

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7» г Боготола
О.В. Биянова



20 _____

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ
БЮДЖЕТНОМУ ДОШКОЛЬНОМУ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ
«ДЕТСКИЙ САД №7»
ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Меню за день

1 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.9	1.2	0	14.3	10.4	0	0	0.01	0.04	0.01	32.4	3.52	35.2	0	0.58	
Макароны отварные	100	3.5	3.7	21.8	134.7	17.8	0	0.04	0.01	0.05	0.8	99.08	35.3	7.24	7.95	0.04	
Чай черный байховый с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1	0.2	0	0	0.01	0	0.07	0.51	15.57	3.36	0	0	
Бутерброд с маслом	29	1.9	3.7	12	88.6	21.8	0	0.03	0.01	0.06	0.54	121.32	23.93	5.99	3.64	1.5	
Итого за Первый приём пищи	283	6.4	8.6	38.6	257.7	50.1	0.1	0.07	0.05	0.15	1.42	253.31	78.31	51.8	11.59	2.12	
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315												
Соотношение БЖУ			1	1.34	6.03												
Удельный вес БЖУ в %			12.1%	16%	71.9%												

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Рекомендуемая величина		2.4	2.4	9.7	70												
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2												
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%												

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп с рыбными консервами	120	4.7	2.4	7.5	70.8	107	3.5	0.04	0.05	2.11	1.91	157.38	226.08	40.02	101.24	7.2	
Каша гречневая рассыпчатая	85	4.7	3.9	20.3	135.4	15.6	0	0.12	0.07	0.04	2.26	84.45	123.82	8.21	9.1	2	
Котлеты из говядины	55	10	10	9	166	16.9	0.1	0.04	0.08	0.04	3.59	136.01	161.55	21.53	33.97	2.16	
Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	13.3	4.1	0.1	0	0	0.01	0.02	1.92	4.44	1.54	1.16	0.07	
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	11.3	0	0	0	0	0.04	0.04	0.13	37.17	0	0	
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	0	0	0.06	0.02	0	1.21	274.45	51.15	11	7.98	3.3	
Итого за Третий приём пищи	485	24.5	17.5	79.6	575.1	154.8	3.7	0.27	0.22	2.2	9.02	654.25	567.17	119.46	153.43	14.72	
Рекомендуемая величина		15.7	15.7	62.8	455												
Соотношение БЖУ			1	0.71	3.25												
Удельный вес БЖУ в %			20.1%	14.5%	65.4%												

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сушка	50	5.5	0.7	34.4	165.3	0	0	0.12	0.04	0	2.15	302.5	92.5	15	0	0	
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	33	2	0.06	0.23	0	1.2	75	219	180	30	3	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3	
Итого за Четвёртый приём пищи	300	10.3	4.9	51.4	289.7	38	12	0.21	0.28	0	3.65	403.5	589.5	211	38	3.3	
Рекомендуемая величина		6	6	24.1	175												
Соотношение БЖУ			1	0.48	4.99												
Удельный вес БЖУ в %			15.4%	7.2%	77.4%												

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп молочный с рисом	180	4.4	5	16.4	128	23.7	0.7	0.04	0.16	0.02	1.19	102.26	164.91	134.87	32.45	4.15	
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.6	8.3	68.4	10	0.4	0.02	0.1	0	0.68	28.91	137.98	83.52	15	1.32	
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0	0	0.03	0.01	0	0.55	124.75	23.25	5	3.63	1.5	
Итого за Пятый приём пищи	355	9.2	7.8	37	255	33.7	1	0.1	0.26	0.02	2.42	255.92	326.15	223.38	51.08	6.97	
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315												
Соотношение БЖУ			1	0.85	4.02												
Удельный вес БЖУ в %			17%	14.4%	68.6%												
Итого за день	1523	50.9	38.9	216.7	1420.8	276.6	18.8	0.66	0.82	2.37	16.71	1572.98	1681.13	612.64	254.127	11	
Рекомендуемая величина за день		48.3	48.3	193.1	1400												

