

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОГОДАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ИМЕНИ  
КАВАЛЕРА ОРДЕНОВ «КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ», «ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ» I И II  
СТЕПЕНИ, «СЛАВЫ» II И III СТЕПЕНИ СОКОЛОВА АНДРЕЯ СТЕПАНОВИЧА»

663157 с. Погодаево, ул. Гагарина, д. 24

Тел: 8 (39195) 79213

E – mail: [pogodaevo@yandex.ru](mailto:pogodaevo@yandex.ru)

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №18  
им. А.С. Соколова  
Соколова О.И. / *Сокол*  
Приказ № *01-04-116*  
от «*24*» *августа* 2021 г.



## Примерное циклическое 10-ти дневное меню для воспитанников дошкольной группы с 10,5 часовым пребыванием

с. Погодаево, 2021 г.

1-3 лет с 10,5 часовым пребыванием <span style="float: right;">1 АЕНО</span>											
№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-93; 2012 *	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,68	5,28	18,96	146,08	0,08	0,11	0,96	204	0,5
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84	0
P-2; 2004 ***	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2
	Итого:		9,72	19,78	51,86	412,48	0,1	0,44	1,36	293	0,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-66; 2012	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	120	1,8	2,54	3,22	42,78	0,02	0	12,4	26,04	0,43
P-90; 2004	Плов с мясом	150	8,1	8,15	17,1	175,5	0,01	0,01	0,38	4,94	0,35
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		13,58	11,39	55,7	373,9	0,19	0,078	13,18	71,55	3,26
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
	Вафли	50	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	1,21	0,9	11,61	57,78	0,01	0,06	0,56	46,79	1,11
P-79; 2011**	Омлет	90	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,6	14,4	63,6	0,07	0,024	0	9,6	1,29
	Апельсин	108	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	11
	Итого:		14,58	14,79	114,82	643,48	0,16	0,41	60,74	157,51	11,72
	Всего:		38,38	46,06	232,48	1475,86	0,46	0,94	77,28	529,06	12,98

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2012г

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Пенза 2011г

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных образовательных учреждениях Пенза 2004г

\*\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2009г

\*\*\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Пенза 2011г

1-3 лет с 10,5 часовым пребыванием

2 ДЕНЬ

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-132; 2004	Каша манная молочная	180	3	4,1	14,65	107,5	0,03	0,07	0,11	62,74	0,2
P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	50	4,56	7,15	52,51	170,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
P-240; 2011	Какао	150	2,31	1,97	15,62	88,78	0,0283	0,103	0,845	79,35	0,33
	Итого:		9,87	13,22	82,78	467,01	0,148	0,223	1,825	161,18	1,78
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-69; 2011	Овощи натуральные солёные или свежие	30	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27
P-135; 2011	Борщ	120	3,66	2,9	3,15	57,91	0,033	0,056	4,91	18,18	1,02
P-59; 2004	Суфле рыбное	50	16,4	12,27	2,80	186,67	0,04	0,11	0,01	39,16	0,56
P-60; 2012	Рис отварной	100	2,25	3,66	16,97	125,7	0,02	1,62	1,33	4,3	0,42
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового или ягод.	150	0	0	9,8	40	0,3	0,3	15	4,5	0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		24,23	19,18	46,15	476,08	0,503	2,138	25,75	90,09	3,55
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
	Молоко	150	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	0,16	1,37	126,4	0,11
P-274; 2004	Сушка на сметане	50	4,5	9,75	24,92	159,5	0,07	0,08	0,19	26,63	0,47
P-293; 2004	Рагу из овощей	150	2,57	5,96	4,58	96,71	0,06	0,05	4,68	30,34	1,04
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		12,12	19,23	53,95	399,18	0,26	0,32	16,24	205,77	4,68
	Всего:		46,72	51,73	192,98	1388,27	0,92	2,68	45,81	464,04	11,41

