

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																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,00	7,62	22,07	181,27	0,12	0,43	0,04	2,10	0,09	0,14	96,80	63,34	141,14	1,97	235,72	8,50	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,02	2,43	15,43	96,30	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,31	15,01	78,67	0,21	156,14	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,11	3,46	13,03	100,43	0,05	0,06	0,03	0,68	0,00	0,04	85,71	11,76	67,55	0,61	42,06	0,94	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	395	13,13	13,51	50,53	378,00	0,20	1,01	0,09	2,78	0,09	0,29	290,82	90,11	287,36	2,79	433,92	18,44	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	130	2,03	2,07	25,66	129,28	0,03	0,88	0,00	0,00	0,00	0,02	12,73	7,96	24,93	1,81	154,00	1,10	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,01	6,66	56,62	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
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,66	7,51	11,64	137,07	0,16	2,57	0,14	1,39	0,05	0,05	28,59	23,44	68,06	1,45	318,78	3,49	0,02	0,00	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	6,11	15,39	9,19	200,06	0,14	1,25	0,04	2,06	0,00	0,05	12,83	13,70	65,73	0,87	170,47	3,43	0,03	0,00	286	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,74	4,00	30,26	176,11	0,06	0,00	0,02	1,02	0,06	0,02	9,32	6,44	35,53	0,81	55,05	0,66	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	180	0,10	0,05	9,22	38,31	0,00	2,12	0,00	0,08	0,00	0,00	10,05	2,94	2,44	0,21	41,38	0,33	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,89	0,38	18,50	89,03	0,06	0,00	0,00	0,99	0,00	0,03	7,29	7,70	35,24	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	695	21,69	30,94	95,49	749,00	0,46	8,17	0,20	7,45	0,11	0,18	88,15	69,90	241,16	6,18	832,28	14,28	0,07	0,01		
Полдник																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	12,53	7,47	7,06	145,90	0,08	0,15	0,04	0,73	0,12	0,08	32,28	41,13	172,34	0,82	330,95	111,52	0,47	0,01	240	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,97	7,54	14,54	143,84	0,07	14,83	0,44	2,69	0,00	0,07	57,11	27,97	66,88	1,34	417,67	6,41	0,03	0,00	141	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	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	400	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	23,19	20,60	52,85	499,32	0,27	23,92	0,51	4,67	0,12	0,38	292,39	105,56	403,12	4,66	1 273,12	136,81	0,51	0,01		
Всего за день:		60,04	67,12	224,53	1 755,60	0,96	33,98	0,80	14,90	0,32	0,87	684,09	273,53	956,57	15,44	2 693,32	170,63	0,59	0,02		

