

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175/5/20	11.1	10.5	42.0	307.9	0.06	0.08	0.07	0.06	0.08	171.66	130.58	15.43	1.34	94.15	0.92	0.02	0.02	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.9	27.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.01	2.22	2.86	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	13.5	13.4	71.2	460.8	0.07	0.10	0.09	0.06	0.08	189.37	159.80	24.29	2.20	135.35	0.92	0.02	0.02		
II Завтрак																				
СОК	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ	60	0.7	1.1	4.2	31.0	5.36	0.01	0.02	0.16	0.00	19.33	15.76	9.22	0.80	141.14	2.04	0.00	0.01	37	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГОВЯДИНОЙ	180/20	7.9	5.9	14.0	140.7	3.38	0.14	0.07	0.16	0.05	31.32	88.56	27.91	1.88	412.92	4.63	0.00	0.03	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	160/30	14.1	14.1	13.6	241.6	18.49	0.06	0.14	0.05	0.18	62.93	148.25	32.37	2.55	444.36	9.63	0.00	0.05	298	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.3	0.1	22.2	90.2	0.48	0.00	0.01	0.00	0.00	13.21	10.71	3.51	0.76	74.19	0.60	0.00	0.00	382	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	690	25.6	21.6	71.0	585.1	27.71	0.28	0.27	0.37	0.23	133.99	298.08	80.61	7.59	1 127.01	19.14	0.00	0.09		
Полдник																				
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.05	0.06	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.03	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	11.00	0.03	0.02	0.01	0.00	17.60	12.10	8.80	2.42	305.80	2.20	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	290	7.2	4.5	31.5	202.6	12.05	0.14	0.30	0.05	0.00	204.50	181.30	40.00	3.17	565.60	16.78	0.00	0.04		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	1.15	0.03	0.03	1.15	0.00	26.49	28.51	19.70	0.52	115.29	2.88	0.00	0.03	41	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	24.5	17.3	17.6	331.2	0.27	0.05	0.27	0.09	0.17	193.12	248.61	26.45	0.60	171.49	1.30	0.03	0.04	237	2012
ПОВИДЛО	25	0.1	0.0	16.0	64.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	3.15	2.03	1.58	0.23	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	12.9	88.3	0.22	0.02	0.08	0.01	0.00	98.76	71.87	13.75	0.20	141.02	8.10	0.00	0.00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	445	31.3	20.6	72.9	610.3	1.69	0.16	0.40	1.25	0.17	330.72	386.62	75.08	2.35	514.45	13.72	0.03	0.07		
Всего за день:		78.2	60.2	258.4	1 908.9	42.48	0.69	1.07	1.73	0.48	866.14	1 033.36	224.30	16.82	2 486.41	51.76	0.05	0.22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	8.0	8.3	36.8	254.4	0.26	0.11	0.14	0.04	0.08	133.03	182.24	36.41	1.84	258.79	9.70	0.03	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.7	12.0	96.7	0.26	0.02	0.10	0.01	0.00	119.57	91.87	20.86	0.48	191.29	9.90	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3.2	4.5	19.7	132.6	0.00	0.06	0.03	0.04	0.08	9.80	36.55	13.60	0.81	55.15	1.44	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	445	14.9	16.5	68.5	483.7	0.52	0.19	0.27	0.09	0.16	262.40	310.66	70.87	3.13	505.23	21.04	0.03	0.00		
II Завтрак																				
СОК	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																				
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (КАПУСТА)	30	0.6	0.9	1.4	16.6	5.69	0.01	0.01	0.01	0.02	14.76	9.19	4.61	0.29	58.65	0.95	0.00	0.00	320	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160/20	4.7	4.5	12.0	108.3	6.11	0.08	0.07	0.15	0.07	23.94	72.86	22.27	1.22	474.55	5.80	0.00	0.03	83	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.2	4.5	34.1	190.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	8.00	70.00	23.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	354	2012
