

«СОГЛАСОВАНО»

Медицинская сестра


Н.Ю.Высоцкая

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Новокаргинский д/с № 20


J.A. Неклодова



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТСКИХ
ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

15.11.2012

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
день: I	№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
		ЗАВТРАК											
	P-93; 2012 *	Каша манная молочная	200	3,6	4,92	17,58	129	0,036	0,084	0,132	75,288	0,24	
	P-240; 2011	Какао	180	2,772	2,364	18,744	106,53	0,03396	0,1236	1,014	95,22	0,396	
	P-2; 2004 ***	Булерброд с маслом и сыром	60	1,44	15	9	176,4	0	0,21	0	6	0,24	
		Итого:		7,812	22,28	45,32	411,93	0,07	0,418	1,146	176,508	0,88	
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
	P-51; 2011	Салат (ябло, кукуруза,огурец)	60	4,45	4,5	4,17	82,05	0,028	0,091	12,57	23	0,24	
	P-66; 2012	Расольник с мясом	150	2,7	3,5	8,54	102	0,09	0,045	1,50	49,5	1,35	
	P-90; 2012	Плов с мясом	200	11,93	9,78	20,52	195	0,012	0,012	0,456	5,92	0,42	
	P-126; 2012	Компот из сухофруктов	180	0,62	0	16,17	63,6	0,012	0,024	0,48	24,68	0,4	
		Хлеб пшеничный	30	1,92	0,48	11,52	50	0,072	0,019	0	7,68	1,03	
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,36	14,76	70,8	0,1	0,038	0	16,32	1,53	
		Итого:		17,19	16,34	72,7	563,45	0,239	0,183	24,22	109,84	4,7	
		ПОЛДНИК											
		Вафли	70	3,5	3,99	93	424	0	0	0	0	0	
	P-393; 2012	Чай с сахаром с лимоном	180	1,45	1,08	13,93	79,83	0,012	0,072	0,67	56,14	1,33	
		Итого:		4,95	5,07	106,93	492,4	0,012	0,072	0,67	56,14	1,33	
		УЖИН											
	P-79; 2011	Омлет	180	9,72	9,78	20,52	195	0,012	0,012	0,456	5,92	0,42	
	P-122; 2012	Кисель из концентрата ягодного	180	0	0	12,74	52	0,048	0,39	19,5	5,85	0	
		Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,28	75,6	0,566	0,028	0	11,52	1,54	
		Груша	114	0,36	0,48	12,36	56,4	0,024	0,036	6	2,76	22,8	
		Итого:		8,616	7,224	62,68	379	0,566	0,49	91,52	37,62	43,336	
		Всего:		42,07	51,02	297,74	1892,78	0,899	1,17	119,56	380,11	51,646	

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
день: 2	№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
		ЗАВТРАК											
	P-782; 2011	Каша молочная пшеничная	200	3,6	4,92	17,58	129	0,036	0,084	0,132	75,288	0,24	
	P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	60	5,472	8,58	63,012	204,876	0,108	0,06	1,044	22,908	1,5	
	P-395; 2012	Кофейный напиток	180	3,408	2,4	30,48	143,28	0,024	0,18	0,48	100,8	0	
		Итого:		11,84	15,86	99,336	474,15	0,178	0,2676	2,19	193,42	2,136	
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
	P-92; 2011	Салат сельдь с зеленым горошком	60	0,975	4,94	2,951	57,341	0,026	0,039	2,782	19,617	0,299	
	P-55; 2004	Свекольник со сметаной и мясом	200	4,394	6,76	14,69	130,143	0,091	0,065	10,361	49,452	1,703	
	P-311; 2004	Котлета мясная	70	9,139	7,449	9,66	174,26	0,039	0,052	0,754	25,103	0,793	
	P-58; 2011	Картофельное пюре	180	3,78	9,72	15,3	174,6	0,091	9,126	2,717	47,736	0,637	
	P-122; 2012	Кисель	180	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0	
		Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0,15	0,05	0	22,6	2,13	
		Итого:		31,5	24,93	59,995	687,5	0,6539	2,7794	33,475	117,12	4,615	
		ПОЛДНИК											
	P-393; 2012	Молоко	180	4,18	5,25	7,03	91,5	0,044	0,176	1,507	139,04	0,121	
	P-274; 2004	Сушка на сметане	70	4,95	10,73	27,412	175,45	0,077	0,088	0,209	29,293	0,517	
		Итого:		8,305	13,72	32,967	266,95	0,121	0,264	1,716	168,33	0,638	
		УЖИН											
	P-227; 2012	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	5,46	5,496	22,944	162,57	0,8	0,036	0,024	19,9	0,996	
	P-126; 2012	Компот из сухофруктов	180	0,62	0	16,17	63,6	0,012	0,024	0,48	24,68	0,4	
		Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,28	75,6	0,08	0,028	0	11,52	1,54	
		Яблоко	114	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	0,024	12	19,2	2,64	
		Итого:		12,68	9,948	36,576	354,57	0,18	0,1068	21,216	70,248	5,244	
		Всего:		64,83	64,56	238,974	1829,17	1,1429	3,4278	60,597	556,11	14,033	