1-3 лет с 10,5 часовым пребыванием

3 ДЕНЬ

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-782; 2011	Суп молочный с пшениной крупой	180	1,78	1,93	3,28	54,07	0,02	0,07	0,32	55,7	0,08
P-1; 2012	Бутерброд с маслом	50	6,12	18,88	36,55	250	0,12	0,08	0	23,25	1,55
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27
	Итого:		13,9	22,34	46,33	328,71	0,14	0,153	3,32	84,75	1,9
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-19; 2011	Салат из морской капусты с яйцом	30	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	0,05	3,21	35,96	11,36
P-55; 2004	Свекольник со сметаной, с мясом	120	3,38	5,2	11,3	100,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
P-311; 2004	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,3	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61
P-58; 2011	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
P-548; 2011	Напиток из шиповника	150	0,2	0	15,5	60,32	0,007	0,03	50	3,9	2,1
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		15,18	21,5	54,34	488,29	0,307	7,22	63,85	147,53	17,15
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-445; 2011	Булочка с повидлом	50	7,28	12,52	53,92	229	0,12	0,06	0	19,8	1,3
P-235; 2012	Пудинг из творога с рисом, с молоком сгущ.	150	14,73	9,94	18,93	197	0,04	0,22	0,19	120,5	0,62
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84	0
	Банан	108	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		26,35	24,96	119,25	640,4	0,22	0,48	10,59	232,3	2,52
	Всего:		55,93	68,9	230,02	1503,4	0,67	7,86	79,76	471,58	22,97

1-3 лет с 10,5 часовым пребыванием

4 ДЕНЬ

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-81; 2011	Суп молочный "Геркулес"	180	2,07	2,79	6,44	56,57	0,02	0,02	11,68	9,34	0,58
P-240; 2011	Какао	150	2,31	1,97	15,62	88,78	0,028	0,103	0,845	79,35	0,33
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2
	Итого:		5,58	17,26	29,56	292,35	0,048	0,303	12,525	93,69	1,11
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-665; 2011	Винегрет	30	0,81	10,01	5,37	114,61	0,03	0,03	8,82	25,01	0,59
P-632; 2011	Суп "Харчо" со сметаной и мясом	120	3,14	6,32	1,5	93,53	0,02	0,03	2,15	6,47	2,5
P-110; 2012	Курица отварная	50	22,26	14,21	0	199,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,23
P-56; 2011	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29	0,1	0,06	14	9,32	0,77
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		30,22	33,66	43,43	617,12	0,37	0,292	26,71	91,87	6,71
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	1,21	0,9	11,61	57,78	0,01	0,06	0,56	46,79	1,11
	Пряники	50	6,47	8,2	68,3	285	0,09	0,08	0,01	17,1	1,22
P-76; 2009 ****	Рыба по-польски	150	19,12	7,87	1,37	132,5	0,11	0,13	1,62	51,25	1,13
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
	Мандарин	108	0,3	0,1	3	15,2	0	0	15,2	14	0
	Итого:		28,7	17,47	84,28	532,68	0,27	0,28	17,39	135,54	4,12
	Всего:		65	68,49	167,37	1488,15	0,69	0,88	58,62	328,1	13,54

1-3 лет с 10,5 часовым пребыванием

5 ДЕНЬ

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-79; 2011	Омлет	150	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84	0
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2
	Итого:		11,89	23,56	36,11	391,33	0,06	0,63	0,58	189,82	1,52
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-27; 2011	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,75	3,8	2,27	42,75	0,02	0,03	2,14	15,09	0,23
P-135; 2011	Борщ с капустой свеж. со сметаной и мясом	120	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
P-523; 2011	Гуляш	50	7,54	6,24	1,26	156,94	0,09	0,08	0,72	9,78	2,41
P-204; 2011	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0,06	0,02	0	4,9	0,81
P-122; 2012	Кисель из концентрата ягодного	150	0	0	9,8	40	0,3	0,3	15	4,5	0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		16,51	15,68	54,22	496,28	0,6	0,482	25,66	82,41	5,6
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	150	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Печенье	50	2,5	2,1	25,4	135,3	0,04	0,03	0	6,6	0,5
P-219; 2009	Сырники из творога с джемом	150	13,6	9,8	25,90	247,8	0	0	6,2	105,8	0,5
	Груша	108	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
	Итого:		19,30	14,8	65,6	480,1	0,1	0,23	11,9	234,7	20,1
	Всего:		48,2	54,14	166,03	1413,71	0,77	1,35	40,14	513,93	28,62

