

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8.4	10.3	25.5	229.8	0.05	0.05	0.06	0.06	0.08	166.34	110.37	12.05	0.92	64.36	0.56	0.01	0.01	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0.0	0.0	5.9	23.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.13	1.49	2.16	0.14	5.59	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>346</b>	<b>10.7</b>	<b>13.2</b>	<b>53.7</b>	<b>378.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.08</b>	<b>0.06</b>	<b>0.08</b>	<b>182.17</b>	<b>138.86</b>	<b>20.21</b>	<b>1.69</b>	<b>102.95</b>	<b>0.56</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>	<b>0.96</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.56</b>	<b>7.56</b>	<b>4.32</b>	<b>1.51</b>	<b>144.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	30	0.3	0.5	2.1	15.5	2.68	0.01	0.01	0.08	0.00	9.67	7.88	4.61	0.40	70.57	1.02	0.00	0.00	37	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГОВЯДИНОЙ	150/20	7.2	5.0	11.7	120.9	2.86	0.12	0.06	0.13	0.03	26.97	79.02	23.97	1.64	357.20	4.13	0.00	0.03	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	120/15	11.0	11.1	10.5	190.2	13.63	0.04	0.09	0.05	0.14	49.44	114.67	24.47	1.93	333.93	7.46	0.00	0.04	298	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0.3	0.1	17.8	72.4	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	10.48	8.60	2.96	0.68	66.45	0.54	0.00	0.00	382	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>20.1</b>	<b>16.9</b>	<b>50.6</b>	<b>439.8</b>	<b>19.60</b>	<b>0.21</b>	<b>0.18</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>100.16</b>	<b>227.57</b>	<b>59.81</b>	<b>5.45</b>	<b>855.35</b>	<b>14.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	130	3.8	3.3	5.2	68.9	0.91	0.05	0.22	0.04	0.00	156.00	123.50	18.20	0.13	189.80	11.70	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>6.4</b>	<b>3.8</b>	<b>25.8</b>	<b>168.5</b>	<b>6.91</b>	<b>0.12</b>	<b>0.25</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>172.50</b>	<b>156.80</b>	<b>33.20</b>	<b>2.05</b>	<b>397.40</b>	<b>13.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Ужин</b>																				
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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	20.9	14.7	15.6	284.4	0.23	0.04	0.23	0.08	0.14	164.75	211.62	22.54	0.51	145.89	1.04	0.03	0.03	237	2012
ПОВИДЛО	10	0.0	0.0	6.4	25.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.26	0.81	0.63	0.09	12.90	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>26.6</b>	<b>17.8</b>	<b>54.1</b>	<b>490.7</b>	<b>1.24</b>	<b>0.13</b>	<b>0.35</b>	<b>0.86</b>	<b>0.14</b>	<b>289.33</b>	<b>330.01</b>	<b>60.25</b>	<b>1.75</b>	<b>417.47</b>	<b>12.14</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.4</b>	<b>51.8</b>	<b>196.0</b>	<b>1 527.7</b>	<b>28.77</b>	<b>0.54</b>	<b>0.87</b>	<b>1.22</b>	<b>0.39</b>	<b>751.72</b>	<b>860.80</b>	<b>177.79</b>	<b>12.45</b>	<b>1 917.17</b>	<b>42.15</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>		

## 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.4	6.2	24.0	173.1	0.97	0.11	0.00	0.04	0.00	110.26	141.21	28.05	1.93	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	2.8	2.8	10.1	77.3	0.19	0.01	0.08	0.01	0.00	88.27	70.03	17.40	0.46	147.44	7.20	0.00	0.00	433	2008	
БУТЕРБРОД 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	1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>10.6</b>	<b>13.4</b>	<b>48.9</b>	<b>359.2</b>	1.16	0.17	0.10	0.09	0.08	206.03	238.89	55.65	3.00	188.99	8.28	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>	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			
