

1-3 лет с 12-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		
	ЗАВТРАК												
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
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7			1,4
	ОБЕД												
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
	ПОЛДНИК												
	Вафли	50	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0			0
P-393; 2012	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	5,67	22,78	0	0	1,57	7,11			0,18
	Итого:		2,99	3,34	83,17	376,95	0	0	1,57	7,11			0,18
	УЖИН												
P-79; 2011**	Омлет	90	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82			1,32
P-38; 2004	Зелёный гор. или кукуруза консер.отвар.	50	2,25	0,9	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	11,70			0,32
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8			0,27
	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			34
	Итого:		18,7	12,99	35,95	280,92	0,3	0,437	67,68	128,22			37,2
	Всего:		45,49	47,6	236,78	1490,25	0,6	0,965	85,79	506,88			42,64

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2012г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Пенза 2011г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных

группах Москва 2004г

**** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2009г.

***** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Пенза 2011г.

3-7 лет с 12-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	Са	Fe		
	ЗАВТРАК												
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		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
	ОБЕД												
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		
	ПОЛДНИК												
	Вафли	70	3,5	3,99	93	424	0	0	0	0	0		
P-393; 2012	Чай с лимоном	180	1,45	1,08	13,93	68,4	0,012	0,072	0,67	56,14	1,33		
	Итого:		4,95	5,07	106,93	492,4	0,012	0,072	0,67	56,14	1,33		
	УЖИН												
P-79; 2011	Омлет	120	9,42	10,87	3,85	148,8	0,048	0,36	0,21	120,98	1,58		
P-38; 2004	Зелёный гор. или кукуруза консер.отвар.	70	2,7	1,08	4,48	28,8	0,18	0,09	5,4	14,04	0,38		
P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,83	7,8	29,56	0	0,0036	3,6	6,96	0,32		
	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:		22,44	15,58	43,13	334,36	0,356	0,517	81,21	153,86	44,62		
	Всего:		56,69	58,14	289,17	1797,45	0,812	1,21	101,32	653,52	52,08		

1-3 лет с 12-часовым пребыванием													
№ рец; Год	день: 2	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		B1	B2	С	Са	Fe	
		ЗАВТРАК											
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
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012		Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7		1,4
		ОБЕД											
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
		ПОЛДНИК											
		Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	5,85	79,5	0,06	0,26	1,05	189		0,15
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
		Итого:		8,85	13,5	30,77	239	0,13	0,34	1,24	215,63		0,62
		УЖИН											
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
P-136; 2012		Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,80		0,27
		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:		10,57	8,29	30,48	207,75	0,15	0,089	17,68	58,54		4,37
		Всего:		54,02	54,29	200,28	1435,84	0,93	2,78	48,49	532,44		11,72

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
День:2	№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe	
		ЗАВТРАК											
	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	2,36	18,744	106,536	0,034	0,124	1,014	95,22	0,396	
		Итого:		11,84	15,9	99,336	440,412	0,178	0,268	2,19	193,42	2,136	
	P-134; 2012	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
		Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
	P-69; 2011	Овощи натуральные соленные или свежие	60	0,468	0,07	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	0,073	6,383	23,634	1,326	
	P-59; 2004	Суфле рыбное	60	21,32	16	3,64	242,671	0,052	0,143	0,013	50,908	0,728	
	P-60; 2012	Рис отварной	150	2,925	4,76	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	0,042	0	17,68	1,664	
		Итого:		31,5	24,9	59,995	618,904	0,6539	2,779	33,48	117,12	4,615	
		ПОЛДНИК											
	P-274; 2004	Напиток "Снежок"	180	3,355	2,99	5,555	62,337	0,044	0,176	1,507	139,04	0,121	
		Сушка на сметане	70	4,95	10,7	27,412	175,45	0,077	0,088	0,209	29,293	0,517	
		Итого:		8,305	13,7	32,967	237,787	0,121	0,264	1,716	168,33	0,638	
		УЖИН											
	P-293; 2004	Рагу из овощей	200	3,084	7,15	5,496	116,052	0,072	0,06	5,616	36,408	1,248	
	P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,84	7,8	29,568	0	0,004	3,6	6,96	0,324	
		Хлеб пшеничный	40	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,019	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:		12,68	9,95	36,576	249,3	0,18	0,107	21,22	70,248	5,244	
		Всего:		64,83	64,6	238,974	1592,403	1,1429	3,428	60,6	556,11	14,033	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 3