1-3 лет 10,5 часовым пребыванием

6 Д ЕНБ

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-227; 2012	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	4,58	4,52	19,12	135,48	0,04	0,03	0,02	16,58	0,83
P-1; 2012	Бутерброд с маслом	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
P-241; 2011	Какао на сгущённом молоке	150	1,75	1,7	9,8	60	0,01	0,06	0,08	53,58	0,41
	Итого:		12,45	25,1	65,47	535,48	0,17	0,17	0,1	93,41	2,79
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-69; 2011	Овощи натуральные, солёные или свежие	30	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27
P-85; 2012	Суп картофельный с клёцками и мясом	120	0,82	1,24	5,03	34,6	0,03	0,02	2,3	9,11	0,27
P-50; 2011	Капуста тушеная с курицей	150	2,12	4,48	4,65	79,8	0,03	0,04	11,30	59,3	0,84
P-337; 2012	Компот из плодов консервированных	150	0,24	0,09	16,22	66,7	0	0,01	0,99	7,99	0,73
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		5,1	6,16	39,36	246,9	0,17	0,122	19,09	100,35	3,39
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
	Молоко	150	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	0,16	1,37	126,4	0,11
P-177; 2004	Пирог с повидлом	50	5,9	3,1	54,6	265	0,06	0,04	0,08	17	1,07
P-78; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	120	5,92	8,22	8,43	127,61	0,12	0,19	14	7,34	16,57
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
	-Апельсин	108	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
	Итого:		16,67	15,34	85,78	534,68	0,86	0,43	75,45	157,44	52,61
	Всего:		34,72	46,7	200,71	1363,06	1,21	0,73	96,64	358,2	60,19

1-3 лет с 10,5 часовым пребыванием

7 ДЕНЬ

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-231; 2012	Сырники из творога	150	18,69	12,67	11,4	195,2	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	50	4,56	7,15	52,51	170,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27
	Итого:		29,25	21,35	70,41	390,57	0,16	0,323	4,12	180,69	2,29
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-658; 2011	Салат из свеклы, с чесноком и сыром	30	4,83	14,4	6,66	119,58	0,01	0,07	5,86	175,3	1,1
P-81; 2012	Суп картофельный, с бобовыми и мясом	120	2,05	2,14	6,45	53,3	0,06	0,03	2,33	20,11	0,72
P-291; 2012	Картофельная запеканка с печенью	180	7,43	5,49	17,02	121,5	0,07	0,08	14,88	15,17	1,15
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		16,39	22,33	55,91	407,6	0,24	0,232	23,47	244,75	4,59
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	150	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
P-470; 2012	Булочка дорожная	50	6,78	13,96	52,14	280	0,12	0,06	0	18,6	1,2
P-235; 2012	Пудинг творожный с джемом	150	15,14	10,76	24,33	223	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		25,22	27,62	90,27	597	0,25	0,48	10,89	284,5	4,47
	Всего:		71,36	71,4	226,69	1441,17	0,66	1,04	40,48	716,94	12,75

