

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

с. Ишмуратов
М. И. Махмудов



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, посещающих дошкольные группы

при общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 3 до 7 лет

осенне-зимний период

на период 2023-2024 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,3	131,1	0,23	0,04	0,06	0,02	0,05	54,13	50,40	9,20	0,26	95,55	4,05	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
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		
Итого за прием пищи:	360	5,8	4,2	43,8	235,8	0,25	0,07	0,07	0,02	0,05	69,21	76,04	21,23	1,09	144,95	4,05	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	309	2018
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП-ПАЩА ДОМАШНЯЯ	200	2,2	3,9	11,0	87,7	0,48	0,03	0,04	0,19	0,15	18,70	28,41	6,75	0,43	54,00	1,66	0,00	0,01	106	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	16,2	16,7	37,1	362,7	0,90	0,24	0,18	0,28	0,03	37,67	252,09	129,75	4,95	372,15	5,70	0,01	0,07	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	309	2018
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		
Итого за прием пищи:	560	20,6	20,7	71,4	554,1	1,38	0,30	0,23	0,47	0,18	69,29	303,18	146,87	5,92	465,61	7,36	0,01	0,09		
Полдник																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,55	0,02	0,01	0,05	0,00	4,23	7,85	6,04	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	4,37	0,61	0,88	0,01	0,89	0,00	0,00	0,00	227	2018
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		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
Итого за прием пищи:	370	2,6	3,4	24,7	141,0	7,57	0,05	0,03	0,07	0,06	23,68	34,11	18,95	1,14	137,88	0,60	0,00	0,00		
Всего за день:		29,1	28,3	154,4	988,8	9,20	0,43	0,33	0,56	0,29	170,00	416,03	188,40	8,15	748,93	12,02	0,02	0,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	3,8	5,2	24,1	159,4	0,26	0,06	0,06	0,03	0,06	58,75	83,14	22,43	0,53	115,90	5,30	0,00	0,01	175	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	11,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,50	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	378	2011
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		
Итого за прием пищи:	380	6,9	6,4	49,8	284,5	0,42	0,11	0,11	0,03	0,06	105,46	127,42	36,86	1,10	199,42	8,00	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,24	2,22	2,47	0,22	8,09	0,00	0,00	0,00	300	2018
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	29,7	154,8	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	15,94	29,22	8,47	0,85	41,09	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,2	83,8	7,00	0,04	0,04	0,18	0,00	37,81	38,16	20,15	1,00	295,82	4,70	0,00	0,02	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,0	10,3	4,4	142,7	1,45	0,04	0,07	0,21	0,00	20,02	75,49	13,28	0,89	147,58	3,50	0,01	0,05	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,5	38,6	210,7	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	9,37	74,67	24,60	0,53	54,89	0,76	0,01	0,02	325	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,7	80,5	0,95	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,36	3,24	0,47	67,21	0,48	0,00	0,00	309	2018
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		
Итого за прием пищи:	620	15,6	19,1	87,7	586,6	9,40	0,15	0,14	0,41	0,08	84,04	213,36	70,18	3,44	604,20	9,44	0,02	0,10		
Полдник																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
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		
Итого за прием пищи:	360	4,0	5,2	30,1	184,1	0,33	0,05	0,08	0,03	0,06	80,81	69,45	19,65	0,89	138,02	5,40	0,00	0,00		
Всего за день:		28,8	33,6	197,3	1 210,1	10,16	0,33	0,35	0,47	0,20	286,26	439,46	135,17	6,28	982,74	22,83	0,02	0,12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ		150	4,6	5,2	26,0	0,26	0,08	0,08	0,03	0,06	78,04	137,55	20,99	0,64	140,95	4,50	0,01	0,03	201	
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		360	6,9	5,3	49,4	273,7	0,28	0,12	0,09	0,06	93,12	163,20	33,02	1,47	190,35	4,50	0,01	0,03		
II Завтрак																				
