



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
(осень-зима)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	29,5	2,6	5,1	174,0	0	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	25,6	6,6	8,8	215,0	0,6	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	8,3	2,1	1,7	59,6	0,4	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>63,4</b>	<b>11,3</b>	<b>15,6</b>	<b>448,6</b>	<b>1,0</b>	
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	22,3	2,3	2,9	125,1	0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>37,0</b>	<b>2,9</b>	<b>3,5</b>	<b>195,6</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	13,8	7,7	13,3	217,1	16,1	83
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	21,1	5,5	4,3	153,7	0	181
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	4	0	0	18	0	к/к
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	3,6	0,8	0,9	27,4	5,0	51
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	4,5	12,5	5,3	125,1	9,4	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>92,2</b>	<b>31,5</b>	<b>24,4</b>	<b>747,4</b>	<b>30,5</b>	
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,0	0,1	0	23,0	0	430
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	33,0	5,3	7,1	229,5	0	471
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>38,0</b>	<b>5,4</b>	<b>7,1</b>	<b>252,5</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>230,6</b>	<b>51,1</b>	<b>50,6</b>	<b>1644,1</b>	<b>46,5</b>	

с 3-го лет

2 день (сезень - зима)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	24,9	6,6	7,2	198,8	0,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	8,7	3,0	2,5	72,4	0,5	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>444</b>	<b>63,1</b>	<b>14,3</b>	<b>16,8</b>	<b>472,0</b>	<b>1,2</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОК ФРУКТОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>155</b>	<b>19,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>85,3</b>	<b>6,2</b>		
<b>Обед</b>								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	1,5	0,4	0,1	9,6	10,1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	39,1	17,6	18,7	401,4	6,4	100	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	11,5	3,3	0,7	71,2	13,3	338	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,2	0,1	0	19,5	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	60	6,4	12,1	13,6	190,2	1,7	319	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>617</b>	<b>107,9</b>	<b>38,5</b>	<b>33,7</b>	<b>898,0</b>	<b>31,5</b>		
<b>Полдник</b>								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	80	31,9	16,8	12,9	308,9	14,2	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	6,6	4,7	4,1	82,6	0,9	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>38,5</b>	<b>21,5</b>	<b>17,0</b>	<b>391,5</b>	<b>15,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>229,2</b>	<b>75,1</b>	<b>67,5</b>	<b>1846,8</b>	<b>54,0</b>		

с 3<sup>х</sup> до 7 лет

3 день (оценка - 3 балла)

Удобрительное вещество  
 МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 им. В.И. Ленина" муниципального района "Сарыталинский район" Республики Алтай

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	21,0	6,2	8,3	189,2	0,6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,9	1,8	1,4	54,8	0,3	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	29,5	2,6	4,4	168,0	0		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>58,4</b>	<b>10,6</b>	<b>14,1</b>	<b>412,0</b>	<b>0,9</b>		
<b>II Завтрак</b>								
ЯБЛОКО	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>14,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>		
<b>Обед</b>								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	13,6	2,3	2,9	95,0	8,1	335	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	2,3	0,6	2,7	35,7	2,1		2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	10,2	0,8	0	49,3	0,2	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	1,1	14,2	10,4	146,4	0,9	242	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	11,5	6,5	3,5	105,9	6,9	84	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>83,9</b>	<b>29,4</b>	<b>20,1</b>	<b>638,4</b>	<b>18,2</b>		
<b>Полдник</b>								
КЕФИР	200	8	6	0,2	62	2	435	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	16,7	7,9	6,8	162,4	0,1	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>24,7</b>	<b>13,9</b>	<b>7,0</b>	<b>224,4</b>	<b>2,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>181,7</b>	<b>54,5</b>	<b>41,8</b>	<b>1345,3</b>	<b>36,2</b>		



Ирина...