1-3 лет с 10,5 часовым пребыванием

8 ДЕНЬ

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-93; 2012	Суп молочный вермишелевый	150	2,55	2,87	12,3	73,41	0,045	0,105	0,45	88,5	8,57
P-240; 2011	Какао	150	2,31	1,97	15,62	88,78	0,0283	0,103	0,845	79,35	0,33
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2
	Итого:		6,06	17,34	35,42	309,19	0,073	0,388	1,29	172,85	9,3
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-648; 2011	Салат "Полевой"	30	2,39	5,05	5,14	75,74	0,04	0,09	11,95	38,9	0,74
P-55; 2004	Свекольник со сметаной и мясом	120	3,38	5,2	11,3	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
P-298; 2012	Голубцы ленивые	100	7,22	9,76	12,56	139,4	0,75	0,67	2,3	34,6	0,95
P-38; 2004	Зеленый гор. или кукуруза. консер. отвар.	50	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	11,7	0,32
P122; 2012	Кисель из концентрата ягодного	150	0	0	9,8	40	0,3	0,3	15	4,5	0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		16,8	20,4	54,84	455,5	1,4	1,22	41,72	141,34	4,6
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-393; 2012	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	5,67	22,78	0	0	1,57	7,11	0,18
P-432; 2011	Гренка с сыром	50	17,66	21,27	1,6	239,2	0,28	0,22	0,56	389,82	5,3
P-155; 2012	Запеканка овощная	150	3,51	8,6	16,46	157,14	0,09	0,08	8,19	32,86	1
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
	Банан	108	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		24,34	30,78	54,33	514,12	0,47	0,36	20,32	444,01	7,94
	Всего:		47,7	68,62	154,69	1324,81	1,95	1,97	65,33	765,2	23,24

1-3 лет с 10,5 часовым пребыванием

9 ДЕНЬ

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-81; 2003 *****	Запеканка из творога	150	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84	0
	Итого:		17,7	23,54	42,82	447,73	0,06	0,58	0,67	235,93	0,79
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-15; 2012	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	0,04	16,76	18,68	0,74
P-82; 2012	Суп картофельный с макарон.изд. и мясом	120	1,08	1,13	6,86	41,9	0,05	0,03	3,3	9,84	0,43
P-50; 2011	Капуста тушенная с птицей	150	2,12	4,48	4,65	79,8	0,03	0,04	11,3	59,3	0,84
P-548; 2011	Напиток из шиповника	150	0,2	0	15,5	60,32	0,007	0,03	50	3,9	2,1
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		5,94	12,06	43,04	315,72	0,22	0,17	81,36	105,32	5,39
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
P-286; 2012	Тефтели мясные	100	7,39	8,19	9,76	142,5	0,05	0,08	0,71	36,58	0,8
P-56; 2011	Картофель отварной	80	1,93	2,82	10,78	96,29	0,1	0,06	14	9,32	0,77
P-136; 2012	Чай сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
	*Мандарин	108	0,3	0,1	3	15,2	0	0	15,2	14	0
	Итого:		17,22	13,04	39,64	211,03	0,21	0,15	32,91	72,1	2,7
	Всего:		41,36	48,74	135,6	1130,48	0,5	0,91	116,94	420,35	10,28

1-3 лет с 10,5 часовым пребыванием

10 ДЕНЬ

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-79; 2011	Омлет	150	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
P-240; 2011	Какао	150	2,31	1,97	15,62	88,78	0,0283	0,103	0,845	79,35	0,33
P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	50	4,56	7,15	52,51	170,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
	Итого:		14,72	18,18	71,34	384,44	0,158	0,453	1,89	199,26	2,9
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-17; 2012	Салат овощной "Мозайка"	30	1,15	7,12	3,44	83,58	0,04	0,05	18,64	35,42	0,74
P-66; 2012	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	120	1,8	2,54	3,22	42,78	0,02	0	12,4	26,04	0,43
P-311; 2004	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,3	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61
P-123	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,2	3,16	14,6	101	0,54	0,05	0	12,5	0,4
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	9,8	40	0,3	0,3	15	4,5	0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		17,68	36,98	34,52	568,46	0,72	7,56	48,13	185,81	4,74
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
P-445; 2011	Ватрушка с творогом	50	3,7	2,93	21,4	115,17	0,08	0,05	0	9,12	0,8
P-156; 2004	Вареники ленивые	150	11,3	11,95	11,65	198,5	0,03	0,14	0,03	85,5	0,47
P-393; 2012	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	5,67	22,78	0	0	1,57	7,11	0,18
	Яблоко	108	0,4	0,1	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		15,47	15,29	48,52	380,45	0,14	0,21	11,6	117,73	3,65
	Всего:		49,52	70,55	164,48	1397,35	1,02	8,23	63,62	509,98	12,69