Меню за день

2 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Каша вязкая молочная пшениная	180	7.5	10.5	33.8	259.2	48.4	0.5	0.16	0.13	0.09	2.27	304.26	193.49	113.45	31.57	2.8
Какао с молоком	150	3.5	3.2	9.3	80.4	12.9	0.5	0.03	0.12	0	0.83	37.46	165.25	107.28	28.69	1.72
Бутерброд с маслом	29	1.9	3.7	12	88.6	21.8	0	0.03	0.01	0.06	0.54	121.32	23.93	5.99	3.64	1.5
Итого за Первый приём пищи	359	12.9	17.4	55.1	428.2	83.1	1	0.22	0.27	0.15	3.64	463.04	382.66	226.72	63.9	6.01
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315											
Соотношение БЖУ			1	1.35	4.27											
Удельный вес БЖУ в %			15.1%	20.4%	64.5%											

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Рекомендуемая величина		2.4	2.4	9.7	70											
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2											
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%											

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Щи из свежей капусты со сметаной	120	2.8	3.6	3.4	57.6	64.9	6.5	0.01	0.02	0	0.3	58.88	110.05	22.38	9.04	0.2
Картофельное пюре	115	2.3	4.6	15.2	111.8	24.6	7.8	0.09	0.08	0.05	1.52	123.72	478.39	29.72	32.81	0.6
Котлеты рыбные (минтай)	70	9.8	2	6	81.1	15.4	0.1	0.06	0.07	0.22	2.42	154.19	210.56	25.14	396.28	9.68
Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	13.3	4.1	0.1	0	0	0.01	0.02	1.92	4.44	1.54	1.16	0.07
Кисель	150	0.1	0	9.7	39.7	1.8	1.1	0	0	0	0.07	2.98	38.94	7.54	2.34	0.02
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	0	0	0.06	0.02	0	1.21	274.45	51.15	11	7.98	3.3
Итого за Третий приём пищи	530	19.7	11.4	62.3	432.4	110.8	15.6	0.23	0.19	0.28	5.53	616.14	893.52	97.32	449.59	13.87
Рекомендуемая величина		15.7	15.7	62.8	455											
Соотношение БЖУ			1	0.58	3.16											
Удельный вес БЖУ в %			21.2%	12.4%	66.4%											

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Кондитерское изделие	7	0.5	0.7	5.2	29.1	0.8	0	0.01	0	0	0.13	23.1	7.7	2.03	0	0
Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8	33	1.4	0.05	0.2	0.05	1.05	75	204	181.5	30	3
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Четвёртый приём пищи	257	5	4.9	31.2	188.3	38.8	11.4	0.08	0.22	0.05	1.48	124.14	89.71	199.53	38	3.3
Рекомендуемая величина		6	6	24.1	175											
Соотношение БЖУ			1	0.98	6.24											
Удельный вес БЖУ в %			12.1%	11.8%	76.1%											

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Запеканка из творога	100	17.1	10.7	16.7	231.9	47.9	0.2	0.04	0.22	0.19	0.67	125.65	105.95	141.62	33.1	26.08
Чай черный байховый (без сахара)	150	0.1	0	0	1.1	0.2	0	0	0.01	0	0.07	0.47	15.44	3.27	0	0
молоко стуженное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	9.4	0.2	0.01	0.08	0	0.36	26	73	61.4	7	0.6
Итого за Пятый приём пищи	270	18.6	12.4	27.8	298.5	57.5	0.4	0.05	0.3	0.19	1.1	152.12	194.38	206.29	40.1	26.68
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315											
Соотношение БЖУ			1	0.67	1.49											
Удельный вес БЖУ в %			31.7%	21.1%	47.2%											
Итого за день	1516	56.7	46.2	186.5	1390.7	290.2	30.4	0.59	0.99	0.67	11.95	1361.4	2080.26	736.86	591.59	49.86
Рекомендуемая величина за день		48.3	48.3	193.1	1400											

