

УТВЕРЖДАЮ
Директор СП ГБОУ СОШ с.Натальино
детский сад «Весна»
_____Машукаева Д.К.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НИЙ ПЕРИОД
(МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ 2025 год)**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ОТ 1,5 ЛЕТ ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ**

**Структурное подразделение Государственного Бюджетного Общеобразовательного
Учреждения средней общеобразовательной школы с.Натальино муниципального
района Безенчукский Самарской области детский сад «Весна»**

с. Натальино

Сборник рецептур	№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	1 день				Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				САД			ЯСЛИ			ЯСЛИ	ЯСЛИ		
				Белки	Жиры	Углевод ы						Белки	
ЗАВТРАК													
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43	
2011	168	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,67	5,280	32,55	200	180	4,27	4,860	24,48	159	
2011	Б/Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
2011	391	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2	
Итого за прием пищи:				8,67	10,32	60,875	352		6,55	9,55	47,785	287,7	
Обед													
2011	36	ЩИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	1,92	6,33	10,05	104,12	230	1,15	3,8	7,47	62,49	
2011	277	МЯСО ТУШЕННОЕ	100	18,05	14,26	4,58	218	90	15,42	12,41	3,96	189	
2011	33	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,65	5,19	56,34	40	0,77	2,43	3,34	37,56	
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75	
2011	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	11,17	10,28	31,78	264	120	3,29	10,01	22,71	218	
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за прием пищи:				36,6	31,57	103,87	845,32		24,45	26,835	79,74	676,94	
Полдник													
2011	2	БАНОН НАРЕЗНОЙ ПОВИДЛО	60 30	4,03	6,42	22,68	254	40	2,94	4,64	16,38	184	
2011	943	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21	
Итого за прием пищи:				4,21	6,42	35,28	279,2	190	3,09	4,64	26,88	205	
Всего за день:				49,48	48,31	200,025	1476,52		34,09	41,025	154,405	1169,64	

2 день

Сборник рецептур	№ НОМЕР РЕЦЕП ТУРЫ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД			Энергетическая ценность Ккал	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность Ккал
				Белки г	Жиры г	Углевод ы г			Белки г	Жиры г	Углевод ы г	
Завтрак												
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43
2011	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,09	4,07	32,09	177	180	2,32	3,96	24,08	142
2011	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за прием пищи:		426	6,37	8,01	65,835	342	366	4,82	7,82	51,505	280,7
Обед												
2008	233	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	2,68	2,83	17,14	104,7	230	1,61	1,7	10,2	62,8
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ	100	7,04	3,56	1,92	70	80	5,94	3,42	1,54	61
2011	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,06	4,8	20,43	138	150	2,04	3,2	13,62	92
2011	401	КИСЕЛЬ	180	1,36	0	29,02	116,19	150	1,02	0	21,76	87,14
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за прием пищи:		780	19,16	11,87	98,21	575,09	670	14,87	8,92	71,9	425,64
Полдник												
2011	267	БЛИНЫ С МАСЛОМ	150	11,3	17,65	62,8	428	150	11,3	17,65	62,8	428
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21
	Итого за прием пищи:		330	33,68	29,84	193,29	1122,29	300	28,6	26,81	159,96	945,14
	Всего за день:		1536	59,21	49,72	357,335	2039,38	1336	48,29	43,55	283,365	1651,48

3 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы			Ккал	Белки	Жиры		Углеводы	Ккал
Завтрак														
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43		
2011	168	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,52	4,07	30,57	177	180	3,4	3,96	22,94	141		
2011	253	КОФЕЙНЫЙ НАПИОК	200	1,3	1,3	14	92	180	1,08	1,08	11,67	76,67		
2011	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
		Итого за прием пищи:	426	10,05	10,52	66,295	429	366	7,67	9,8	50,975	349,17		
Обед														
2011	67	ЩИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	1,74	4,88	9,21	85	230	1,04	2,93	5,09	35		
2011	33	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,65	5,19	56,34	40	0,77	2,43	3,34	37,56		
2011	384	ПЛОВ МЯСНОЙ	180	19,33	16,19	33,99	359	150	14,17	11,96	25,08	264		
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75		
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
		Итого за прием пищи:		26,53	21,77	100,66	703,2	590	19,8	15,505	75,77	506,45		
Полдник														
2011	18	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ	120	4,51	3,04	28,47	189	90	6,19	3,21	55,31	275		
2011	391	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2		
		Итого за прием пищи:	320	4,71	3,04	42,47	217	270	6,37	3,21	67,91	300,2		
		Всего за день:	746	41,29	35,33	209,425	1349,2	1226	33,84	28,515	194,655	1155,82		