4 день (сезон-зима)

с 3 год 4 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	28,3	7,1	7,7	220,9	0,6	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,8	5,1	4,4	111,3	0,9	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>444</b>	<b>69,6</b>	<b>16,9</b>	<b>19,2</b>	<b>533,0</b>	<b>1,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>155</b>	<b>19,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>85,3</b>	<b>6,2</b>	
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	12,3	5,0	5,7	122,1	6,4	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	12,9	2,5	2,7	89,9	7,4	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	3,0	0,7	0,4	20,3	5,8	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	4,5	0	0	20,5	0,2	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	6,6	6,6	8,1	124,0	0,8	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>84,5</b>	<b>19,8</b>	<b>17,5</b>	<b>582,9</b>	<b>20,6</b>	
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	26,9	5,1	5,9	188,9	0,2	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,3	0,1	0	20,4	0,5	431
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>31,2</b>	<b>5,2</b>	<b>5,9</b>	<b>209,3</b>	<b>0,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>205,0</b>	<b>42,7</b>	<b>42,6</b>	<b>1410,5</b>	<b>29,1</b>	



с 3 год 4 лет

5 день (осень - зима)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	9,8	3,2	2,7	79,1	0,6	к/к
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	24,1	5,1	7,2	189,6	0,6	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	29,5	2,6	4,4	168,0	0	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>63,4</b>	<b>10,9</b>	<b>14,3</b>	<b>436,7</b>	<b>1,2</b>	
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША	150	15,5	0,6	0,5	70,5	7,5	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	22,3	2,3	2,9	125,1	0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>37,8</b>	<b>2,9</b>	<b>3,4</b>	<b>195,6</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	-1,9	0,3	0,5	14,7	0,6	к/к
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,0	2,4	6,3	130,7	8,2	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	4	0	0	18	0	2012
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	100	12,7	2,0	1,6	78,9	7,8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0	2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (ПАРОВЫЕ)	60	8,4	17,3	5,6	150,5	0,7	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>87,2</b>	<b>27,0</b>	<b>14,6</b>	<b>598,9</b>	<b>17,3</b>	
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	33,0	5,7	4,8	210,5	0	472
ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,0	0,1	0	22,9	0	430
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>38,0</b>	<b>5,8</b>	<b>4,8</b>	<b>233,4</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>226,4</b>	<b>46,6</b>	<b>37,1</b>	<b>1464,6</b>	<b>26,0</b>	

Итого за день  
Завтрак

6 день (основ-зима)

с 3 до 7 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	20,1	5,7	7,5	176,1	0,6	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	8,8	3,2	2,8	76,4	0,6	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>444</b>	<b>58,4</b>	<b>13,6</b>	<b>17,4</b>	<b>453,3</b>	<b>1,3</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОК ФРУКТОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>155</b>	<b>19,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>85,3</b>	<b>6,2</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	1,0	0,4	0,8	13,0	2,3		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	13,1	2,2	4,4	105,2	6,4	98	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	150	4,3	0	0	19,9	0,2	401	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	24,4	4,6	2,7	150,0	0	331	2008
ГУЛЯШ	60	1,9	17,2	17,3	221,2	1,5	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>89,9</b>	<b>29,4</b>	<b>25,8</b>	<b>715,4</b>	<b>10,4</b>		
<b>Полдник</b>								
ОПАДЫ С ЯБЛОКАМИ	80	21,4	3,8	3,5	139,2	0,1	446	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	8,4	2,6	2,2	66,6	0,5	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>29,8</b>	<b>6,4</b>	<b>5,7</b>	<b>205,8</b>	<b>0,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>197,8</b>	<b>50,2</b>	<b>48,9</b>	<b>1459,8</b>	<b>18,5</b>		

Инвертировано заводской  
 19.08.2012 г. М.И.Иванов

7 день (сезон-зима)

с 3 до 4 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	20	1	0,6	0	7,2	0,8	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	2,2	14,4	20,6	240,5	0,2	214
КАКАО С МОЛОКОМ	200	9,1	3,2	2,8	77,3	0,6	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	29,5	2,6	4,4	168,0	0	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>41,8</b>	<b>20,8</b>	<b>27,8</b>	<b>493,0</b>	<b>1,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>14,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,7	0,2	0	4,2	3	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	8,0	2,0	3,0	77,3	4,3	137
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	200	16,2	7,2	7,8	167,6	13,6	94
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	160	11,9	0,3	0,1	56	0	к/к
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	5,5	11,5	12,8	177,6	1,1	315
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>77,7</b>	<b>25,3</b>	<b>24,2</b>	<b>645,2</b>	<b>22,0</b>	
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	10,1	6,1	5,3	113	3	434
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	0,3	5,1	4,6	63	0	213
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>20,2</b>	<b>12,1</b>	<b>10,0</b>	<b>219,5</b>	<b>3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>154,4</b>	<b>58,8</b>	<b>62,6</b>	<b>1428,2</b>	<b>41,6</b>	

