

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ромашка» Илекского района Оренбургской области*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Ромашка»

С.Н. Денисенко

01 марта 2022 г.



Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детский сад «Ромашка»

Период: (две недели) 10 дней

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

День 1. Понедельник

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	9,8	13,94	41,73	331,58	-	7	-	-	5,6	19,6	29,4	0,42
	Кофейный напиток	180	2,52	2,26	14,21	84,78								
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,36	16,1	58,8	23	1,3
	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,22	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	420	15,5	25,7	75,96	595,96								

Второй завтрак

№ р е ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок фруктовый (Овощные, ягодные)	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 2. Вторник

Завтрак.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша пшенная с маслом	200/5	6,33	8,9	46,5	382,8	0,4	1	0,04	0,8	266	325	81,7	2
	Чай с сахаром	200	1,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,3	22	11,7	2,13
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,6	1,6	11,7	64,6	0,12	-	-	1,36	16,1	58,8	23	1,3
	Сыр (порциями)	15	2,68	2,73	0	36,10								
	Итого:	457	11,83	21,53	70,34	606,94								

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 3. Среда

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп вермишелевый молочный с маслом	200/5	4,78	4,59	30,62	182,15	0,33	-	-	4,2	38	173	32	1,8
	Чай с лимоном	200	0,75	-	13,7	118,6	0,04	13	-	-	10		8	1,8
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,3 6	16,1	58,8	23	1,3
	Итого:	442	8,71	14,09	64,34	480,35								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 4. Четверг

Завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша пшеничная с маслом	200\5	1,52	5,7	5,4	70,5	0,2	6,8	0,06	0,3	17,8	22,6	8,1	0,9
	Чай с лимоном	200	6,3	8,9	46,5	32,29	0,4	1,0	0,04	0,7	366	325	81,7	2
	Хлеб пшеничный	33	0,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,2	22	11,7	2,13
	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	443	8,04	22,9	64,04	226,23								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 5. Пятница

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,7	0,8	-	0,2	56	70	12,8	0,44
	Чай с молоком	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,2	22	11,7	2,13
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,3 6	16,1	58,8	23	1,3
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Сыр порционно	15	2,68	2,73	0	36,10								
	Итого:	442	9,63	18,4	57,55	435,62								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 6. Понедельник

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,53	7,03	38,78	241,11	0,35	0,85	0,02	0,6	183	244	61,3	1,5
	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	11,7	64,6	-	0,35	-	-	32	24	3,7	0,01 6
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,3 6	16,1	58,8	23	1,3
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	442	11,31	18,13	70,5	485,31								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 7. Вторник

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша геркулесовая с маслом	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,35	0,85	0,02	0,6	183	244	61,3	1,5
	Чай с молоком	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,2	22	11,7	2,13
	Хлеб пшеничный	30	1,6	1,6	11,7	64,6	-	0,35	-	-	32	24	3,7	0,016
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Сыр (порциями)	15	2,68	2,73	0	36,10		0,1						
	Итого:	457	11,03	19,66	62,62	469,06								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 8. Среда

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша манная молочная с маслом	200\5	1,52	5,7	5,4	70,5	0,2	6,8	0,06	0,3	17,8	22,6	8,1	0,9
	Кофейный напиток	180	2,52	2,26	14,21	84,78								
	Хлеб пшеничный	30	3,08	3,6	19,7	118,6	0,4	-	-	4,6	26	397	266	8,86
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	422	7,22	19,86	39,41	348,68								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 9. Четверг

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп молочный с крупой и маслом	200/5	4,78	4,59	30,62	182,15	0,33	-	-	4,2	38	173	32	1,8
	Чай с сахаром	200	1,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,3	22	11,7	2,13
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,3 6	16,1	58,8	23	1,3
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	457	11,76	16,82	62,68	446,49								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 10. Пятница

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87								
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62								
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,3 6	16,1	58,8	23	1,3
	Сыр порционнo	15	2,68	2,73	0	36,10								
	Итого:	442	10,48	16,18	74,87	488,09								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

Утверждаю
Заведующий
Детский сад «Ромашка»
_____С.Н. Денисенко
«12» июля 2023 г.