<b>Обед</b>																					
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	3.8	3.8	11.4	95.1	5.64	0.07	0.06	0.13	0.05	22.03	62.95	20.17	1.06	434.02	5.07	0.00	0.03	83	2012	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	60	11.9	13.7	0.7	173.3	0.34	0.03	0.08	0.01	0.13	11.92	106.05	12.60	1.53	222.69	5.86	0.00	0.03	289	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	2.2	3.1	23.6	131.4	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	5.53	48.42	15.91	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	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.68	0.00	1.46	0.00	0.67	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20.9</b>	<b>22.9</b>	<b>57.4</b>	<b>523.2</b>	11.68	0.18	0.18	0.18	0.20	73.75	258.23	61.50	4.12	767.90	14.27	0.00	0.06			
<b>Полдник</b>																					
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	140	4.1	3.5	5.6	74.2	0.98	0.06	0.24	0.04	0.00	168.00	133.00	19.60	0.14	204.40	12.60	0.00	0.03	435	2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3.3	2.3	23.0	125.6	0.00	0.04	0.02	0.01	0.05	7.45	26.46	4.73	0.31	40.34	0.66	0.01	0.01	464	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>7.6</b>	<b>6.0</b>	<b>33.5</b>	<b>223.3</b>	5.98	0.12	0.27	0.05	0.05	183.45	164.96	28.33	1.55	383.74	14.26	0.01	0.05			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0.4	1.5	3.3	28.8	1.49	0.01	0.01	0.00	0.00	11.10	11.57	6.10	0.55	106.39	2.09	0.00	0.01	35	2012	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	110	18.0	7.2	3.5	151.2	0.67	0.09	0.18	0.08	0.66	59.48	247.80	48.85	1.26	435.93	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>22.2</b>	<b>9.2</b>	<b>36.9</b>	<b>320.0</b>	2.17	0.19	0.23	0.08	0.66	89.93	305.69	71.78	3.44	618.52	144.98	0.02	0.59			
<b>Всего за день:</b>		<b>61.9</b>	<b>51.6</b>	<b>188.5</b>	<b>1 475.8</b>	21.95	0.67	0.79	0.40	0.99	560.72	975.33	221.58	13.62	<sup>2</sup> 103. <sub>15</sub>	182.99	0.03	0.70			

### 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.4	6.2	24.8	177.4	0.18	0.10	0.08	0.03	0.06	87.03	115.33	30.45	0.86	169.35	7.92	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10.6</b>	<b>9.3</b>	<b>51.4</b>	<b>333.2</b>	<b>0.40</b>	<b>0.17</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>192.67</b>	<b>213.90</b>	<b>54.40</b>	<b>1.66</b>	<b>351.14</b>	<b>17.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>11.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150/4	1.1	2.7	6.4	56.0	4.44	0.02	0.03	0.14	0.04	30.05	27.98	13.31	0.66	187.19	3.48	0.00	0.01	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21.7	20.4	19.4	348.5	10.56	0.15	0.19	0.05	0.07	25.63	226.35	46.16	3.55	1 048.42	14.04	0.00	0.08	276	2012
СОК	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>534</b>	<b>25.0</b>	<b>23.5</b>	<b>51.9</b>	<b>520.4</b>	<b>16.44</b>	<b>0.22</b>	<b>0.26</b>	<b>0.19</b>	<b>0.11</b>	<b>70.62</b>	<b>283.07</b>	<b>69.75</b>	<b>7.28</b>	<b>1 478.81</b>	<b>20.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>		
