

ИРБИТСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Речкаловский детский сад»

(МДОУ «Речкаловский детский сад»)

# «10 – дневное меню МДОУ «Речкаловский детский сад»

## Вариант 1 – 2025

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ «Речкаловский детский сад»

 Пермякова И.А.

Приказ №127 – Од от 31.10.2025г



День:  
Категория:

День 1  
Дети 3-7 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
<b>ЗАВТРАК</b>												
54	2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.55	17.86	134.22	151.6	0.35	0.17	0.17	0.72
54	2021	Какао с молоком	180	4.6	3.6	12.6	100.4	143	1.09	0.4	0.17	0.68
54	2021	Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	88	0.1	0	0.03	0.07
19	2005	Хлеб ржаной	51	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				<b>15.46</b>	<b>11.55</b>	<b>50.16</b>	<b>365.62</b>	<b>391</b>	<b>3.38</b>	<b>0.7</b>	<b>1.37</b>	<b>1.47</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
б/н	2011	Йогурт	100	3.2	2.5	4.4	53	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				<b>3.2</b>	<b>2.5</b>	<b>4.4</b>	<b>53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>												
54	2021	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.2	72.08	37.4	0.7	0.02	0.3	10.7
54	2021	Салат из свклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	19	0.7	0.01	0.02	2.28
04. авг	2021	Плов из мяса говядины	180	13.3	14.9	31.2	318	19.2	2	0.1	0.1	0.9
54	2021	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	49.14	0.01	0	0	0.4
б/н	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				<b>19.37</b>	<b>23.04</b>	<b>85.23</b>	<b>628.68</b>	<b>137.79</b>	<b>4.31</b>	<b>0.19</b>	<b>0.478</b>	<b>14.28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
б/н	2004	Чай с молоком	180	1.6	1.1	8.7	50.9	57	0.77	0.01	0.07	0.3
б/н	2012	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185	15.00	0.53	0.04	0.02	0.1
Итого за прием пищи:				<b>5.3</b>	<b>2.8</b>	<b>47.6</b>	<b>235.9</b>	<b>72</b>	<b>1.3</b>	<b>0.05</b>	<b>0.09</b>	<b>0.4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1461</b>	<b>43.33</b>	<b>39.89</b>	<b>187.39</b>	<b>1283.20</b>	<b>600.79</b>	<b>8.99</b>	<b>0.94</b>	<b>1.94</b>	<b>16.15</b>

День: День 2  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюд)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>ЗАВТРАК</b>										
23	2021	Омлет запеченный	150	12.7	18	3.3	225	110	2.1	0.06	0.4	0.3
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
18	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
		Итого за прием пищи:		<b>15.96</b>	<b>18.4</b>	<b>29.5</b>	<b>347</b>	<b>122.9</b>	<b>4.67</b>	<b>0.19</b>	<b>1.41</b>	<b>0.34</b>
		<b>ЗАВТРАК 2</b>										
б/н	2021	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
		Итого за прием пищи:		<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
		<b>ОБЕД</b>										
54	2021	Салат из белокочанной капусты	60	1	6.1	5.8	81.5	27	0.36	0.02	0.02	23.1
54	2021	Рассольник Ленинградский	200	4.1	7.16	20.93	145.01	29.7	1.07	0.11	0.07	8.2
б/н		Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
б/н	2021	Кисель (с витаминами и кальцием)	180	0	0	24	395	60	0	0.3	0.34	20.1
54	2021	Картофельное пюре	130	3.2	5.2	19.8	139.4	39	1.1	0.1	0.12	10.2
54	2021	Рыба(филе) припущенная в сметане	70	6.8	3.7	2.8	72	23.7	0.5	0	0	0.8
		Итого за прием пищи:		<b>18.29</b>	<b>22.7</b>	<b>93.76</b>	<b>935.91</b>	<b>192.45</b>	<b>3.93</b>	<b>0.59</b>	<b>0.608</b>	<b>62.4</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>										
54	2021	Йогурт	170	5.35	5.8	7.1	98.5	19.9	0.35	0.09	0.06	1.19
б/н	2012	Пряник	35	4.8	1.5	26.3	92.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого за прием пищи:		<b>10.15</b>	<b>7.3</b>	<b>33.4</b>	<b>191.2</b>	<b>19.9</b>	<b>0.35</b>	<b>0.09</b>	<b>0.06</b>	<b>1.19</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44.90</b>	<b>48.50</b>	<b>166.76</b>	<b>1517.11</b>	<b>342.25</b>	<b>10.35</b>	<b>0.87</b>	<b>2.08</b>	<b>65.93</b>

День:  
Категория:

