ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ИМЕЮЩИХ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ГЛЮТЕНА, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №10 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА "БОГАТЫРЬ", В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ д/с №10
_____ Л.А. Сорокина

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.2	3.8	0.2	49.5	0.00	0.00	0.00	213	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3.5	4.8	21.5	146.7	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	11.7	46.8	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	к\к	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**500**	**20.9**	**17.8**	**68.1**	**439.7**	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60	0.00	0.00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	К\К	2016
Итого за прием пищи:	**220**	**0.9**	**0.2**	**18.2**	**82.8**	3.60	0.00	0.00		
Обед										
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.1	1.8	38.5	3.93	0.00	0.00	20	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/18/5	7.9	9.2	8.4	143.4	13.35	0.00	0.00	83	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.5	3.6	19.0	122.4	10.24	0.00	0.00	335	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12.9	16.3	1.3	194.8	0.93	0.00	0.00	259	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	10.9	43.1	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	45	11.9	9.9	20.0	129.6	0.00	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	**808**	**35.8**	**42.1**	**61.4**	**671.8**	28.45	0.00	0.00		
Полдник										
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2.2	2.1	10.6	73.4	10.56	0.00	0.00	338	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8.3	8.7	2.7	108.3	0.24	0.00	0.00	283	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	12.3	0.00	0.00	0.00	371	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.1	0.0	11.1	44.2	0.02	0.00	0.00	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2.6	3.2	0.0	40.0	0.08	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.7	5.8	27.9	180.4	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	11.4	45.7	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**436**	**17.8**	**22.0**	**57.1**	**418.7**	0.08	0.00	0.00		
II Завтрак										
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**95**	**0.4**	**0.4**	**9.3**	**44.7**	9.50	0.00	0.00		
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0.7	4.8	2.5	55.2	5.26	0.00	0.00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250/12	11.6	8.0	17.7	188.7	5.93	0.00	0.00	99	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2.5	2.2	13.2	84.9	11.68	0.00	0.00	338	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	17.7	6.8	0.8	153.6	13.97	0.00	0.00	256	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	45	11.9	9.9	20.0	129.6	0.00	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	**807**	**45.2**	**31.9**	**72.4**	**694.8**	40.44	0.00	0.00		
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120/20	20.0	13.0	31.4	316.5	0.13	0.00	0.00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.0	47.8	0.02	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЛЮШКА БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ	90	1.0	13.0	13.8	176.9	0.00	0.00	0.00	к\к	к\к
БИОКЕФИР	150	5.1	3.8	8.3	91.5	1.05	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**560**	**26.2**	**29.7**	**65.4**	**632.6**	1.20	0.00	0.00		
Всего за день:		**89.6**	**83.9**	**204.2**	**1 790.8**	51.21	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.2	3.8	0.2	49.5	0.00	0.00	0.00	213	2008
КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ МОЛОЧНАЯ	200	1.0	2.5	5.7	53.9	1.40	0.00	0.00	к\к	к\к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	11.4	45.7	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**465**	**15.8**	**19.3**	**35.2**	**301.6**	1.40	0.00	0.00		
II Завтрак										
БАНАН СВЕЖИЙ	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.00	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**90**	**1.4**	**0.5**	**18.9**	**86.4**	9.00	0.00	0.00		
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.4	0.1	1.3	7.5	2.37	0.00	0.00		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7.5	8.6	7.7	138.8	13.50	0.00	0.00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13.0	16.4	1.3	195.0	0.93	0.00	0.00	259	2008
МАКАРОНЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	0.0	3.1	0.0	33.7	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	16.3	64.6	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	45	11.9	9.9	20.0	129.6	0.00	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	**800**	**32.8**	**38.0**	**46.7**	**569.2**	16.80	0.00	0.00		
Полдник										
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	1.9	3.9	9.5	83.8	11.89	0.00	0.00	351	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/20	7.2	7.3	3.8	93.4	0.54	0.00	0.00	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.1	44.4	0.02	0.00	0.00	430	2008
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	150	4.5	6.0	6.3	97.5	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**570**	**24.1**	**26.1**	**48.4**	**434.3**	12.45	0.00	0.00		
Всего за день:		**74.0**	**83.8**	**149.2**	**1 391.5**	39.65	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2.6	3.2	0.0	40.0	0.08	0.00	0.00	14	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.3	3.2	22.9	136.3	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	11.4	45.7	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**436**	**16.4**	**19.4**	**52.1**	**374.7**	0.08	0.00	0.00		
II Завтрак										