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13.9	16.0	0.8	202.2	0.39	0.03	0.10	0.01	0.15	13.97	123.73	14.71	1.79	259.81	6.83	0.00	0.04	289	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.6	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	0.00	1.83	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	25.4	27.4	74.7	651.3	12.20	0.22	0.22	0.21	0.24	83.66	316.10	75.07	4.94	859.32	16.53	0.00	0.07		
Полдник																				
ЯБЛОКО	60	0.2	0.2	5.9	28.2	6.00	0.02	0.01	0.00	0.00	9.60	6.60	4.80	1.32	166.80	1.20	0.00	0.01		2008
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.05	0.06	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.03	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.1	2.9	28.8	157.7	0.00	0.05	0.02	0.01	0.07	9.35	33.37	5.95	0.39	50.84	0.84	0.01	0.01	464	2008
Итого за прием пищи:	260	8.7	6.9	40.7	265.4	7.05	0.13	0.29	0.05	0.07	198.95	182.47	31.75	1.86	436.64	15.54	0.01	0.05		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.6	2.0	4.9	41.0	2.24	0.01	0.02	0.00	0.00	16.66	17.36	9.16	0.83	159.73	3.13	0.00	0.01	35	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	110	18.0	7.5	3.5	153.3	0.67	0.09	0.18	0.08	0.67	59.18	247.78	48.83	1.26	435.97	140.69	0.02	0.58	249	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.9	27.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	2.22	2.83	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	23.2	10.1	43.4	358.1	2.92	0.20	0.24	0.08	0.67	97.49	320.36	78.22	3.92	685.50	146.38	0.02	0.59		
Всего за день:		72.8	61.0	239.1	1 808.6	23.65	0.75	1.03	0.43	1.14	650.06	1 137.15	260.23	15.36	2 630.69	200.69	0.06	0.71		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	220	7.9	8.5	36.4	253.8	0.26	0.15	0.12	0.03	0.08	127.64	169.18	44.71	1.27	248.39	11.62	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	11.9	84.4	0.22	0.02	0.08	0.01	0.00	98.74	71.87	13.75	0.20	140.99	8.10	0.00	0.00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	13.1	11.6	63.0	409.6	0.48	0.22	0.22	0.04	0.08	233.28	267.75	68.66	2.07	430.18	20.80	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180/6	1.3	3.2	7.6	67.3	5.33	0.03	0.03	0.16	0.05	35.54	33.53	15.94	0.79	224.83	4.19	0.00	0.02	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	22.7	21.5	387.1	11.73	0.17	0.21	0.06	0.08	28.10	251.36	51.26	3.94	1 164.73	15.60	0.00	0.09	276	2012
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	616	28.4	26.4	61.4	599.0	18.66	0.27	0.28	0.22	0.13	81.64	323.59	80.10	8.45	1 670.36	23.47	0.00	0.11		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	5.6	8.2	104.8	0.43	0.02	0.16	0.02	0.00	185.13	131.04	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	4.7	27.5	167.2	0.01	0.04	0.03	0.01	0.07	12.30	33.57	5.48	0.36	51.13	1.48	0.01	0.01	474	2012
Итого за прием пищи:	230	8.9	10.3	35.7	272.0	0.44	0.06	0.19	0.03	0.07	197.43	164.61	25.64	0.50	313.93	17.68	0.01	0.01		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	2.4	4.3	42.3	1.57	0.02	0.02	0.63	0.00	17.95	18.09	12.55	0.75	128.37	2.06	0.00	0.02	40	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	21.4	16.0	20.8	318.9	0.22	0.05	0.25	0.10	0.33	164.26	218.05	23.39	0.70	157.62	2.76	0.03	0.04	235	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	30	0.6	1.7	2.2	26.6	0.04	0.00	0.02	0.01	0.02	17.15	12.68	2.11	0.04	24.39	1.38	0.00	0.00	366	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	11.8	50.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.87	3.95	4.42	0.79	111.68	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	470	25.9	20.7	58.7	533.1	3.43	0.14	0.32	0.74	0.35	221.43	288.37	56.07	3.08	476.46	8.44	0.03	0.06		
Всего за день:		76.7	69.4	228.6	1 860.7	33.01	0.72	1.03	1.04	0.63	749.78	1 055.32	238.47	16.30	3 168.93	72.39	0.04	0.20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (СВЕКЛА)	60	0.9	1.8	5.4	41.8	2.54	0.01	0.02	0.01	0.03	22.00	25.01	12.59	0.81	182.94	4.44	0.00	0.01	320	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.4	15.1	1.8	184.9	0.07	0.04	0.27	0.19	1.81	65.90	140.34	10.55	1.59	149.42	17.98	0.02	0.03	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.9	27.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	2.22	2.83	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	13.8	17.2	28.8	325.9	2.62	0.10	0.31	0.20	1.84	103.65	194.27	36.17	3.23	381.36	23.50	0.02	0.04		