3-7 лет с 12-часовым пребыванием																		
День: 3	№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	Ca	Fe					
		ЗАВТРАК																
	P-79; 2011	Омлет	180	9,42	17,872	5,6	230,67	0,048	0,36	0,216	120,984	1,584						
	P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	60	1,44	15	9	176,4	0	0,21	0	6	0,24						
	P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,836	17,3	53,85	0	0,0036	3,6	6,96	0,324						
		Итого:		12,24	21,756	43,88	460,92	0,036	0,304	3,732	88,248	0,804						
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4						
		ОБЕД																
	P-19; 2011	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,092	9,295	6,201	112,398	0,052	0,065	4,173	46,748	14,768						
	P-66; 2012	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	2,34	3,302	4,186	55,614	0,026	0	16,12	33,852	0,559						
	P-78; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	150	7,1	9,86	10,11	153,13	0,14	0,22	16,8	8,8	19,88						
	P-194; 2011	Рис отварной	70	1,32	2,34	8,844	54,072	0,018	0,0096	0	9	0,36						
	P-126; 2012	Компот из сухофруктов	180	0,62	0	16,17	63,6	0,012	0,024	0,48	24,68	0,4						
		Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,28	75,6	0,566	0,028	0	11,52	1,54						
		Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0,15	0,05	0	22,6	2,13						
		Итого:		14,556	5,187	62,855	613,57	0,366	0,362	37,613	142,821	37,673						
		ПОЛДНИК																
		Напиток "Ряженка"	180	1,331	0,99	12,771	100,6	0,011	0,066	0,616	51,469	1,221						
		Печенье	70	2,75	2,31	27,94	148,83	0,044	0,033	0	7,26	0,55						
		Итого:		5,94	5,06	32,34	249,43	0,088	0,22	0,77	139,26	0,66						
		УЖИН																
	P-235; 2012	Пудинг из творога с рисом, с молоком сгущ.	200	18,16	12,91	29,19	267,6	0,072	0,276	0,22	155,88	1,16						
	P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового или ягод.	180	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0						
		Банан	114	1,8	0,6	25,2	114	0,048	0,06	12	9,6	0,72						
		Итого:		19,48	12,53	60,656	433,6	0,486	0,714	31,728	160,05	1,464						
		Всего:		52,72	44,637	200,33	1803,52	0,986	1,61	75,843	537,378	42,001						