<b>Полдник</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.7	6.8	87.3	0.36	0.02	0.14	0.02	0.00	154.28	109.20	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	40	2.9	3.8	22.6	135.9	0.01	0.03	0.02	0.01	0.05	9.62	26.47	4.34	0.28	40.42	1.16	0.01	0.01	474	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>190</b>	<b>7.3</b>	<b>8.5</b>	<b>29.4</b>	<b>223.2</b>	<b>0.37</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>163.90</b>	<b>135.67</b>	<b>21.14</b>	<b>0.40</b>	<b>259.42</b>	<b>14.66</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	1.6	2.9	28.2	1.04	0.01	0.02	0.42	0.00	11.96	12.06	8.37	0.50	85.49	1.37	0.00	0.01	40	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15.0	11.3	15.6	228.2	0.15	0.03	0.17	0.07	0.23	115.23	152.68	16.41	0.49	110.49	1.90	0.02	0.02	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18.5</b>	<b>15.1</b>	<b>47.2</b>	<b>404.5</b>	<b>2.83</b>	<b>0.10</b>	<b>0.24</b>	<b>0.50</b>	<b>0.25</b>	<b>164.11</b>	<b>208.07</b>	<b>41.51</b>	<b>2.42</b>	<b>372.85</b>	<b>6.53</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.8</b>	<b>56.8</b>	<b>189.7</b>	<b>1 528.3</b>	<b>30.04</b>	<b>0.57</b>	<b>0.86</b>	<b>0.77</b>	<b>0.47</b>	<b>607.30</b>	<b>851.71</b>	<b>194.80</b>	<b>13.96</b>	<b>2 740.22</b>	<b>60.73</b>	<b>0.03</b>	<b>0.15</b>		

#### 4 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
<b>Завтрак</b>																				
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (СВЕКЛА)	50	0.8	1.5	4.5	34.6	2.11	0.01	0.02	0.01	0.03	18.10	20.77	10.47	0.67	152.34	3.70	0.00	0.01	320	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5.4	7.7	1.0	94.9	0.04	0.02	0.14	0.09	0.93	34.61	72.81	5.52	0.82	78.14	9.33	0.01	0.02	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	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>8.3</b>	<b>9.5</b>	<b>24.7</b>	<b>216.8</b>	2.16	0.07	0.18	0.10	0.96	67.31	118.05	27.32	2.22	272.68	13.93	0.01	0.03		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПЕРЛОВОЙ)	150	1.6	1.7	11.9	69.4	3.96	0.05	0.03	0.12	0.00	17.76	47.67	15.41	0.64	288.82	2.73	0.00	0.02	80	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.7	3.5	8.9	79.9	24.05	0.04	0.05	0.07	0.00	59.12	43.52	22.44	1.34	299.95	4.59	0.00	0.01	336	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	8.0	9.8	8.8	158.6	0.46	0.03	0.06	0.03	0.06	16.75	74.55	11.79	1.10	162.57	3.94	0.00	0.02	286	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	0.00	1.46	0.00	0.70	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14.3</b>	<b>15.3</b>	<b>49.1</b>	<b>396.2</b>	28.47	0.17	0.16	0.22	0.06	105.73	191.84	56.80	4.28	792.84	12.94	0.00	0.05		
<b>Полдник</b>																				
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	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00		2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>6.2</b>	<b>4.2</b>	<b>20.7</b>	<b>150.6</b>	6.05	0.11	0.28	0.04	0.00	192.60	165.80	31.80	1.65	385.20	15.22	0.00	0.04		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0.6	2.6	2.2	35.0	6.69	0.01	0.01	0.00	0.00	16.56	10.28	5.44	0.47	81.93	1.14	0.00	0.00	37	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/25	18.1	8.6	1.6	180.6	13.45	0.20	1.57	6.40	0.08	14.62	261.15	15.57	5.75	292.02	7.00	0.03	0.19	256	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	0.4	16.8	79.5	15.23	0.01	0.00	0.00	0.00	12.69	57.55	23.70	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.1	0.0	7.1	30.4	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	12.31	4.36	4.09	0.36	22.13	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>482</b>	<b>23.3</b>	<b>11.9</b>	<b>42.4</b>	<b>396.9</b>	36.51	0.27	1.60	6.40	0.08	63.08	360.04	59.00	8.03	436.88	9.22	0.03	0.19		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.6</b>	<b>41.0</b>	<b>146.7</b>	<b>1 202.2</b>	73.99	0.63	2.23	6.76	1.10	435.02	842.03	178.52	17.44	2 007.60	52.31	0.04	0.31		

