

Утверждено
Директор МБОУ «ООШ «Восточное»
Т.Э. Попова
2021г.



Перспективное десятидневное меню для детей ,
посещающих дошкольную группу, с 10,5 часовым режимом,
страдающих сахарным диабетом

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,26	8,26	39,99	267,03	0,14	1,29	0,05	1,03	135,45	42,57	210,27	2,58	184	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	0	0	0	0	5,9	1,4	0	0	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1	14	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	11,84	11,40	48,49	343,80	0,14	1,29	0,08	1,50	232,07	51,40	277,17	3,48		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	6	4,1	73,2	0	1,9	0	2,6	15,8	9,4	18,5	0,6	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	200	1,5	3,9	7,0	71,7	0	9,6	0,2	0,2	35,3	16,1	34,3	0,8	84	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА (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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,88	0,58	22,77	108,1	0,01	20,7	0	0,12	17,25	32,2	78,2	1,15	123	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,4	0	62,0	249,4	0	13,2	0	0	10,6	4,6	11,8	0	347	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	700	14,88	30,78	109,97	778,5	0,21	45,7	0,2	4,52	88,55	80,6	243,7	4,25		
Полдник															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
БЛИНЧИКИ	105	5,8	7,0	28,7	203,9	0,1	0	0	0,3	25,5	8,6	52,9	0,6	399	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	2,1	12,8	0	24	0	0,2	16,7	9,9	8,9	0,4	375	2011
Итого за прием пищи:	405	7,0	7,3	38,9	259,7	0,1	84	0	0,7	76,2	31,5	84,8	1,3		
Всего за день:		33,72	49,48	197,36	1382,00	0,45	130,99	0,28	6,72	396,82	163,50	605,67	9,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	8,0	31,7	225,8	0,1	0,5	0	0,1	134,5	30,6	201,9	0,9	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 РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	12,1	19,5	45,4	405,3	0,1	1,0	0,07	0,6	250,2	61,9	316,9	2,6		
Обед															
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	4,6	3,7	15,1	111,2	0,1	3,7	0,2	1,7	28,7	26,0	62,2	1,6	99	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	2,1	12,8	0	24	0	0,2	16,7	9,9	8,9	0,4	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	680	11,75	9,82	40,23	296,89	0,15	69,61	0,35	2,8	182,5	86,67	192,07	5,0		
Полдник															
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	100	9,66	12,35	2,61	160,08	0,06	0,87	0,17	3,13	93,96	14,79	173,13	2,61	216	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	300	9,86	12,35	18,81	225,38	0,06	0,87	0,17	3,13	107,36	20,99	181,33	3,41		
Всего за день:		33,71	41,67	104,44	927,57	0,31	71,48	0,59	6,53	540,06	169,56	690,30	11,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	4,3	16,0	15,5	223,0	0	0,5	0,07	0,6	121,6	21,4	98,1	1,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	3,9	19,6	0	1,2	1,1	0,4	26,9	19,7	28,6	0,5	41	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	6,6	15,9	10,3	213,0	0,1	6,4	0,2	0,2	38,2	25,4	86,0	1,6	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	70	8,6	8,2	8,9	145,7	0	4,0	0,3	0,2	23,9	21,5	96,4	1,3	302	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,72	5,29	31,05	190,9	0,09	0	0,03	0,81	42,55	24,15	163,3	1,15	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0	7,5	32,8	0	1,2	0	0	13,3	4,5	8,2	0,1	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	700	22,02	29,69	70,15	642,8	0,19	12,8	1,63	2,01	148,45	99,05	399,9	5,45		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18,5	13,5	11,6	242	0,06	0	0,1	2,6	158	23	223	0,8	219	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	3,8	18,2	0	1,6	0	0,3	12,7	4,4	4	0,8	394	2008
Итого за прием пищи:	300	18,7	13,7	15,4	260,2	0,06	1,6	0,1	2,9	170,7	27,4	227	1,6		
