

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 рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12.7	20.4	2.3	243.7	0.06	0.18	0.27	4.47	2.15	0.40	87.18	14.44	191.09	2.20	185.37	22.18	0.05	0.03	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.1	3.4	18.8	123.3	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.48	18.72	106.81	0.23	213.68	12.64	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	347	19.2	29.7	36.2	490.4	0.15	0.91	0.34	5.21	2.25	0.57	242.40	43.06	324.42	3.04	438.80	34.82	0.05	0.03		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.01	2.80	0.08	0.00	0.00	0.02	16.40	6.00	14.80	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1.4	4.4	6.6	74.4	0.04	8.87	0.19	1.63	0.00	0.04	39.08	16.34	34.28	0.75	237.98	3.28	0.02	0.00	67	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	12.0	11.4	7.6	180.6	0.04	0.05	0.00	1.46	0.00	0.08	18.06	15.84	106.70	1.54	224.93	5.13	0.03	0.00	289	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	4.3	21.3	136.7	0.12	10.36	0.03	0.22	0.06	0.10	36.05	29.11	84.12	1.18	761.24	8.47	0.03	0.00	335	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.6	1.2	13.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.46	0.66	3.29	0.03	6.38	0.38	0.00	0.00	371	2008
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	20.6	82.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.73	3.89	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	690	20.2	24.5	77.4	616.2	0.28	22.09	0.30	4.19	0.06	0.27	131.56	77.28	281.88	5.38	1 411.56	19.50	0.08	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	4.7	4.4	40.6	193.0	0.07	0.04	0.04	0.64	0.04	0.01	14.37	8.46	49.51	0.82	27.43	0.35	0.00	0.00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	9.7	8.8	48.9	287.2	0.12	0.97	0.07	0.64	0.04	0.20	197.97	28.62	179.11	0.97	290.23	16.55	0.00	0.00		
Ужин																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	3.5	36.3	199.5	0.07	0.00	0.02	1.19	0.05	0.02	27.99	9.35	45.15	1.08	66.51	0.80	0.01	0.01	204	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	8.0	3.7	59.3	302.5	0.12	0.02	0.02	1.78	0.05	0.04	36.81	20.83	73.31	1.97	115.37	0.80	0.02	0.01		
Всего за день:		58.2	66.9	242.1	1 782.2	0.69	27.99	0.73	11.81	2.40	1.10	622.74	177.80	872.73	14.16	2 495.96	73.66	0.15	0.04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	150	5.8	5.7	29.6	193.4	0.09	0.59	0.03	0.54	0.05	0.13	121.62	30.17	131.41	0.64	210.69	11.01	0.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	370	10.5	8.8	52.6	332.8	0.14	0.67	0.06	1.15	0.05	0.18	218.45	45.16	209.58	1.64	268.35	11.01	0.02	0.01		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.5	32.5	0.03	1.55	0.00	1.30	0.00	0.02	7.07	7.29	21.68	0.25	39.09	0.03	0.00	0.00		2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6.5	2.5	11.8	95.8	0.06	4.49	0.24	0.21	0.04	0.07	23.77	18.37	41.53	0.69	324.04	3.32	0.02	0.00	87	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19.2	19.8	16.6	321.2	0.13	8.59	0.01	2.70	0.00	0.16	21.66	39.27	200.92	3.09	896.38	12.20	0.07	0.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.87	1.70	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	620	29.5	24.6	59.4	577.5	0.29	14.64	0.26	5.09	0.04	0.28	67.58	74.23	298.92	5.63	1314.84	17.79	0.10	0.00		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	240	3.4	2.1	50.2	232.4	0.05	4.00	0.00	0.00	0.00	0.03	18.40	11.60	34.00	3.12	268.40	2.00	0.00	0.00		
Ужин																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	23.5	17.6	26.4	362.0	0.06	0.24	0.06	2.80	0.08	0.25	179.05	25.52	234.84	0.66	162.63	0.95	0.04	0.04	219	2008