Меню за день

3 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.9	1.2	0	14.3	10.4	0	0	0.01	0.04	0.01	32.4	3.52	35.2	0	0.58	
Суп молочный с гречневой крупой	180	5.2	5.3	14.2	124.8	23.9	0.7	0.08	0.18	0.02	1.64	101.27	198.38	136.39	28.56	2.96	
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.6	8.3	68.4	10	0.4	0.02	0.1	0	0.68	28.91	137.98	83.52	15	1.32	
Бутерброд с маслом	29	1.9	3.7	12	88.6	21.8	0	0.03	0.01	0.06	0.54	121.32	23.93	5.99	3.64	1.5	
Итого за Первый приём пищи	363	10.9	12.8	34.5	296.1	66	1.1	0.13	0.3	0.12	2.88	283.9	363.81	261.1	47.2	6.35	
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315												
Соотношение БЖУ			1	1.17	3.17												
Удельный вес БЖУ в %			18.7%	22%	59.3%												

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Рекомендуемая величина		2.4	2.4	9.7	70												
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2												
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%												

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп картофельный с горохом	125	4.2	2.9	10.2	83.2	60.7	3	0.09	0.03	0	1.04	59.89	239.02	16.84	18.05	1.25	
Рис отварной	85	2	3.1	20.6	118.3	15.1	0	0.02	0.01	0.04	0.81	86.35	25.9	3.48	15.41	4.1	
Гуляш из говядины	50	8.5	8.5	1.9	118.1	16	0.7	0.03	0.06	0.03	3.12	60.32	160.88	6.99	31.36	0.16	
Соус сметанный	20	0.3	1.7	0.6	19	8.4	0	0	0.01	0.01	0.05	4.84	10.2	7.9	1.52	0.07	
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	11.3	0	0	0	0	0.04	0.04	0.13	37.17	0	0	
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	0	0	0.06	0.02	0	1.21	274.45	51.15	11	7.98	3.3	
Итого за Третий приём пищи	485	19.6	16.6	75.2	528.2	111.5	3.7	0.2	0.13	0.07	6.28	485.9	487.28	83.37	74.32	8.88	
Рекомендуемая величина		15.7	15.7	62.8	455												
Соотношение БЖУ			1	0.85	3.84												
Удельный вес БЖУ в %			17.5%	14.9%	67.6%												

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Ватрушка с повидлом	50	7.3	12.6	16.2	207.8	64.9	0.1	0.03	0.09	0.2	0.31	98.52	48.35	53.86	14.92	10.09	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3	
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	33	2	0.06	0.23	0	1.2	75	219	180	30	3	
Итого за Четвёртый приём пищи	300	12.1	16.8	33.2	332.2	102.9	12	0.12	0.34	0.2	1.81	199.52	545.35	249.86	52.92	13.39	
Рекомендуемая величина		6	6	24.1	175												
Соотношение БЖУ			1	1.39	2.74												
Удельный вес БЖУ в %			19.4%	27.1%	53.5%												

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп вермишелевый	126	3.3	1.7	11.7	75.4	61.4	4.3	0.05	0.03	0	0.9	58.6	258.56	8.65	20.61	0.15	
Чай черный байховый с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1	0.2	0	0	0.01	0	0.07	0.51	15.57	3.36	0	0	
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0	0	0.03	0.01	0	0.55	124.75	23.25	5	3.63	1.5	
Итого за Пятый приём пищи	301	5.3	1.9	28.8	154.1	61.7	4.4	0.08	0.05	0	1.52	183.85	297.38	17.01	24.24	1.65	
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315												
Соотношение БЖУ			1	0.36	5.43												
Удельный вес БЖУ в %			14.7%	5.5%	79.8%												
Итого за день	1549	48.4	48.2	181.8	1353.9	342.1	23.2	0.54	0.83	0.39	12.69	1159.17	1813.82	618.34	198.68	30.27	
Рекомендуемая величина за день		48.3	48.3	193.1	1400												