### 5 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ ОВСЯНАЯ ("ГЕРКУЛЕС")	150	2.7	4.2	15.1	109.5	0.00	0.08	0.02	0.02	0.05	13.54	72.16	23.80	0.83	83.14	1.03	0.00	0.02	185	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.5	2.5	12.0	80.8	0.19	0.02	0.08	0.01	0.00	88.06	64.91	12.66	0.20	126.83	7.20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.4</b>	<b>7.1</b>	<b>46.7</b>	<b>285.5</b>	0.19	0.16	0.12	0.03	0.05	110.80	172.67	50.06	1.83	264.37	9.67	0.00	0.02		
<b>II Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.2</b>	<b>0.1</b>	<b>9.3</b>	<b>44.2</b>	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		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/4	1.2	3.1	5.3	56.3	7.23	0.03	0.03	0.16	0.00	30.47	27.19	12.89	0.58	188.02	2.72	0.00	0.01	67	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.6	14.2	98.0	6.88	0.08	0.07	0.02	0.05	25.14	56.42	19.48	0.80	508.11	5.63	0.00	0.02	321	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	12.7	11.5	10.2	195.8	0.51	0.06	0.09	0.03	0.03	28.48	101.74	15.20	0.90	186.05	4.29	0.00	0.06	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	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>19.5</b>	<b>21.7</b>	<b>60.0</b>	<b>517.3</b>	15.86	0.24	0.24	0.23	0.13	116.51	235.01	61.00	5.42	1 129.46	17.22	0.00	0.09		
<b>Полдник</b>																				
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	40	2.6	1.5	23.8	119.1	0.02	0.03	0.02	0.01	0.05	6.97	22.31	4.42	0.35	47.69	0.61	0.01	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>7.2</b>	<b>5.5</b>	<b>34.7</b>	<b>222.1</b>	6.07	0.11	0.29	0.05	0.05	194.97	170.31	29.42	1.60	405.69	15.11	0.01	0.04		
<b>Ужин</b>																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10.0	4.9	2.8	96.6	1.48	0.07	0.08	0.57	0.00	41.02	153.84	42.00	0.82	336.43	94.32	0.01	0.41	247	2012
РИС ОТВАРНОЙ	80	2.0	3.1	20.6	117.8	0.00	0.02	0.01	0.02	0.05	4.07	39.48	12.97	0.28	29.17	0.40	0.00	0.01	315	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.34	1.49	2.41	0.14	5.74	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>14.4</b>	<b>8.3</b>	<b>45.9</b>	<b>317.3</b>	1.49	0.14	0.11	0.59	0.05	60.33	221.51	67.58	1.84	412.14	95.80	0.01	0.42		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.7</b>	<b>42.7</b>	<b>196.6</b>	<b>1 386.4</b>	25.53	0.69	0.82	2.81	0.28	526.73	847.02	240.89	11.55	2 403.75	142.60	0.02	0.62		

**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
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3.2	3.7	20.1	126.1	0.00	0.04	0.01	0.02	0.06	15.77	25.33	5.18	0.60	37.15	0.44	0.01	0.01	205	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	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	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9.7</b>	<b>10.2</b>	<b>42.2</b>	<b>298.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>	<b>0.14</b>	<b>0.10</b>	<b>0.94</b>	<b>49.12</b>	<b>106.99</b>	<b>15.85</b>	<b>2.05</b>	<b>123.35</b>	<b>8.44</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>11.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0.4	1.5	2.6	25.8	1.32	0.02	0.01	0.12	0.00	6.45	12.06	5.88	0.23	95.48	0.95	0.00	0.01		2012