День 3  
Дети 3-7 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюд)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
54	2021	Каша жидкая рисовая молочная	200	5.3	5.4	28.7	184.5	149	0.42	0.05	0.1	0.15
54	2021	Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.5	1.5	98.3	108.24	0.02	0.02	0.02	1
53	2021	Масло сливочное	5	0.5	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	33.05
19	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				<b>10.26</b>	<b>10.9</b>	<b>49.95</b>	<b>411.05</b>	<b>266.84</b>	<b>2.29</b>	<b>0.2</b>	<b>1.13</b>	<b>34.2</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
б/н	2021	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	204	16	2.20	0.00	0.00	10.00
Итого за прием пищи:				<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>204</b>	<b>16</b>	<b>2.2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
<b>ОБЕД</b>												
23	2021	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0.6	3	2.1	41	8.9	0.5	0	0	14
54	2021	Свекольник со сметаной	200	1.9	6.3	10.05	104.1	60.2	1.3	0.12	0.1	12.35
54	2021	Макаронные изделия отварные	130	5.3	8.2	10.8	260	104.22	1	0.08	0.07	21
54	2021	Котлета из мяса кур	14.4	3.2	10.1	126.4	22	22	1	0.1	0.1	0.5
54	2021	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.4	4.5	0.26	0.01	0	1.34
54	2021	Компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	18.89	60	6.64	0.92	0.013	0.013	6.6
б/н	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				<b>15.95</b>	<b>29.5</b>	<b>193.17</b>	<b>625.5</b>	<b>219.51</b>	<b>5.88</b>	<b>0.383</b>	<b>0.341</b>	<b>55.79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
57	2021	Сырники из творога	100	17	9.5	20.3	238	135.9	0.6	0	0.2	0.2
11	2021	Соус молочный сладкий	35	0.9	1.6	5.2	38	18.8	0.1	0	0	0.1
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04

День: День 4  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Сборник рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
<b>ЗАВТРАК</b>												
54	2021	Каша вязкая молочная ячневая	200	6.64	7.59	28.13	194	198.46	0.55	0.12	0.08	1.95
54	2021	Чай с молоком	180	1.6	1.1	8.7	50.9	57	0.77	0.01	0.07	0.3
71	2012	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				<b>11.3</b>	<b>9.09</b>	<b>56.53</b>	<b>340.1</b>	<b>263.86</b>	<b>3.16</b>	<b>0.26</b>	<b>1.15</b>	<b>2.25</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
63	2012	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	8.00	0.60	0.00	0.10	10
Итого за прием пищи:				<b>1.50</b>	<b>0.50</b>	<b>21.00</b>	<b>96.00</b>	<b>8.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.00</b>
<b>ОБЕД</b>												
54	2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.45	5.16	21.9	131.9	35.6	1.3	0.2	0.08	6.05
45	2021	Капуста тушеная с говядиной	220	10	8.2	10.8	260	104	1	0.08	0.07	21
54	2021	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	15.2	65.3	11	0.5	0.01	0.05	80
б/н	2004	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				<b>20.24</b>	<b>14.1</b>	<b>68.33</b>	<b>560.2</b>	<b>163.65</b>	<b>3.7</b>	<b>0.35</b>	<b>0.258</b>	<b>107.05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
2943	2021	Ватрушка с картошкой	60	4.51	5.04	28.47	189	30.76	0.52	0.08	0.04	21.6
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
Итого за прием пищи:				<b>4.71</b>	<b>5.04</b>	<b>34.97</b>	<b>215.8</b>	<b>35.26</b>	<b>1.23</b>	<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>21.64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>37.75</b>	<b>28.73</b>	<b>180.83</b>	<b>1212.10</b>	<b>470.77</b>	<b>8.69</b>	<b>0.69</b>	<b>1.56</b>	<b>140.94</b>

День: День 5  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюд)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
<b>ЗАВТРАК</b>												
25	2021	Каша молочная ассорти	200	5.1	5.9	24.7	175	114.3	0.9	0.1	0.1	0.5
54	2021	Какао с молоком	180	4.6	3.6	12.6	100.4	143	1.09	0.4	0.17	0.68
53	2021	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
18	2005	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
Итого за прием пищи:				<b>12.05</b>	<b>13.4</b>	<b>52.15</b>	<b>379.85</b>	<b>264.8</b>	<b>3.4</b>	<b>0.6</b>	<b>1.08</b>	<b>1.18</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
62	2011	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
Итого за прием пищи:				<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>												
54	2021	Салат из белокачанной капусты	60	1	6.1	5.8	81.5	27	0.36	0.02	0.02	23.1
54	2021	уп картофельный с гренками со сметаной 20	200	2.4	3.4	9.1	75	12.5	0.9	0	0	4
54	2011	Рулет мясной со слагетти	180	16.6	8.9	33.1	248	28.75	1.29	0.04	0.1	0.17
29	2005	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.4	4.5	0.26	0.01	0	1.34
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
54	2021	Чай с лимоном	180	0.3	0	6.7	27.9	6.9	0.77	0	0.01	1.16
Итого за прием пищи:				<b>25.09</b>	<b>20.14</b>	<b>79.63</b>	<b>570.8</b>	<b>92.7</b>	<b>4.48</b>	<b>0.13</b>	<b>0.188</b>	<b>29.77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
58	2021	Булочка домашняя	60	4.6	4.1	30.52	177	0	0	0	0	0
54	2021	Молоко кипяченое	180	5.8	5	9.6	128	240	0.2	0.08	0.3	2.6
Итого за прием пищи:				<b>10.4</b>	<b>9.1</b>	<b>40.12</b>	<b>305</b>	<b>240</b>	<b>0.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.3</b>	<b>2.6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>48.04</b>	<b>42.74</b>	<b>182.00</b>	<b>1298.65</b>	<b>604.50</b>	<b>9.48</b>	<b>0.81</b>	<b>1.57</b>	<b>35.55</b>