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-782; 2011	Суп молочный с пшенной 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	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ОБЕД											
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	
	ПОЛДНИК											
	Молоко	150	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	0,16	1,37	126,4	0,11	
P-445; 2011	Булочка с повидлом	50	7,28	12,52	53,92	229	0,12	0,06	0	19,8	1,3	
	Итого:		10,33	15,24	58,97	285,67	0,16	0,38	1,37	146,2	1,41	
	УЖИН											
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:		19,07	12,44	65,33	411,4	0,1	0,42	10,59	212,5	1,22	
	Всего:		58,98	71,62	235,07	1560,07	0,717	8,183	81,13	597,98	23,08	

День: 3													
3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК												
P-782; 2011	Суп молочный с пшеницей крупной	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	0,0036	3,6	6,96	0,324		
	Итого:		16,68	26,808	55,596	394,452	0,168	0,1836	3,984	101,7	2,28		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
	ОБЕД												
P-19; 2011	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,092	9,295	6,201	112,398	0,052	0,065	4,173	46,748	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	49,452	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	25,103	0,793		
P-58; 2011	Картофельное пюре	150	2,821	4,056	6,968	107,38	0,091	9,126	2,717	47,736	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	0,0416	0	17,68	1,664		
	Итого:		19,734	27,95	70,642	634,777	0,3991	9,3886	83,005	191,79	22,295		
	ПОЛДНИК												
	Молоко	180	3,355	2,992	5,555	62,337	0,044	0,176	1,507	139,04	0,121		
P-445; 2011	Булочка с повидлом	70	8,008	13,772	59,312	251,9	0,132	0,066	0	21,78	1,43		
	Итого:		11,363	16,764	64,867	314,237	0,176	0,242	1,507	160,82	1,551		
	УЖИН												
P-235; 2012	Пудинг из творога с рисом, с молоком стущ.	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:		22,884	14,928	78,396	493,68	0,12	0,504	12,708	255	1,464		
	Всего:		71,161	86,55	279,6	1883,146	0,873	10,328	103,2	716,31	28,99		

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 4

№ 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	
	ЗАВТРАК											
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	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ОБЕД											
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	
	ПОЛДНИК											
	Кефир	150	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	
	Пряники	50	6,47	8,2	68,3	285	0,09	0,08	0,01	17,1	1,22	
	Итого:		9,37	10,7	72,3	335	0,13	0,25	0,71	137,1	1,32	
	УЖИН											
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	
P-336; 2011	Морковь припущенная	50	1,27	2,88	7,1	56,95	0,05	0	4,02	30,82	0,06	
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86	
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27	
	Мандарин	108	0,3	0,1	3	15,2	0	0	15,2	14	0	
	Итого:		28,29	12,78	27,57	271,69	0,22	0,149	23,84	108,27	2,32	
	Всего:		73,96	74,5	182,96	1562,14	0,77	1	65,78	437,93	12,86	

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
День: 4	№ 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	
		ЗАВТРАК											
	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	0,034	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	0,058	0,3636	15,03	112,428	1,332	
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
	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	28,94	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:		39,29	43,758	56,459	802,256	0,481	0,3796	34,723	119,431	8,723	
		ПОЛДНИК											
		Кефир	180	1,331	0,99	12,771	63,558	0,011	0,066	0,616	51,469	1,221	
		Пряники	70	7,117	9,02	75,13	313,5	0,099	0,088	0,011	18,81	1,342	
		Итого:		8,448	10,01	87,901	377,058	0,11	0,154	0,627	70,279	2,563	
		УЖИН											
	P-76; 2009	Рыба по-польски	200	22,94	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:		33,95	15,336	29,484	326,028	0,264	0,178	28,6	129,92	2,784	
		Всего:		88,88	89,916	219,416	1902,16	0,922	1,086	80,98	439,06	16,802	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 5