ЩИ	150/5	1.2	3.1	4.3	51.9	8.01	0.02	0.03	0.14	0.05	32.69	22.20	10.75	0.54	111.55	2.17	0.00	0.01	83	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.9	3.1	20.8	122.4	0.00	0.03	0.02	0.01	0.05	18.07	94.28	12.43	0.61	55.88	0.00	0.01	0.02	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10.7	10.4	2.6	146.7	0.77	0.03	0.07	0.14	0.03	11.20	94.54	14.43	1.40	229.86	4.80	0.00	0.03	277	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	0.00	1.46	0.00	0.70	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>17.2</b>	<b>18.4</b>	<b>49.8</b>	<b>435.1</b>	<b>10.10</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>0.41</b>	<b>0.13</b>	<b>80.51</b>	<b>249.18</b>	<b>50.65</b>	<b>3.98</b>	<b>534.27</b>	<b>9.60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		
<b>Полдник</b>																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.1	10.0	80.6	0.22	0.01	0.09	0.01	0.00	99.08	76.78	17.37	0.41	159.91	8.25	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7.9</b>	<b>4.3</b>	<b>38.0</b>	<b>223.1</b>	<b>0.27</b>	<b>0.07</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>127.84</b>	<b>124.35</b>	<b>25.69</b>	<b>0.81</b>	<b>240.79</b>	<b>10.67</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	0.96	0.02	0.03	0.96	0.00	22.08	23.76	16.42	0.43	96.08	2.40	0.00	0.02	41	2012
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	14.5	9.4	13.0	199.8	0.18	0.03	0.17	0.04	0.10	124.04	152.84	16.83	0.42	122.45	2.69	0.02	0.02	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	150	0.2	0.0	6.7	27.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	6.35	3.86	0.13	9.62	0.00	0.00	0.00	432	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>18.3</b>	<b>11.3</b>	<b>44.0</b>	<b>357.3</b>	<b>1.18</b>	<b>0.10</b>	<b>0.24</b>	<b>1.01</b>	<b>0.12</b>	<b>176.47</b>	<b>221.87</b>	<b>49.33</b>	<b>1.61</b>	<b>292.89</b>	<b>7.54</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.5</b>	<b>44.6</b>	<b>183.8</b>	<b>1 360.7</b>	<b>21.56</b>	<b>0.43</b>	<b>0.67</b>	<b>1.54</b>	<b>1.19</b>	<b>449.94</b>	<b>713.39</b>	<b>149.52</b>	<b>10.65</b>	<b>1 469.30</b>	<b>38.25</b>	<b>0.06</b>	<b>0.16</b>		

## 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.2	4.9	26.4	170.4	0.17	0.07	0.09	0.02	0.04	101.52	151.57	22.96	0.66	170.66	6.44	0.01	0.03	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.1	11.2	86.2	0.22	0.01	0.09	0.01	0.00	99.68	78.77	18.54	0.47	164.91	8.28	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/5/5	3.2	5.9	12.3	115.1	0.04	0.04	0.04	0.05	0.08	50.35	48.20	10.25	0.56	39.15	0.90	0.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>11.5</b>	<b>13.9</b>	<b>49.9</b>	<b>371.7</b>	<b>0.43</b>	<b>0.12</b>	<b>0.22</b>	<b>0.08</b>	<b>0.12</b>	<b>251.55</b>	<b>278.54</b>	<b>51.75</b>	<b>1.69</b>	<b>374.72</b>	<b>15.62</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>	<b>0.96</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.56</b>	<b>7.56</b>	<b>4.32</b>	<b>1.51</b>	<b>144.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	26.3	4.33	0.01	0.01	0.06	0.00	12.42	8.26	4.50	0.25	49.92	0.86	0.00	0.00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/4	1.4	3.2	10.0	76.9	4.02	0.05	0.04	0.13	0.00	18.34	40.72	15.25	0.60	295.41	3.00	0.00	0.02	76	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.6	14.2	98.0	6.88	0.08	0.07	0.02	0.05	23.81	56.15	19.40	0.79	508.07	5.63	0.00	0.02	321	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9.3	6.4	3.8	120.7	6.60	0.11	0.77	3.13	0.03	6.02	132.43	9.67	2.95	149.69	3.44	0.02	0.09	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	150	0.1	0.1	8.7	36.9	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.65	2.97	3.32	0.59	83.97	0.60	0.00	0.00	394	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>544</b>	<b>15.8</b>	<b>16.3</b>	<b>54.0</b>	<b>440.4</b>	<b>23.03</b>	<b>0.32</b>	<b>0.92</b>	<b>3.35</b>	<b>0.08</b>	<b>82.83</b>	<b>273.22</b>	<b>59.04</b>	<b>6.42</b>	<b>1 127.86</b>	<b>15.