День: День 6  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюд)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
54	2021	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6.35	8.51	21.86	187	188.95	0.82	0.13	0.04	1.95
1	2021	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	1	0	0.2	0
54	2021	Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.5	1.5	98.3	108.24	0.02	0.02	0.02	1
19	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				<b>15.91</b>	<b>15.01</b>	<b>43.36</b>	<b>443.5</b>	<b>327.59</b>	<b>3.68</b>	<b>0.28</b>	<b>1.26</b>	<b>2.95</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
б/н	2012	Йогурт	100	3.2	2.5	4.4	53	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				<b>3.2</b>	<b>2.5</b>	<b>4.4</b>	<b>53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>												
54	2021	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	19	0.7	0.01	0.02	2.28
54	2021	Суп картофельный с рыбой горбуша	200	8.4	2.6	14.6	115.38	32	1.16	0.11	0.9	8.6
54	2021	Каша гречневая рассыпчатая	130	8.6	6.8	37.8	266	23.8	4.2	0.2	0.1	0.9
54	2021	Гуляш из мяса говядины	70	6	7.6	2.47	104.23	3.79	0.18	0.04	0.02	0.8
54	2021	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	49.14	0.01	0	0	0.4
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				<b>27.47</b>	<b>20.24</b>	<b>103.7</b>	<b>724.21</b>	<b>140.78</b>	<b>7.15</b>	<b>0.42</b>	<b>1.098</b>	<b>12.98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
б/н	2021	Напиток Витошка	180	0	0	19	330	0	0	0.3	0.34	20
66	2012	Печенье овсяное	40	1.92	2.94	12.55	92.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				<b>1.92</b>	<b>2.94</b>	<b>31.55</b>	<b>422.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.34</b>	<b>20.00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>48.50</b>	<b>40.69</b>	<b>183.01</b>	<b>1643.06</b>	<b>468.37</b>	<b>10.83</b>	<b>1.00</b>	<b>2.70</b>	<b>35.93</b>

День: День 7  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюд)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
54	2021	Запеканка из творога	150	30.4	17.3	23.8	377	253.2	0.9	0.1	0.4	0.4
2	2021	Соус молочный сладкий	50	1.2	2.4	7.4	42	18.8	0.1	0	0	0.1
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
69	2008	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				<b>34.86</b>	<b>20.1</b>	<b>57.4</b>	<b>541</b>	<b>284.9</b>	<b>3.57</b>	<b>0.23</b>	<b>1.41</b>	<b>0.54</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
б/н	2021	Сок	100	0.50	0.10	10.10	43.00	7.00	1.40	0.00	0.00	2.00
Итого за прием пищи:				<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>43.00</b>	<b>7.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.00</b>
<b>ОБЕД</b>												
54	2021	Салат из белокочанной капусты	60	1	6.1	5.8	81.5	27	0.36	0.02	0.02	23.1
54	2021	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2	5	10.2	95	28.1	0.6	0	0	6.4
54	2021	Макаронные изделия отварные	130	5.3	3.8	32.4	191	1.7	12.8	0.7	0	0
54	2021	Биточки из мяса говядины	75	13.7	13.1	12.4	221	30	19.4	0.05	0.12	1.05
54	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
12	2004	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	15.2	65.3	11	0.5	0.01	0.05	80
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3.19	0.49	20.43	103	9	0.76	0.045	0.03	-
Итого за прием пищи:				<b>26.09</b>	<b>30.09</b>	<b>98.23</b>	<b>777.8</b>	<b>120.2</b>	<b>34.62</b>	<b>0.825</b>	<b>0.22</b>	<b>112.85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
4	2021	Молоко кипяченое	180	5.8	5	9.6	128	240	0.2	0.08	0.3	2.6
54	2021	Гребешок с повидлом	60	5.3	4.75	29.5	183	37	0.87	0.11	0.04	0.26
Итого за прием пищи:				<b>5.3</b>	<b>4.75</b>	<b>29.5</b>	<b>183</b>	<b>37</b>	<b>0.87</b>	<b>0.11</b>	<b>0.04</b>	<b>0.26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>66.75</b>	<b>55.04</b>	<b>195.23</b>	<b>1544.80</b>	<b>449.10</b>	<b>40.46</b>	<b>1.17</b>	<b>1.67</b>	<b>115.65</b>

День: День 8  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюд)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
54	2021	жидкая манная молочная с маслом сливоч	200	5.3	5.7	25.3	174	143	0.35	0.06	0.14	0.55
54	2021	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143	1.09	0.4	0.17	0.68
53	2021	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
18	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				<b>13.01</b>	<b>13.3</b>	<b>57.65</b>	<b>402.45</b>	<b>295.6</b>	<b>3.29</b>	<b>0.59</b>	<b>1.32</b>	<b>1.23</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
б/н	2021	Банан	100	1.5	0.5	21	96	8	0.6	0	0.1	10
Итого за прием пищи:				<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>10</b>
<b>ОБЕД</b>												
22	2021	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.4	3	1.4	35	13.9	0.3	0	0	5.6
54	2021	Суп гороховый	200	6.5	5.2	22.09	150	35.8	1.3	0.2	0.08	6.1
1	2021	Картофельное пюре	130	3.2	5.2	19.8	139.4	39	1.1	0.1	0.12	10.2
54	2021	Соус сметанный	35	0.4	2.6	1.5	9	0	0	0	0	0
52	2021	Суфле из печени	70	11.5	8.9	7.3	162.5	23.26	4.23	0.16	1.17	9.1
13	2004	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0.16	0.16	18	60	6.64	0.92	0.013	0.013	6.6
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				<b>25.35</b>	<b>25.6</b>	<b>90.52</b>	<b>658.9</b>	<b>131.65</b>	<b>8.75</b>	<b>0.533</b>	<b>1.441</b>	<b>37.6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
б/н	2021	Булочка (ватрушка)с творогом	70	7.4	7.9	28	216	44.1	0.6	0.1	0.1	0.1
Итого за прием пищи:				<b>7.4</b>	<b>7.9</b>	<b>28</b>	<b>216</b>	<b>44.1</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>47.26</b>	<b>47.30</b>	<b>197.17</b>	<b>1373.35</b>	<b>479.35</b>	<b>13.24</b>	<b>1.22</b>	<b>2.96</b>	<b>48.93</b>