II Завтрак																				
СОК	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.1	2.3	15.8	92.6	5.28	0.07	0.05	0.16	0.00	23.35	63.49	20.52	0.86	385.08	3.64	0.00	0.03	80	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	4.8	12.2	109.2	32.95	0.05	0.07	0.09	0.00	82.74	60.22	31.09	1.86	416.26	6.34	0.00	0.02	336	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	8.9	10.7	9.7	174.1	0.51	0.04	0.06	0.03	0.06	17.91	82.37	13.01	1.21	179.75	4.32	0.00	0.02	286	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.52	0.00	1.64	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	660	16.7	18.1	57.2	464.2	38.74	0.21	0.20	0.28	0.06	136.92	232.18	71.96	5.13	1 022.65	15.98	0.00	0.07		
Полдник																				
ЯБЛОКО	60	0.2	0.2	5.9	28.2	6.00	0.02	0.01	0.00	0.00	9.60	6.60	4.80	1.32	166.80	1.20	0.00	0.01		2008
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	0.07	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	262.80	16.20	0.00	0.04	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	280	8.6	5.1	32.7	218.8	7.26	0.15	0.34	0.05	0.00	234.80	213.20	43.60	2.30	484.00	18.84	0.00	0.05		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	3.1	2.7	42.0	8.03	0.01	0.02	0.00	0.00	19.68	12.30	6.51	0.56	98.32	1.37	0.00	0.00	37	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1.9	0.4	15.2	72.3	13.84	0.01	0.00	0.00	0.00	11.53	52.27	21.52	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/30	18.2	8.8	1.9	184.6	13.46	0.20	1.58	6.40	0.08	17.44	262.66	15.84	5.78	294.26	7.14	0.03	0.19	256	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.1	0.0	7.1	30.4	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	12.35	4.36	4.10	0.36	22.13	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	497	24.1	12.7	46.5	424.5	36.47	0.28	1.62	6.40	0.08	70.20	367.19	61.57	8.27	469.11	9.95	0.03	0.19		
Всего за день:		63.8	53.2	177.0	1 483.5	86.05	0.75	2.48	6.93	1.98	553.13	1 014.40	217.62	20.44	2 501.12	69.47	0.05	0.35		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ ОВСЯНАЯ ("ГЕРКУЛЕС")	200	3.7	5.6	20.3	146.6	0.00	0.11	0.03	0.02	0.07	19.79	96.99	31.98	1.12	111.40	1.37	0.00	0.02	185	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	2.3	11.2	75.7	0.18	0.01	0.07	0.01	0.00	82.58	60.95	11.91	0.19	119.04	6.75	0.00	0.00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	8.5	8.2	46.2	293.7	0.18	0.17	0.12	0.03	0.07	109.27	184.64	54.09	1.91	271.24	9.20	0.00	0.02		
II Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	0.1	9.3	44.2	1.92	0.04	0.06	1.91	0.00	44.12	47.52	32.83	0.86	192.09	4.80	0.00	0.05	41	2012
Итого за прием пищи:	100	1.2	0.1	9.3	44.2	1.92	0.04	0.06	1.91	0.00	44.12	47.52	32.83	0.86	192.09	4.80	0.00	0.05		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	1.6	4.1	7.5	76.1	10.01	0.04	0.04	0.21	0.00	40.07	37.17	18.01	0.81	267.84	3.77	0.00	0.02	67	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	17.1	117.6	8.25	0.09	0.08	0.02	0.06	29.83	67.64	23.35	0.96	609.72	6.75	0.00	0.03	321	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	15.3	13.8	12.2	234.7	0.61	0.07	0.10	0.03	0.04	32.22	121.54	18.12	1.07	222.94	5.15	0.00	0.08	305	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ №352	30	0.8	3.1	2.9	43.4	0.04	0.01	0.02	0.02	0.05	17.57	14.11	2.33	0.05	26.48	1.40	0.00	0.00	352	2012
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	675	23.8	25.9	76.3	636.8	20.51	0.30	0.29	0.28	0.15	139.49	287.86	76.61	7.01	1 421.38	21.31	0.00	0.13		
Полдник																				