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	150/5	0.1	0.0	6.0	25.4	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	8.93	2.48	2.69	0.19	13.74	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>2.0</b>	<b>0.8</b>	<b>18.1</b>	<b>89.2</b>	<b>2.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>25.78</b>	<b>33.49</b>	<b>18.61</b>	<b>0.83</b>	<b>88.96</b>	<b>1.92</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																				
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10.7	2.5	7.1	94.6	0.90	0.07	0.07	0.01	0.06	32.65	149.01	32.99	0.66	291.82	90.70	0.01	0.38	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	52.86	62.58	26.14	1.67	373.40	9.31	0.00	0.03	137	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.9	27.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.74	1.49	2.51	0.14	5.75	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>16.0</b>	<b>9.2</b>	<b>45.7</b>	<b>335.0</b>	<b>6.33</b>	<b>0.17</b>	<b>0.15</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>	<b>102.45</b>	<b>248.28</b>	<b>72.24</b>	<b>3.67</b>	<b>725.37</b>	<b>101.85</b>	<b>0.01</b>	<b>0.41</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.9</b>	<b>40.3</b>	<b>179.5</b>	<b>1 286.4</b>	<b>32.76</b>	<b>0.66</b>	<b>1.33</b>	<b>4.05</b>	<b>0.26</b>	<b>470.17</b>	<b>841.09</b>	<b>205.96</b>	<b>14.12</b>	<b>2 460.91</b>	<b>135.80</b>	<b>0.04</b>	<b>0.58</b>		

### 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4.7	7.5	20.1	168.0	1.50	0.08	0.00	0.06	0.00	136.52	129.02	25.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.0	28.8	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	9.01	2.81	2.95	0.26	13.02	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)	5	1.1	1.4	0.0	17.7	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	37.40	20.00	1.40	0.04	4.40	0.00	0.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>8.3</b>	<b>9.2</b>	<b>41.8</b>	<b>285.9</b>	2.00	0.13	0.03	0.07	0.00	189.83	178.53	40.05	0.90	58.22	1.08	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0.5	2.0	4.2	37.2	4.12	0.01	0.01	0.13	0.00	14.33	10.01	5.84	0.44	76.81	1.11	0.00	0.01	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2.7	3.4	15.1	101.6	2.76	0.05	0.04	0.13	0.11	18.07	38.88	12.67	0.59	215.84	2.95	0.01	0.02	85	2012
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	120	3.2	4.9	20.4	139.2	13.76	0.10	0.08	0.42	0.05	41.09	74.12	31.45	1.42	585.98	6.54	0.00	0.04	64	2006
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17.7	16.5	0.1	219.9	0.00	0.04	0.14	0.03	0.33	13.53	155.28	16.96	2.20	309.11	9.20	0.00	0.05	298	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.71	0.00	1.46	0.00	0.70	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26.7</b>	<b>27.2</b>	<b>63.6</b>	<b>606.6</b>	20.64	0.27	0.30	0.71	0.49	100.93	313.09	75.98	6.25	1 242.84	22.04	0.01	0.12		
<b>Полдник</b>																				