День: День 9  
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюд)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
54	2021	Каша жидкая молочная кукурузная	180	4.9	5	25.8	157	112.8	1.5	0.7	0.11	0.9
54	2021	Чай с молоком	180	1.6	1.1	8.7	50.9	57	0.77	0.01	0.07	0.3
54	2021	Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	88	0.1	0	0.03	0.07
19	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				<b>11.86</b>	<b>9.5</b>	<b>54.2</b>	<b>338.9</b>	<b>266.2</b>	<b>4.21</b>	<b>0.84</b>	<b>1.21</b>	<b>1.27</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
63	2012	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	49.00	16.00	2.20	0.00	0.00	10.00
Итого за прием пищи:				<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>49.00</b>	<b>16.00</b>	<b>2.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>
<b>ОБЕД</b>												
54	2021	Салат из белокачанной капусты	60	1	6.1	5.8	81.5	27	0.36	0.02	0.02	23.1
54	2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3.5	5.98	9.78	117	36.1	1.37	0.032	0.042	6.76
54	2021	Рис отварной	130	3.7	4.8	36.5	203	6.9	0.49	0	0	0
54	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
54	2021	Котлета рыбная (горбуша)	75	14	5.3	6.9	130.9	21	0.6	0.1	0.1	0.2
54	2021	Кисель с витаминами и кальцием	180	0	0	24	395	60	0	0.3	0.34	20.1
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				<b>25.69</b>	<b>24.12</b>	<b>105.21</b>	<b>1051.4</b>	<b>177.45</b>	<b>3.92</b>	<b>0.512</b>	<b>0.56</b>	<b>52.46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
54	2021	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
19	2021	Макаронник, лапшевник	100	4.6	7.2	22.3	175	60.1	0.6	0	0.1	0.8
Итого за прием пищи:				<b>4.80</b>	<b>7.20</b>	<b>28.80</b>	<b>201.80</b>	<b>64.60</b>	<b>1.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>42.75</b>	<b>41.22</b>	<b>198.01</b>	<b>1641.10</b>	<b>524.25</b>	<b>11.66</b>	<b>1.35</b>	<b>1.88</b>	<b>64.57</b>

День: День 10  
 Категория: Дети 3-7 лет  
 изменить картофель, норма 105

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюда)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
54	2021	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.01	8.09	28.39	213	185.3	0.77	0.14	0.021	0
54	2021	Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.5	1.5	98.3	108.24	0.02	0.02	0.02	1
53	2021	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
18	2005	Хлеб ржаной	40	3.06	0.4	19.7	95.2	8.4	1.84	0.13	1	0
Итого за прием пищи:				<b>11.52</b>	<b>13.59</b>	<b>49.64</b>	<b>439.55</b>	<b>303.14</b>	<b>2.64</b>	<b>0.29</b>	<b>1.051</b>	<b>1</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
62	2011	Сок абрикосовый	100	0.9	-	22.86	93	36	0.45	0.04	0.02	7.2
Итого за прием пищи:				<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>22.86</b>	<b>93</b>	<b>36</b>	<b>0.45</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>7.2</b>
<b>ОБЕД</b>												
54	2021	Суп картофельный с гренками со сметаной	200	2.4	3.4	9.1	12.5	12.5	0.9	0	0	4
39	2011	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5	82	1.23	0.03	0.06	31.9
54	2021	Биточки из мяса говядины	75	13.7	13.1	12.4	221	30	19.4	0.05	0.12	1.05
42	2004	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
54	2021	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	15.2	65.3	11	0.5	0.01	0.05	80
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3.19	0.54	20.43	103	13.05	0.9	0.06	0.058	0
Итого за прием пищи:				<b>23.89</b>	<b>23.04</b>	<b>73.53</b>	<b>536.3</b>	<b>161.95</b>	<b>23.13</b>	<b>0.15</b>	<b>0.288</b>	<b>119.25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
64	2012	Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	26.8	4.50	0.73	0.00	0.01	0.04
б/н	б/н	Пряник	35	4.8	1.5	26.3	92.7	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				<b>5.00</b>	<b>1.50</b>	<b>32.80</b>	<b>119.50</b>	<b>4.50</b>	<b>0.73</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>41.31</b>	<b>38.13</b>	<b>178.83</b>	<b>1188.35</b>	<b>505.59</b>	<b>26.95</b>	<b>0.48</b>	<b>1.37</b>	<b>127.49</b>