День: 4

3-7 лет с 12-часовым пребыванием

№ рсц; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК														
311	Каша молочная пшеничная	200	2,484	3,348	7,728	135,93	0,024	0,024	0,024	14,016	11,208	0,696			
P-240; 2011	Какао	180	2,772	2,364	18,744	106,536	0,034	0,1236	1,014	95,22	0,396				
P-1; 2012	Бутерброд с маслом	60	1,44	15	9	176,4	0	0,216	0	6	0,24				
	Итого:		6,696	20,712	35,472	418,86	0,058	0,3636	15,03	112,428	1,332				
P-134; 2012	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	0,01	2	7	1,4			
	ОБЕД														
P-665; 2011	Винегрет	60	1,053	13,013	6,981	148,993	0,039	0,039	11,466	32,513	0,767				
P-81; 2012	Суп картофельный, с бобовыми и мяс	200	2,16	3,048	3,86	126,7	0,024	0	14,88	31,24	0,51				
P-311; 2004	Тефтели мясные	70	9,139	7,449	6,643	171,15	0,039	0,052	0,754	25,103	0,793				
P-204; 2011	Макаронные изделия отварные	150	4,992	0,715	26,988	134,42	0,078	0,026	0	6,37	1,053				
P-548; 2011	Напиток из шиповника	180	0,676	0	17,524	69,836	0,013	0,026	0,52	26,741	0,442				
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,28	75,6	0,566	0,028	0	11,52	1,54				
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0,15	0,05	0	22,6	2,13				
	Итого:		39,29	43,758	56,459	825,86	0,481	0,3796	34,723	119,431	8,723				
	ПОЛДНИК														
P-445; 2011	Кефир	180	1,331	0,99	12,771	79,5	0,011	0,066	0,616	51,469	1,221				
	Вагрушка с творогом	70	4,07	3,223	23,54	126,687	0,088	0,055	0	10,032	0,88				
	Итого:		8,448	10,01	87,901	206,187	0,11	0,154	0,627	70,279	2,563				
	УЖИН														
P-293; 2004	Рагу из овощей	200	3,084	7,152	5,496	123,75	0,072	0,06	5,616	36,408	1,248				
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,28	75,6	0,08	0,028	0	11,52	1,54				
P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,836	17,3	53,85	0	0,0036	3,6	6,96	0,324				
	Груша	114	0,36	0,48	12,36	56,4	0,024	0,036	6	2,76	22,8				
	Итого:		33,95	15,336	29,484	309,6	0,264	0,178	28,6	129,92	2,784				
	Всего:		88,88	89,916	219,416	1806,51	0,922	1,086	80,98	439,06	2,784				

День: 5

3-7 лет с 12-часовым пребыванием

№ рец: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-132; 2004	Каша молочная рисовая	200	2,484	6,66	23,12	165,3	0,024	0,024	14,016	11,208		0,696
P-395; 2012	Кофейный напиток	180	3,408	2,4	30,48	143,28	0,024	0,18	0,48	100,8		0
P-2; 2004 ***	Бутерброд с маслом и сыром	60	1,44	15	9	176,4	0	0,21	0	6		0,24
	Итого:		14,268	28,272	62,6	484,98	0,072	0,756	0,696	227,78		1,824
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7		1,4
	ОБЕД											
P-27; 2011	Салат из моркови с зелёным горошком (кукур)	60	0,975	4,94	2,951	55,57	0,026	0,039	2,782	19,617		0,299
P-632; 2011	Суп харчо со сметаной и мясом	200	4,082	8,216	1,95	121,58	0,026	0,039	2,795	8,411		3,25
P-110; 2012	Курица отварная	70	28,938	18,473	0	259,31	0,156	0,156	1,742	21,97		1,599
508	Гречка отварная	150	4,8	4,74	21,9	151,5	0,81	0,075	0	18,75		0,6
P-122; 2012	Кисель	150	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85		0
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,36	14,76	70,8	0,1	0,038	0	16,32		1,53
	Итого:					710,76						
	ПОЛДНИК											
P-393; 2012	Молоко	180	4,18	5,25	7,03	91,5	0,044	0,176	1,507	139,04		0,121
	Печенье	70	2,75	2,31	27,94	148,83	0,044	0,033	0	7,26		0,55
	Итого:		5,94	5,06	32,34	240,33	0,088	0,22	0,77	139,26		0,66
	УЖИН											
P-235; 2012	Пудинг манный с джемом	200	17,676	11,928	22,716	236,4	0,048	0,264	0,228	144,6		0,744
P-393; 2012	Чай с сахаром с лимоном	180	1,45	1,08	13,93	79,83	0,012	0,072	0,67	56,14		1,33
	Мандарин	114	0,36	0,12	3,6	38	0,024	0,036	6	2,76		22,авг
	Итого:		23,88	14,076	51,24	354,23	0,024	0,0396	17,04	136,68		23,72
	Всего:					1836,3						