СОУС ягодный	20	0.0	0.0	2.5	10.4	0.00	1.60	0.00	0.01	0.00	0.00	1.63	0.73	1.01	0.02	7.20	0.02	0.00	0.00	361	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	25.9	17.7	51.9	475.4	0.10	1.86	0.06	3.40	0.08	0.27	189.51	37.73	264.02	1.57	218.69	0.97	0.04	0.04		
Всего за день:		70.1	53.4	222.2	1 661.2	0.63	81.17	0.39	9.87	0.16	0.78	527.93	181.71	829.52	12.26	2 267.28	33.77	0.18	0.04		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.3	5.9	27.9	186.4	0.09	0.36	0.03	0.11	0.07	0.10	88.20	24.85	121.92	1.27	171.93	6.27	0.00	0.02	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.1	3.4	15.2	109.0	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.41	18.72	106.81	0.23	213.57	12.64	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	367	11.8	15.3	58.2	418.8	0.17	1.09	0.11	0.85	0.18	0.27	243.35	53.47	255.26	2.11	425.25	18.91	0.00	0.02		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.7	6.1	4.3	75.3	0.03	3.39	0.33	2.64	0.00	0.02	13.59	10.98	23.57	0.43	143.83	1.72	0.01	0.00	30	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	180	2.3	3.2	11.4	84.3	0.07	4.82	0.09	0.17	0.05	0.04	27.53	19.43	58.39	0.91	368.70	2.90	0.02	0.00	102	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.1	12.9	53.9	0.00	13.97	0.00	0.13	0.00	0.01	12.17	6.27	5.19	0.20	61.94	0.17	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	К/К	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	34.2	37.4	29.9	592.4	0.13	1.88	0.44	0.79	0.10	0.25	37.87	52.33	327.83	3.11	426.05	12.11	0.23	0.04	304	2012
Итого за прием пищи:	640	40.0	47.1	75.4	887.5	0.30	24.06	0.87	4.60	0.16	0.36	98.36	96.61	449.78	6.25	1 054.9 2	19.14	0.27	0.04		
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.9	4.0	42.2	224.3	0.06	0.00	0.01	1.02	0.05	0.03	11.13	7.27	40.70	0.47	62.44	0.95	0.01	0.01	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	240	10.0	8.3	50.6	318.6	0.11	0.94	0.04	1.02	0.05	0.22	194.73	27.43	170.30	0.62	325.24	17.15	0.01	0.01		
Ужин																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	14.9	6.0	0.6	116.6	0.08	0.89	0.14	0.43	0.10	0.10	38.35	49.30	211.12	0.77	416.43	143.57	0.60	0.01	245	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	110	2.1	2.4	17.4	100.3	0.10	8.80	0.01	0.17	0.04	0.07	11.15	22.83	58.00	1.00	625.20	5.50	0.03	0.00	151a	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	405	19.4	8.7	41.0	319.8	0.23	9.71	0.15	1.18	0.14	0.18	58.32	83.61	297.29	2.67	1 090.5 0	149.07	0.64	0.02		
Всего за день:		81.5	79.7	235.5	1 991.7	0.83	40.80	1.16	8.01	0.51	1.06	613.77	273.12	1 188.6 2	13.64	3 050.9 1	205.27	0.93	0.09		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.3	6.4	28.2	192.0	0.11	0.38	0.03	0.86	0.07	0.09	86.56	30.52	115.08	0.87	169.78	7.92	0.01	0.00	189	2008
КАКАО РАСТВОРИМЫЙ	180	3.4	2.7	13.2	91.0	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	115.17	13.90	88.29	0.22	190.67	9.90	0.00	0.00	397a	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	370	13.3	12.2	56.4	390.5	0.19	1.02	0.08	1.48	0.07	0.25	296.64	57.82	278.57	1.79	407.94	17.82	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.5	4.3	9.4	85.3	0.03	6.06	0.20	1.65	0.00	0.04	39.51	19.26	38.74	0.93	273.33	4.36	0.02	0.00	57	2012