День: День 1

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Минера		Витамины, мг		
										B1	B2	C
54-19к	2021	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.5	3.55	15.86	125.2	141.6	0.25	0.12	0.12	0.62
54-21гн	2021	Какао с молоком	150	3.5	2.7	9.5	75.3	107	0.82	0.03	0.13	0.51
б/н	б/н	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
54-1в	2021	Сыр порциями	10	2.3	3	0	35.8	88	0.1	0	0.03	0.07
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
б/н	б/н	Йогурт	100	3.2	2.5	4.4	53	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:												
<b>ОБЕД</b>												
54-13з	2021	Салат из свеклы отварной	30	0.40	2.40	2.07	32.00	9.60	0.40	0	0	0.6
54-1е	2021	Щи из свежей капусты со сметаной	150	0.40	2.2	4.6	45	26.4	0.4	0	0	8.1
54-11м	2021	Плов из отварной говядины	150	11.50	11	29	261.2	15	1.65	0.05	0.09	0.54
54-1хн	2021	Компот из сухофруктов	150	0.43	0	21.42	81	44.23	0.09	0	0	0.36
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	0.9	0.76	0.045	0.03	0
Итого за прием пищи:												
<b>ПОЛДНИК</b>												
54-3гн	2021	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.5	38.1	40	0.58	0.01	0.05	0.20
б/н	б/н	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.9	185	15.00	0.53	0.04	0.02	0.10
Итого за прием пищи:				35.67	30.64	162.98	1099.00	494.03	6.98	0.40	1.27	11.10
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				35.67	30.64	162.98	1099.00	494.03	6.98			

День: День 2

Категория: Дети 1-3 лет

Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
									В1	В2	С	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
2021	Омлет запеченный или паровой	100	8.5	12	2.2	150	73	1.4	0	0.3	0.2	
2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04	
б/н	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0	
на прием пищи:			<b>11</b>	<b>12.3</b>	<b>23.5</b>	<b>248.2</b>	<b>83.8</b>	<b>3.51</b>	<b>0.1</b>	<b>1.11</b>	<b>0.24</b>	
	<b>ЗАВТРАК 2</b>											
б/н	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2	
на прием пищи:			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
2021	Салат из белокачанной капусты	30	0.5	3	2.9	40.8	13	0.17	0.01	0.01	11.6	
2021	Рассольник Ленинградский	150	3.07	5.37	15.66	108.75	22.26	0.86	0.08	0.05	6.15	
2021	Картофельное пюре	110	2.7	3.7	17.9	120	32.2	0.9	0.1	0.1	9.3	
2021	Рыба тушеная с овощами в сметане	60	5.8	3.1	2.4	62	20.3	0.4	0	0	0.7	
б/н	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	37	0.6	0	0	0	
б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	9	0.76	0.045	0.03	0	
на прием пищи:			<b>14.41</b>	<b>15.66</b>	<b>68.29</b>	<b>474.05</b>	<b>133.76</b>	<b>3.69</b>	<b>0.235</b>	<b>0.19</b>	<b>27.75</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>											
2021	Кисломолочный продукт (Йогурт)	140	4.06	4.48	5.6	82.6	18.82	0.44	0.06	0.05	1.05	
2012	Пряник	35	4.8	1.5	26.3	92.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
на прием пищи:			<b>8.86</b>	<b>5.98</b>	<b>31.90</b>	<b>175.30</b>	<b>18.82</b>	<b>0.44</b>	<b>0.06</b>	<b>0.05</b>	<b>1.05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34.77</b>	<b>34.04</b>	<b>133.79</b>	<b>940.55</b>	<b>243.38</b>	<b>9.04</b>	<b>0.40</b>	<b>1.35</b>	<b>31.04</b>	

День: День 3

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>ЗАВТРАК</b>										
54-25к	2021	Каша рисовая жидкая молочная с сливочн	150	3.9	4.1	21.5	138.4	98	0.32	0.04	0.11	0.46
54-23гн	2021	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.8	64.5	0.84	0.8	0.02	0.01	0.39
б/н	б/н	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
53-19в	2021	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9.15</b>	<b>10.2</b>	<b>45.15</b>	<b>307.35</b>	<b>106.34</b>	<b>2.53</b>	<b>0.16</b>	<b>0.93</b>	<b>0.85</b>
		<b>ЗАВТРАК 2</b>										
б/н	б/н	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	49	16	0.00	0.00	0.00	10.00
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>49</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
		<b>ОБЕД</b>										
23	2021	Салат из свежих помидор	30	0.30	1.50	1.10	20.00	4.50	0.30	0.00	0.00	7.00
54-18с	2021	Свекольник со сметаной	150	1.15	3.8	7.45	82.5	36.1	0.8	0.07	0.06	7.4
54-1г	2021	Макаронные изделия отварные	120	4.3	3.9	26.2	157	9.3	0.58	0.05	0.02	0
54-5м	2021	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	11.5	2.6	8.1	101.1	18	0.8	0	0	0.4
54-3	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
54-1хн	2021	Компот из свежих фруктов (яблоко)	150	0.12	0.12	11.92	45	4.98	0.69	0.01	0.01	4.95
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	9	0.76	0.045	0.03	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19.71</b>	<b>12.31</b>	<b>71.4</b>	<b>502.6</b>	<b>90.78</b>	<b>3.83</b>	<b>0.175</b>	<b>0.12</b>	<b>15.05</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>										
6	2021	Сырники из творога	80	13.7	7.6	16.3	190	108.7	0.5	0	0.2	0.1
2	2021	Соус молочный сладкий	35	0.9	1.6	5.2	38	18.8	0.1	0	0	0.1
54-2гн	2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14.80</b>	<b>9.20</b>	<b>28.00</b>	<b>254.80</b>	<b>132.00</b>	<b>1.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.21</b>	<b>0.24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>44.06</b>	<b>32.11</b>	<b>154.35</b>	<b>1113.75</b>	<b>345.12</b>	<b>7.67</b>	<b>0.34</b>	<b>1.26</b>	<b>26.14</b>

