
		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
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,3	5,3	16,3	135,0	0,73	0,07	0,15	0,03	0,03	148,38	126,27	25,18	0,44	230,25	13,14	0,00	0,00	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,88	7,80	3,90	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>8,5</b>	<b>14,8</b>	<b>51,5</b>	<b>373,1</b>	<b>0,73</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>162,05</b>	<b>161,97</b>	<b>34,28</b>	<b>1,83</b>	<b>268,55</b>	<b>13,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,5	2,4	11,8	95,1	4,49	0,06	0,07	0,24	0,04	17,80	40,30	18,01	0,65	323,86	3,32	0,00	0,02	87	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	200	13,1	16,4	18,4	274,0	9,99	0,13	0,13	0,04	0,00	22,05	144,51	33,72	1,91	770,71	9,62	0,01	0,10	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	18,1	88,3	72,00	0,01	0,05	0,15	0,00	17,19	2,75	4,37	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>26,4</b>	<b>19,7</b>	<b>89,0</b>	<b>651,2</b>	<b>86,49</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>0,43</b>	<b>0,04</b>	<b>74,32</b>	<b>261,31</b>	<b>77,49</b>	<b>5,76</b>	<b>#####</b>	<b>15,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,00	0,12	0,00	0,09	0,00	15,00	56,00	9,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>12,6</b>	<b>70,7</b>	<b>424,5</b>	<b>3,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>25,50</b>	<b>66,50</b>	<b>15,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,5	3,0	40,2	1,90	0,04	0,02	0,00	0,00	8,55	26,55	8,98	0,30	47,03	0,00	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,3	31,8	3,6	378,2	0,00	0,11	0,00	0,36	0,00	152,72	330,90	25,45	3,64	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>26,6</b>	<b>37,1</b>	<b>50,9</b>	<b>644,3</b>	<b>2,90</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>290,55</b>	<b>477,69</b>	<b>60,31</b>	<b>5,66</b>	<b>98,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,3</b>	<b>84,6</b>	<b>271,9</b>	<b>2 140,1</b>	<b>103,11</b>	<b>0,86</b>	<b>0,53</b>	<b>1,01</b>	<b>0,22</b>	<b>568,43</b>	<b>978,46</b>	<b>195,08</b>	<b>18,25</b>	<b>#####</b>	<b>30,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп	
		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,4	7,2	33,2	224,0	1,16	0,07	0,00	0,05	0,00	114,88	110,24	18,57	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	93,3	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,5	9,7	20,6	196,8	0,11	0,05	0,06	0,09	0,08	140,20	101,95	10,45	0,56	50,75	0,00	0,00	0,01	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>15,7</b>	<b>19,1</b>	<b>69,2</b>	<b>514,1</b>	<b>1,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>353,95</b>	<b>286,52</b>	<b>44,12</b>	<b>1,98</b>	<b>196,36</b>	<b>8,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,0	1,2	32,6	1,90	0,01	0,02	0,00	0,00	9,83	18,01	5,99	0,43	66,98	1,43	0,00	0,01	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	180	11,6	9,8	13,8	189,6	3,39	0,14	0,09	0,16	0,06	29,45	119,24	31,18	2,29	479,66	6,15	0,00	0,04	99	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ	200	15,1	26,5	16,1	363,7	14,20	0,12	0,15	0,69	0,12	55,20	167,88	42,77	2,36	673,00	10,89	0,01	0,12	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	25,1	103,5	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	6,30	3,60	3,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,56	60,48	23,76	1,44	103,20	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>36,5</b>	<b>40,3</b>	<b>116,2</b>	<b>975,2</b>	<b>21,29</b>	<b>0,47</b>	<b>0,33</b>	<b>0,86</b>	<b>0,17</b>	<b>126,34</b>	<b>412,70</b>	<b>116,79</b>	<b>9,42</b>	<b>#####</b>	<b>21,27</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>		
<b>Полдник</b>																				
РЯЖЕНКА	120	3,6	1,2	5,0	48,0	0,60	0,02	0,00	0,00	0,00	148,80	110,40	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>6,0</b>	<b>3,4</b>	<b>28,0</b>	<b>174,4</b>	<b>60,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>188,60</b>	<b>151,40</b>	<b>33,80</b>	<b>0,72</b>	<b>219,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ужин</b>																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	200	28,9	17,1	31,0	399,9	0,00	0,10	0,00	0,19	0,00	279,90	363,69	38,08	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	50	0,0	0,0	0,1	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,20	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	0,00		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>29,1</b>	<b>17,1</b>	<b>56,8</b>	<b>505,2</b>	<b>13,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>288,18</b>	<b>368,88</b>	<b>41,11</b>	<b>1,33</b>	<b>0,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>87,9</b>	<b>80,0</b>	<b>280,2</b>	<b>2 211,9</b>	<b>98,62</b>	<b>0,82</b>	<b>0,53</b>	<b>1,21</b>	<b>0,25</b>	<b>964,07</b>	<b>#####</b>	<b>239,82</b>	<b>14,85</b>	<b>#####</b>	<b>31,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп	
		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	180	5,4	7,9	24,2	190,6	0,70	0,07	0,15	0,05	0,08	142,84	129,38	25,99	0,45	226,11	12,68	0,00	0,01	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,5	0,3	9,9	44,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,72	11,79	8,37	0,40	30,72	0,00	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,4	4,7	17,1	132,7	0,09	0,04	0,05	0,04	0,00	116,33	84,15	8,70	0,46	41,64	0,00	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>11,3</b>	<b>12,9</b>	<b>51,2</b>	<b>367,6</b>	<b>0,79</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>264,89</b>	<b>225,32</b>	<b>43,07</b>	<b>1,31</b>	<b>298,46</b>	<b>12,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,4	4,1	1,3	43,6	9,61	0,02	0,00	0,06	0,00	12,01	9,61	7,21	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/10	8,1	10,6	7,3	161,8	6,08	0,03	0,07	0,20	0,00	41,31	88,97	23,44	1,62	320,93	6,81	0,00	0,03	56	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,2	3,7	20,1	126,9	0,00	0,04	0,01	0,02	0,06	15,77	25,35	5,18	0,60	37,17	0,44	0,01	0,01	205	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/50	16,8	12,0	7,4	203,8	16,25	0,24	0,00	6,98	0,00	17,50	288,75	18,75	6,25	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,3	0,1	19,3	81,2	21,60	0,01	0,01	0,00	0,00	15,38	8,02	8,93	0,32	95,51	0,27	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>35,0</b>	<b>31,2</b>	<b>96,1</b>	<b>811,1</b>	<b>53,54</b>	<b>0,47</b>	<b>0,15</b>	<b>7,26</b>	<b>0,06</b>	<b>119,26</b>	<b>494,43</b>	<b>84,89</b>	<b>11,90</b>	<b>573,20</b>	<b>10,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>		
<b>Полдник</b>																				
КЕФИР	130	3,9	0,1	5,2	40,3	1,30	0,05	0,00	0,00	0,00	163,80	127,40	19,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>1,2</b>	<b>30,5</b>	<b>158,1</b>	<b>11,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>183,00</b>	<b>145,60</b>	<b>29,50</b>	<b>2,50</b>	<b>306,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ	200	14,3	14,5	33,4	321,5	15,55	0,24	0,18	0,03	0,07	46,32	258,88	76,32	2,61	#####	105,71	0,01	0,46	299	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>17,4</b>	<b>14,8</b>	<b>80,8</b>	<b>526,4</b>	<b>17,55</b>	<b>0,29</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>59,60</b>	<b>297,12</b>	<b>90,20</b>	<b>3,73</b>	<b>#####</b>	<b>105,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,46</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,0</b>	<b>60,2</b>	<b>268,4</b>	<b>1 906,2</b>	<b>85,18</b>	<b>0,98</b>	<b>0,58</b>	<b>7,39</b>	<b>0,22</b>	<b>633,75</b>	<b>#####</b>	<b>251,65</b>	<b>20,85</b>	<b>#####</b>	<b>130,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,53</b>		





## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп	
		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	18,63	61,21	3,83	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>17,7</b>	<b>23,8</b>	<b>68,7</b>	<b>559,3</b>	3,00	0,17	0,14	0,20	1,03	290,43	356,11	64,03	3,82	94,09	7,97	0,01	0,02		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,3	0,0	16,5	68,0	6,00	0,02	0,04	0,06	0,00	5,00	15,00	12,00	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,5</b>	<b>68,0</b>	6,00	0,02	0,04	0,06	0,00	5,00	15,00	12,00	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ) СО СМЕТАНОЙ	180/10	11,3	12,6	13,7	218,5	4,81	0,11	0,10	0,21	0,00	46,08	147,72	32,40	1,77	483,21	5,74	0,01	0,07	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	36,6	25,2	212,8	1 225,6	24,20	0,24	0,23	0,00	0,00	95,15	556,16	164,59	5,73	825,74	14,34	0,04	0,19	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,6	91,8	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,78	2,66	0,36	51,14	0,36	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,56	60,48	23,76	1,44	103,20	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>57,2</b>	<b>38,7</b>	<b>309,3</b>	<b>1 821,6</b>	29,73	0,54	0,41	0,22	0,00	175,89	809,64	232,91	11,30	#####	23,23	0,05	0,26		
<b>Полдник</b>																				
ЙОГУРТ	130	2,6	2,0	3,9	62,4	0,91	0,04	0,22	0,03	0,00	156,00	123,50	18,20	0,00	189,80	0,00	0,00	0,03		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>4,3</b>	<b>28,6</b>	<b>192,8</b>	10,91	0,09	0,25	0,04	0,00	177,80	152,50	30,20	2,62	489,80	2,00	0,00	0,04		
<b>Ужин</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	37,0	27,0	23,2	484,0	0,00	0,12	0,00	0,20	0,00	316,00	446,00	46,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
ДЖЕМ	40	0,2	0,0	28,3	110,2	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	5,76	5,04	0,18	56,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>37,4</b>	<b>27,1</b>	<b>67,7</b>	<b>659,1</b>	6,40	0,12	0,00	0,20	0,00	329,33	460,41	55,36	2,86	56,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>117,1</b>	<b>94,0</b>	<b>490,8</b>	<b>3 300,7</b>	56,04	0,94	0,85	0,72	1,03	978,45	#####	394,50	20,79	#####	33,20	0,06	0,32		



## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецеп	
		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,3	7,8	35,7	243,0	0,43	0,16	0,11	0,04	0,09	99,59	154,16	42,48	1,29	216,11	9,51	0,00	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,88	7,80	3,90	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ДЖЕМ	40	0,2	0,0	28,3	110,2	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	5,76	5,04	0,18	56,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10,7</b>	<b>9,1</b>	<b>99,2</b>	<b>516,5</b>	<b>6,83</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>119,99</b>	<b>193,72</b>	<b>56,62</b>	<b>2,85</b>	<b>308,91</b>	<b>9,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,3	8,3	6,4	128,8	8,65	0,05	0,07	0,17	0,05	36,34	73,25	19,53	1,25	313,13	5,33	0,00	0,03	84	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	17,6	122,1	4,33	0,12	0,00	0,03	0,00	40,70	73,61	25,11	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	5,1	6,6	2,4	89,7	0,66	0,02	0,04	0,26	0,03	12,05	45,46	9,00	0,52	87,45	2,37	0,01	0,04	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	18,90	20,70	14,40	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	16,56	60,48	23,76	1,44	103,20	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,9</b>	<b>20,6</b>	<b>115,0</b>	<b>744,2</b>	<b>13,64</b>	<b>0,39</b>	<b>0,18</b>	<b>0,47</b>	<b>0,09</b>	<b>133,55</b>	<b>317,01</b>	<b>101,31</b>	<b>6,79</b>	<b>571,78</b>	<b>10,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,7	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,50	7,20	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>50,9</b>	<b>219,5</b>	<b>6,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,70</b>	<b>30,40</b>	<b>15,80</b>	<b>2,66</b>	<b>183,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	200	30,5	5,9	233,4	1 107,7	0,13	0,38	0,19	0,03	0,35	77,80	262,26	48,57	3,59	473,57	7,44	0,08	0,06	454	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>30,7</b>	<b>5,9</b>	<b>259,1</b>	<b>1 212,7</b>	<b>13,13</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>	<b>85,80</b>	<b>267,26</b>	<b>51,57</b>	<b>3,59</b>	<b>473,57</b>	<b>7,44</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,9</b>	<b>36,7</b>	<b>534,1</b>	<b>2 735,9</b>	<b>42,40</b>	<b>1,03</b>	<b>0,53</b>	<b>0,55</b>	<b>0,53</b>	<b>373,03</b>	<b>815,39</b>	<b>229,31</b>	<b>17,28</b>	<b>#####</b>	<b>28,45</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Витамины				Минеральные вещества								
	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	####	8,51	6,98	#	8,15	#####	#####	2 524,83	###	#####	#####	0,46	2,80
Среднее значение за период	####	0,85	0,70	#	0,82	723,80	#####	252,48	###	#####	#####	0,05	0,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности													

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтр	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	430	256	432

**УТВЕРЖДАЮ**  
\_\_\_\_ О.А.Беляева  
«30» августа 2023 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
с 12-часовым пребыванием**

**ГБОУ ООШ с. Яблонный Овраг  
структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»**