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
День: 6	№ рец, Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe	
		ЗАВТРАК											
P-227; 2012		Каша кукурузная (ячка) "Дружба"	200	3,6	4,92	17,58	129	0,036	0,084	0,132	75,288	0,24	
P-2; 2004		Бутерброд с маслом	60	1,44	15	9	176,4	0	0,21	0	6	0,24	
P-240; 2011		Какао	180	2,77	2,364	18,744	106,53	0,034	0,1236	1,014	95,22	0,396	
		Итого:		7,81	22,28	45,32	411,94						
P-134; 2012		Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
19		Кукуруза консервированная	60	0,6	4,47	3,12	49,02	0,3	0,035	10,86	27	0,48	
153		Суп с фрикадельками	200	5,79	6,35	14,1	189,28	0,01	0,007	0,249	17,75	0,47	
P-50; 2011		Капуста тушеная с курицей	200	28,938	18,473	0	259,31	0,156	0,156	1,742	21,97	1,599	
P-337; 2012		Компот из плодов консервированных	180	1,87	0,36	14,76	70,8	0,1	0,038	0	16,32	1,53	
		Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0,15	0,05	0	22,6	2,13	
		Итого:		39,15	27,35	42,306	667,57						
		ПОЛДНИК											
P-393; 2012		Молоко	180	4,18	5,25	7,03	91,5	0,044	0,176	1,507	139,04	0,121	
		Пряники	70	7,117	9,02	75,13	313,5	0,099	0,088	0,011	18,81	1,342	
		Итого:		10,472	12,01	80,68	405						
		УЖИН											
P-438; 2012		Азу	200	14,49	14,1	23,46	295,23	0,056	0,017	0	10,60	0,693	
		Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,28	75,6	0,08	0,028	0	11,52	1,54	
P-548; 2011		Напиток из шиповника	180	0,676	0	17,524	69,83	0,013	0,026	0,52	26,741	0,442	
		Апельсин	114	0,24	1,08	9,72	51,6	0,048	0,036	72	0,36	40,8	
		Итого:		18,286	15,9	60,445	492,26	0,13	0,081	92,4	34,781	41,554	
		Всего:		76,21	77,64	271,18	1993,77	0,57	0,899	120,91	514,891	50,594	

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
День: 7	№ рещ; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	B2	С	Са	Fe	
		ЗАВТРАК											
	P-93; 2012	Суп молочный вермишелевый	200	22,428	15,2	13,68	234,24	0,084	0,324	0,3	186,96	0,924	
	P-1; 2012	Бутерброд с маслом	60	5,472	8,58	63,012	174,6	0,108	0,06	1,044	22,908	1,5	
	P-393; 2012	Чай с сахаром с лимоном	180	1,45	1,08	13,93	79,83	0,012	0,072	0,67	56,14	1,33	
		Итого:		35,1	25,62	84,492	488,67	0,192	0,3876	4,944	216,83	2,748	
	P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
	P-658; 2011	Салат из свеклы, с чесноком и сыром	60	6,279	18,72	8,658	155,45	0,013	0,091	7,618	227,89	1,43	
	P-81; 2012	Суп картофельный, с бобовыми и мясом	200	2,16	3,048	3,86	126,7	0,024	0	14,88	31,24	0,51	
	436	Картофельная запеканка с печенью	200	14,3	31,07	0,52	167,2	0,26	0,208	0	45,5	2,34	
	P-126; 2012	Компот из-сухофруктов	180	0,62	0	16,17	63,6	0,012	0,024	0,48	24,68	0,4	
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,36	14,76	70,8	0,1	0,038	0	16,32	1,53	
		Итого:		25,229	22,13	43,96	583,75						
		ПОЛДНИК											
	P-470; 2012	Коврижка	70	7,458	15,36	57,354	308						
	P-684	Кефир	180	1,331	0,99	12,771	79,5	0,011	0,066	0,616	51,469	1,221	
		Итого:		8,789	16,35	70,125	387,5	0,176	0,253	0,77	152,46	1,43	
		УЖИН											
	P-235; 2012	Пудинг манный с повидлом	200	17,676	11,93	22,716	236,4	0,048	0,264	0,228	144,6	0,744	
	P-395; 2012	Кофейный напиток	180	3,408	2,4	30,48	143,28	0,024	0,18	0,48	100,8	0	
		Яблоко	114	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	0,024	12	19,2	2,64	
		Итого:		21,56	14,81	64,95	432,48	0,882	1,43	50,92	217,58	15,33	
		Всего:		91,17	79,01	273,63	1938,4						