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

1 ДЕНЬ

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-93; 2012 *	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,81	6,33	22,7	175,29	0,09	0,13	1,15	244	0,6
P-395; 2012	Кофейный напиток	180	4,26	2,4	30,48	143,2	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:		12,51	23,73	62,18	494,89	0,214	0,52	1,63	350,8	0,84
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-66; 2012	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200	2,16	3,048	3,86	50,4	0,024	0	14,88	31,24	0,51
P-90; 2004	Плов с мясом	200	9,72	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:		16,29	13,66	66,83	429,8	0,22	0,093	15,81	85,72	3,89
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
	Вафли	70	3,5	3,99	93	424	0	0	0	0	0
P-136; 2012	Чай с сахаром	180	1,45	1,08	13,93	68,4	0,012	0,072	0,67	56,14	1,33
P-79; 2011**	Омлет	120	9,42	10,87	3,85	148,8	0,048	0,36	0,21	120,98	1,58
	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:		17,49	17,74	137,78	768,4	0,188	0,496	72,88	189	45,25
	Всего:		46,79	55,23	276,89	1739,09	0,632	1,119	92,32	632,52	51,38

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

2 ДЕНЬ

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-132; 2004	Каша манная молочная	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-240; 2011	Какао	180	2,772	2,364	18,744	106,536	0,03396	0,1236	1,014	95,22	0,396
	Итого:		11,844	15,86	99,336	440,412	0,17796	0,2676	2,19	193,416	2,136
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-69; 2011	Овощи натуральные солёные или свежие	60	0,468	0,065	1,469	8,19	0,026	0,026	5,85	13,455	0,351
P-135; 2011	Борщ	200	4,758	3,77	4,095	75,283	0,0429	0,0728	6,383	23,634	1,326
P-59; 2004	Суфле рыбное	60	21,32	15,95	3,64	242,671	0,052	0,143	0,013	50,908	0,728
P-60; 2012	Рис отварной	150	2,925	4,758	22,061	163,41	0,026	2,106	1,729	5,59	0,546
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 ржаной	40	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		31,499	24,93	59,995	618,904	0,6539	2,7794	33,475	117,117	4,615
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
	Молоко	180	3,355	2,992	5,555	62,337	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
P-293; 2004	Рагу из овощей	200	3,084	7,152	5,496	116,052	0,072	0,06	5,616	36,408	1,248
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032
	Яблоко	114	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	0,024	12	19,2	2,64
	Итого:		13,78	21,83	61,73	457,51	0,3	0,36	19,31	231,6	5,54
	Всего:		57,62	62,72	231,17	1562,82	1,13	3,4	56,97	549,12	13,68

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

З Д Е Н А

№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-782; 2011	Суп молочный с пшениной крупой	200	2,136	2,316	3,936	64,884	0,024	0,084	0,384	66,84	0,096
P-1; 2012	Бутерброд с маслом	60	7,344	22,656	43,86	300	0,144	0,096	0	27,9	1,86
P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,004	3,6	6,96	0,324
	Итого:		16,68	26,808	55,596	394,452	0,168	0,184	3,984	101,7	2,28
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-19; 2011	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,092	9,295	6,201	112,398	0,052	0,065	4,173	46,75	14,768
P-55; 2004	Свекольник со сметаной, с мясом	200	4,394	6,76	14,69	130,143	0,091	0,065	10,361	49,45	1,703
P-311; 2004	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,139	7,449	6,643	129,09	0,039	0,052	0,754	25,1	0,793
P-58; 2011	Картофельное пюре	150	2,821	4,056	6,968	107,38	0,091	9,126	2,717	47,74	0,637
P-548; 2011	Напиток из шиповника	180	0,26	0	20,15	78,416	0,0091	0,039	65	5,07	2,73
	Хлеб ржаной	40	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,042	0	17,68	1,664
	Итого:		19,734	27,95	70,642	634,777	0,3991	9,389	83,005	191,8	22,295
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
P-445; 2011	Булочка с повидлом	70	8,008	13,772	59,312	251,9	0,132	0,066	0	21,78	1,43
P-235; 2012	Пудинг из творога с рисом, с молоком гущ.	200	17,676	11,928	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
	Банан	114	1,8	0,6	25,2	114	0,048	0,06	12	9,6	0,72
	Итого:		30,87	28,69	127,7	745,58	0,25	0,56	12,7	276,8	2,89
	Всего:		67,78	83,54	274,03	1820,8	0,81	10,13	101,68	577,3	28,86