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**90**	**0.4**	**0.3**	**9.3**	**42.3**	4.50	0.00	0.00		
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0.7	5.7	2.5	63.3	5.26	0.00	0.00	22	2008
БОРЩ ИЗ СВ КАП С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	7.3	7.9	11.5	146.4	9.63	0.00	0.00	176	1983
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	220	15.2	13.4	16.8	245.4	12.50	0.00	0.00	к\к	к\к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	16.3	64.6	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	45	11.9	9.9	20.0	129.6	0.00	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	**785**	**35.1**	**37.0**	**67.2**	**649.3**	27.40	0.00	0.00		
Полдник										
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (АЛЛЕРГИКИ)	130/20	14.7	13.0	20.2	257.7	0.10	0.00	0.00	130	2002
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.1	0.0	11.1	44.4	0.02	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
БИОКЕФИР	130	4.4	3.3	7.2	79.3	0.91	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**500**	**29.6**	**25.0**	**56.2**	**496.6**	1.03	0.00	0.00		
Всего за день:		**81.5**	**81.8**	**184.8**	**1 562.9**	33.01	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.2	3.8	0.2	49.5	0.00	0.00	0.00	213	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ПРОТЕРТАЯ	200	4.2	3.6	21.9	138.3	0.00	0.00	0.00	К\К	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	11.4	45.7	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**465**	**19.0**	**20.3**	**51.3**	**386.1**	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак										
БАНАН СВЕЖИЙ	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.00	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**90**	**1.4**	**0.5**	**18.9**	**86.4**	9.00	0.00	0.00		
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.00	0.00	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/13/10	6.9	8.4	16.9	173.2	9.27	0.00	0.00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ БЕЗ ТОМАТ. СОУСА	220	13.7	18.2	23.7	313.4	12.65	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	16.3	64.6	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	45	11.9	9.9	20.0	129.6	0.00	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	**778**	**33.0**	**36.7**	**78.5**	**689.3**	27.90	0.00	0.00		
Полдник										
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3.0	3.9	13.4	98.6	16.70	0.00	0.00	129	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/20	8.9	8.8	3.8	113.0	0.54	0.00	0.00	283	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.1	0.0	9.3	37.2	0.02	0.00	0.00	к/к	к/к
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	150	4.5	6.0	6.3	97.5	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**570**	**27.0**	**27.5**	**50.5**	**461.6**	17.26	0.00	0.00		
Всего за день:		**80.3**	**84.9**	**199.2**	**1 623.3**	54.16	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2.6	3.2	0.0	40.0	0.08	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША "ДРУЖБА"ЖИДКАЯ	200	3.2	3.7	26.5	156.0	0.00	0.00	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	11.4	45.7	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**436**	**16.3**	**19.9**	**55.7**	**394.3**	0.08	0.00	0.00		
II Завтрак										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60	0.00	0.00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	К\К	2016
Итого за прием пищи:	**220**	**0.9**	**0.2**	**18.2**	**82.8**	3.60	0.00	0.00		
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.10	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/20	7.1	7.6	11.9	144.6	6.20	0.00	0.00	92	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200	14.7	13.9	10.9	220.3	28.41	0.00	0.00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	16.3	64.6	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	45	11.9	9.9	20.0	129.6	0.00	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	**755**	**34.4**	**31.6**	**61.4**	**573.7**	49.71	0.00	0.00		
Полдник										
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6.8	8.2	3.5	109.8	0.00	0.00	0.00	272	2008
МАКАРОНЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	0.0	3.1	0.0	33.7	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.1	44.4	0.02	0.00	0.00	430	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**510**	**17.6**	**20.4**	**41.7**	**345.3**	4.52	0.00	0.00		
Всего за день:		**69.2**	**72.1**	**177.0**	**1 396.1**	57.91	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.1	1.9	0.1	24.7	0.00	0.00	0.00	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ МОЛОЧНАЯ	150	0.8	2.5	6.1	53.9	1.00	0.00	0.00	к\к	к\к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.1	0.0	9.8	39.4	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**365**	**5.7**	**8.9**	**33.0**	**237.0**	1.00	0.00	0.00		
II Завтрак										
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0.3	0.3	8.4	40.4	8.60	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**86**	**0.3**	**0.3**	**8.4**	**40.4**	8.60	0.00	0.00		
Обед										
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.50	0.00	0.00	к/к	к/к
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.0	6.0	5.2	88.4	7.39	0.00	0.00	67	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.4	2.2	17.5	102.0	9.05	0.00	0.00	125	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/35	10.3	11.4	8.9	172.9	1.22	0.00	0.00	283	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	0.3	15.1	36.8	0.00	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**625**	**20.1**	**20.2**	**62.4**	**472.9**	22.15	0.00	0.00		
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	70/10	12.0	7.5	14.5	169.8	0.05	0.00	0.00	224	2008
