



План 10-дневное меню для обеспечения питания детей от 2 до 6 лет МБДОУ детский сад «Белек»

с 13 по 24 ноября 2023г

I день														
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

**ЗАВТРАК**

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша манная	200-250	2,7	0,3	17,4	166	0,1	0,2	0,04	0,4	7,6	2,0	10,6	2,0
	Чай с лимоном	200	0	0	14,6	102,8	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		15,2	804,8	113,1	997,4	3,2	0,1	0,27	0,11	28,2	14,7	67,1	1,2

**ОБЕД**

	Рассольник на м.к бульоне	200-250	2,7	0,3	17,4	717	0,2	0,1	0,5	0,5	0,6	0,8	0,1	1,5
	Гуляш в соусе с отварным пшеном	170	30,5	0,9	20,5	207	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Компот из с.ф	200	0,5	0,1	3,6	72,57	3,6	4,7	0,1	0,1	4,4	5,7	3,2	0,5
	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		51,4	3,2	153,3	1200,1	6,7	0,9	11,4	1,61	22,6	14,67	65,4	3,55

ПОДЛІННИК

У	Баланс	70,80	0,4	0	2,8	89	0,1	20	0	0,1	1	0	0	0,1	0,3
Итого за приемщиками:		0,4	0	2,8	89	0,1	20	0	0,1	1	0	0,1	0,3		

УЖИНИ

	Масло сливочное (подрумяни)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Суп молочный с вермишелью	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,1	0,8	0,1	0,4	1,6	3,8	1,7	0,6
	Чай сладкий	200	0	14,6		50,4	0	0	0	6,2	1,4	0	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:		10,5	821,3	67,7	1118	0,1	0,8	0,17	6,7	23	16,8	68,7	1,6	

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г									

### ЗАВТРАК

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Кана яичная молочная	200-250	5,8	4,6	4,8	122	0,1	0,8	0,1	0,4			10,6	2,0
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		10,4	804,2	81,8	1057	0,1	0,2	0,11	0,5	33,8	16,4	77,6	3,0

### ОБЕД

	Щи из свежей капусты	180-250	6,7	0,4	17,4	57,7	0,4	0,5	0,2	0,4	0,6	0,1	0,8	0,9
	Окорочка тушонная с макаронами	170	30,5	0,9	20,5	203	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Чай с молоком	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	6,2	1,4	0	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		47,9	2,4	119,2	560,56	3,7	1,2	10,9	7,7	22	13,9	66,1	2,75

### ПОЛДНИК

	Яблоко	70-80	30,5	0,9	20,5	48,00	0,1	20	6	1,3	32	16	22	4,4
	Сок натуральный	100-150	1	0	14,6	42,22	0,1	0,4	0	1,5	1,6	1,4	8,0	1,6
	Итого за прием пищи:		31,5	0,9	35,1	90,22	0,2	20,4	0	2,8	33,6	17,4	30	6

### УЖИН

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Суп молочный с макаронами	200-250	1,8	1,3	5,3	152,36	1,2	1,3	0,3	0,1	1,7	6,1	2,6	0,6
	Кисель	200	7,5	0,9	48,7	84,8	3,2	0,1	0,2	0,01	2,0	0	0	0,2
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		17	805,2	103,8	954,16	4,4	1,4	0,57	0,21	23,7	19,1	69,6	1,8

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

### ЗАВТРАК

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша манная	180-200	2,7	0,3	17,4	136,432	0,1	0,8	0,1	0,4	1,6	3,8	1,7	0,6
	Какао с молоком	150-200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		10,4	804,2	81,8	1027,432	0,1	0,8	0,17	0,5	27,8	18,2	67,7	1,6

### ОБЕД

	Суп гороховый с мясом	200-250	6,7	0,4	17,4	83,8	0,4	0,5	0,2	0,4	0,6	0,1	0,8	0,9
	Котлет с картофельным пюре	175	30,5	0,9	20,5	238,4	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Компот из с/ф	200	0,5	0,1	3,6	72,57	3,6	4,7	0,1	0,1	4,4	5,7	3,2	0,5
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		45,3	2,3	91,2	517,87	4,2	5,7	0,5	1,1	24,4	18,9	69,1	3,1