ЯБЛОКО	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.01	0.00	0.00	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.01		2008
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.05	0.06	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.03	435	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	60	3.9	2.4	35.9	180.9	0.04	0.05	0.03	0.01	0.07	10.90	34.21	6.72	0.54	72.47	0.95	0.01	0.01		2012
Итого за прием пищи:	260	8.5	6.4	46.8	283.9	6.09	0.13	0.30	0.05	0.07	198.90	182.21	31.72	1.79	430.47	15.45	0.01	0.05		
Ужин																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	13.1	5.6	3.7	118.3	1.93	0.09	0.10	0.74	0.00	54.53	200.42	54.71	1.07	437.81	122.75	0.01	0.53	247	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	5.0	33.4	191.7	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	5.59	64.02	21.04	0.44	47.43	0.65	0.01	0.02	315	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.9	27.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	2.22	2.83	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	470	18.8	10.9	58.7	409.2	1.94	0.17	0.14	0.77	0.09	75.87	293.36	88.78	2.34	534.24	124.48	0.02	0.55		
Всего за день:		60.8	51.5	237.3	1 667.8	30.64	0.81	0.91	3.04	0.38	567.65	995.59	284.03	13.91	2 849.42	175.24	0.03	0.80		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	165/5	6.2	4.7	39.8	226.8	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	23.64	48.41	9.58	1.14	72.69	0.87	0.01	0.01	205	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.5	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.35	30.72	1.92	0.40	28.00	4.00	0.00	0.01	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.9	27.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	2.22	2.83	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	45	3.4	4.4	33.5	187.7	0.00	0.04	0.02	0.01	0.00	13.05	40.50	9.00	0.95	49.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	415	12.2	11.3	80.3	472.8	0.01	0.12	0.10	0.07	0.52	54.89	121.85	23.33	2.72	158.39	4.87	0.01	0.02			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0.7	2.5	4.3	43.0	2.20	0.03	0.02	0.20	0.00	10.52	20.05	9.78	0.38	159.13	1.58	0.00	0.01		2012	
ЩИ	200/5	1.6	4.0	5.7	68.5	10.67	0.02	0.03	0.19	0.06	41.14	28.99	14.18	0.70	148.31	2.86	0.00	0.01	83	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.8	3.9	27.0	158.3	0.00	0.04	0.02	0.02	0.06	23.04	122.46	16.14	0.79	72.62	0.00	0.01	0.02	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12.2	11.9	3.0	167.9	0.88	0.04	0.08	0.17	0.03	12.75	108.10	16.48	1.60	262.69	5.49	0.00	0.04	277	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.53	0.00	1.64	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	685	20.9	22.7	63.8	546.4	13.75	0.20	0.18	0.58	0.15	102.18	314.40	65.82	5.07	697.91	12.17	0.01	0.08			
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.7	12.0	96.7	0.26	0.02	0.10	0.01	0.00	118.81	91.87	20.69	0.48	191.23	9.90	0.00	0.00	397	2012	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.2	28.0	142.5	0.05	0.06	0.03	0.00	0.00	28.76	47.57	8.32	0.40	80.88	2.42	0.01	0.01	479	2012	
Итого за прием пищи:	230	8.5	4.9	40.0	239.2	0.31	0.08	0.13	0.01	0.00	147.57	139.44	29.01	0.88	272.11	12.32	0.01	0.01			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	1.15	0.03	0.03	1.15	0.00	26.49	28.51	19.70	0.52	115.29	2.88	0.00	0.03	41	2012	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21.8	14.4	19.1	300.6	0.28	0.05	0.26	0.07	0.16	186.87	230.39	25.35	0.65	185.24	4.20	0.03	0.03	227	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.0	32.7	0.04	0.00	0.02	0.01	0.02	16.45	12.22	2.02	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	351	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.3	0.0	9.3	38.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.88	9.53	5.21	0.19	14.22	0.00	0.00	0.00	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	460	26.6	16.5	58.8	498.1	1.47	0.15	0.33	1.23	0.18	246.89	316.25	65.88	2.19	393.09	9.89	0.03	0.06			