№ 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		
	ЗАВТРАК												
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		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
	ОБЕД												
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 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:		16,51	15,68	54,22	496,28	0,6	0,482	25,66	82,41	5,6		
	ПОЛДНИК												
	Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	5,85	79,5	0,06	0,26	1,05	189	0,15		
	Печенье	50	2,5	2,1	25,4	135,3	0,04	0,03	0	6,6	0,5		
	Итого:		6,85	5,85	31,25	214,8	0,1	0,29	1,05	195,6	0,65		
	УЖИН												
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		
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27		
	Груша	108	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19		
	Итого:		19,90	11,73	42,7	319,44	0,02	0,033	14,2	113,9	19,77		
	Всего:		55,65	56,92	174,38	1467,85	0,79	1,445	43,49	588,73	28,94		

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
День: 5	№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe	
		ЗАВТРАК											
	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	
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
	P-27; 2011	Салат из моркови с зеленым 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	0,042	0	17,68	1,664	
		Итого:		21,463	20,384	70,486	645,164	0,78	0,627	33,358	107,13	7,28	
		ПОЛДНИК											
		Напиток "Снежок"	180	3,19	2,75	4,4	55	0,044	0,187	0,77	132	0,11	
		Печенье	70	2,75	2,31	27,94	148,83	0,044	0,033	0	7,26	0,55	
		Итого:		5,94	5,06	32,34	203,83	0,088	0,22	0,77	139,26	0,66	
		УЖИН											
	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	
	P-136; 2012	Чай с сахаром	180	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,004	3,6	6,96	0,324	
		Груша	114	0,36	0,48	12,36	56,4	0,024	0,036	6	2,76	22,8	
		Итого:		23,88	14,076	51,24	383,328	0,024	0,04	17,04	136,68	23,72	
		Всего:		66,051	67,892	207,5	1747,91	0,974	1,652	53,864	617,86	34,884	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 6

№ 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			
	ЗАВТРАК												
P-227; 2012	Макаронные изделия, запеченные с сыром	4,58	4,52	19,12			135,48	0,04	0,03	0,02		16,58	0,83
P-1; 2012	Бутерброд с маслом	6,12	18,88	36,55			340	0,12	0,08	0		23,25	1,55
P-241; 2011	Какао на сгущённом молоке	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
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
P-134; 2012	Сок фруктовый	0,5	0,1	10,1			46	0,01	0,01	2		7	1,4
	ОБЕД												
P-69; 2011	Овощи натуральные, солёные или свежие	0,36	0,05	1,13			6,3	0,02	0,02	4,5		10,35	0,27
P-85; 2012	Суп картофельный с клецками и мясом	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	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	0,24	0,09	16,22			66,7	0	0,01	0,99		7,99	0,73
	Хлеб ржаной	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
	ПОЛДНИК												
P-177; 2004	Молоко	3,05	2,72	5,05			56,67	0,04	0,16	1,37		126,4	0,11
	Пирог с повидлом	5,9	3,1	54,6			265	0,06	0,04	0,08		17	1,07
	Итого:	8,95	5,82	59,65			321,67	0,1	0,2	1,45		143,4	1,18
	УЖИН												
P-78; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	5,92	8,22	8,43			127,61	0,12	0,19	14		7,34	16,57
P-194; 2011	Рис отварной	1,1	1,95	7,37			45,06	0,015	0,008	0		7,50	0,3
	Хлеб пшеничный	1,6	0,4	9,6			42,4	0,06	0,016	0		6,4	0,86
P-136; 2012	Чай с сахаром	6	1,53	6,5			24,64	0	0,003	3		5,8	0,27
	Апельсин	0,2	0,9	8,1			43	0,04	0,03	60		0,3	34
	Итого:	14,82	13	39,98			282,71	0,235	0,247	77		27,34	52
	Всего:	41,82	50,18	214,56			1432,76	0,685	0,749	99,64		371,5	60,76

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
День: 6	№ рсц, Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
		ЗАВТРАК											
	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 стужёном 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	112,092	3,348	
	P-134; 2012	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
		Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
	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 тушёная 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	8,01	51,12	320,97	0,221	0,158	24,81	130,45	4,407	
		ПОЛДНИК											
		Молоко	180	3,35	2,992	5,55	62,33	0,044	0,176	1,5	139,04	0,121	
	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	
		Итого:		9,84	6,4	65,61	353,83	0,11	0,22	1,58	157,74	1,29	
		УЖИН											
	P-78; 2004	Рыба тушёная в томате с овощами	150	7,1	9,86	10,11	153,13	0,14	0,22	16,8	8,8	19,88	
	P-194; 2011	Рис отварной	70	1,32	2,34	8,844	54,072	0,018	0,0096	0	9	0,36	
		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:		17,78	15,59	47,99	339,24	0,278	1,11	92,4	32,8	62,39	
		Всего:		49,69	60,22	253,38	1594,61	0,823	1,7	120,91	440,17	72,83	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 7