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10.8	10.9	5.4	162.1	0.03	0.04	0.00	1.19	0.00	0.07	12.59	13.83	98.89	1.28	199.80	4.76	0.03	0.00	296	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	16.8	5.2	35.1	254.1	0.46	0.00	0.02	6.94	0.08	0.10	76.85	62.27	154.53	4.78	550.70	3.83	0.02	0.00	204	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	17.8	74.4	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.31	3.29	2.85	0.13	24.59	0.00	0.00	0.00	436	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	2.0	5.4	43.4	0.01	6.19	0.19	1.01	0.00	0.02	21.55	8.80	15.05	0.67	116.51	1.68	0.01	0.00	41	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	680	32.5	22.8	90.0	701.0	0.61	14.59	0.41	11.68	0.08	0.26	171.01	115.05	344.85	9.39	1 219.33	16.87	0.08	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	230	3.3	3.1	42.5	211.1	0.04	4.00	0.00	0.00	0.00	0.04	22.70	14.00	41.00	3.43	273.00	2.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	13.1	11.7	24.8	261.1	0.04	0.65	0.46	2.33	0.10	0.18	124.78	22.82	150.44	0.58	162.65	4.25	0.03	0.02	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.01	0.01	10.87	1.34	8.03	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.8	39.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.96	1.58	2.97	0.30	10.22	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	15.8	12.8	52.3	392.7	0.09	0.72	0.47	2.94	0.11	0.20	144.52	35.64	186.64	1.49	227.49	5.16	0.04	0.02		
Всего за день:		66.0	51.1	261.4	1 781.3	0.96	24.34	0.97	16.09	0.26	0.77	648.86	230.51	865.06	18.90	2 367.76	43.86	0.13	0.03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.7	4.5	24.4	153.2	0.03	0.40	0.03	0.17	0.05	0.09	84.10	19.18	86.05	0.28	134.80	7.20	0.01	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	367	6.1	10.4	47.4	308.6	0.08	0.41	0.08	0.91	0.15	0.12	93.76	30.67	115.54	1.19	184.71	7.20	0.01	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1.8	2.1	13.9	81.5	0.08	6.91	0.15	0.90	0.00	0.05	23.34	21.61	50.78	0.90	487.61	4.63	0.03	0.00	77	2012
Капуста тушеная с мясом	180	20.0	18.1	13.1	296.9	0.08	29.85	0.12	2.22	0.00	0.16	82.22	43.93	193.12	3.64	656.21	12.29	0.06	0.00	262	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	17.1	72.5	0.01	0.24	0.09	0.00	0.00	0.03	30.27	16.06	19.71	0.43	258.48	0.00	0.01	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	580	25.2	20.6	61.0	532.4	0.24	37.00	0.36	4.00	0.00	0.27	143.03	89.20	298.42	6.58	1 456.70	19.15	0.10	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	60	4.3	6.2	32.1	201.1	0.05	0.05	0.08	0.19	0.12	0.03	10.78	7.07	36.57	0.43	59.02	0.90	0.01	0.01	478	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	240	9.6	10.8	40.9	300.1	0.10	1.03	0.11	0.19	0.12	0.23	203.56	28.23	172.65	0.58	334.96	17.91	0.01	0.01		
Ужин																					
СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ (ПАРОВОЕ)	150	4.6	7.9	18.0	163.6	0.07	3.40	1.59	1.46	0.40	0.14	75.77	35.26	92.82	1.99	344.15	9.64	0.05	0.00	162	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	7.0	8.1	41.0	266.6	0.12	3.42	1.59	2.05	0.40	0.16	84.60	46.74	120.99	2.88	393.01	9.64	0.05	0.01		
Всего за день:		48.8	50.1	198.4	1 450.7	0.59	101.87	2.15	7.36	0.68	0.80	558.95	207.85	730.60	11.53	2 566.38	55.89	0.20	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12.7	19.6	2.3	236.7	0.06	0.18	0.27	4.45	2.14	0.40	87.51	14.48	191.37	2.21	185.52	22.23	0.05	0.03	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.1	3.4	18.8	123.3	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.48	18.72	106.81	0.23	213.68	12.64	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	347	19.2	29.0	36.2	483.4	0.15	0.91	0.34	5.19	2.24	0.57	242.73	43.11	324.70	3.05	438.95	34.86	0.05	0.03		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.6	3.0	6.7	56.6	0.01	2.23	0.00	1.41	0.00	0.02	15.67	9.08	17.16	0.82	159.20	3.13	0.01	0.00	35	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.7	