Всего за день:		68.6	55.8	252.7	1 803.5	25.54	0.58	0.76	1.90	0.85	567.53	902.94	192.04	13.06	1 799.50	41.25	0.06	0.18			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.9	6.7	35.3	229.4	0.23	0.10	0.12	0.03	0.06	135.66	202.36	30.65	0.88	227.85	8.60	0.01	0.03	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.7	12.0	96.7	0.26	0.02	0.10	0.01	0.00	118.81	91.87	20.69	0.48	191.23	9.90	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/10/5	5.5	7.5	19.7	169.0	0.07	0.07	0.06	0.07	0.08	97.80	86.55	17.10	0.91	63.95	1.44	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	435	16.1	17.9	67.0	495.1	0.56	0.19	0.28	0.11	0.14	352.27	380.78	68.44	2.27	483.03	19.94	0.01	0.03		
II Завтрак																				
СОК	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.5	52.7	8.65	0.01	0.02	0.12	0.00	24.18	16.38	8.97	0.49	99.82	1.72	0.00	0.01	20	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	1.9	4.2	13.2	101.1	5.31	0.06	0.05	0.16	0.00	23.90	53.68	20.09	0.79	389.19	3.93	0.00	0.02	76	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	4.0	15.7	108.2	7.57	0.09	0.07	0.02	0.06	25.84	61.73	21.33	0.87	559.16	6.19	0.00	0.03	321	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14.9	10.2	6.1	193.2	10.56	0.17	1.24	5.02	0.05	9.43	211.85	15.46	4.72	239.50	5.50	0.03	0.15	290	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0.4	1.2	1.9	20.4	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	7.19	6.59	1.20	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	371	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	10.2	43.5	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.58	3.56	3.99	0.71	100.75	0.72	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	705	23.1	23.1	69.6	600.7	33.53	0.42	1.42	5.33	0.11	109.32	388.59	78.64	9.22	1 442.82	20.30	0.03	0.21		
Полдник																				
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	30	0.3	0.6	2.3	16.2	1.20	0.01	0.02	0.60	0.00	12.25	13.21	9.12	0.24	48.02	1.20	0.00	0.01		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	7.1	30.4	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	12.12	4.36	4.04	0.36	22.11	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	240	2.8	0.9	24.1	118.0	2.34	0.06	0.04	0.60	0.00	31.27	44.27	23.36	1.20	110.93	2.28	0.00	0.01		
Ужин																				
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12.3	2.9	8.2	108.2	1.02	0.08	0.08	0.01	0.06	37.37	170.41	37.71	0.76	333.64	103.67	0.01	0.44	258	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2.4	6.3	13.4	124.4	5.42	0.03	0.05	0.01	0.00	52.84	62.58	26.14	1.67	373.40	9.31	0.00	0.03	137	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.9	27.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.21	2.22	2.91	0.23	8.23	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	460	20.0	9.9	60.8	416.8	6.45	0.22	0.17	0.02	0.06	114.02	296.91	86.06	4.66	810.47	116.10	0.01	0.47		
Всего за день:		62.6	51.9	233.3	1 680.7	43.84	0.90	1.92	6.06	0.31	614.44	1 118.11	260.82	18.86	2 991.25	159.82	0.05	0.72		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	9.0	24.8	205.5	0.36	0.06	0.15	0.04	0.08	162.29	145.11	29.18	0.51	251.13	14.09	0.00	0.01	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.1	0.0	7.1	30.4	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	12.28	4.36	4.08	0.36	22.12	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	427	11.0	12.2	46.6	342.6	1.53	0.11	0.19	0.06	0.08	256.27	216.17	46.26	1.55	322.85	15.17	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.0	6.3	55.8	6.17	0.01	0.02	0.19	0.00	21.50	15.02	8.77	0.66	115.15	1.67	0.00	0.01	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3.2	4.1	18.1	122.1	3.31	0.06	0.05	0.16	0.13	23.43	47.09	15.32	0.72	259.14	3.55	0.01	0.02	85	2012