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

4 ДЕНЬ

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-81; 2011	Суп молочный "Геркулес"	200	2,484	3,348	7,728	67,884	0,024	0,024	14,016	11,208	0,696
P-240; 2011	Какао	180	2,772	2,364	18,744	106,536	0,0336	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:		6,696	20,712	35,472	350,82	0,0576	0,3636	15,03	112,428	1,332
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-665; 2011	Винегрет	60	1,053	13,013	6,981	148,993	0,039	0,039	11,466	32,513	0,767
P-632; 2011	Суп "Харчо" со сметаной и мясом	200	4,082	8,216	1,95	121,589	0,026	0,039	2,795	8,411	3,25
P-110; 2012	Курица отварная	70	28,938	18,473	0	259,311	0,156	0,156	1,742	21,97	1,599
P-56; 2011	Картофель отварной	150	2,509	3,666	14,014	125,177	0,13	0,078	18,2	12,116	1,001
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	180	0,676	0	17,524	69,836	0,013	0,026	0,52	26,741	0,442
	Хлеб ржаной	40	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		39,286	43,758	56,459	802,256	0,481	0,3796	34,723	119,431	8,723
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-76; 2009 ****	Рыба по-польски	200	22,944	9,444	1,644	159	0,132	0,156	1,944	61,5	1,356
P-336; 2011	Морковь припущенная	70	1,524	3,456	8,52	68,34	0,06	0	4,824	36,984	0,072
	Хлеб пшеничный	40	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032
P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,0036	3,6	6,96	0,324
	Мандарин	114	0,36	0,12	3,6	18,24	0	0	18,24	16,8	0
	Итого:		69,58	15,32	33,08	326,02	0,26	0,17	28,6	129,92	2,77
	Всего:		116,05	79,89	135,1	1525,09	0,8	0,91	80,35	368,77	14,22

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием <i>5 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	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-79; 2011	Омлет	180	9,42	10,872	3,852	149,916	0,048	0,36	0,216	120,98	1,584
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	0,216	0	6	0,24
	Итого:		14,268	28,272	43,332	469,596	0,072	0,756	0,696	227,78	1,824
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-27; 2011	Салат из моркови с зелёным горошком	60	0,975	4,94	2,951	55,575	0,026	0,039	2,782	19,617	0,299
P-135; 2011	Борщ с капустой свеж. со сметаной и мясом	120	3,666	6,227	10,179	121,797	0,052	0,026	10,14	44,902	1,131
P-523; 2011	Гуляш	70	9,802	8,112	1,638	204,022	0,117	0,104	0,936	12,714	3,133
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-122; 2012	Кисель из концентрата ягодного	150	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0
	Хлеб ржаной	40	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		21,463	20,384	70,486	645,164	0,78	0,6266	33,358	107,13	7,28
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
	Печенье	70	2,75	2,31	27,94	148,83	0,044	0,033	0	7,26	0,55
P-219; 2009	Сырники из творога с джемом	180	16,32	11,76	31,08	297,36	0	0	7,44	126,96	0,6
	Кефир	180	3,19	2,75	4,4	55	0,044	0,187	0,77	132	0,11
	Груша	114	0,36	0,48	12,36	56,4	0,024	0,036	6	2,76	22,8
	Итого:		22,62	17,3	75,78	557,59	0,11	0,25	14,21	268,98	24,06
	Всего:		58,84	66,05	199,69	1718,34	0,97	1,63	50,25	610,89	34,56