### ПОЛДНИК

	Печенье	70-80	0,4	0	9,8	89	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
	Чай с молоком	150-200	0,5	0,2	5,5	50,4	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3
	Итого за прием пищи:		0,9	0,2	15,3	139,4	0,2	30,5	0	1,4	32,2	16,3	22,1	4,7

### УЖИН

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Суп молочный вермишельевый	200	5,8	4,6	4,8	122	0,1	0,3	0,1	0,4	1,6	3,8	1,7	0,6
	Чай сладкий	200	7,5	0,9	18,7	84,8	3,2	0,1	0,2	0,01	2,0	0	0	0,2
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		21	809,4	103,3	1047,4	3,3	0,9	0,37	0,51	23,6	16,8	68,7	2,6

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Пищевые вещества				B1	C	A	E	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г									

### ЗАВТРАК

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша «Дружба»	200	1,8	1,3	5,3	166	1,2	1,3	0,3	0,1	1,7	6,1	2,6	0,6
	Чай с лимоном	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		9,5	805,2	69,7	1057	1,2	1,3	0,37	0,2	27,9	20,5	69,6	1,6

### ОБЕД

	Суп мясной с вермишелевый	200-250	2,5	0,5	5,4	42,8	0,2	0,1	0,2	0,4	0,5	0,1	0,4	0,2
	Рыба запеченная	85	3,2	0,1	0	120	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Чай с молоком	200	7,5	0,9	48,7	84,8	3,2	0,1	0,2	0,01	2,0	0	0	0,2
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		20,8	2,4	103,8	371,2	3,6	0,7	0,8	1,01	21,9	13,2	65,5	2,1

### ПОЛДНИК

	Творог	110	3,3	1,8	0,3	163,22								
	Наниток из кураги	200	0,5	0,2	5,5	72,57	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3
	Итого за прием пищи:		3,8	2	5,8	235,79	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3

### УЖИН

	Масло сливочное (порциями)	20	803	0,1	35	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша молочная рисовая	200-250	2,8	2,8	17,9	280,2	0,1	0,8	0,1	0,4	1,6	3,8	1,7	0,6
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	6,2	1,4	0	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60								
	Итого за прием пищи:		813,4	3,8	117,2	1117,2	0,1	0,8	0,17	6,7	4	3,8	3,7	0,6

№ технологической карты	Присл. пищи, наименование блюда	Участок порции	5 день			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г									

### ЗАВТРАК

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша пшеничная молочная	200-250	2,7	0,3	17,4	50,4	0,1	0,2	0,04	0,4	7,6	2,0	10,6	2,0
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		10,4	804,2	81,3	941,4	0,1	0,2	0,11	0,5	33,8	16,4	77,6	3

### ОБЕД

	Суп тувинский	200-250	0,2	0,1	0,3	76,63	0,2	0,1	0,2	0,4	0,5	0,1	0,4	0,2
	Гуляш с макаронами	100-150	30,5	0,9	20,5	155	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Компот из с/ф	200	0,5	0,1	3,6	72,57	3,6	4,7	0,1	0,1	4,4	5,7	3,2	0,5
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		38,8	2	74,1	427,8	4	5,3	0,5	1,1	24,3	18,9	68,7	2,4

### ПОЛДНИК

	Печенье	40	7,6	0,9	49,7	432	0	0	0	0	19	13	65	1
	Чай витаминный	200	0,5	0,2	5,5	50,4	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3
	Итого за прием пищи:		8,1	1,1	55,2	482,4	0,1	10,5	0	0,1	19,2	13,3	65,1	1,3

### УЖИН

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша молочная рисовая	200	2,8	2,8	17,9	280,2	0,1	0,8	0,1	0,4	1,6	3,8	1,7	0,6
	Чай с молоком	200	7,5	0,9	48,7	84,8	3,2	0,1	0,2	0,01	2,0	0	0	0,2
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		18	807,6	116,4	1205,6	3,3	0,9	0,27	0,51	23,6	16,8	68,7	1,8

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	6 день			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г									