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,01	0,00	0,00	0,00	7,24	2,22	2,47	0,22	8,09	0,00	0,00	0,00	2018	
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:		250	0,4	0,4	16,9	75,3	4,01	0,02	0,02	0,00	21,64	12,12	9,67	2,20	286,09	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ		200	5,8	4,0	24,7	158,2	3,34	0,15	0,06	0,19	30,91	73,51	30,78	1,78	369,00	3,20	0,00	0,02	65	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	12,9	14,6	47,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	0,02	0,09	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1	0,0	17,7	72,6	1,44	0,00	0,00	0,00	10,13	1,78	2,43	0,08	15,70	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		560	21,0	18,8	104,6	673,4	6,91	0,27	0,17	0,53	70,23	267,67	86,67	3,99	673,67	8,45	0,02	0,12		
Полдник																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ		30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ		150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,24	0,12	0,10	0,03	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		390	5,7	4,6	45,3	246,1	13,25	0,17	0,13	0,03	65,30	122,57	46,15	2,32	845,25	9,35	0,00	0,04		
Всего за день:		34,0	29,2	216,2	1 268,6	24,44	0,57	0,41	0,59	0,12	250,30	565,56	175,51	9,99	1 995,36	24,30	0,04	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		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,9	6,2	39,3	241,4	0,26	0,17	0,07	0,03	69,54	140,98	43,48	1,40	178,50	6,73	0,00	0,01		189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00		300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	9,2	6,4	62,8	346,1	0,28	0,21	0,09	0,03	84,62	166,63	55,52	2,24	227,90	6,73	0,00	0,02			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		389	2011
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,7	7,1	70,0	9,72	0,04	0,04	0,16	0,00	39,38	35,09	16,59	0,78	252,52	3,38	0,00	0,02		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	650	4,1	9,8	32,6	237,1	10,34	0,08	0,07	0,22	63,48	65,83	32,18	1,73	335,55	3,78	0,00	0,02			
Полдник																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	6,3	4,4	28,6	179,3	0,00	0,17	0,09	0,02	0,05	17,97	139,53	93,85	3,28	196,64	1,70	0,00	0,01	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	370	8,9	4,7	53,2	291,2	7,52	0,22	0,12	0,07	37,25	172,98	111,89	4,42	333,04	2,30	0,00	0,01			
Итого за день:		22,3	20,9	148,6	874,3	18,13	0,50	0,27	0,31	185,35	405,44	199,59	8,39	896,49	12,81	0,01	0,05			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018	
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			
Итого за прием пищи:	360	4,0	5,2	30,1	184,1	0,33	0,05	0,08	0,03	0,06	80,81	69,45	19,65	0,89	138,02	5,40	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,9	2,3	16,4	94,0	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	22,85	51,37	21,34	0,80	379,36	3,75	0,00	0,03	101	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,0	12,9	6,5	182,5	2,16	0,05	0,08	0,35	0,00	27,21	97,86	18,62	1,19	203,33	4,73	0,01	0,07	260	2011	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	16,8	5,2	35,0	253,8	0,00	0,46	0,10	0,02	0,08	67,84	153,31	60,97	4,73	549,52	3,83	0,00	0,02	306	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	309	2018	
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			
Итого за прием пищи:	620	30,9	20,5	81,3	634,1	7,44	0,61	0,24	0,53	0,08	130,63	325,22	111,30	7,26	1 171,67	12,30	0,02	0,12			
Полдник																					
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	7,0	9,0	40,5	271,1	0,04	0,07	0,09	0,05	0,28	48,97	78,26	12,69	0,72	115,18	3,39	0,02	0,02	399	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,0	49,4	306,9	0,06	0,07	0,10	0,05	0,28	57,84	81,22	15,81	1,02	125,89	3,39	0,02	0,02			
Всего за день:		44,0	36,3	163,7	1 173,0	8,52	0,76	0,59	0,63	0,41	389,28	570,90	160,76	9,17	1 581,58	21,10	0,03	0,16			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ОСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,4	6,8	26,1	187,3	0,26	0,13	0,08	0,03	0,06	70,71	134,91	45,07	1,25	183,88	6,50	0,00	0,02	192	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018	