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	140	3.9	3.4	5.4	72.0	0.39	0.04	0.17	0.02	0.00	142.80	106.40	15.68	0.11	204.40	12.60	0.00	0.02	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.35	13.50	3.00	0.32	16.50	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>195</b>	<b>5.5</b>	<b>4.9</b>	<b>21.1</b>	<b>155.4</b>	1.16	0.07	0.20	0.79	0.00	164.81	138.91	31.81	0.78	297.76	14.52	0.00	0.04		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	30	1.4	2.8	2.1	38.9	0.98	0.00	0.02	0.01	0.00	41.75	27.43	6.07	0.34	73.94	1.70	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	85.74	255.99	18.35	4.00	291.08	20.79	0.03	0.11	224	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0.2	0.0	15.9	64.8	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	8.03	2.63	0.57	55.62	0.45	0.00	0.00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>22.3</b>	<b>26.8</b>	<b>39.0</b>	<b>495.9</b>	7.43	0.20	1.01	3.05	1.76	145.59	326.65	37.65	6.11	475.04	24.78	0.03	0.12		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.2</b>	<b>68.5</b>	<b>174.8</b>	<b>1 588.5</b>	40.73	0.70	1.56	4.63	2.25	616.36	967.63	193.09	16.13	2 337.96	64.32	0.04	0.29		



**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	2.5	21.4	125.2	0.18	0.03	0.07	0.01	0.00	83.71	71.05	12.41	0.28	136.73	6.62	0.00	0.00	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	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	18.75	6.80	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6.1</b>	<b>6.8</b>	<b>38.2</b>	<b>238.0</b>	0.19	0.06	0.09	0.05	0.08	97.76	92.02	22.04	0.92	172.88	7.34	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	3.4	7.6	66.0	2.75	0.03	0.04	1.06	0.00	30.41	30.48	21.17	1.31	223.43	3.49	0.00	0.03	40	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>3.4</b>	<b>7.6</b>	<b>66.0</b>	2.75	0.03	0.04	1.06	0.00	30.41	30.48	21.17	1.31	223.43	3.49	0.00	0.03		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	1.7	1.7	11.9	70.3	3.96	0.06	0.04	0.12	0.00	14.89	43.71	16.31	0.75	292.22	2.73	0.00	0.02	80	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2.3	4.8	12.9	104.1	5.91	0.07	0.07	0.03	0.07	38.61	60.31	18.47	0.70	457.85	6.27	0.00	0.02	126	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	12.1	15.8	6.1	218.2	0.01	0.04	0.09	0.02	0.07	16.24	106.37	14.65	1.56	218.73	5.85	0.00	0.03	271	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	21.1	84.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	9.98	4.92	2.47	0.16	24.58	0.00	0.00	0.00	383	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>17.5</b>	<b>22.5</b>	<b>60.5</b>	<b>518.2</b>	9.92	0.21	0.22	0.17	0.14	83.32	232.71	55.70	3.97	1 020.58	15.97	0.00	0.07		
<b>Полдник</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.7	6.8	87.3	0.36	0.02	0.14	0.02	0.00	154.28	109.20	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.0	3.2	27.7	155.4	0.00	0.05	0.02	0.02	0.07	8.77	34.08	5.95	0.39	52.24	0.82	0.01	0.01	473	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8.4</b>	<b>7.9</b>	<b>34.5</b>	<b>242.7</b>	0.36	0.07	0.16	0.04	0.07	163.05	143.28	22.75	0.51	271.24	14.32	0.01	0.01		
<b>Ужин</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2.0	8.9	12.3	138.2	6.15	0.06	0.05	0.45	0.00	36.18	60.71	28.01	1.28	426.08	5.78	0.00	0.03	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	160	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	0.00	1.46	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>9.8</b>	<b>13.8</b>	<b>37.7</b>	<b>314.6</b>	6.15	0.15	0.20	0.53	0.88	69.78	157.35	43.91	3.28	537.18	15.62	0.01	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.6</b>	<b>54.4</b>	<b>178.5</b>	<b>1 379.5</b>	19.37	0.52	0.71	1.85	1.17	444.32	655.84	165.57	9.99	2 225.31	56.74	0.02	0.16		