### ЗАВТРАК

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Суп молочный геркулесовый	200-250	2,7	0,3	17,4	173	3,2	0,1	0,2	0,01	2,0	0,3	0,1	0,2
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		10,4	804,2	81,8	1064	3,2	0,1	0,27	0,11	28,2	14,7	67,1	1,2

### ОБЕД

	Суп с овощами	200-250	6,7	0,4	17,4	90,3	0,4	0,5	0,2	0,4	0,6	0,1	0,8	0,9
	Вармишель с говяжьей	200-250	30,5	0,9	20,5	103	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Чай с молоком	200	7,5	0,9	48,7	84,8	3,2	0,1	0,2	0,01	2,0	0	0	0,2
	Салат овощной	60	3,1	0,2	17,0	34,8	3,1	0,2	10,5	0,5	0,6	0,7	0,2	0,15
	Хлеб	20	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		55,4	3,3	153,3	436,5	6,9	1,3	11,1	1,51	22,6	13,9	66,1	2,95

### ПОЛДНИК

	Пряник	80	7,6	0,9	49,7	154	0	0	0	0	19	13	65	1
	Компот из с/ф	200	0,5	0,1	3,6	72,57	3,6	4,7	0,1	0,1	4,4	5,7	3,2	0,5
	Итого за прием пищи:		8,1	1	53,3	226,57	3,6	4,7	0,1	0,1	23,4	18,7	68,2	1,5

### УЖИН

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша гречневая	200	1,8	1,3	5,3	152,36	1,2	1,3	0,3	0,1	1,7	6,1	2,6	0,6
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	6,2	1,4	0	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		9,5	805,2	69,7	1043,36	1,2	1,3	0,37	6,4	23,1	19,1	69,6	1,6

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г									

### ЗАВТРАК

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша манная молочная	200	2,7	0,3	17,4	166	0,1	0,2	0,04	0,4	7,6	2,0	10,6	2,0
	Чай с молоком	200	0	0	14,6	84,8	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		10,4	804,2	81,8	1091	0,1	0,2	0,11	0,5	33,8	16,4	77,6	2,0

### ОБЕД

	Суп рассольник	200-250	6,7	0,4	17,4	53,93	0,4	0,5	0,2	0,4	0,6	0,1	0,8	0,9
	Тефтели с гречкой	175	30,5	0,9	20,5	104	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Кисель	200	0	0	14,6	102,72	0	0	0	6,2	1,4	0	0	0
	Салат морковный	60	3,1	0,2	17,0	95,83	3,1	0,2	10,5	0,5	0,6	0,7	0,2	0,15
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		47,9	2,4	119,2	480,8	3,7	0,7	10,9	7,7	22	13,9	66,1	2,75

### ПОЛДНИК

	Пирожки с картофелем	105	5,1	1,0	17,3	189,31								
	Морс облепиховый	150-200	0,5	0,2	5,5	44,9	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3
	Итого за прием пищи:		5,6	1,2	22,8	234,21	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3

### УЖИН

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Суп молочный ячневый	200-250	7,5	0,9	48,7	122	3,2	0,1	0,2	0,01	2,0	0,3	0,1	0,2
	Чай витаминный	150-200	0,5	0,2	5,5	50,4	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		15,7	805	104	1013	3,3	10,6	0,27	0,21	21,2	13,6	67,2	1,5

№ техн. опис. карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	8 день			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г									

### ЗАВТРАК

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша «Дружба»	200	2,7	0,3	17,4	678,6								
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		10,4	804,2	81,8	1578,6	0	0	0,07	0,1	26,2	14,4	67	1

### ОБЕД

	Суп борщ	300	6,7	0,4	17,4	57,7	0,4	0,5	0,2	0,4	0,6	0,1	0,8	0,9
	Гуляш с макаронами	100-75	30,5	0,9	20,5	203	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Чай сладкий	150-200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	6,2	1,4	0	0	0
	Салат огуречный	60	3,1	0,2	17,0	67,3	3,1	0,2	10,5	0,5	0,6	0,7	0,2	0,15
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		47,9	2,4	119,2	502	3,7	1,2	10,9	7,7	22	13,9	66,1	1,75