4.6	12.0	100.0	0.06	4.83	0.15	1.75	0.00	0.05	28.12	18.69	50.52	0.76	355.94	3.71	0.02	0.00	76	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	18.5	8.5	3.2	190.8	0.21	13.98	6.42	1.42	0.06	1.58	22.10	17.65	267.23	5.85	324.19	7.74	0.19	0.03	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	5.4	38.2	235.2	0.22	0.00	0.02	4.68	0.06	0.12	22.45	125.53	186.68	4.39	263.28	2.28	0.01	0.00	323	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.1	0.0	21.3	87.5	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.23	4.01	7.40	0.10	23.59	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	710	32.1	22.0	98.4	751.7	0.57	22.12	6.59	10.14	0.12	1.80	107.77	182.56	563.78	13.52	1 180.5₉	19.09	0.23	0.04		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	80	4.3	1.9	30.5	156.8	0.09	2.97	0.01	0.65	0.04	0.03	15.53	13.79	56.02	0.86	204.59	2.24	0.01	0.00	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	260	9.6	6.5	39.3	255.8	0.14	3.95	0.04	0.65	0.04	0.22	208.31	34.96	192.10	1.01	480.53	19.25	0.01	0.00		
Ужин																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	14.8	4.0	0.6	97.7	0.08	0.89	0.12	0.37	0.06	0.10	38.04	49.26	210.67	0.76	415.84	143.57	0.60	0.01	245	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.3	2.9	19.0	111.4	0.11	9.60	0.02	0.19	0.05	0.07	11.77	24.88	63.23	1.09	682.07	6.00	0.03	0.00	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	415	19.6	7.0	42.5	312.0	0.24	10.50	0.14	1.14	0.10	0.19	58.63	85.63	302.07	2.75	1 146.7₇	149.57	0.64	0.02		
Всего за день:		81.4	64.7	236.7	1 889.0	1.12	41.50	7.11	17.13	2.50	2.80	631.44	354.25	1 396.6₅	23.12	3 486.8₄	224.77	0.94	0.08		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.2	4.7	21.0	147.6	0.05	0.66	0.03	0.35	0.03	0.14	135.35	16.89	103.08	0.39	203.05	11.57	0.00	0.00	93	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.4	3.0	0.0	37.5	0.00	0.28	0.03	0.03	0.00	0.04	98.00	5.00	58.00	0.07	9.50	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	9.9	7.9	43.9	288.1	0.10	0.95	0.05	0.97	0.03	0.20	242.17	33.37	189.24	1.35	261.41	11.57	0.01	0.01		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.4	3.3	39.5	0.03	1.60	0.00	1.49	0.00	0.02	7.21	7.56	22.36	0.25	39.62	0.00	0.00	0.00		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1.3	1.8	7.8	52.9	0.05	6.14	0.15	0.22	0.03	0.04	27.19	15.56	34.82	0.67	264.73	2.81	0.02	0.00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	5.1	19.3	135.8	0.11	9.00	0.65	0.42	0.08	0.10	42.87	34.13	83.30	1.24	677.36	8.36	0.04	0.00	322	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	К/К	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	22.3	24.9	4.5	331.0	0.08	0.93	0.12	0.46	0.22	0.20	44.27	22.58	202.92	1.94	268.61	10.14	0.14	0.02	319	2008
КОМПОТ ИЗ чернослива	180	0.4	0.1	20.4	85.4	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.01	20.01	16.30	11.73	0.42	136.64	0.00	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	660	30.8	34.7	72.2	726.2	0.34	17.85	0.93	3.46	0.33	0.40	148.75	103.73	389.94	6.12	1 441.36	23.54	0.20	0.02		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	240	3.4	2.1	50.2	232.4	0.05	4.00	0.00	0.00	0.00	0.03	18.40	11.60	34.00	3.12	268.40	2.00	0.00	0.00		
Ужин																					
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	10	0.7	0.8	5.4	31.8	0.00	0.04	0.00	0.02	0.01	0.03	27.63	3.06	19.71	0.02	36.50	0.70	0.00	0.00	351	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	17.7	11.8	27.5	290.4	0.05	0.17	0.08	0.55	0.31	0.22	138.50	23.12	193.62	0.95	221.58	2.32	0.03	0.02	234	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	370	20.8	12.8	55.8	425.2	0.10	0.23	0.09	1.16	0.31	0.27	174.95	37.67	241.50	1.86	306.94	3.02	0.04	0.03		