Меню за день

4 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.3	9.7	34.6	255.1	47.9	0.5	0.12	0.16	0.09	1.6	307.34	202.77	120.49	18.33	29.76	
Какао с молоком	150	3.5	3.2	9.3	80.4	12.9	0.5	0.03	0.12	0	0.03	37.46	165.35	107.28	28.69	1.72	
Бутерброд с маслом	26	1.7	3.3	10.7	79.4	19.5	0	0.02	0.01	0.06	0.49	105.77	21.45	5.37	3.26	1.34	
Итого за Первый приём пищи	356	12.5	16.2	54.6	414.9	80.3	1	0.18	0.29	0.15	2.91	453.57	389.46	233.14	51.28	32.81	
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315												
Соотношение БЖУ			1	1.3	4.37												
Удельный вес БЖУ в %			15%	19.5%	65.5%												

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сок	100	0.3	0	16.5	67.2	50	6	0.02	0.04	0	0.6	6	152	5	0	0	
Итого за второй приём пищи	100	0.3	0	16.5	67.2	50	6	0.02	0.04	0	0.6	6	152	5	0	0	
Рекомендуемая величина		2.4	2.4	9.7	70												
Соотношение БЖУ			1	0	55												
Удельный вес БЖУ в %			1.8%	0%	98.2%												

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп "Шахтерский" с мясом и сметаной	213	5.5	6.6	11.5	127.2	113.4	6.8	0.04	0.04	0	0.86	102.44	212.59	29.28	18.08	3.03	
Картофельная пюре	115	2.3	4.6	15.2	111.8	24.6	7.8	0.09	0.08	0.05	1.52	123.72	478.39	29.72	32.81	0.6	
Биточки из говядины	50	9.1	9.1	8.2	150.9	15.4	0.1	0.04	0.07	0.04	3.26	123.65	146.86	19.58	30.88	1.96	
Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	13.3	4.1	0.1	0	0	0.01	0.02	1.92	4.44	1.54	1.16	0.07	
Кисель	180	0.1	0	12.6	51.1	0	1.1	0	0	0	0.03	0.45	18.68	4.28	1.0	0.02	
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	178.9	0	0	0.06	0.02	0	1.21	274.45	51.15	11	7.98	3.3	
горошек зеленый консервированный	45	1.4	0.1	2.9	18.1	22.5	4.5	0.05	0.02	0	0.32	162	44.55	9	0	0.59	
Итого за Третий приём пищи	678	23.1	21.6	78.4	601.3	180	20.4	0.28	0.24	0.1	7.21	788.62	956.65	104.39	92.7	9.56	
Рекомендуемая величина		15.7	15.7	62.8	458												
Соотношение БЖУ			1	0.94	3.39												
Удельный вес БЖУ в %			18.2%	17.7%	63.6%												

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Кондитерское изделие	7	0.4	0.3	5.3	25.6	0	0	0.01	0	0	0.11	0.14	4.97	0.77	0	0	
Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40	4.5	9	0.03	0.02	0	0.27	23.4	250.2	14.4	7.2	0.27	
Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8	33	1.4	0.05	0.2	0.05	1.05	75	204	181.5	30	3	
Итого за Четвёртый приём пищи	247	4.9	4.5	30.3	180.4	37.5	10.4	0.08	0.21	0.05	1.43	98.54	459.17	196.67	37.2	3.27	
Рекомендуемая величина		6	6	24.1	175												
Соотношение БЖУ			1	0.92	6.18												
Удельный вес БЖУ в %			12.2%	11.2%	76.6%												