4 день														
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы			ккал	Белки	Жиры		Углеводы	ккал
Завтрак														
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43		
2011	190	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,39	4,2	28,3	169	150	3,3	4,06	21,24	136		
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2		
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
		Итого за прием пищи:	426	7,67	8,14	62,045	334	366	5,8	7,92	48,665	274,7		
Обед														
2011	83	СУП С КЛЁЦКАМИ НА М.К БУЛЬОНЕ	250	5,16	7,05	18,95	196,8	230	4,12	5,63	15,13	139,6		
2011	254	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	80	11,78	12,91	14,9	223	75	1,13	51	0,3	57,8		
2011	309	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	3,98	7,42	18,98	158	150	3,13	5,56	14,38	120		
2011	274	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	180	1,36	0	29,02	116,19	150	1,02	0	21,76	87,14		
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
		Итого за прием пищи:	760	27,3	28,06	111,55	840,19	665	13,66	62,79	76,35	527,24		
Полдник														
2011	206	ТВОРОЖНО- МАННАЯ ЗАПЕКАНКА	150	30,93	22,89	36	310,66	120	24,74	2,31	28,8	248,53		
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30					25						
2011	391	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21		
		Итого за прием пищи:	320	11,38	12,69	52,8	523,5	260	6,49	7,2	33,18	302,1		

5 день												
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		С	А	Е	Ккал
				г	г	г			Мг	Мг	Мг	
				Завтрак								
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43
2011	168	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,39	6,38	27,13	187	180	4,05	5,69	20,36	149
2011	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНАЯ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
		Итого за прием пищи:	426	7,8	8,01	64,315	342	366	5,9	7,82	50,365	279,7
				Обед								
2011	67	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ НА МК БУЛЬОНЕ	250	2,34	2,82	16,71	101	230	1,4	1,69	9,98	61
2011	288	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/40	7,63	11,87	9,08	173,64	75/30	7,63	11,87	9,08	173,64
2011	313	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	5,52	4,52	26,46	168,45	120	5,09	4,17	24,42	155,92
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
		Итого за прием пищи:	630	20,95	19,91	109,71	702,29	560	18,71	18,345	89,08	598,01
				Полдник								
2011	394	СДОБА	100	6,19	3,21	55,31	275	90	5,93	2,89	68,11	247,5
2011	442	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89	150	0,37	0,04	0,14	1,2
		Итого за прием пищи:	280	8,86	5,55	69,62	364	240	6,3	2,93	68,25	248,7
		Всего за день:	1336	37,61	33,47	243,645	1408,29	1166	30,91	29,095	207,695	1126,41

6 день												
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность
				Белки,Г	Жиры,Г	Углеводы,Г	ккал		Белки,Г	Жиры,Г	Углеводы,Г	ккал
Завтрак												
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43
2011	7	СЫР ПОРЦИОННО	20	4,64	5,9	-	72	15	3,48	4,43	-	54
2011	93	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	220	7,18	6,5	23,54	181	200	4,3	3,5	14,12	108
2011	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2
2011	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			486	15,1	16,34	57,285	418	431	10,28	11,79	41,545	300,7
Обед												
2011	57	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ	250	1,81	4,91	12,74	102,5	230	1,09	2,95	7,64	61,5
2011	336	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	19,7	15	13,65	269	60	14,29	11,71	9,73	201
2011	81	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,64	5,37	36,67	210	120	2,43	3,58	24,45	140
2005	228	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,69	1,95	3,09	31	35	0,48	1,37	2,16	21,7
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			750	31,3	27,93	123,61	871,7	655	22,88	20,225	89,58	631,65
Полдник												
2011	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,28	18,03	1,86	193	90	7,52	13,46	1,57	157
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21
Итого за прием пищи:			280	9,46	18,03	14,46	218,2	240	7,67	13,46	12,07	178
Всего за день:			1516	55,86	62,3	195,355	1507,9	1326	40,83	45,475	143,195	1110,35