Всего за день:		45,02	59,39	101,05	1126,0	0,25	14,9	1,80	5,51	440,75	147,85	725,0	8,75		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-вы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	200	14,7	14,5	32,3	321,6	0	0,2	0,2	0,3	110,1	15,7	149,6	0,4	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	3,8	3,0	5,1	63,7	0	0,5	0	0	111,1	27,5	95,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	19,9	26,0	46,0	501,1	0	0,7	0,27	0,8	225,8	47,0	264,6	2,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	2,6	41,6	0	8,7	0	1,3	22,5	7,7	16,6	0,6	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185/15	7,0	14,3	13,0	210,1	0,2	6,6	0,2	0,1	20,4	27,8	97,2	1,4	97	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	8,2	19,5	6,3	233,6	0,2	0	0	0,1	6,2	11,7	76,5	0,8	288	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50	1,19	1,52	12,44	67,98	0,01	0	0,01	0,1	3,63	8,58	25,74	0,2	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,6	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	600	18,69	38,42	42,84	594,08	0,41	15,3	0,21	2,0	64,93	61,48	233,44	3,8		
Полдник															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,2	0	0,4	2,4	0	0	0	0	12,0	5,7	7,4	0,7	430	2008
Итого за прием пищи:	300	1,9	0,6	18,7	90,2	0	10	0	1,0	31,6	17,5	35,8	3,7		
Всего за день:		40,49	65,02	107,54	1185,38	0,41	26,0	0,48	3,8	322,33	125,98	533,84	9,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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 БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	380	15,8	34,1	11,8	416,0	0,1	0,2	0,47	3,0	113,2	26,0	242,0	3,9		
Обед															
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	8,6	3,8	0,2	69,9	0,1	0,2	0	0,2	21,3	28,1	123,0	0,4	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148	0,16	21	0,04	0,2	21	30	79	1,2	333	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	55,7	226,4	0	23,7	0	0	24,4	16,4	18,4	1,2	347	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	700	17,4	16,4	110,4	659,9	0,26	51,1	0,44	3,4	107,4	106,0	310,0	5,1		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	19,2	14,1	11,7	253,8	0	0,2	0,1	2,2	146,2	20,8	191,6	0,5	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
Итого за прием пищи:	300	25,3	19,4	21,8	366,8	0,08	3,2	0,12	2,2	398,2	49,8	380,6	2,5		
Всего за день:			58,5	69,9	144,0	1442,7	0,44	54,5	1,03	8,6	618,8	181,8	932,6	11,5	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,0	8,6	38,0	262,5	0,2	0,5	0	1,4	113,3	47,7	171,5	1,5	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 БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	9,6	17,1	47,1	380,9	0,2	0,5	0,07	1,9	131,0	57,7	199,1	3,1		
Обед															
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
СУП "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ"	200	1,8	7,0	7,1	102,6	0	3,7	0,2	1,4	36,6	88,3	58,3	7,8		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10	9,0	1,6	139,1	0,1	7,0	3,2	2,6	41,4	11,4	156,2	2,9	255	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0,11	0	0,03	1,0	24	30	129	2	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,6	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	680	19,5	21,0	52,8	495,0	0,21	25,8	3,53	5,6	122,6	147,5	376,6	14,1		
Полдник															
ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008
БЛИНЧИКИ	105	5,5	5,5	30,7	193,6	0,1	0	0	0,3	18,3	8,0	48,1	0,6	399	2011
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
Итого за прием пищи:	395	9,7	8,9	44,6	299,6	0,1	9,5	0	0,9	143,8	42,7	153,6	3,5		
Всего за день:		38,8	47,0	144,5	1175,5	0,51	35,8	3,60	8,4	397,4	247,9	729,3	20,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,0	7,9	36,8	251,6	0,1	0,5	0	0,1	119,0	37,6	183,8	2,1	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	9,6	16,4	45,9	370,0	0,1	0,5	0,07	0,6	136,7	47,6	211,4	3,7		
Обед															
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	200	1,4	2,1	10,8	68,2	0,1	5,3	0,2	0,3	17,8	17,5	39,8	0,7	100	2008
СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	220	19,1	43,2	27,3	582,1	0,4	98,1	0	9,6	240,5	95,7	250,6	6,1	232	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	2,1	12,8	0	24	0	0,2	16,7	9,9	8,9	0,4	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	700	22,6	45,7	50,2	712,3	0,5	133,4	0,2	10,6	292,4	135,3	341,8	8,6		