День: День 4

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
54-21	2021	Каша вязкая молочная ячневая	150	4.98	5.69	21.1	143	148.85	0.41	0.09	0.06	1.46
54-3гн	2021	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.5	38.1	40	0.58	0.01	0.05	0.2
б/н	б/н	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8.38</b>	<b>6.79</b>	<b>42.4</b>	<b>252.5</b>	<b>195.15</b>	<b>2.39</b>	<b>0.2</b>	<b>0.91</b>	<b>1.66</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
б/н	б/н	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	8	0.60	0.00	0.10	10.00
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>10</b>
<b>ОБЕД</b>												
54-7с	2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6.45	5.16	21.9	131.9	35.6	1.3	0.2	0.08	6.05
200	2021	Капуста тушеная с мясом говядины	150	9	7.5	7.36	235	71	0.9	0.05	0.05	19
54-13хн	2021	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	11.4	49	8	0.17	0.01	0.04	11
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	9	0.76	0.045	0.03	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17.97</b>	<b>13.23</b>	<b>56.59</b>	<b>511.9</b>	<b>123.6</b>	<b>3.13</b>	<b>0.305</b>	<b>0.2</b>	<b>36.05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
54-2гн	2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.73	0	0.01	0.04
294.299	2021	Ватрушка с картошкой	60	4.51	5.04	28.47	189	30.76	0.52	0.08	0.04	21.6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4.71</b>	<b>5.04</b>	<b>34.97</b>	<b>215.80</b>	<b>35.26</b>	<b>1.25</b>	<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>21.64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>32.56</b>	<b>25.56</b>	<b>154.96</b>	<b>1076.20</b>	<b>362.01</b>	<b>7.37</b>	<b>0.59</b>	<b>1.26</b>	<b>69.35</b>

День: День 5

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
		<b>ЗАВТРАК</b>										
25	2021	Каша молочная ассорти(рис,греча)	150	4.66	5.79	20.78	150.76	136.7	0.38	0.08	0.08	1.46
54-21гн	2021	Какао с молоком	150	3.5	2.7	9.5	75.3	107	0.82	0.03	0.13	0.51
53-19в	2021	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
б/н	2021	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10.51</b>	<b>12.39</b>	<b>45.13</b>	<b>330.51</b>	<b>251.2</b>	<b>2.61</b>	<b>0.21</b>	<b>1.02</b>	<b>1.97</b>
		<b>ЗАВТРАК 2</b>										
б/н	2021	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>												
		<b>ОБЕД</b>										
54-13з	2021	Салат из белокочанной капусты	30	0.5	3	2.9	40.8	13	0.17	0.01	0.01	11.6
54-6с	2021	Суп картофельный с гренками со сметаной	150	1.1	1.9	6.8	51	14.5	0.4	0	0	3.4
54-1г	2021	Рулет мясной со спагетти	130	12.5	6.7	24.8	189	21.59	0.97	0.03	0.08	0.13
54-3	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
5/н	2021	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	9	0.76	0.045	0.03	0
54-3гн	2021	Чай с лимоном	150	0.2	0	5	20.9	5.2	0.58	0	0.01	0.87
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16.94</b>	<b>13.49</b>	<b>57.23</b>	<b>418.7</b>	<b>76.69</b>	<b>3.08</b>	<b>0.085</b>	<b>0.13</b>	<b>18.3</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>										
04.июл	2021	Булочка домашняя	60	4.6	4.1	30.52	177	0	0	0	0	0
54-2гн	2021	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	96	180	0.15	0.06	0.225	1.95
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8.95</b>	<b>7.85</b>	<b>37.72</b>	<b>273.00</b>	<b>180.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>1.95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>36.90</b>	<b>33.83</b>	<b>150.18</b>	<b>1065.21</b>	<b>514.89</b>	<b>7.24</b>	<b>0.36</b>	<b>1.38</b>	<b>24.22</b>