День: 8													
№ рещ; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
P-81; 2003 ****	Запеканка из творога	200	16,392	10,848	11,904	217,59	0,054	0,126	0,54	106,2	10,284		
P-240; 2011	Какао	180	2,772	2,364	18,744	106,53	0,03396	0,1236	1,014	95,22	0,396		
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	60	1,44	15	9	176,4	0	0,216	0	6	0,24		
	Итого:		20,6	28,21	30,64	500,53	0,08796	0,4656	1,554	207,42	10,92		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
	ОБЕД												
P-648; 2011	Салат "Полевой"	60	3,107	6,565	6,682	98,46	0,052	0,117	15,535	50,57	0,962		
P-55; 2004	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	4,394	6,76	14,69	150,94	0,091	0,065	10,361	49,452	1,703		
P-76; 2009 ****	Рыба по-польски	200	22,944	9,444	1,644	159							
P-194; 2011	Рис отварной	100	2,925	4,758	22,061	90,12	0,026	2,106	1,729	5,59	0,546		
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	180	0,676	0	17,524	69,83	0,013	0,026	0,52	26,741	0,442		
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,48	11,52	50	0,072	0,019	0	7,68	1,03		
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,36	14,76	70,8	0,1	0,038	0	16,32	1,53		
	Итого:		37,84	28,36	88,88	689,16	1,82	1,5886	54,236	183,742	5,98		
	ПОЛДНИК												
P-470; 2012	Напиток "Ряженка"	180	1,331	0,99	12,771	100,6	0,011	0,066	0,616	51,469	1,221		
	Сдоба	70	8,008	13,772	59,312	251,9	0,132	0,066	0	21,78	1,43		
	Итого:		-9,339	14,762	72,083	352,5	0,352	0,418	2,123	567,842	5,951		
	УЖИН												
P-227; 2012	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	5,46	5,496	22,944	183,57	0,8	0,036	0,024	19,9	0,996		
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового или ягод.	180	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,28	75,6	0,08	0,028	0	11,52	1,54		
	Банан	114	1,8	0,6	25,2	114	0,048	0,06	12	9,6	0,72		
	Всего:		78,46	78,248	279,87	425,17	2,49	11,04	82,1	1086,54	27,21		
						2013,36							