№ 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	
	ЗАВТРАК											
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	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ОБЕД											
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	
	ПОЛДНИК											
P-470; 2012	Кефир	150	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1	
	Булочка дорожная	50	6,78	13,96	52,14	280	0,12	0,06	0	18,6	1,2	
	Итого:		9,68	16,46	56,14	330	0,16	0,23	0,7	138,6	2,2	
	УЖИН											
P-235; 2012	Пудинг манный с джемом	150	15,14	10,76	24,33	223	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97	
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84	0	
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:		18,38	13,16	59,53	386,4	0,11	0,4	10,59	229,9	3,17	
	Всего:		74,2	73,4	252,09	1560,57	0,68	1,195	40,88	800,94	13,65	

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
№ рец. Год	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	ЗАВТРАК												
P-231; 2012	Сырники из творога	180	22,428	15,2	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	216,83	2,748		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
	ОБЕД												
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 печеню	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:		21,3	29,02	72,68	529,88	0,372	0,3	30,51	318,17	5,96		
	ПОЛДНИК												
	Кефир	180	3,19	2,75	4,4	55	0,044	0,187	0,77	132	0,11		
P-470; 2012	Булочка дорожная	70	7,458	15,36	57,354	308	0,132	0,066	0	20,46	1,32		
	Итого:		10,64	18,1	61,75	363	0,176	0,253	0,77	152,46	1,43		
	УЖИН												
P-235; 2012	Пудинг маннй 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:		22,04	15,79	71,43	463,68	0,132	0,48	12,7	275,88	3,8		
	Всего:		89,58	88,63	300,45	1871,24	0,882	1,43	50,92	217,58	15,33		

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 8

№ 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	
	ЗАВТРАК											
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	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ОБЕД											
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	
	ПОЛДНИК											
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	
	Итого:		17,73	21,28	7,27	261,98	0,28	0,22	2,13	396,93	5,48	
	УЖИН											
P-92; 2011	Сельдь с луком репчатым	100	4,82	8,73	3,78	113,93	0,02	0,05	3,34	28,53	0,25	
P-58; 2011	Картофельное пюре	80	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49	
P-136; 2012	Чай с 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	
	Банан	108	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого:		16,09	14,28	46,24	358,57	0,19	7,139	18,43	85,45	2,47	
	Всего:		57,18	73,4	153,87	1431,24	1,95	8,96	65,58	803,57	23,25	

3-7 лет с 12-часовым пребыванием													
День: 8	№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe	
		ЗАВТРАК											
	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		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
		ОБЕД											
	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	183,742	5,98		
		ПОЛДНИК											
	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	19,43	23,397	1,76	263,12	0,308	0,242	0,616	428,802	5,83	
		Итого:	22,78	26,389	7,315	325,457		0,352	0,418	2,123	567,842	5,951	
		УЖИН											
	P-92; 2011	Сельдь с луком репчатым	120	5,784	10,476	4,536	136,716	0,024	0,06	4,008	34,236	0,3	
	P-58; 2011	Картофельное пюре	100	2,604	3,744	6,432	99,12	0,084	8,424	2,508	44,064	0,588	
	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	
		Банан	114	1,8	0,6	25,2	114	0,048	0,06	12	9,6	0,72	
		Итого:	19,3	17,13	55,48	430,28		0,22	8,56	22,19	102,54	2,96	
		Всего:	71,7	90,95	186,69	1764,91		2,49	11,04	82,1	1086,54	27,21	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 9