Итого за день: 129

с 3907 лет 8 день (сезон - лето)

Итого за день: 129



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	21,7	5,7	7,1	180,5	0,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	9,4	3,0	2,4	74,2	0,5
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>444</b>	<b>60,6</b>	<b>13,4</b>	<b>16,6</b>	<b>455,5</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>155</b>	<b>19,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>85,3</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	2,5	9,6	6,4	113,3	7,7
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	2,3	0,6	2,7	35,7	2,1
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	4,3	0,1	0	20,5	0,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	200	14,7	5,0	7,0	144,7	6,5
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100	5,5	4,9	5,2	87,4	7,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>74,5</b>	<b>25,2</b>	<b>21,9</b>	<b>607,7</b>	<b>24,0</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	4,5	13,8	9,8	159,2	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,0	0,1	0	22,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>9,5</b>	<b>13,9</b>	<b>9,8</b>	<b>182,1</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>164,3</b>	<b>53,3</b>	<b>48,3</b>	<b>1330,6</b>	<b>31,6</b>



Удобрения заводского  
 производства

9 день (осев. зима)

с 3 до 7 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	22,8	5,8	7,1	184,1	0,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	9,1	3,2	2,8	77,3	0,6	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	29,5	2,6	4,4	168,0	0		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>61,4</b>	<b>11,6</b>	<b>14,3</b>	<b>429,4</b>	<b>1,2</b>		
<b>II Завтрак</b>								
ГРУША СВЕЖАЯ	150	15,5	0,6	0,5	70,5	7,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>15,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>70,5</b>	<b>7,5</b>		
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,5	0,2	0	3,9	1,5		2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	10,6	19,2	8,0	187,7	3,3	245	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	4	0	0	18	0	402	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	20,6	5,3	9,4	202,9	14,2	80	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	11,0	1,9	3,3	85,1	6,5	335	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>91,9</b>	<b>31,6</b>	<b>21,3</b>	<b>703,7</b>	<b>25,5</b>		
<b>Полдник</b>								
ЧАЙ С САХАРОМ	160	5,0	0,1	0	22,9	0	430	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	4,9	15,1	11,3	178,1	0,2	231	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>15,2</b>	<b>11,3</b>	<b>201,0</b>	<b>0,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>178,7</b>	<b>59,0</b>	<b>47,4</b>	<b>1404,6</b>	<b>34,4</b>		

Муниципальное бюджетное учреждение  
"Детский сад №1 "Радуга"  
Муниципального района Шкотовского  
района Приморского края  
МБДОУ №1



10 день с 3го 7 лет

(основ-завтрак)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	17,5	4,3	7,0	155,0	0,6	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	8,8	3,2	2,7	74,9	0,6	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/6	10,3	2,9	6,5	111,6	0	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>331</b>	<b>36,6</b>	<b>10,4</b>	<b>16,2</b>	<b>341,5</b>	<b>1,2</b>	
<b>II Завтрак</b>							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>19,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>82,5</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,8	0,2	0	4,8	5	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,0	10,4	9,8	159,3	15,3	306
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	130	12,0	0	0	54,1	0	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	11,0	5,2	5,9	120,3	6,6	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	10,9	1,7	0,2	52,4	0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>62,4</b>	<b>19,2</b>	<b>16,1</b>	<b>478,0</b>	<b>26,9</b>	
<b>Полдник</b>							
ЙОГУРТ	160	7,2	4,5	4	90,4	1,1	2008
ВАФЛИ	45	34,8	1,3	1,5	159,3	0	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	23,5	3,8	3,6	150,1	0	471
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>65,5</b>	<b>9,6</b>	<b>9,1</b>	<b>399,8</b>	<b>1,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>183,6</b>	<b>40,0</b>	<b>41,4</b>	<b>1301,8</b>	<b>35,2</b>	