День: День 6

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>ЗАВТРАК</b>										
54-25к	2021	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.76	6.38	16.4	140.25	141.71	0.62	0.1	0.03	1.46
54-23гн	2021	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5	0.84	0.8	0.02	0.01	0.39
б/н	2021	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
1	2021	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	1	0	0.2	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15.06</b>	<b>13.48</b>	<b>40</b>	<b>339.15</b>	<b>170.85</b>	<b>3.82</b>	<b>0.22</b>	<b>1.04</b>	<b>1.85</b>
		<b>ЗАВТРАК 2</b>										
б/н	2021	Йогурт	100	3.2	2.5	4.4	53	0	0	0	0	0
				<b>3.2</b>	<b>2.5</b>	<b>4.4</b>	<b>53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>												
		<b>ОБЕД</b>										
54-13з	2021	Салат из свеклы отварной	30	0.4	2.4	2.07	32	9.6	0.4	0	0	0.6
54-16	2021	Суп картофельный с рыбой горбуша	150	6.3	2	11.3	82	24	1.2	0.9	0.8	6.6
54-4г	2021	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4.27	14.6	115.33	16.62	1.6	0.04	0.05	0
54-2м	2021	Гуляш из мяса говядины	50	4.5	5.7	1.85	81.6	2.84	0.14	0.03	0.02	0.6
54-1хн	2021	Компот из сухофруктов	150	0.43	0	21.42	81	44.23	0.09	0	0	0.36
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	9	0.76	0.045	0.03	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16.97</b>	<b>14.86</b>	<b>67.17</b>	<b>487.93</b>	<b>106.29</b>	<b>4.19</b>	<b>1.015</b>	<b>0.9</b>	<b>8.16</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>										
б/н	2021	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
66	2012	Печенье	30	<b>0.64</b>	<b>1.68</b>	<b>6.85</b>	<b>48.45</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1.14</b>	<b>1.78</b>	<b>16.95</b>	<b>91.45</b>	<b>7.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>36.37</b>	<b>32.62</b>	<b>128.52</b>	<b>971.53</b>	<b>284.14</b>	<b>9.41</b>	<b>1.24</b>	<b>1.94</b>	<b>12.01</b>

День: День 7

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
		<b>ЗАВТРАК</b>										
54	2021	Запеканка из творога	130	30.4	17.3	238	377	253.2	0.9	0.1	0.4	0.4
2	2021	Соус молочный сладкий	35	0.9	1.6	5.2	38	18.8	0.1	0	0	0.1
54	2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
б/н	б/н	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33.8</b>	<b>19.2</b>	<b>264.5</b>	<b>513.2</b>	<b>282.8</b>	<b>3.11</b>	<b>0.2</b>	<b>1.21</b>	<b>0.54</b>
		<b>ЗАВТРАК 2</b>										
б/н	б/н	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.40	0.00	0.00	2.00
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
		<b>ОБЕД</b>										
54	2021	Салат из белокачанной капусты	30	0.5	3	2.9	40.8	13	0.17	0.01	0.01	11.6
54-2	2021	Суп крестьянский с крупой ячкой	150	2	5	10.2	95	28.1	0.6	0	0	6.4
54-11	2021	Макаронные изделия отварные	120	4.3	3.9	26.2	157	9.3	0.58	0.05	0.02	0
54	2021	Соус красный основной	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
54-2	2021	Биточки из мясо говядины	60	11	10.5	9.9	177	15	1.6	0.05	0.07	1.05
54-13	2021	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	11.4	49	8	0.17	0.01	0.04	11
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	9	0.76	0.045	0.03	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20.62</b>	<b>24.37</b>	<b>78.33</b>	<b>635.8</b>	<b>95.8</b>	<b>4.08</b>	<b>0.165</b>	<b>0.17</b>	<b>32.35</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>										
б/н	б/н	Гребешок с повидлом	60	5.3	4.75	29.5	183	37	0.87	0.11	0.04	0.26
54	2021	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	96	180	0.15	0.06	0.225	1.95
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9.65</b>	<b>8.50</b>	<b>36.70</b>	<b>279.00</b>	<b>217.00</b>	<b>1.02</b>	<b>0.17</b>	<b>0.27</b>	<b>2.21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>64.57</b>	<b>52.17</b>	<b>389.63</b>	<b>1471.00</b>	<b>602.60</b>	<b>9.61</b>	<b>0.54</b>	<b>1.65</b>	<b>37.10</b>

День: День 8

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества,			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
		<b>ЗАВТРАК</b>										
54-27	2021	Каша жидкая манная молочная с маслом с	150	4	4.3	19	130.7	10.7	0.3	0	0.1	0.4
54-21	2021	Какао с молоком	150	3.5	2.7	9.5	75.3	107	0.82	0.03	0.13	0.51
53-19	2021	Масло сливочное	5	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
б/н	б/н	Хлеб ржаной	30	3.5	4.36	9.5	75.3	107	0.82	0.03	0.13	0.51
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13.3</b>	<b>11.66</b>	<b>52.8</b>	<b>352.7</b>	<b>231</b>	<b>3.34</b>	<b>0.16</b>	<b>1.16</b>	<b>1.42</b>
		<b>ЗАВТРАК 2</b>										
б/н	б/н	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	8	6	0	0.1	10
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>10</b>
		<b>ОБЕД</b>										
22-1	2021	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0.2	1.5	0.7	18	7	0.2	0	0	2.8
54-8с	2021	Суп с бобовыми с мясом птицы	150	4.3	3.9	17.5	105.6	28.44	1.03	0.17	0.06	4.83
23.фев	2021	Картофельное пюре	110	2.7	3.7	17.9	120	32.2	0.9	0.1	0.1	9.3
23.фев	2021	Соус сметанный	35	0.4	2.6	1.5	31	9	0	0	0	0
52-9	2021	Суфле из печени	60	9.94	7.66	6.34	139.43	19.94	3.5	0.14	1.01	7.8
13	2004	Компот из свежих фруктов (яблоко)	150	0.12	0.12	11.92	45	4.98	0.69	0.01	0.01	4.95
67	2011	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	9	0.76	0.045	0.03	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20</b>	<b>19.97</b>	<b>71.79</b>	<b>555.03</b>	<b>110.56</b>	<b>7.08</b>	<b>0.465</b>	<b>1.21</b>	<b>29.68</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>										
54-2гн	2024	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
б/н	б/н	Булочка с творогом	60	7.4	7.9	28	216	44.1	0.6	0.1	0.1	0.1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7.60</b>	<b>7.90</b>	<b>34.50</b>	<b>242.80</b>	<b>48.60</b>	<b>1.31</b>	<b>0.10</b>	<b>0.11</b>	<b>0.14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>32.44</b>	<b>30.89</b>	<b>156.43</b>	<b>1025.50</b>	<b>374.07</b>	<b>9.11</b>	<b>0.33</b>	<b>1.24</b>	<b>32.41</b>