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Омлет натуральный	128	10.8	16.5	2.7	202.3	167.8	0.3	0.05	0.34	1.83	2.6	224.97	152.44	92.53	53.44	22.23	
Чай черный байховый с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1	0.2	0	0	0.01	0	0.07	0.51	15.57	3.36	0	0	
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0	0	0.03	0.01	0	0.55	124.75	23.25	5	3.63	1.5	
Итого за Пятый приём пищи	303	12.8	16.7	19.8	281	168	0.5	0.08	0.36	1.83	3.22	350.23	191.26	100.89	57.07	23.73	
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315												
Соотношение БЖУ			1	1.3	1.55												
Удельный вес БЖУ в %			26%	33.9%	40.1%												
Итого за день	1684	53.6	59	199.6	1544.8	515.8	38.1	0.64	1.14	2.13	15.37	1696.96	2148.54	640.09	238.25	69.27	
Рекомендуемая величина за день		48.3	48.3	193.1	1400												

Меню за день

5 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.9	1.2	0	14.3	10.4	0	0	0.01	0.04	0.01	32.4	3.52	35.2	0	0.5
Суп молочный с гречневой крупой	180	5.2	5.3	14.2	124.8	23.9	0.7	0.08	0.18	0.02	1.64	101.27	198.38	136.39	28.56	2.9
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.6	8.3	68.4	10	0.4	0.02	0.1	0	0.68	28.91	137.98	83.52	15.1	1.1
Бутерброд с маслом	29	1.9	3.7	12	88.6	21.8	0	0.03	0.01	0.06	0.54	121.32	23.93	5.99	3.64	1.1
Итого за Первый приём пищи	363	10.9	12.8	34.5	296.1	66	1.1	0.13	0.3	0.12	2.88	283.9	363.81	261.1	47.2	6.3
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315											
Соотношение БЖУ			1	1.17	3.17											
Удельный вес БЖУ в %			18.7%	22%	59.3%											

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Рекомендуемая величина		2.4	2.4	9.7	70											
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2											
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%											

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Суп "Полевой"	150	3.8	4.7	8.1	89.6	79.8	4.8	0.03	0.03	0	0.6	72.14	149.71	20.62	12.74	2.1
Капуста тушеная	100	2.4	3.4	9.7	79.2	88.7	21.3	0.03	0.04	0.05	0.74	110.68	336.45	54.46	19.55	0.4
Тефтели из говядины	55	7.5	6.7	4.6	108.5	6.5	0.7	0.03	0.05	0.02	2.73	95.32	136.27	9.97	30.96	0.4
Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	13.3	4.1	0.1	0	0	0.01	0.02	1.92	4.44	1.54	1.16	0.0
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	13.5	0	0	0	0.04	0.05	0.16	44.6	0	0	0
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	0	0	0.06	0.02	0	1.21	274.45	51.15	11	7.98	3.3
Итого за Третий приём пищи	560	18.8	16	68.2	492.4	192.6	26.9	0.15	0.14	0.07	5.35	554.55	678.18	142.18	72.38	6.4
Рекомендуемая величина		15.7	15.7	62.8	455											
Соотношение БЖУ			1	0.85	3.63											
Удельный вес БЖУ в %			18.3%	15.6%	66.1%											

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0	0	0.03	0.01	0	0.55	124.75	23.25	5	3.63	1.5
Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0.1	0	0	0	0.04	0.2	25.8	2.8	0	0
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	33	2	0.06	0.23	0	1.2	75	219	180	30	3
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Четвёртый приём пищи	295	6.8	4.4	42.3	235.3	38	12.1	0.12	0.26	0	2.09	225.95	546.05	203.84	16.3	4.8
Рекомендуемая величина		6	6	24.1	175											
Соотношение БЖУ			1	0.65	6.22											
Удельный вес БЖУ в %			12.6%	8.1%	79.2%											