Десятидневное меню

**МБДОУ детский сад «Ромашка» Илекского района
Оренбургской области**

День 1. Понедельник

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	9,8	13,94	41,73	331,58	-	7	-	-	5,6	19,6	29,4	0,42
	Кофейный напиток	180	2,52	2,26	14,21	84,78								
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,36	16,1	58,8	23	1,3
	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,22	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	420	15,5	25,7	75,96	595,96								

Второй завтрак

№ р е ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок фруктовый (Овощные, ягодные)	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 2. Вторник

Завтрак.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша пшеничная с маслом	200/5	6,33	8,9	46,5	382,8	0,4	1	0,04	0,8	266	325	81,7	2
	Чай с сахаром	200	1,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,3	22	11,7	2,13
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,6	1,6	11,7	64,6	0,12	-	-	1,36	16,1	58,8	23	1,3
	Сыр (порциями)	15	2,68	2,73	0	36,10								
	Итого:	457	11,83	21,53	70,34	606,94								

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 3. Среда

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп вермишелевый молочный с маслом	200/5	4,78	4,59	30,62	182,15	0,33	-	-	4,2	38	173	32	1,8
	Чай с лимоном	200	0,75	-	13,7	118,6	0,04	13	-	-	10		8	1,8
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,3 6	16,1	58,8	23	1,3
	Итого:	442	8,71	14,09	64,34	480,35								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 4. Четверг

Завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша пшеничная с маслом	200\5	1,52	5,7	5,4	70,5	0,2	6,8	0,06	0,3	17,8	22,6	8,1	0,9
	Чай с лимоном	200	6,3	8,9	46,5	32,29	0,4	1,0	0,04	0,7	366	325	81,7	2
	Хлеб пшеничный	33	0,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,2	22	11,7	2,13
	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	443	8,04	22,9	64,04	226,23								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 5. Пятница

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,7	0,8	-	0,2	56	70	12,8	0,44
	Чай с молоком	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,2	22	11,7	2,13
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,3 6	16,1	58,8	23	1,3
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Сыр порционно	15	2,68	2,73	0	36,10								
	Итого:	442	9,63	18,4	57,55	435,62								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 6. Понедельник

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,53	7,03	38,78	241,11	0,35	0,85	0,02	0,6	183	244	61,3	1,5
	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	11,7	64,6	-	0,35	-	-	32	24	3,7	0,01 6
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,3 6	16,1	58,8	23	1,3
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	442	11,31	18,13	70,5	485,31								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 7. Вторник

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша геркулесовая с маслом	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,35	0,85	0,02	0,6	183	244	61,3	1,5
	Чай с молоком	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,2	22	11,7	2,13
	Хлеб пшеничный	30	1,6	1,6	11,7	64,6	-	0,35	-	-	32	24	3,7	0,016
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Сыр (порциями)	15	2,68	2,73	0	36,10		0,1						
	Итого:	457	11,03	19,66	62,62	469,06								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 8. Среда

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша манная молочная с маслом	200\5	1,52	5,7	5,4	70,5	0,2	6,8	0,06	0,3	17,8	22,6	8,1	0,9
	Кофейный напиток	180	2,52	2,26	14,21	84,78								
	Хлеб пшеничный	30	3,08	3,6	19,7	118,6	0,4	-	-	4,6	26	397	266	8,86
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	422	7,22	19,86	39,41	348,68								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 9. Четверг

Завтрак.

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп молочный с крупой и маслом	200/5	4,78	4,59	30,62	182,15	0,33	-	-	4,2	38	173	32	1,8
	Чай с сахаром	200	1,12	-	12,04	48,64	-	0,3	-	-	13,3	22	11,7	2,13
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,3 6	16,1	58,8	23	1,3
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,2 2	1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого:	457	11,76	16,82	62,68	446,49								

Второй завтрак

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

День 10. Пятница

Завтрак.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87								
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62								
	Масло сливочное	7	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	0,06	0,22	1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	30	3,08	1,2	19,92	104,8	0,12	-	-	1,36	16,1	58,8	23	1,3
	Сыр порционно	15	2,68	2,73	0	36,10								
	Итого:	442	10,48	16,18	74,87	488,09								

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8
	Итого:	100,0	0,75	-	13,7	57,0	0,04	13,0	-	-	10	-	8,0	1,8