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			
Итого за прием пищи:	360	7,7	6,9	49,6	292,0	0,28	0,16	0,10	0,03	0,06	85,79	160,56	57,10	2,08	233,28	6,50	0,00	0,02			
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	309	2018	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	3,9	11,0	87,7	0,48	0,03	0,04	0,19	0,15	18,70	28,41	6,75	0,43	54,00	1,66	0,00	0,01	106	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,5	17,5	46,0	391,3	1,17	0,07	0,09	0,20	0,00	17,27	160,65	39,87	1,40	197,67	4,42	0,02	0,09	291	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,7	80,5	0,95	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,36	3,24	0,47	67,21	0,48	0,00	0,00	309	2018	
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			
Итого за прием пищи:	560	17,1	21,6	91,3	628,4	2,60	0,14	0,14	0,39	0,15	52,82	214,10	58,77	2,84	357,58	6,55	0,02	0,10			
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	0,0	3,4	0,0	31,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	4,40	0,65	0,88	0,01	0,94	0,00	0,00	0,00	227	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018	
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			
Итого за прием пищи:	370	2,6	3,7	24,3	140,1	3,02	0,05	0,03	0,02	0,06	26,38	38,90	17,11	1,14	92,64	0,90	0,00	0,01			
Всего за день:		27,3	32,2	179,6	1 118,5	5,89	0,34	0,27	0,43	0,27	172,80	416,26	134,34	6,06	684,00	13,95	0,02	0,13			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,3	131,1	0,23	0,04	0,06	0,02	0,05	54,13	50,40	9,20	0,26	95,55	4,05	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
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		
Итого за прием пищи:	360	5,8	4,2	43,8	235,8	0,25	0,07	0,07	0,02	0,05	69,21	76,04	21,23	1,09	144,95	4,05	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	150	0,1	0,0	0,1	0,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,22	2,54	0,22	7,89	0,00	0,00	0,00	303	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	22,4	125,8	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	16,11	29,22	8,54	0,85	40,89	0,00	0,00	0,00		2008
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,3	13,0	89,2	5,71	0,05	0,05	0,17	0,00	38,75	49,73	24,03	1,20	399,61	6,22	0,00	0,03	81	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	128	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	17,7	72,6	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	10,13	1,78	2,43	0,08	15,70	0,00	0,00	0,00	309	2018
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		
Итого за прием пищи:	650	7,5	9,8	68,4	394,1	17,99	0,21	0,17	0,24	0,06	102,34	162,86	67,83	3,12	1 240,09	15,07	0,00	0,06		
Полдник																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,00	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
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		
Итого за прием пищи:	360	4,0	5,2	30,1	184,1	0,33	0,05	0,08	0,03	0,06	80,81	69,45	19,65	0,89	138,02	5,40	0,00	0,00		
Всего за день:		19,6	22,2	164,7	939,8	18,58	0,36	0,35	0,29	0,17	268,47	337,58	117,25	5,95	1 563,95	24,52	0,00	0,08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,9	6,1	40,0	242,6	0,26	0,17	0,07	0,03	0,06	69,53	140,95	43,48	1,40	178,49	6,73	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
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		
Итого за прием пищи:	360	9,2	6,2	63,5	347,3	0,28	0,21	0,09	0,03	0,06	84,61	166,60	55,52	2,24	227,89	6,73	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	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	389	2011
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	200	2,1	2,3	17,4	98,8	5,91	0,07	0,05	0,17	0,00	23,52	54,60	22,95	0,87	417,79	4,11	0,00	0,03	101	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	8,9	15,3	11,0	217,1	4,67	0,07	0,09	0,36	0,00	29,20	103,94	24,72	1,34	385,55	5,98	0,01	0,07	308	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	309	2018
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		