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	3.5	5.3	22.1	151.5	14.91	0.11	0.08	0.45	0.05	45.34	80.51	34.13	1.55	634.82	7.09	0.00	0.04	64	2006
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17.8	16.6	0.1	220.8	0.00	0.04	0.14	0.04	0.35	15.47	156.55	17.12	2.23	310.01	9.33	0.00	0.05	298	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.53	0.00	1.65	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	28.5	29.4	74.6	679.3	24.39	0.31	0.33	0.84	0.53	122.27	342.67	86.49	7.16	¹ 387.88	24.44	0.01	0.12		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0.0	4.5	20.8	0.77	0.02	0.02	0.77	0.00	17.66	19.01	13.13	0.35	76.86	1.92	0.00	0.02	41	2012
КЕФИР	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	0.04	0.18	0.02	0.00	153.00	114.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.02	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	45	3.4	4.4	33.5	187.7	0.00	0.04	0.02	0.01	0.00	13.05	40.50	9.00	0.95	49.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	235	8.1	8.0	43.8	285.6	1.19	0.10	0.22	0.80	0.00	183.71	173.51	38.93	1.42	345.36	15.42	0.00	0.04		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.5	5.3	4.1	74.8	1.97	0.01	0.03	0.02	0.00	77.37	51.58	11.91	0.68	147.17	3.40	0.00	0.01	31	2012
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С ПЕЧЕНЬЮ	140	17.8	23.6	2.7	303.8	6.09	0.13	0.96	3.04	1.76	87.40	256.32	18.45	4.01	291.13	20.79	0.03	0.11	224	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.3	0.1	21.2	86.3	0.48	0.00	0.01	0.00	0.00	13.19	10.71	3.51	0.76	74.16	0.60	0.00	0.00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	460	25.1	29.6	56.1	600.9	8.54	0.24	1.04	3.06	1.76	190.76	371.61	51.27	7.05	594.06	27.35	0.03	0.12		
Всего за день:		73.2	79.7	232.9	1 964.8	47.65	0.80	1.80	4.77	2.37	772.21	¹ 117.16	232.55	19.82	² 983.75	84.78	0.04	0.30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	6.4	3.7	31.7	184.8	0.26	0.05	0.11	0.01	0.00	122.85	104.40	18.25	0.41	200.86	9.71	0.00	0.01	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.9	27.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	2.22	2.83	0.23	8.20	0.00	0.00	0.00	392	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	0.00	0.05	0.02	0.04	0.08	7.50	27.65	10.20	0.61	41.55	1.08	0.00	0.00		2012		
Итого за прием пищи:	435	8.9	8.1	53.4	321.4	0.27	0.10	0.13	0.05	0.08	139.20	134.27	31.28	1.25	250.61	10.79	0.00	0.01				
II Завтрак																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	120	1.0	4.1	9.1	79.6	3.30	0.04	0.05	1.27	0.00	36.49	36.57	25.40	1.58	268.15	4.19	0.00	0.04	40	2012		
Итого за прием пищи:	120	1.0	4.1	9.1	79.6	3.30	0.04	0.05	1.27	0.00	36.49	36.57	25.40	1.58	268.15	4.19	0.00	0.04				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.3	2.3	15.9	93.7	5.28	0.08	0.05	0.16	0.00	23.50	59.03	21.96	1.03	389.72	3.64	0.01	0.02	80	2012		
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2.7	5.4	15.5	122.0	7.09	0.08	0.09	0.03	0.08	45.94	72.23	22.14	0.84	549.32	7.52	0.00	0.02	126	2012		
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	14.2	18.5	7.2	255.1	0.01	0.04	0.10	0.02	0.09	18.76	124.11	17.10	1.82	255.47	6.83	0.00	0.03	271	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	28.4	114.0	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	13.42	6.80	3.29	0.22	32.82	0.00	0.00	0.00	383	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	660	21.9	26.6	84.0	666.4	12.43	0.27	0.27	0.21	0.17	108.82	296.97	72.09	5.51	1 281.73	20.23	0.01	0.07				
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	5.6	8.2	104.8	0.43	0.02	0.16	0.02	0.00	185.13	131.04	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	4.9	3.9	33.3	187.2	0.00	0.06	0.03	0.02	0.09	10.46	41.05	7.15	0.47	62.91	1.00	0.01	0.01	473	2012		