**10 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
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	25	0.3	1.3	2.1	22.0	1.10	0.01	0.01	0.10	0.00	5.11	10.02	4.89	0.19	79.65	0.79	0.00	0.01		2012
ДРАЧЕНА	110	11.9	19.8	6.6	256.8	0.07	0.05	0.30	0.22	1.97	76.96	157.97	12.56	1.78	174.48	19.92	0.02	0.04	228	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.7	2.8	11.0	80.0	0.23	0.01	0.08	0.01	0.00	96.07	67.01	11.43	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.1	1.4	0.0	17.7	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	37.40	20.00	1.40	0.04	4.40	0.00	0.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>17.6</b>	<b>25.5</b>	<b>29.5</b>	<b>424.1</b>	1.41	0.10	0.41	0.34	1.97	220.14	272.80	37.08	2.62	422.48	29.53	0.02	0.05		
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150/5	1.1	3.6	7.2	68.0	3.36	0.03	0.03	0.17	0.00	26.38	29.37	14.74	0.68	224.03	3.75	0.00	0.01	63	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	2.0	6.7	15.4	129.9	7.64	0.09	0.06	0.20	0.00	19.24	58.06	23.38	1.01	530.93	5.23	0.00	0.03	133	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10.2	14.7	5.0	193.5	0.40	0.04	0.11	0.07	0.34	43.45	96.04	11.50	0.73	163.45	6.49	0.00	0.05	310	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	9.6	40.7	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.66	2.96	3.32	0.59	83.77	0.60	0.00	0.00	394	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>14.7</b>	<b>25.3</b>	<b>45.7</b>	<b>472.9</b>	12.60	0.21	0.23	0.44	0.34	102.33	203.83	56.74	3.81	1 029.38	17.19	0.00	0.09		
<b>Полдник</b>																				
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	9.7	6.6	13.9	155.4	0.13	0.02	0.10	0.02	0.04	73.25	96.82	11.08	0.37	82.90	0.49	0.01	0.01	231	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>213</b>	<b>13.9</b>	<b>10.2</b>	<b>19.7</b>	<b>232.5</b>	0.55	0.06	0.28	0.04	0.04	226.25	210.82	27.88	0.49	301.90	13.99	0.01	0.03		
<b>Ужин</b>																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8.2	3.0	5.9	83.7	0.36	0.05	0.06	0.02	0.04	35.15	117.51	27.38	0.55	226.26	69.25	0.01	0.28	255	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	110	1.8	3.7	12.2	89.3	4.22	0.02	0.04	0.01	0.03	39.72	43.48	21.71	1.36	305.94	7.38	0.00	0.02	339	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	2.3	10.9	74.2	0.18	0.01	0.07	0.01	0.00	82.58	60.95	11.91	0.19	119.03	6.75	0.00	0.00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>16.0</b>	<b>9.5</b>	<b>51.5</b>	<b>356.0</b>	4.76	0.16	0.20	0.04	0.07	167.45	265.84	73.50	3.70	719.23	85.78	0.01	0.30		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.6</b>	<b>70.9</b>	<b>155.7</b>	<b>1 530.2</b>	28.82	0.56	1.14	0.87	2.42	731.37	963.74	202.80	12.71	2 737.09	148.39	0.04	0.48		

**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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	559,2	522,6	1789,8	14265,7	323.52	5.97	10.98	24.90	10.52	5 593.65	8 518.58	1 930.52	132.62	22 402.46	924.28	0.36	3.62
Среднее значение за период	55.9	52.3	179.0	1 426.6	32.35	0.60	1.10	2.49	1.05	559.37	851.86	193.05	13.26	2 240.25	92.43	0.04	0.36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	33.0	51.3														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	342	105	536	211	393