### ПОЛДНИК

	Яблоко свежес	88	6,1	0,32	12,31	48,00	0,4	0,5	0	0,2	14,03	0,1	0,1	19,29
	Чай витаминный	200	0,5	0,2	5,5	50,4	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3
	Итого за прием пищи:		6,6	0,34	48,5	83	0,5	11		0,3	14,5	0,4	0,2	19,59

### УЖИН

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша гречневая	200	1,8	1,3	5,3	152,36	1,2	1,3	0,3	0,1	1,7	6,1	2,6	0,6
	Чай с молоком	150-200	7,5	0,9	48,7	84,8	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		17	806,1	103,8	1077,76	1,2	1,3	0,37	0,2	27,9	20,5	69,6	1,6

№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	9 день			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Пищевые вещества				B1	C	A	E	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г									

### ЗАВТРАК

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша молочная рисовая	200	2,7	2,8	17,9	280,2	0,1	0,8	0,1	0,4	1,6	3,8	1,7	0,6
	Чай с молоком	200	0	0	14,6	84,8	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		10,4	806,7	82,3	1082	0,1	0,8	0,17	0,5	27,8	18,2	68,7	1,6

### ОБЕД

	Суп рассольник	200-250	6,7	0,4	17,4	53,93	0,4	0,5	0,2	0,4	0,6	0,1	0,8	0,9
	Тефтели с рожками	200	30,5	0,9	20,5	223,00	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Чай с молоком	200	7,5	0,9	48,7	84,8	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Салат овощной	50	3,1	0,2	17,0	75,516	3,1	0,2	10,5	0,5	0,6	0,7	0,2	0,15
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		55,4	3,3	153,3	560,846	3,7	1,2	10,9	1,5	26,8	15,3	66,1	2,75

### ПОЛДНИК

	Смет.	120	7,4	0,8	43,2	268,8								
	Компот из ягод	200	0,5	0,1	3,6	75,58	3,6	4,7	0,1	0,1	4,4	5,7	3,2	0,5
	Итого за прием пищи:		7,9	0,9	51,8	344,38	3,6	4,7	0,1	0,1	4,4	5,7	3,2	0,5

### УЖИН

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Суп молочный пшеничный	200-250	7,5	0,9	48,7	81,65	3,2	0,1	0,2	0,01	2,0	0,3	0,1	0,2
	Чай витаминный	200	0,5	0,2	5,5	50,4	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		15,7	805	104	972,65	3,3	10,6	0,27	0,21	22,2	13,6	67,2	1,5

№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день											
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1	C	A	E	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

### ЗАВТРАК

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Суп молочный вермишелевый	200-250	2,7	0,3	17,4	64,6	3,2	0,1	0,2	0,01	2,0	0	0	0,2
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		10,4	804,2	81,8	955,6	3,2	0,1	0,27	0,11	28,2	14,4	67	1,2

### ОБЕД

	Суп горох с мясом	200-250	5,2	34,8	75	92,9	0,2	0,1	0,2	0,4	0,5	0,1	0,4	0,2
	Гёфтели с розжками	175	30,5	0,9	20,5	199,3	0,2	0,5	0,2	0,6	0,4	0,1	0,1	0,7
	Чай с молоком	200	7,5	0,9	48,7	84,8	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Салат овощной	60	3,1	0,2	17,0	34,8	3,1	0,2	10,5	0,5	0,6	0,7	0,2	0,15
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		45,9	35	210,2	535,4	3,5	0,8	10,9	1,5	26,7	15,3	65,7	2,05

### ПОЛДНИК

	Манник	60	7,4	0,8	48,2	218,4								
	Море облепиховый	200	0,5	0,2	5,5	46	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3
	Итого за прием пищи:		7,9	10	53,7	264,4	0,1	10,5	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3

### УЖИН

	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	803	0,1	717	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша рисовая молочная	200	2,8	2,8	17,9	166,78	0,1	0,8	0,1	0,4	1,6	3,8	1,7	0,6
	Чай сладкий	200	0	0	14,6	50,4	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	123,60	0	0	0	0	19	13	65	1
	Итого за прием пищи:		10,5	820,4	67,7	1057,78	0,1	0,8	0,07	0,7	23	16,8	68,7	1,6