

Утверждено  
Директор МБОУ «ДОУ с. Восточное»  
Т. Э. Попова  
«31» 08 2021г.



Перспективное десятидневное меню для детей,  
посещающих дошкольную группу, с 10,5 часовым режимом,  
(от 3 до 7 лет)

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	8,0	29,8	215,2	0	0,5	0	0,9	115,0	17,2	98,0	0,4	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>8,8</b>	<b>16,8</b>	<b>61,9</b>	<b>431,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,07</b>	<b>1,9</b>	<b>128,2</b>	<b>28,8</b>	<b>142,8</b>	<b>3,0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,8	6	7,3	86,7	0	1,9	0	2,6	19,6	11,4	24,7	0,7	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	200/5	14,2	17,0	7,3	241,3	0,1	10,4	0,3	0,3	47,8	28,4	143,4	1,9	84	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	70	8,1	20,1	5,6	235,3	0,2	0,3	0	1,2	6,0	14,5	83,5	0,9	285	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,1	27,6	113,2	0	15,8	0	0,1	17,6	7,3	12,1	0,3	350	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>29,0</b>	<b>49,0</b>	<b>85,1</b>	<b>899,1</b>	<b>0,54</b>	<b>33,4</b>	<b>0,34</b>	<b>5,3</b>	<b>145,2</b>	<b>98,2</b>	<b>383,5</b>	<b>6,5</b>		
<b>Полдник</b>															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>3,6</b>	<b>4,4</b>	<b>54,6</b>	<b>273,8</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>32,6</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,9</b>	<b>70,3</b>	<b>211,4</b>	<b>1646,4</b>	<b>0,64</b>	<b>44,7</b>	<b>0,41</b>	<b>7,8</b>	<b>312,3</b>	<b>150,6</b>	<b>587,6</b>	<b>14,8</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89	197,37	2,58	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	5,1	63,7	0	0,5	0	0	111,1	27,5	95,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,46</b>	<b>20,66</b>	<b>53,05</b>	<b>452,98</b>	<b>0,18</b>	<b>1,79</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>244,7</b>	<b>84,19</b>	<b>312,37</b>	<b>4,28</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	17,3	16,6	15,1	277,6	0,2	4,2	0,3	1,8	39,1	37,7	169,2	2,7	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	70	8,8	24,8	4,2	281,9	0,2	1,1	0	2,1	20,5	15,3	92,6	0,9	375	1996
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	24	0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>33,1</b>	<b>46,6</b>	<b>97,0</b>	<b>945,7</b>	<b>0,53</b>	<b>35,3</b>	<b>0,33</b>	<b>5,4</b>	<b>108,7</b>	<b>104,9</b>	<b>408,6</b>	<b>6,8</b>		
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	70	5,4	2,7	34,7	184,9	0,1	0	0	0,1	12,5	7,7	48,1	0,5	442	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>5,62</b>	<b>2,81</b>	<b>50,9</b>	<b>249,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>17,9</b>	<b>12,02</b>	<b>56,74</b>	<b>1,58</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,68</b>	<b>70,17</b>	<b>210,75</b>	<b>1690,08</b>	<b>0,81</b>	<b>37,89</b>	<b>0,45</b>	<b>6,13</b>	<b>377,6</b>	<b>204,71</b>	<b>784,01</b>	<b>13,96</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,60</b>	<b>16,81</b>	<b>71,61</b>	<b>470,37</b>	<b>0,15</b>	<b>1,29</b>	<b>0,12</b>	<b>1,9</b>	<b>136,15</b>	<b>46,75</b>	<b>195,08</b>	<b>3,97</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	7,4	17,9	10,3	232,9	0,1	6,4	0,2	0,2	38,6	26,6	93,6	1,7	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	70	7,8	8,0	3,0	117,3	0	1,0	0,3	0,2	20,4	13,6	76,5	0,9	302	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	68,3	276,7	0	23,7	0	0	24,7	16,4	18,4	1,2	347	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>24,7</b>	<b>31,2</b>	<b>136,7</b>	<b>930,7</b>	<b>0,26</b>	<b>32,3</b>	<b>1,63</b>	<b>2,5</b>	<b>128,5</b>	<b>90,9</b>	<b>287,8</b>	<b>6,7</b>		