Всего за день:		66.3	58.0	243.1	1 767.8	0.64	33.03	1.09	5.60	0.67	0.94	592.28	228.37	882.67	13.05	2 626.10	40.13	0.25	0.06		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6.5	5.3	28.4	187.3	0.14	0.36	0.02	2.51	0.05	0.14	82.62	74.44	149.61	2.39	242.03	7.48	0.01	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.1	3.4	17.2	116.7	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.45	18.72	106.81	0.23	213.63	12.64	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	367	12.9	14.6	60.7	427.4	0.23	1.09	0.10	3.25	0.15	0.31	237.81	103.06	282.95	3.23	495.41	20.12	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	60	0.8	5.9	5.4	78.1	0.02	1.75	0.73	2.80	0.00	0.03	22.16	15.33	25.55	0.50	120.42	2.41	0.02	0.00	379	2008
СУП С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/5	3.9	2.8	14.5	98.8	0.12	3.21	0.13	1.33	0.05	0.05	29.33	22.58	54.27	1.32	319.13	2.87	0.02	0.00	99	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12.1	3.1	8.1	109.2	0.08	0.59	0.01	1.30	0.00	0.09	48.59	40.31	172.56	0.78	333.78	103.80	0.43	0.01	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	3.7	38.4	201.8	0.03	0.00	0.02	0.33	0.06	0.02	4.59	24.09	72.90	0.49	54.11	0.75	0.02	0.01	315	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.83	1.70	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	695	23.1	15.8	93.1	608.2	0.32	5.55	0.89	6.65	0.11	0.22	119.70	111.60	360.09	4.68	882.72	112.07	0.50	0.02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/15	2.3	0.2	25.5	111.5	0.04	6.00	0.00	0.59	0.00	0.01	9.51	11.01	25.08	0.62	59.70	0.00	0.00	0.00	2	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	225	7.4	4.6	33.9	205.8	0.08	6.94	0.03	0.59	0.00	0.20	193.11	31.17	154.68	0.76	322.50	16.20	0.00	0.00		
Ужин																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ /С СОУСОМ/	150	2.6	10.8	14.8	168.7	0.08	10.27	0.49	2.87	0.06	0.06	45.54	26.33	66.17	1.17	402.95	5.02	0.03	0.00	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	5.0	11.0	37.8	271.6	0.13	10.28	0.49	3.46	0.06	0.08	54.37	37.81	94.34	2.06	451.81	5.02	0.04	0.00		
Всего за день:		49.4	46.2	245.7	1 599.0	0.78	27.86	1.51	13.94	0.32	0.83	618.99	291.65	906.05	13.54	2 392.43	155.41	0.55	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5.1	7.1	23.8	180.5	0.11	0.37	0.03	0.94	0.07	0.10	90.45	38.80	129.65	1.02	191.57	8.01	0.01	0.00	184	2008
КАКАО РАСТВОРИМЫЙ	180	3.4	2.7	13.2	91.0	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	115.70	14.01	88.29	0.22	190.70	9.90	0.00	0.00	397а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.4	3.0	0.0	37.5	0.00	0.28	0.03	0.03	0.00	0.04	98.00	5.00	58.00	0.07	9.50	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	370	13.2	13.0	52.0	380.1	0.19	1.22	0.08	1.56	0.07	0.27	311.05	67.71	301.14	1.91	430.47	17.91	0.02	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2.2	1.9	15.1	86.8	0.06	4.11	0.18	0.39	0.03	0.04	24.45	16.47	40.08	0.79	291.96	3.01	0.02	0.00	101	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.4	16.9	11.5	252.9	0.06	18.15	0.00	3.62	0.00	0.10	56.51	30.62	138.69	2.44	413.17	7.87	0.05	0.00	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0.3	0.7	1.2	14.9	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	5.17	0.71	3.70	0.03	7.34	0.47	0.00	0.00	354	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	23.0	107.6	0.01	79.20	0.15	0.00	0.00	0.05	17.28	4.37	2.75	0.49	9.99	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	К/К	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	0.02	4.01	0.04	1.66	0.00	0.02	9.98	8.74	18.50	0.51	125.73	1.42	0.01	0.00		2012