День: День 9

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептов	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>ЗАВТРАК</b>										
54-1к	2021	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.8	155.9	87	1.1	0.06	0.11	0.8
54-3гн	2021	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.5	38.1	40	0.58	0.01	0.05	0.2
54-1в	2021	Сыр порциями	10	2.3	3	0	35.8	88	0.1	0	0.03	0.07
б/н	б/н	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10.1</b>	<b>8.5</b>	<b>46.1</b>	<b>301.2</b>	<b>221.3</b>	<b>3.18</b>	<b>0.17</b>	<b>0.99</b>	<b>1.07</b>
		<b>ЗАВТРАК 2</b>										
б/н		Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	49.00	16.00	2.20	0.00	0.00	10.00
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>49.00</b>	<b>16.00</b>	<b>2.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>
		<b>ОБЕД</b>										
54-13з	2021	Салат из белокочанной капусты	30	0.5	3	2.9	13	13	0.17	0.01	0.01	11.6
54-6с	2021	Борщ с капустой и картофелем	150	1.4	3.5	7.8	71	26.9	0.6	0	0	6.5
54-6г	2021	Рис отварной	120	3	3.8	29.2	162.8	5.5	0.39	0	0	0
54-5м	2021	Котлета рыбная (горбуша)	60	10.5	4	5.1	98.2	16	0.4	0.1	0.1	0.2
54-3	2004	Соус красный	35	0.3	1.4	1.8	21	13.4	0.2	0	0	2.3
б/н	б/н	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	0.37	0	0	0	0
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	9	0.76	0.045	0.03	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18.04</b>	<b>16.19</b>	<b>76.23</b>	<b>508.5</b>	<b>84.17</b>	<b>2.52</b>	<b>0.155</b>	<b>0.14</b>	<b>20.6</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>										
54-10в	2021	Макароник, лапшевник	80	3.7	5.8	17.8	140	48.1	0.5	0	0.1	0.7
б/н	2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.5	0.71	0	0.01	0.04
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3.90</b>	<b>5.80</b>	<b>24.30</b>	<b>166.80</b>	<b>52.60</b>	<b>1.21</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>32.44</b>	<b>30.89</b>	<b>156.43</b>	<b>1025.50</b>	<b>374.07</b>	<b>9.11</b>	<b>0.33</b>	<b>1.24</b>	<b>32.41</b>

День: День 10  
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г (выход блюд)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
54-24к	2021	Каша пшеничная молочная с маслом слив	150	6	7.7	28.2	206.2	95	0.99	0.14	0.11	0.41
54-23гн	2021	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5	0.84	0.8	0.02	0.01	0.39
53	2021	Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.05	33.05	1.2	0.01	0	0.01	0
б/н	б/н	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	14.8	71.4	6.3	1.4	0.1	0.8	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11.25</b>	<b>13.8</b>	<b>51.55</b>	<b>375.15</b>	<b>103.34</b>	<b>3.2</b>	<b>0.26</b>	<b>0.93</b>	<b>0.8</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
б/н	б/н	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	7	1.4	0	0	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>												
106	2021	Суп пюре картофельный	150	2.44	4.19	14.45	113.6	36.94	0.85	0.11	0.08	14.36
54-8	2021	Капуста тушенная	120	3	3.5	11.7	90.8	66	0.98	0.02	0.05	25.5
54-6м	2021	Биточки из мяса кур	60	11.5	2.6	8.1	101.1	18	0.8	0	0	0.4
54-1хн	2021	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	11.4	49	8	0.17	0.01	0.04	11
б/н	б/н	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2.34	0.49	15.93	96	9	0.76	0.045	0.03	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19.46</b>	<b>10.86</b>	<b>61.58</b>	<b>450.5</b>	<b>137.94</b>	<b>3.56</b>	<b>0.185</b>	<b>0.2</b>	<b>51.26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
54-2гн	2021	Чай с сахаром	150	0.2	0	6.5	26.8	4.50	0.71	0.00	0.01	0.04
б/н	б/н	Пряник	35	4.8	1.5	26.3	92.7	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5</b>	<b>1.5</b>	<b>32.8</b>	<b>119.5</b>	<b>4.5</b>	<b>0.71</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>36.21</b>	<b>26.26</b>	<b>156.03</b>	<b>988.15</b>	<b>252.78</b>	<b>8.87</b>	<b>0.45</b>	<b>1.14</b>	<b>54.10</b>