<b>Полдник</b>															
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,1</b>	<b>2,6</b>	<b>78,9</b>	<b>357,4</b>	<b>0,01</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>19,4</b>	<b>49,6</b>	<b>52</b>	<b>1,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,90</b>	<b>50,71</b>	<b>297,01</b>	<b>1800,17</b>	<b>0,42</b>	<b>46,39</b>	<b>1,75</b>	<b>4,5</b>	<b>290,35</b>	<b>190,85</b>	<b>541,18</b>	<b>13,87</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	200	15,5	18,9	33,4	381,5	0	0,2	0,3	0,3	132,0	17,6	164,0	0,5	217	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21,1</b>	<b>30,1</b>	<b>75,3</b>	<b>672,1</b>	<b>0,14</b>	<b>1,2</b>	<b>0,38</b>	<b>1,3</b>	<b>261,2</b>	<b>39,2</b>	<b>290,8</b>	<b>3,1</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,4	52,8	0	8,7	0	1,3	22,3	7,6	16,2	0,6	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/15	7,6	7,1	14,1	151,9	0,1	7,1	0,2	0,5	22,1	27,7	99,1	1,6	97	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	8,6	19,6	7,2	240,0	0,2	0,1	0	0,1	20,9	13,2	87,0	0,8	289	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>24,0</b>	<b>34,7</b>	<b>113,1</b>	<b>863,3</b>	<b>0,45</b>	<b>15,9</b>	<b>0,24</b>	<b>3,6</b>	<b>104,5</b>	<b>98,1</b>	<b>338,1</b>	<b>5,9</b>		
<b>Полдник</b>															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,3	29	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>2,7</b>	<b>3,3</b>	<b>39,4</b>	<b>201,1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>30,8</b>	<b>15,4</b>	<b>38</b>	<b>2,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,3</b>	<b>68,2</b>	<b>237,6</b>	<b>1778,2</b>	<b>0,59</b>	<b>27,9</b>	<b>0,62</b>	<b>5,5</b>	<b>402,8</b>	<b>156,3</b>	<b>673,2</b>	<b>13,1</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	25,6	2,7	297,6	0,1	0,2	0,4	2,5	95,5	16,0	214,4	2,3	223	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,1</b>	<b>34,4</b>	<b>34,8</b>	<b>514,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,47</b>	<b>3,5</b>	<b>108,7</b>	<b>27,6</b>	<b>259,2</b>	<b>4,9</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,1	4,1	17,6	118,9	0	3,7	0,2	1,0	22,6	16,4	47,8	0,8	108	2011	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	14,9	8,1	0,2	132,8	0,2	0,4	0	0,1	14,6	20,7	137,2	0,5	227	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	68,3	276,7	0	23,7	0	0	24,7	16,4	18,4	1,2	347	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25,2</b>	<b>21,6</b>	<b>128,3</b>	<b>806,9</b>	<b>0,44</b>	<b>35,3</b>	<b>0,44</b>	<b>3,8</b>	<b>130,6</b>	<b>101,4</b>	<b>347,6</b>	<b>5,9</b>			
<b>Полдник</b>																
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008	
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,9</b>	<b>4,0</b>	<b>63,8</b>	<b>318,6</b>	<b>0,04</b>	<b>61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>	<b>161,4</b>	<b>31</b>	<b>127,4</b>	<b>1,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,7</b>	<b>60,1</b>	<b>236,7</b>	<b>1681,4</b>	<b>0,68</b>	<b>97,3</b>	<b>0,92</b>	<b>7,5</b>	<b>407,0</b>	<b>163,6</b>	<b>740,5</b>	<b>14,0</b>			