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием <span style="float: right;">6 ДЕНЬ</span>											
№ 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
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-227; 2012	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	5,496	5,424	22,944	162,576	0,048	0,036	0,024	19,896	0,996
P-1; 2012	Бутерброд с маслом	60	7,344	22,656	43,86	300	0,144	0,096	0	27,9	1,86
P-241; 2011	Какао на сгущённом молоке	180	2,1	2,04	11,76	72	0,012	0,072	0,096	64,296	0,492
	Итого:		14,94	30,12	78,564	534,576	0,204	0,204	0,12	112,09	3,348
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-69; 2011	Овощи натуральные, солёные или свежие	60	0,468	0,065	1,469	8,19	0,026	0,026	5,85	13,455	0,351
P-85; 2012	Суп картофельный с клецками и мясом	200	1,066	1,612	6,539	44,98	0,039	0,026	2,99	11,843	0,351
P-50; 2011	Капуста тушеная с курицей	200	2,756	5,824	6,045	103,74	0,039	0,052	14,69	77,09	1,092
P-337; 2012	Компот из плодов консервированных	180	0,312	0,117	21,086	86,71	0	0,013	1,287	10,387	0,949
	Хлеб ржаной	40	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		6,63	8,008	51,12	320,97	0,221	0,158	24,81	130,45	4,4
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
P-177; 2004	Пирог с повидлом	70	6,49	3,41	60,06	291,5	0,066	0,044	0,088	18,7	1,177
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
	Хлеб пшеничный	40	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032
P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,0036	3,6	6,96	0,324
	Апельсин	114	0,24	1,08	9,72	51,6	0,048	0,036	72	0,36	40,8
	Итого:		22,95	16,66	99,21	576,67	0,32	0,31	92,48	42,5	63,21
	Всего:		45,02	54,88	238,99	1478,21	0,75	0,67	119,41	292,04	72,35

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием <span style="float: right;">7 ДЕНЬ</span>											
№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-231; 2012	Сырники из творога	180	22,428	15,204	13,68	234,24	0,084	0,324	0,3	186,96	0,924
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-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,0036	3,6	6,96	0,324
	Итого:		35,1	25,62	84,492	468,684	0,192	0,3876	4,944	216,828	2,748
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-658; 2011	Салат из свеклы, с чесноком и сыром	60	6,279	18,72	8,658	155,454	0,013	0,091	7,618	227,89	1,43
P-81; 2012	Суп картофельный, с бобовыми и мясом	200	2,665	2,782	8,385	69,29	0,078	0,039	3,029	26,143	0,936
P-291; 2012	Картофельная запеканка с печенью	180	9,659	7,137	22,126	157,95	0,091	0,104	19,344	19,721	1,495
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	180	0,676	0	17,524	69,836	0,013	0,026	0,52	26,741	0,442
	Хлеб ржаной	40	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		21,27	29,02	55,14	529,87	0,31	0,3	30,5	318,17	5,95
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-470; 2012	Булочка дорожная	70	7,458	15,356	57,354	308	0,132	0,066	0	20,46	1,32
P-235; 2012	Пудинг творожный с джемом	180	18,16	12,91	29,19	267,6	0,072	0,276	0,22	155,88	1,16
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:		29,49	31,14	128,78	771,68	0,26	0,53	12,7	296,34	5,12
	Всего:		86,36	85,88	168,51	1816,23	0,77	1,22	50,14	838,33	15,21

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

8 ДЕНЬ

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-93; 2012	Суп молочный вермишелевый	200	3,06	3,444	14,76	88,092	0,054	0,126	0,54	106,2	10,284
P-240; 2011	Какао	180	2,772	2,364	18,744	106,536	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:		7,272	20,808	42,504	371,028	0,08796	0,4656	1,554	207,42	10,92
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-648; 2011	Салат "Полевой"	60	3,107	6,565	6,682	98,462	0,052	0,117	15,535	50,57	0,962
P-55; 2004	Свекольник со сметаной и мясом	200	4,394	6,76	14,69	150,943	0,091	0,065	10,361	49,452	1,703
P-298; 2012	Голубцы ленивые	150	9,386	12,688	16,328	181,22	0,975	0,871	2,99	44,98	1,235
P-38; 2004	Зеленый гор. или кукуруза. консер. отвар.	70	2,925	0,117	4,862	32,175	0,195	0,104	5,85	15,21	0,416
P122; 2012	Кисель из концентрата ягодного	150	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0
	Хлеб ржаной	40	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		21,84	26,52	71,292	592,15	1,82	1,5886	54,236	183,74	5,98
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-393; 2012	Чай с лимоном	180	3,355	2,992	5,555	62,337	0,044	0,176	1,507	139,04	0,121
P-432; 2011	Гренка с сыром	70	19,426	23,397	1,76	263,12	0,308	0,242	0,616	428,8	5,83
P-155; 2012	Запеканка овощная	150	3,51	8,6	16,46	157,14	0,09	0,08	8,19	32,86	1
	Хлеб пшеничный	35	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032
	Банан	114	1,8	0,6	25,2	114	0,048	0,06	12	9,6	0,72
	Итого:		59,61	36,06	60,49	647,47	0,55	0,56	22,3	617,98	8,7
	Всего:		89,22	83,48	184,38	1658,64	2,46	2,61	80,08	1016,1	21