Итого за прием пищи:	630	19.7	23.7	69.8	587.5	0.22	105.48	0.37	6.55	0.03	0.24	120.60	68.51	238.52	5.85	902.59	15.01	0.07	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	230	3.3	3.1	42.5	211.1	0.04	4.00	0.00	0.00	0.00	0.04	22.70	14.00	41.00	3.43	273.00	2.00	0.00	0.00		
Ужин																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14.4	10.5	8.3	186.1	0.09	0.76	0.07	1.66	0.33	0.16	85.33	42.50	212.21	0.88	390.63	110.72	0.44	0.02	268	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	1.9	2.0	15.8	89.2	0.09	8.00	0.01	0.14	0.03	0.06	10.53	20.78	52.77	0.91	568.34	5.00	0.03	0.00	151а	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.8	39.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.96	1.58	2.97	0.30	10.22	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	390	18.7	12.7	49.1	386.1	0.23	8.77	0.08	2.39	0.36	0.24	104.72	74.76	293.15	2.69	1 007.89	115.72	0.48	0.02		
Всего за день:		55.2	53.0	223.3	1 611.8	0.71	129.48	0.54	11.13	0.46	0.81	575.07	232.99	884.81	16.09	2 891.94	152.65	0.58	0.03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.5	5.3	24.2	161.6	0.04	0.40	0.03	0.67	0.06	0.09	86.17	12.81	73.33	0.29	141.81	6.84	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	367	6.9	11.2	47.2	316.9	0.09	0.41	0.08	1.42	0.17	0.12	95.84	24.29	102.82	1.20	191.72	6.84	0.01	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	180	1.1	2.4	8.4	62.7	0.03	3.11	0.17	0.18	0.03	0.03	31.92	14.91	30.97	0.72	215.12	3.94	0.02	0.00	80	2008
БЕФСТРОГАНОВ	80	12.5	17.6	4.7	234.8	0.04	1.22	0.03	2.77	0.00	0.09	24.16	16.19	117.07	1.65	282.01	6.83	0.04	0.00	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	3.5	36.3	199.5	0.07	0.00	0.02	1.19	0.05	0.02	27.99	9.35	45.15	1.08	66.51	0.80	0.01	0.01	204	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	17.8	74.4	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.31	3.29	2.85	0.13	24.59	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	630	22.1	23.9	84.3	653.0	0.21	6.63	0.21	5.03	0.08	0.17	104.58	51.34	230.84	5.18	642.63	13.81	0.07	0.01		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6.6	3.6	25.9	163.1	0.05	0.07	0.02	0.34	0.13	0.07	36.34	9.05	67.37	0.49	80.12	2.33	0.01	0.01	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	255	11.7	8.0	34.3	257.4	0.10	1.01	0.05	0.34	0.13	0.26	219.94	29.21	196.97	0.63	342.92	18.53	0.01	0.01		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	13.1	10.0	24.7	246.0	0.04	0.65	0.46	1.66	0.10	0.17	124.34	22.78	150.12	0.58	162.00	4.19	0.03	0.02	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.01	0.01	10.87	1.34	8.03	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.93	1.58	2.97	0.30	10.16	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	15.8	11.2	50.3	369.8	0.09	0.72	0.47	2.27	0.11	0.20	144.04	35.60	186.32	1.49	226.77	5.11	0.03	0.02		
Всего за день:		57.3	54.5	224.1	1 640.2	0.54	68.77	0.82	9.27	0.49	0.78	598.40	153.44	739.96	8.80	1 601.05	46.29	0.14	0.05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	634,3	577,7	2332,5	17174,9	7.48	576.79	16.47	110.20	8.46	10.67	5 988.42	2 331.67	9 296.67	145.09	25 746.64	1 031.70	4.04	0.47
Среднее значение за период	63.4	57.8	233.2	1 717.5	0.75	57.68	1.65	11.02	0.85	1.07	598.84	233.17	929.67	14.51	2 574.66	103.17	0.40	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	30.3	54.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	367	140	654	241	378