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сырники	100	17.1	9.1	22.5	240	40	0.2	0.04	0.21	0.18	0.65	91.85	105.99	137.49	34.12	25.0
Чай черный байховый с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1	0.2	0	0	0.01	0	0.07	0.51	15.57	3.36	0	0
Итого за Пятый приём пищи	250	17.2	9.1	27.3	260.1	40.2	0.2	0.04	0.22	0.18	0.71	92.36	121.56	140.85	34.12	25.0
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315											
Соотношение БЖУ			1	0.53	1.59											
Удельный вес БЖУ в %			32.2%	17%	50.8%											
Итого за день	1568	54.2	42.4	182.4	1327.2	336.8	42.3	0.45	0.93	0.37	11.23	1162.76	1829.67	54.93	195.33	42.6
Рекомендуемая величина за день		48.3	48.3	193.1	1400											

Меню за день 7 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сыр твердых сортов в нарезке	4	0.9	1.2	0	14.3	10.4	0	0	0.01	0.04	0.01	32.4	3.52	35.2	0	0.58
Каша вязкая молочная геркулесовая	180	7.7	11.5	30.7	257.1	47.1	0.5	0.18	0.15	0.09	2.14	311.45	245.52	124.3	56.05	13.11
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.6	8.3	68.4	10	0.4	0.02	0.1	0	0.68	28.91	137.98	83.52	15	1.32
Бутерброд с маслом	29	1.9	3.7	12	88.6	21.8	0	0.03	0.01	0.06	0.54	121.32	23.93	5.99	3.64	1.5
Итого за Первый приём пищи	363	13.4	19	51	428.4	89.3	0.9	0.24	0.28	0.19	3.38	494.07	410.95	249.01	74.69	16.51
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315											
Соотношение БЖУ			1	1.42	3.81											
Удельный вес БЖУ в %			16.1%	22.7%	61.2%											

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Рекомендуемая величина		2.4	2.4	9.7	70											
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2											
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%											

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	128	3	3.9	6.5	73.1	88.2	4.3	0.02	0.03	0	0.38	68.25	168.99	21.44	14.67	0.25
Рис отварной	115	2.8	4.1	27.9	160	20.4	0	0.02	0.02	0.05	1.1	116.83	35.04	4.71	20.85	5.55
Рыба в сметанном соусе	70	9	5.6	8.9	121.5	9.4	0.5	0.06	0.06	0.19	2.13	313.53	197.33	26.81	338.8	8.61
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	11.3	0	0	0	0.04	0.04	0.13	37.17	0	0	
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	0	0	0.06	0.02	0	1.21	274.45	51.15	11	7.98	3.3
Итого за Третий приём пищи	518	19.4	14	85.2	544.2	129.3	4.8	0.16	0.12	0.24	4.85	773.1	452.64	101.13	382.29	17.72
Рекомендуемая величина		15.7	15.7	62.8	455											
Соотношение БЖУ			1	0.72	4.39											
Удельный вес БЖУ в %			16.3%	11.9%	71.9%											

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Кондитерское изделие	20	1.5	2	14.9	83.2	2.2	0	0.02	0.01	0	0.38	66	22	5.8	0	0
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	33	2	0.06	0.23	0	1.2	75	219	180	30	3
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Четвёртый приём пищи	270	6.3	6.2	31.9	207.6	40.2	12	0.11	0.26	0	1.88	167	519	201.8	38	3.3
Рекомендуемая величина		6	6	24.1	175											
Соотношение БЖУ			1	0.98	5.06											
Удельный вес БЖУ в %			14.1%	13.8%	72.1%											

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Запеканка из круп	52	3.5	2.4	4.9	55.2	13.8	0	0.03	0.05	0.1	0.4	39.03	29.2	23.78	8.31	4.77
Чай черный байховый (без сахара)	150	0.1	0	0	1.1	0.2	0	0	0.01	0	0.07	0.47	15.44	3.27	0	0
молоко гущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	9.4	0.2	0.01	0.08	0	0.36	26	73	61.4	7	0.6
Итого за Пятый приём пищи	222	5	4.1	16	121.8	23.4	0.3	0.04	0.13	0.1	0.83	65.5	117.64	88.45	15.31	5.37
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315											
Соотношение БЖУ			1	0.82	3.2											
Удельный вес БЖУ в %			20.2%	16.4%	63.4%											
Итого за день	1473	44.6	43.4	194.2	1345.3	282.2	20	0.56	0.8	0.53	11.14	1505.67	1620.23	647.39	510.29	42.9
Рекомендуемая величина за день		48.3	48.3	193.1	1400											