7 день												
сборник рецепту р	№ техноло гическо й карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД			Энергет ическая ценност ь ккал	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергет ическая ценност ь ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы			Белки	Жиры	Углевод ы	
г	г	г	г	г	г							
Завтрак												
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43
2011	168	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,67	5,280	32,55	200	180	4,27	4,860	24,48	159
2011	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			426	12,18	11,36	68,945	437	366	9,55	10,66	52,835	355,5
Обед												
2008	233	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	2,68	2,83	17,14	104,7	230	1,61	1,7	10,2	62,8
2005	228	МЯСО ТУШЕННОЕ	100	18,05	14,26	4,58	218	90	15,42	12,41	3,96	189
2011	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,06	4,8	20,43	138	150	2,04	3,2	13,62	92
2011	384	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕТРАТА	180	1,36	0	29,02	116,19	150	1,02	0	21,76	87,14
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			805	17,14	24,52	103,96	754,09	700	24,83	19,28	76,48	575,34
Полдник												
2011		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	40	3	3,9	29,8	166,8
2011	249	ЙОГУРТ	100	28,44	19,51	17,1	357,16	100	0,39	89,95	0	248,75
2011	391	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,9	0	18,8	76	200	0,9	0	18,8	76
Итого за прием пищи:			320	28,62	19,51	29,7	382,36	290	0,54	89,95	10,5	269,75
Всего за день:			1551	57,94	55,39	202,605	1573,45	1356	34,92	119,89	139,815	1200,59

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак												
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43
2011	168	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,52	4,07	30,57	177	150	3,4	3,96	22,94	141
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
		Итого за прием пищи:	426	7,8	8,01	64,315	342	366	5,9	7,82	50,365	279,7
Обед												
2011	81	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	5,49	5,27	16,32	135	230	3,29	3,07	9,79	81
2011	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,92	8,8	11,64	173	70	8,93	6,94	8,97	132
2005	228	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,69	1,95	3,09	31	35	0,48	1,37	2,16	21,7
2011	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	11,17	10,28	31,78	264	120	3,29	10,01	22,71	218
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
		Итого за прием пищи:	755	34,73	27	120,29	862,2	665	20,58	22,005	89,23	660,15
Полдник												
2011	2	ПЛЮШКА	100	9,33	2,78	4,77	181,36	60	5,6	1,67	2,86	108,81
2011	943	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21
		Итого за прием пищи:	340	7,78	9,6	54,4	311,2	275	8,28	6,86	57,6	301
		Всего за день:	1521	50,31	44,61	239,005	1515,4	1306	34,76	36,685	197,195	1240,85

Сборник рецептур	№ РЕЦЕП ТУРЫ	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	9 день				Энергетическая ценность	Масса порции	Энергетическая			
				Пищевые вещества			ккал			Пищевые вещества			ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак													
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43	
2011	168	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,67	5,280	32,55	200	180	4,27	4,860	24,48	159	
2011	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,85	2,41	14,36	91	180	2,34	2,0	10,63	70	
2011	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за прием пищи:			446	10,85	12,55	71,95	443,5	396	0,5	0,04	0,15	147,4	
Обед													
2008	233	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	2,68	2,83	17,14	104,7	230	1,61	1,7	10,2	62,8	
2011	336	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	200	19,7	15	13,65	269	180	14,29	11,71	9,73	201	
2011	384	КИСЕЛЬ	180	1,36	0	29,02	116,19	150	1,02	0	21,76	87,14	
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за прием пищи:			700	22,8	19,3	83,5	603,4	620	28,5	0,9	3,1	141,9	
Полдник													
2011	394	ВАТРУШКА	80	10,5	6,26	33,3	230	60	7,9	4,69	25	173	
2011	391	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	150	0,07	0,01	7,1	29	
Итого за прием пищи:			180	7,5	7,4	78,8	412,5	150	1,2	0	0,7	143,5	
Всего за день:			1326	51,2	39,6	243	1501,7	1166	58,9	1,8	4,6	270,9	

10 день														
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы			Ккал	Белки	Жиры		Углеводы	Ккал
Завтрак														
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43		
2011	190	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,39	4,2	28,3	169	150	3,3	4,06	21,24	136		
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2		
2011	к/к	ХЛЕБ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
		Итого за прием пищи:	426	13,325	10,75	45,55	473,38	366	0,8	0,22	3,33	255,44		
Обед														
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,6	8,4	14,33	167	230	5,16	5,04	8,6	100		
2010	306	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	14,5	9,8	14,5	250,1	150	12,08	8,16	12,08	208,41		
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75		
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
		Итого за прием пищи:	680	18,516	19,28	75,184	551,6	590	37,84	0,39	2,84	174,3		
Полдник														
2011	394	СДОБА	100	6,19	3,21	55,31	275	90	5,93	2,89	68,11	247,5		
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21		
		Итого за прием пищи:	280	7,66	6,3	84,36	421,1	240	10,8	0	0	88,6		
		Всего за день:	1386	40,3	36,5	253,3	1484,78	1196	103,44	0,6	7	549		