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
День: 9	№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
		ЗАВТРАК											
	P-81; 2011	Суп молочный "Геркулес"	200	2,484	3,348	7,728	138,93	0,024	0,024	14,016	11,208	0,696	
	P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	60	5,472	8,58	63,012	204,87	0,108	0,06	1,044	22,908	1,5	
	P-395; 2012	Кофейный напиток	180	3,408	2,4	30,48	143,28	0,024	0,18	0,48	100,8	0	
		Итого:		11,36	14,32	101,22	487,08	0,072	0,696	0,804	283,116	0,948	
	P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
	P-51; 2011	Зеленый горошек	60	0,51	1,59	2,28	34,71	0,019	0,09	8,4	24,3	0,81	
	P-85; 2012	Суп картофельный с крекками и мясом	200	1,066	1,612	6,539	108,78	0,039	0,026	2,99	11,843	0,351	
	P-298; 2012	Голубцы ленивые	150	9,386	12,69	16,328	181,22	0,975	0,871	2,99	44,98	1,235	
	P-58; 2011	Картофельное пюре	180	3,78	9,72	15,3	174,6	0,091	9,126	2,717	47,736	0,637	
	P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового или ягод.	150	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0	
		Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,28	75,6	0,566	0,028	0	11,52	1,54	
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,36	14,76	70,8	0,1	0,038	0	16,32	1,53	
		Итого:		17,96	21,86	74,72	697,71						
		ПОЛДНИК											
	P-393; 2012	Молоко	180	4,18	5,25	7,03	91,5	0,044	0,176	1,507	139,04	0,121	
	P-445; 2011	Булочка с повидлом	70	8,008	13,77	59,312	251,9	0,132	0,066	0	21,78	1,43	
		Итого:		11,35	16,76	64,86	343,4	0,176	0,236	1,5	160,82	1,55	
		УЖИН											
	P-90; 2004	Плов с мясом кур	200	9,72	9,78	20,52	195	0,048	0,36	0,216	120,984	1,584	
	P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,836	17,3	53,85	0	0,0036	3,6	6,96	0,324	
		Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,28	75,6	0,08	0,028	0	11,52	1,54	
		Апельсин	114	0,24	1,08	9,72	51,6	0,048	0,036	72	0,36	40,8	
		Итого:		20,16	12,45	58,7	376,05	0,24	0,13	42,18	58,34	3,09	
		Всего:		61,33	65,49	309,6	1950,24	0,797	1,28	87,76	667,85	11,68	

3-7 лет с 12-часовым пребыванием												
День: 10	№ рец; Год	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe
		ЗАВТРАК										
	P-782; 2011	Суп молочный с пшенной крупой	200	2,136	2,316	3,936	64,88	0,024	0,084	0,384	66,84	0,096
	P-240; 2011	Какао	180	2,772	2,364	18,74	106,53	0,03396	0,1236	1,014	95,22	0,396
	P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	60	1,44	15	9	176,4	0	0,216	0	6	0,24
		Итого:		6,348	19,68	31,68	347,82	0,058	0,424	1,398	168,06	0,732
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
		ОБЕД										
	P-17; 2012	Салат сельдь с луком репчатым	120	5,784	10,476	4,536	136,71	0,024	0,06	4,008	34,236	0,3
	P-66; 2012	Уха рыбная (из сайры)	200	2,34	3,302	4,186	55,61	0,026	0	16,12	33,852	0,559
	P-110; 2012	Курица отварная	70	28,938	18,473	0	259,31	0,156	0,156	1,742	21,97	1,599
		Гречка отварная	150	4,8	4,74	21,9	151,5	0,81	0,075	0	18,75	0,6
	P-393; 2012	Чай с сахаром с лимоном	180	1,45	1,08	13,93	79,83	0,012	0,072	0,67	56,14	1,33
		Хлеб ржаной	40	1,87	0,36	14,76	70,8	0,1	0,038	0	16,32	1,53
		Итого:		44,53	37,351	64,13	753,76	1,146	0,3586	22,39	153,229	5,164
		ПОЛДНИК										
	P-393; 2012	Пряники	70	7,117	9,02	75,13	313,5	0,099	0,088	0,011	18,81	1,342
		Молоко	180	4,18	5,25	7,03	91,5	0,044	0,176	1,507	139,04	0,121
		Итого:		10,472	12,012	80,69	405	0,143	0,264	1,518	157,85	1,453
		УЖИН										
	P-156; 2004	Вареники ленивые	180	13,56	14,34	13,98	238,2	0,036	0,168	0,036	102,6	0,564
	P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового или ягод.	150	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0
		Яблоко	114	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	0,024	12	19,2	2,64
		Итого:		14,04	14,82	38,48	343,3	0,462	0,582	31,536	127,65	3,204
		Всего:		75,89	83,963	225,1	1895,88	1,819	1,638	58,842	613,789	11,935