Итого за прием пищи:	240	10.1	9.5	41.5	292.0	0.43	0.08	0.19	0.04	0.09	195.59	172.09	27.31	0.61	325.71	17.20	0.01	0.01				
Ужин																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	2.4	10.7	14.7	166.0	7.38	0.07	0.07	0.54	0.00	45.07	73.19	33.71	1.55	511.34	6.93	0.00	0.04	45	2012		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.02	0.12	0.08	0.88	18.70	61.44	3.84	0.80	56.00	8.00	0.01	0.02	213	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.6	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	0.00	1.83	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	470	11.0	15.7	45.8	369.3	7.38	0.18	0.23	0.62	0.88	82.63	178.73	53.38	3.75	636.18	17.13	0.01	0.06				
Всего за день:		52.9	64.0	233.8	1 728.7	23.81	0.67	0.87	2.19	1.22	562.73	818.63	209.46	12.70	2 762.38	69.54	0.03	0.19				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.1	5.1	52.5	2.64	0.03	0.03	0.24	0.00	13.58	24.30	11.81	0.46	191.16	1.89	0.00	0.01		2012
ДРАЧЕНА	110	11.7	19.5	6.6	253.3	0.07	0.05	0.29	0.22	1.92	75.88	154.43	12.34	1.74	171.26	19.46	0.02	0.04	228	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.2	3.4	11.8	90.7	0.27	0.01	0.10	0.01	0.00	115.80	80.84	14.01	0.32	165.57	9.72	0.00	0.00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	390	20.4	29.2	38.2	503.2	3.01	0.14	0.46	0.49	1.92	286.96	326.27	51.16	3.20	577.59	32.15	0.02	0.05		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01		
Обед																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180/6	1.4	4.5	8.6	83.7	4.04	0.03	0.04	0.20	0.00	31.87	35.68	17.72	0.82	270.13	4.61	0.00	0.02	63	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	120	2.5	8.0	18.9	158.3	9.60	0.11	0.07	0.25	0.00	23.26	71.09	29.12	1.26	658.10	6.49	0.00	0.04	133	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11.9	17.1	5.8	225.0	0.47	0.05	0.13	0.08	0.40	51.50	112.12	13.46	0.85	190.60	7.57	0.00	0.06	310	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	11.2	47.3	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.58	3.55	3.98	0.71	100.51	0.72	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	596	18.5	30.1	61.5	595.9	15.55	0.27	0.28	0.53	0.40	125.41	257.24	71.88	5.24	¹ 273.74	21.63	0.00	0.12		
Полдник																				
КЕФИР	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	0.04	0.18	0.02	0.00	153.00	114.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.02	401	2012
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	50/13	9.8	6.7	13.9	157.0	0.13	0.02	0.11	0.02	0.04	74.64	98.58	11.26	0.37	84.02	0.49	0.01	0.02	231	2012
Итого за прием пищи:	213	14.0	10.3	19.7	234.1	0.55	0.06	0.29	0.04	0.04	227.64	212.58	28.06	0.49	303.02	13.99	0.01	0.04		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11.0	3.9	7.9	111.4	0.48	0.07	0.08	0.02	0.05	46.54	156.64	36.50	0.73	301.71	92.33	0.01	0.38	255	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	120	1.9	4.0	13.3	96.6	4.60	0.02	0.04	0.01	0.04	43.15	47.39	23.67	1.49	333.77	8.05	0.00	0.02	339	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.8	13.4	90.8	0.22	0.02	0.09	0.01	0.00	99.59	75.05	15.10	0.26	145.55	8.10	0.00	0.00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	440	20.3	11.3	62.7	434.8	5.30	0.21	0.25	0.04	0.09	202.08	332.08	92.67	4.08	862.63	111.04	0.01	0.40		
Всего за день:		73.7	81.4	193.9	1 824.4	36.41	0.72	1.30	1.11	2.45	861.29	¹ 141.37	253.37	15.65	³ 350.58	181.21	0.04	0.62		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	683,3	628,1	2287,0	17731,6	393.08	7.39	13.17	29.20	11.81	6 764.96	10 334.03	2 372.89	162.92	27 524.03	1 106.15	0.45	4.29
Среднее значение за период	68.3	62.8	228.7	1 773.2	39.31	0.74	1.32	2.92	1.18	676.50	1 033.40	237.29	16.29	2 752.40	110.62	0.05	0.43
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	31.9	52.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	415	114	665	248	458