Итого за прием пищи:	560	13,2	17,7	51,7	419,7	10,58	0,18	0,15	0,53	0,00	65,66	181,21	58,04	2,75	842,80	10,09	0,01	0,11		
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	2,8	4,7	6,5	80,5	0,52	0,03	0,11	0,03	0,03	108,10	72,98	11,97	0,11	146,64	9,00	0,00	0,00	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
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		
Итого за прием пищи:	360	5,1	4,9	30,0	185,2	0,54	0,06	0,12	0,03	0,03	123,18	98,63	24,00	0,94	196,04	9,00	0,00	0,00		
Всего за день:		27,6	28,8	145,2	952,1	11,39	0,45	0,36	0,58	0,09	273,45	446,43	137,55	5,93	1 266,73	25,82	0,02	0,13		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,6	5,2	26,0	169,0	0,26	0,08	0,08	0,03	0,06	78,04	137,55	20,99	0,64	140,95	4,50	0,01	0,03	201	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	2018	
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		
Итого за прием пищи:	360	6,9	5,3	49,4	273,7	0,28	0,12	0,09	0,03	0,06	93,12	163,20	33,02	1,47	190,35	4,50	0,01	0,03		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	2018	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,4	2,6	10,7	71,6	5,28	0,06	0,04	0,16	0,00	17,46	39,50	17,53	0,68	371,26	3,64	0,00	0,02	2008	
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ	50	12,8	11,3	7,5	182,5	0,44	0,06	0,11	0,05	0,09	17,11	137,19	21,80	1,87	164,64	4,44	0,01	0,08		
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	5,0	37,1	212,6	0,00	0,10	0,02	0,02	0,08	19,72	93,90	33,98	1,02	85,46	1,61	0,00	0,02	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,7	80,5	0,95	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,36	3,24	0,47	67,21	0,48	0,00	0,00	2018	
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		
Итого за прием пищи:	610	21,3	19,1	89,5	616,2	6,67	0,27	0,19	0,24	0,16	71,14	295,63	85,47	4,58	727,27	10,17	0,02	0,12		
Полдник																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	6,3	4,9	28,6	183,6	0,00	0,17	0,09	0,02	0,06	18,03	139,62	93,85	3,28	196,73	1,70	0,00	0,01	323	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	2018	
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		
Итого за прием пищи:	370	8,9	5,2	53,2	295,5	7,52	0,22	0,12	0,07	0,06	37,31	173,07	111,89	4,42	333,13	2,30	0,00	0,01		
Всего за день:		37,2	29,6	206,6	1 243,3	14,46	0,60	0,40	0,33	0,28	209,39	634,60	231,73	10,47	1 251,25	16,97	0,04	0,17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,1	34,6	201,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	2018	
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		
Итого за прием пищи:	360	6,4	5,3	58,1	306,2	0,28	0,07	0,08	0,03	0,06	73,46	115,71	36,35	1,24	163,02	5,05	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	9,3	59,3	0,20	0,01	0,04	0,01	0,00	45,18	44,69	16,42	0,62	100,49	3,38	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,5	31,6	184,4	0,20	0,04	0,06	0,01	0,00	53,88	71,69	22,42	1,25	133,49	3,38	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	4,0	2,4	27,6	148,1	4,64	0,10	0,06	0,16	0,00	29,07	62,66	27,40	1,30	383,14	3,20	0,00	0,03	79	
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	8,5	10,7	6,4	156,3	1,64	0,04	0,07	0,29	0,00	22,41	82,15	15,43	0,98	163,93	3,89	0,01	0,06	290	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	0,0	3,4	0,0	31,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	4,40	0,65	0,88	0,01	0,94	0,00	0,00	0,00	227	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	
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		
Итого за прием пищи:	590	14,7	16,8	57,5	440,4	6,30	0,18	0,15	0,47	0,06	70,96	171,11	55,75	3,12	597,41	7,09	0,01	0,09		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	7,0	9,0	40,5	271,1	0,04	0,07	0,09	0,05	0,28	48,97	78,26	12,69	0,72	115,18	3,39	0,02	0,02	399	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	
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		
Итого за прием пищи:	330	9,3	9,2	64,0	375,8	0,06	0,11	0,11	0,05	0,28	64,05	103,90	24,72	1,56	164,59	3,39	0,02	0,02		
Всего за день:		34,5	35,8	211,2	1 306,7	6,83	0,40	0,40	0,55	0,40	262,35	462,41	139,24	7,17	1 058,51	18,91	0,04	0,14		