Полдник															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
Итого за прием пищи:	220	7,4	5,5	18,6	153,8	0,08	3	0,02	0,4	255,6	32,8	206,4	2,8		
Всего за день:		39,6	67,6	114,7	1236,1	0,68	136,9	0,29	11,6	684,7	215,7	759,6	15,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	8,0	31,7	225,8	0,1	0,5	0	0,1	134,5	30,6	201,9	0,9	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 БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	440	10,7	19,4	40,8	379,5	0,1	0,5	0,07	0,6	227,0	43,4	269,5	2,6		
Обед															
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	200	1,8	4,8	10,7	97,2	0	5,2	0,2	1,0	30,8	20,5	47,8	1,1		
БЕФСТРОГАНОВ	70	8,8	24,7	4,2	281,3	0,2	1,1	0	2,1	20,5	15,3	92,3	0,9	375	1996
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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	3,8	18,2	0	1,6	0	0,3	12,7	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	700	16,4	34,6	67,2	658,0	0,23	23,0	0,33	4,3	87,0	82,1	255,2	4,8		
Полдник															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	100	9,66	12,35	2,61	160,08	0,06	0,87	0,17	3,13	93,96	14,79	173,13	2,61	216	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
Итого за прием пищи:	400	14,36	15,55	15,81	266,78	0,06	61,37	0,17	3,33	239,06	55,29	291,73	3,81		
Всего за день:		41,46	69,55	123,81	1304,28	0,39	84,87	0,57	8,23	553,06	180,79	816,43	11,21		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,6	8,9	31,7	241,6	0,2	0,5	0	3,4	110,2	99,3	200,1	3,2	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 РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	13,8	20,4	45,4	421,1	0,2	1,0	0,07	3,9	225,9	130,6	315,1	4,9		
Обед															
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 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
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	70	11,1	11,9	9,4	189,0	0,1	0	0	0,2	10,0	18,0	109,6	1,6	474	1997
КАША ПЕРЛОВАЯ 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	0	0	0	0	0	0	0	8,6	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	700	23,9	19,4	70,2	550,2	0,23	10,9	0,23	1,3	68,2	78,2	275,2	4,3		
Полдник															
ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	19,2	14,1	11,7	253,8	0	0,2	0,1	2,2	146,2	20,8	191,6	0,5	219	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	390	19,8	14,5	21,0	298,7	0	9,2	0,1	2,8	173,7	34,2	209,7	3,3		
Всего за день:		57,5	54,3	136,6	1270,0	0,43	21,1	0,40	8,0	467,8	243,0	800,0	12,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,7	9,9	30,1	242,3	0,2	0,5	0	1,5	123,9	60,8	196,1	1,6	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 РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	12,9	21,4	43,8	421,8	0,2	1,0	0,07	2,0	239,6	92,1	311,1	3,3		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,5	3,6	1,8	42,3	0	7,5	0,2	1,6	13,7	6,6	13,1	0,4	49	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7,1	16,1	13,4	229,9	0,2	5,4	0,2	0,4	26,5	27,3	103,1	1,3	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	8,7	23,1	3,0	256,1	0,2	0,8	0,1	1,7	6,8	14,7	85,5	0,9	257	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,56	5,41	38,3	227,7	0,13	0	0,03	1,15	27,6	34,5	148,35	2,3	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	2,1	12,8	0	24	0	0,2	16,7	9,9	8,9	0,4	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	730	24,46	48,51	67,1	809,6	0,53	37,7	0,53	5,45	94,9	96,8	376,35	6,1		
Полдник															
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	320	2,3	0,4	32,2	144,1	0,1	38	0	0,6	52,0	21,0	42,6	1,7		
Всего за день:		39,66	70,31	143,1	1375,5	0,83	76,7	0,60	8,05	386,5	209,9	730,05	11,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	436,7	602,5	1357,1	12692,1	4,8	654,5	9,7	76,5	4943,7	1928,6	7533,1	123,1
Среднее значение за период	43,67	60,25	135,71	1269,21	0,48	65,45	0,97	7,65	494,37	192,86	753,31	12,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,76	42,72	43,52									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	426	689	333
---------	-----	-----	-----