№ 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	
	ЗАВТРАК											
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	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ОБЕД											
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 тушеная с пшцей	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	43,03	315,72	315,94	0,17	81,36	105,32	5,39	
	ПОЛДНИК											
	Молоко	150	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	0,16	1,37	126,4	0,11	
P-445; 2011	Булочка с повидлом	50	7,28	12,52	53,92	229	0,12	0,06	0	19,8	1,3	
	Итого:		10,33	15,24	58,97	285,67	0,16	0,22	1,37	146,2	1,41	
	УЖИН											
P-286; 2012	Тфтели 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	278,63	0,21	0,159	32,91	72,1	2,7	
	Всего:		51,69	63,98	194,56	1373,75	316,38	1,13	118,31	566,55	11,69	

3-7 лет с 12-часовым пребыванием														
День: 9	№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	Ca	Fe	
		ЗАВТРАК												
	P-81; 2003	Запеканка из творога	180	16,39	10,85	11,9	217,596	0,048	0,3	0,324	176,316	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	28,25	51,38	537,276	0,072	0,696	0,804	283,116	0,948		
	P-134; 2012	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
		Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
		ОБЕД												
	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 тушеная 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	17,52	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:		8,13	15,67	53,32	401,85	0,299	0,21	41,28	158,58	4,7		
		ПОЛДНИК												
		Молоко	180	3,35	2,99	5,55	62,33	0,044	0,17	1,5	139,04	0,12		
	P-445; 2011	Булочка с повидлом	70	8,008	13,77	59,31	251,9	0,132	0,066	0	21,78	1,43		
		Итого:		11,35	16,76	64,86	314,23	0,176	0,236	1,5	160,82	1,55		
		УЖИН												
	P-286; 2012	Тефтели мясные	150	6,1	7,42	2,6	172,17	0,048	0,036	3,54	15,72	0,81		
	P-56; 2011	Картофель отварной	100	2,316	3,384	12,94	115,548	0,12	0,072	16,8	11,184	0,924		
	P-136; 2012	Чай 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:		17,89	13,23	38,45	386,39	0,24	0,13	42,18	58,34	3,09		
		Всего:		59,11	74	218,1	1685,74	0,797	1,28	87,76	667,85	11,68		

день: 10

1-3 лет с 12-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	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
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	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ОБЕД											
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-275; 2012	Сосиски отварные	50	11	23,9	0,4	260	0,2	0,16	0	35	1,8	
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-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	
	ПОЛДНИК											
P-445; 2011	Ватрушка с творогом	50	3,7	2,93	21,4	115,17	0,08	0,05	0	9,12	0,8	
	Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	5,85	79,5	0,06	0,26	1,05	189	0,15	
	Итого:		8,05	6,68	27,25	194,67	0,14	0,31	1,05	198,12	0,95	
	УЖИН											
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	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:		11,77	12,36	27,12	265,28	0,06	0,16	11,6	108,61	2,85	
	Всего:		52,72	74,3	170,33	1458,85	1,08	8,43	64,67	698,8	12,84	

3-7 лет с 12-часовым пребыванием												
№ рец. Год	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-79; 2011	Омлет	180	9,42	10,872	3,852	149,916	0,048	0,36	0,216	120,98	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	22,908	1,5	
	Итого:		17,66	21,816	85,61	461,328	0,18996	0,5436	2,274	239,11	3,48	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ОБЕД											
P-17; 2012	Салат овощной "Мозайка"	60	1,495	9,256	4,472	108,654	0,052	0,065	24,232	46,046	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	33,852	0,559	
P-275; 2012	Сосиски отварные	70	14,3	31,07	0,52	338	0,26	0,208	0	45,5	2,34	
P-58; 2011	Картофельное пюре	150	2,821	4,056	6,968	107,38	0,091	9,126	2,717	47,736	0,637	
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:		22,98	48,074	44,88	738,998	0,936	9,8306	62,569	196,66	6,162	
	ПОЛДНИК											
P-445; 2011	Ватрушка с творогом	70	4,07	3,223	23,54	126,687	0,088	0,055	0	10,032	0,88	
	Напиток "Снежок"	180	1,331	0,99	12,77	63,558	0,011	0,066	0,616	51,469	1,221	
	Итого:		5,401	4,213	36,31	190,245	0,099	0,121	0,616	61,501	2,101	
	УЖИН											
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:		14,12	14,832	32,54	318,336	0,072	0,192	13,92	130,33	3,42	
	Всего:		28,25	29,664	65,09	1754,9	1,3	10,69	81,36	634,6	16,56	