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,7	7,5	6,4	104,6	0	0,5	0	0,1	103,9	11,4	70,5	0,1	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>7,8</b>	<b>19,2</b>	<b>38,5</b>	<b>356,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,07</b>	<b>1,1</b>	<b>191,9</b>	<b>25,8</b>	<b>155,3</b>	<b>2,8</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>			
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12	15,7	0,6		2008	
СУП "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ"	200	14,5	19,9	7,1	269,0	0,1	4,2	0,3	1,5	47,0	100,0	165,3	8,9			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	12,9	7,5	0,4	136,7	0,1	10,2	4,6	1,0	6,7	11,5	188,1	4,2	256	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>34,9</b>	<b>32,6</b>	<b>96,2</b>	<b>838,7</b>	<b>0,35</b>	<b>29,5</b>	<b>5,04</b>	<b>4,4</b>	<b>101,3</b>	<b>173,1</b>	<b>504,9</b>	<b>16,6</b>			
<b>Полдник</b>																
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70	5,7	6,1	36,6	224,2	0	0,1	0	0,3	94,9	14,5	91,1	0,5	399	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0	26,9	110,2	0	1,2	0	0	13,7	4,5	8,2	0,1	350	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>5,8</b>	<b>6,1</b>	<b>63,5</b>	<b>334,4</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>108,6</b>	<b>19,0</b>	<b>99,3</b>	<b>0,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,0</b>	<b>58,0</b>	<b>208,0</b>	<b>1571,3</b>	<b>0,45</b>	<b>32,1</b>	<b>5,11</b>	<b>5,8</b>	<b>408,1</b>	<b>221,5</b>	<b>765,8</b>	<b>21,3</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,9	8,0	37,6	254,8	0,1	0,5	0	0,1	118,4	36,8	180,2	2,0	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,8</b>	<b>16,8</b>	<b>69,7</b>	<b>471,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,07</b>	<b>1,1</b>	<b>131,6</b>	<b>48,4</b>	<b>225,0</b>	<b>4,6</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>			
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	0,5	19,2	18,7	46,1	0,9	100	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	5,05	5,72	13,03	123,69	0,05	35,91	0,15	0,4	119,7	38,57	78,47	1,6	346	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	24	0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>10,75</b>	<b>8,52</b>	<b>69,23</b>	<b>398,29</b>	<b>0,25</b>	<b>71,21</b>	<b>0,35</b>	<b>2,1</b>	<b>177,0</b>	<b>83,17</b>	<b>193,37</b>	<b>5,1</b>			
<b>Полдник</b>																
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	453	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>11,6</b>	<b>7,3</b>	<b>77,5</b>	<b>423</b>	<b>0,15</b>	<b>25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,6</b>	<b>275</b>	<b>80</b>	<b>254</b>	<b>2,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33,65</b>	<b>32,72</b>	<b>226,23</b>	<b>1334,39</b>	<b>0,60</b>	<b>97,51</b>	<b>0,45</b>	<b>3,8</b>	<b>589,9</b>	<b>215,17</b>	<b>678,67</b>	<b>13,6</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,97	8,13	34,7	242,52	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,87</b>	<b>16,93</b>	<b>66,8</b>	<b>459,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,29</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>165,42</b>	<b>46,43</b>	<b>275,71</b>	<b>3,89</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	4,8	10,7	97,2	0	5,2	0,2	1,0	30,8	20,5	47,8	1,1		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,5	26,8	18,5	362,8	0,3	9,5	0	2,3	19,7	37,9	151,5	2,1	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>16,8</b>	<b>32,3</b>	<b>76,4</b>	<b>671,1</b>	<b>0,41</b>	<b>31,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,5</b>	<b>73,1</b>	<b>82,1</b>	<b>253,8</b>	<b>6,4</b>		
<b>Полдник</b>															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>6,3</b>	<b>6,8</b>	<b>64,4</b>	<b>347,8</b>	<b>0,04</b>	<b>11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,6</b>	<b>148,6</b>	<b>30</b>	<b>137</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,47</b>	<b>56,13</b>	<b>217,4</b>	<b>1519,72</b>	<b>0,67</b>	<b>44,89</b>	<b>0,43</b>	<b>6,87</b>	<b>393,42</b>	<b>162,13</b>	<b>672,81</b>	<b>15,59</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,9	4,0	38,2	225,0	0,2	0,5	0	3,3	116,8	101,9	206,8	3,3	173	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11,8</b>	<b>12,8</b>	<b>70,3</b>	<b>441,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,07</b>	<b>4,3</b>	<b>130,0</b>	<b>113,5</b>	<b>251,6</b>	<b>5,9</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>			
<b>Обед</b>																
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	2,4	0	0,1	12,4	7,6	22,7	0,5			
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,6	13,1	106,0	0,1	4,9	0,2	0,3	21,2	20,1	45,1	0,7	87	2011	
ПЛОВ	200	14,6	36,6	35,7	530,2	0,3	1,1	0,2	4,8	16,6	42,8	180,2	1,9	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,7</b>	<b>39,8</b>	<b>99,0</b>	<b>856,9</b>	<b>0,52</b>	<b>8,4</b>	<b>0,41</b>	<b>6,6</b>	<b>78,4</b>	<b>94,1</b>	<b>305,8</b>	<b>5,4</b>			
<b>Полдник</b>																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	20,7	14,9	21,8	307,4	0	0,3	0,1	1,8	198,7	26,7	231,7	0,5	219	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,4	0	11,7	49,5	0	1,3	0	0	24,6	10,5	13,9	1,4	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>21,1</b>	<b>14,9</b>	<b>33,5</b>	<b>356,9</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>223,3</b>	<b>37,2</b>	<b>245,6</b>	<b>1,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59,1</b>	<b>67,6</b>	<b>212,6</b>	<b>1697,1</b>	<b>0,82</b>	<b>11,3</b>	<b>0,58</b>	<b>12,7</b>	<b>438,0</b>	<b>248,4</b>	<b>809,3</b>	<b>14,5</b>			