Меню за день 10 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.эвк	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Каша Манная	180	4.5	6.3	21.5	160.2	29.9	0.5	0.06	0.12	0.05	1.32	301.9	140.48	103.68	28.01	3.68	
Какао с молоком	150	3.5	3.2	9.3	80.4	12.9	0.5	0.03	0.12	0	0.83	37.46	165.25	107.28	28.69	1.72	
Бутерброд с маслом	29	1.9	3.7	12	88.6	21.8	0	0.03	0.01	0.06	0.54	121.32	23.93	5.99	3.64	1.5	
Итого за Первый приём пищи	359	9.9	13.2	42.8	329.2	64.6	1	0.12	0.26	0.11	2.68	460.68	329.65	216.95	60.34	6.9	
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315												
Соотношение БЖУ			1	1.33	4.32												
Удельный вес БЖУ в %			15%	20.1%	64.9%												

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.эвк	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Рекомендуемая величина		2.4	2.4	9.7	70												
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2												
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%												

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.эвк	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Свекольник со сметаной	129	3	3.9	6.5	73.7	88.9	4.4	0.02	0.03	0	0.38	68.79	170.31	21.61	14.78	0.26	
Плов из отварной говядины	155	11.9	12	30	275.1	210.3	0.6	0.06	0.09	0.06	4.57	214.09	208.23	15.32	63.72	5.7	
Кисель	180	0.2	1	10.7	53	32.4	17.3	0	0.01	0	0.07	0.95	35.43	6.19	2.57	0.18	
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	0	0	0.06	0.02	0	1.21	274.45	51.15	11	7.98	3.3	
Итого за Третий приём пищи	519	19.3	17.3	74.3	530.7	331.6	22.2	0.14	0.14	0.06	6.73	558.27	465.12	54.12	89.05	9.44	
Рекомендуемая величина		15.7	15.7	62.8	455												
Соотношение БЖУ			1	0.9	3.85												
Удельный вес БЖУ в %			17.4%	15.7%	66.9%												

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.эвк	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Творожки песочные	52	5.4	9.5	24.7	206.2	51.4	0	0.03	0.06	0.2	0.36	47.12	42.1	31.54	12.17	6.67	
Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8	33	1.4	0.05	0.2	0.05	1.05	75	204	181.5	30	3	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3	
Итого за Четвёртый приём пищи	302	9.9	13.7	50.7	365.4	89.4	11.4	0.11	0.28	0.24	1.71	148.12	524.1	229.04	50.17	9.97	
Рекомендуемая величина		6	6	24.1	175												
Соотношение БЖУ			1	1.38	5.12												
Удельный вес БЖУ в %			13.3%	18.4%	68.3%												

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.эвк	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп картофельный	126	4.3	2.9	9.1	79.3	76.1	2.3	0.06	0.03	0	0.95	60.79	228.74	19.19	17.02	2.3	
Чай черный байховый с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1	0.2	0	0	0.01	0	0.07	0.51	15.57	3.36	0	0	
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0	0	0.03	0.01	0	0.55	124.75	23.25	5	3.63	1.5	
Итого за Пятый приём пищи	301	6.3	3.1	26.2	158	76.3	2.4	0.09	0.05	0	1.57	186.05	267.56	27.55	20.65	3.8	
Рекомендуемая величина		10.9	10.9	43.4	315												
Соотношение БЖУ			1	0.49	4.16												
Удельный вес БЖУ в %			17.7%	8.8%	73.5%												
Итого за день	1581	45.9	47.4	204.1	1426.6	561.9	39	0.47	0.74	0.41	12.39	1359.12	1706.43	534.66	220.21	30.11	
Рекомендуемая величина за день		48.3	48.3	193.1	1400												