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

9 ДЕНЬ

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-81; 2003 *****	Запеканка из творога	180	16,392	10,848	11,904	217,596	0,048	0,3	0,324	176,32	0,708
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	60	1,44	15	9	176,4	0	0,216	0	6	0,24
P-395; 2012	Кофейный напиток	180	3,408	2,4	30,48	143,28	0,024	0,18	0,48	100,8	0
	Итого:		21,24	28,248	51,384	537,276	0,072	0,696	0,804	283,12	0,948
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-15; 2012	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,274	7,995	4,849	96,46	0,065	0,052	21,788	24,284	0,962
P-82; 2012	Суп картофельный с макарон.изд. и мясом	200	1,404	1,469	8,918	54,47	0,065	0,039	4,29	12,792	0,559
P-50; 2011	Капуста тушенная с птицей	180	2,756	5,824	6,045	103,74	0,039	0,052	14,69	77,09	1,092
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 ржаной	40	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		8,11	15,66	53,3	401,85	0,29	0,21	41,28	158,58	4,7
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-86; 2011	Тефтели мясные	150	5,09	6,19	2,17	143,48	0,04	0,03	2,95	13,1	0,68
P-56; 2011	Картофель отварной	100	2,316	3,384	12,936	115,548	0,12	0,072	16,8	11,184	0,924
P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,0036	3,6	6,96	0,324
	Хлеб пшеничный	40	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032
	Мандарин	114	0,36	0,12	3,6	18,24	0	0	18,24	16,8	0
	Итого:		16,86	12	38,02	357,7	0,23	0,12	41,59	55,72	2,95
	Всего:		46,71	56	152,8	1342,82	0,6	1,03	85,67	504,42	9,99

3-7 лет с 10,5 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-79; 2011	Омлет	180	9,42	10,87	3,852	149,916	0,048	0,36	0,216	121	1,584
P-240; 2011	Какао	180	2,772	2,364	18,74	106,536	0,03396	0,1236	1,014	95,22	0,396
P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	60	5,472	8,58	63,01	204,876	0,108	0,06	1,044	22,91	1,5
	Итого:		17,664	21,82	85,61	461,328	0,18996	0,5436	2,274	239,1	3,48
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-17; 2012	Салат овощной "Мозайка"	60	1,495	9,256	4,472	108,654	0,052	0,065	24,232	46,05	0,962
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	33,85	0,559
P-311; 2004	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	9,139	7,449	6,643	129,09	0,039	0,052	0,754	25,1	0,793
P-123	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	4,74	21,9	151,5	0,81	0	0	18,75	0,6
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0
	Хлеб ржаной	40	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		22,984	48,07	44,88	738,998	0,936	9,8306	62,569	196,7	6,162
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-445; 2011	Ватрушка с творогом	70	4,07	3,223	23,54	126,687	0,088	0,055	0	10,03	0,88
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-393; 2012	Чай с лимоном	180	0,084	0,012	6,804	27,336	0	0	1,884	8,532	0,216
	Яблоко	114	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	0,024	12	19,2	2,64
	Итого:		18,19	18,05	56,08	445,01	0,16	0,23	13,92	140,4	4,29
	Всего:		59,33	88,04	196,7	1691,32	1,29	10,61	80,75	583,2	15,33

10 ДЕНЬ