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,6</b>	<b>21,39</b>	<b>75,05</b>	<b>547,31</b>	<b>0,31</b>	<b>2,29</b>	<b>0,13</b>	<b>1,26</b>	<b>269,81</b>	<b>89,97</b>	<b>351,26</b>	<b>5,18</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,5	3,6	4,5	53,0	0	9,1	0,2	1,7	18,0	6,9	11,4	0,4	49	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	4,2	13,4	101,9	0,1	5,4	0,2	0,4	24,3	20,2	54,6	0,8	91	2008
ГУЛЯШ	50/50	8,8	23,1	3,4	257,8	0,2	1,0	0	1,7	7,4	14,6	87,7	1,0	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	24	0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>17,8</b>	<b>36,0</b>	<b>97,5</b>	<b>790,5</b>	<b>0,43</b>	<b>39,5</b>	<b>0,43</b>	<b>5,2</b>	<b>85,0</b>	<b>85,2</b>	<b>275,4</b>	<b>4,8</b>		
<b>Полдник</b>															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	10,5	11,2	65,5	403,6	0,1	0,2	0,1	0,5	136,6	23,8	147,4	0,9	399	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11,1</b>	<b>11,7</b>	<b>90,3</b>	<b>510,6</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>157,6</b>	<b>35,8</b>	<b>166,4</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,0</b>	<b>69,19</b>	<b>272,65</b>	<b>1890,11</b>	<b>0,84</b>	<b>52,79</b>	<b>0,66</b>	<b>7,56</b>	<b>518,71</b>	<b>214,57</b>	<b>799,36</b>	<b>15,38</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	452,6	611,1	2360,1	16824,1	6,5	493,3	11,4	69,1	4253,2	1945,0	7150,4	150,5
Среднее значение за период	45,26	61,11	236,01	1682,41	0,65	49,33	1,14	6,91	425,32	194,50	715,04	15,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,76	32,69	56,55									

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

3-7 лет	445	100	721	346	
---------	-----	-----	-----	-----	--