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	5.0	4.2	32.6	186.8	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.3	37.0	0.02	0.00	0.00	430	2008
БИОКЕФИР	120	4.1	3.0	6.6	73.2	0.84	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**410**	**21.1**	**14.7**	**62.9**	**466.8**	0.91	0.00	0.00		
Всего за день:		**47.3**	**44.1**	**166.7**	**1 217.2**	32.66	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2.6	3.2	0.0	40.0	0.08	0.00	0.00	14	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ	200	5.9	7.8	21.4	175.8	2.15	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	9.9	39.6	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**436**	**19.0**	**24.0**	**49.1**	**408.0**	2.23	0.00	0.00		
II Завтрак										
БАНАН СВЕЖИЙ	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.00	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**90**	**1.4**	**0.5**	**18.9**	**86.4**	9.00	0.00	0.00		
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.10	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	7.0	6.7	12.5	137.9	6.60	0.00	0.00	100	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2.5	2.2	12.8	83.9	12.57	0.00	0.00	338	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	14.5	5.8	0.9	126.7	10.95	0.00	0.00	к/к	к/к
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.2	11.2	0.00	0.00	0.00	371	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	16.3	64.6	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	45	11.9	9.9	20.0	129.6	0.00	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	**800**	**36.8**	**25.8**	**65.1**	**568.4**	45.21	0.00	0.00		
Полдник										
ГОВЯДИНА ОТВАР НАЯ	40	10.1	8.6	0.2	112.9	0.10	0.00	0.00	252	2008
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.4	4.4	14.5	113.0	6.54	0.00	0.00	324	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.1	0.0	10.8	43.1	0.02	0.00	0.00	к/к	к/к
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	150	4.5	6.0	6.3	97.5	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**560**	**27.4**	**27.8**	**49.6**	**481.7**	6.66	0.00	0.00		
Всего за день:		**84.6**	**78.0**	**182.7**	**1 544.6**	63.10	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.2	3.8	0.2	49.5	0.00	0.00	0.00	к\к	к\к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ПРОТЕРТАЯ	200	4.2	3.6	21.9	138.3	0.00	0.00	0.00	к\к	к\к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	9.9	39.6	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**465**	**19.0**	**20.3**	**49.7**	**380.0**	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак										
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0.4	0.3	9.8	44.7	4.75	0.00	0.00	к\к	к\к
Итого за прием пищи:	**95**	**0.4**	**0.3**	**9.8**	**44.7**	4.75	0.00	0.00		
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.4	0.1	1.3	7.5	2.37	0.00	0.00		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/13/10	7.8	9.4	15.2	177.8	7.56	0.00	0.00		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.5	18.7	13.5	282.1	24.25	0.00	0.00	306	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	45	11.9	9.9	20.0	129.6	0.00	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	**758**	**38.5**	**38.3**	**68.2**	**679.7**	37.78	0.00	0.00		
Полдник										
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/20	14.7	13.0	20.2	257.7	0.10	0.00	0.00	130	2002
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.1	0.0	12.0	47.8	0.02	0.00	0.00	к/к	к/к
БИОКЕФИР	140	4.8	3.5	7.7	85.4	0.98	0.00	0.00	к\к	к\к
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**510**	**30.0**	**25.3**	**57.6**	**506.1**	1.10	0.00	0.00		
Всего за день:		**87.8**	**84.2**	**185.4**	**1 610.4**	43.63	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.07	0.00	0.00	14	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	2.0	3.4	23.8	137.6	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	9.9	39.6	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**435**	**14.9**	**19.3**	**51.5**	**366.2**	0.07	0.00	0.00		
II Завтрак										
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96.0**	10.00	0.00	0.00		
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.10	0.00	0.00		2008
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	7.4	8.0	11.6	146.8	10.20	0.00	0.00	176	1983
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.4	2.2	17.5	102.0	9.05	0.00	0.00	125	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13.0	16.4	1.3	195.0	0.93	0.00	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	16.3	64.6	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	45	11.9	9.9	20.0	129.6	0.00	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	**815**	**35.3**	**36.6**	**69.0**	**652.5**	35.28	0.00	0.00		
Полдник										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.7	4.7	9.8	90.7	25.23	0.00	0.00	131	2008
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	40	8.4	7.1	0.1	93.8	0.07	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.1	0.0	10.8	43.1	0.02	0.00	0.00	к/к	к/к
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	130	3.9	5.2	5.5	84.5	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	40	10.4	8.8	17.8	115.2	0.00	0.00	0.00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	**510**	**25.5**	**25.9**	**43.9**	**427.4**	25.32	0.00	0.00		
Всего за день:		**77.2**	**82.2**	**185.4**	**1 542.1**	70.67	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	793,3	810,6	1843,8	15576,1	499.97	0.00	0.00
Среднее значение за период	79.3	81.1	184.4	1 557.6	50.00	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20.4	46.8	32.8				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	454	119	786	537