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		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 ЖИДКАЯ	180	6,39	7,22	28,82	206,36	0,10	0,46	0,04	0,13	0,09	0,13	107,89	29,34	146,68	1,48	210,12	7,95	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,48	2,82	13,61	94,58	0,03	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	128,40	18,42	91,96	0,90	197,81	10,48	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2,34	5,03	15,07	115,10	0,05	0,00	0,04	0,86	0,08	0,02	7,20	9,90	26,45	0,61	40,05	1,08	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1/2	2,48	2,25	0,14	30,66	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,96	2,17	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008
Итого за прием пищи:	398	14,69	17,32	57,64	446,70	0,19	1,11	0,15	1,39	0,61	0,36	253,45	59,83	299,87	3,44	476,16	23,54	0,01	0,03		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,83	2,04	4,98	42,12	0,03	2,41	0,30	0,98	0,00	0,02	17,03	12,81	26,11	0,55	170,27	2,50	0,02	0,00	45	2012
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,65	6,79	15,03	144,36	0,09	14,68	0,25	0,79	0,05	0,09	53,65	30,33	81,66	1,43	559,26	6,92	0,05	0,00	95	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	19,27	15,89	30,80	345,92	0,13	37,74	0,08	1,08	0,16	0,19	109,74	52,28	200,00	3,18	625,84	10,72	0,11	0,01	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,42	1,20	1,92	20,40	0,01	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	7,20	1,20	6,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	371	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	715	29,69	26,92	89,57	727,34	0,37	54,83	0,64	4,40	0,21	0,35	207,92	113,47	370,52	7,40	1 443,58	23,38	0,18	0,01		
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,57	3,57	18,59	125,46	0,05	0,47	0,02	0,43	0,02	0,10	100,27	13,62	80,30	0,43	155,31	8,39	0,00	0,00	112	2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	16,68	66,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,23	1,73	3,89	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	411	2008
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	100	7,07	5,76	47,47	268,33	0,08	2,50	0,03	1,44	0,19	0,08	36,16	12,93	74,78	0,76	131,55	4,22	0,01	0,02	458	2012
АПЕЛЬСИН	90	0,54	0,12	4,88	25,93	0,02	36,18	0,01	0,13	0,00	0,02	20,50	7,84	13,87	0,18	118,79	1,21	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	12,18	9,45	87,62	486,43	0,15	39,15	0,06	2,00	0,21	0,20	167,16	36,12	172,84	1,37	406,16	13,82	0,02	0,02		
Всего за день:		60,78	57,33	241,81	1 739,04	0,75	95,87	0,87	7,79	1,03	1,07	781,53	226,22	951,23	12,33	2 544,90	74,24	0,21	0,06		

3 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,35	7,69	29,42	212,92	0,13	0,46	0,04	1,02	0,09	0,11	103,73	36,29	137,17	1,03	202,77	9,50	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,53	2,94	16,94	109,32	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,06	19,95	90,10	0,44	188,94	9,94	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,32	3,73	13,03	103,74	0,05	0,07	0,03	0,68	0,00	0,04	93,72	12,08	72,10	0,62	42,86	0,94	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	395	14,20	14,36	59,39	425,98	0,21	1,10	0,09	1,70	0,09	0,27	315,51	68,32	299,37	2,09	434,57	20,38	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00	399	2012
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	140	1,37	1,10	33,97	152,08	0,02	0,88	0,00	0,00	0,00	0,02	11,73	6,96	17,73	1,84	174,00	1,10	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,99	3,05	4,64	51,59	0,01	16,50	0,00	1,26	0,00	0,01	26,46	8,80	17,11	0,33	165,09	1,65	0,01	0,00	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,42	4,35	7,15	82,42	0,04	9,34	0,27	0,69	0,02	0,05	42,63	18,35	44,93	0,83	257,89	4,20	0,02	0,00	66	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,44	14,67	12,76	237,25	0,08	0,58	0,04	1,45	0,05	0,12	36,63	24,15	137,59	1,56	215,86	4,76	0,07	0,00	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,30	4,27	14,99	107,90	0,09	7,20	0,03	0,18	0,06	0,08	28,72	20,60	61,30	0,82	533,74	6,23	0,02	0,00	335	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,17	0,04	9,30	39,22	0,01	4,75	0,00	0,04	0,00	0,01	14,00	4,05	4,10	0,05	39,82	0,40	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	695	23,84	27,38	77,94	661,96	0,34	38,37	0,34	5,11	0,13	0,32	160,94	91,10	321,18	5,79	1 299,80	20,48	0,12	0,00		
Полдник																					
РИСОВО -РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	17,12	7,94	18,38	214,26	0,11	1,08	0,27	0,76	0,37	0,20	111,57	62,52	273,58	1,34	493,15	128,56	0,53	0,02	192	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,42	1,20	1,92	20,40	0,01	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	7,20	1,20	6,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	371	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,48	2,82	13,61	94,58	0,03	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	127,51	18,22	91,96	0,90	197,74	10,48	0,00	0,00	394	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	22,88	12,88	51,77	418,64	0,20	9,73	0,30	1,82	0,37	0,36	263,48	94,94	397,94	4,44	939,49	141,36	0,54	0,02		
Всего за день:		62,29	55,72	223,07	1 658,66	0,77	50,08	0,73	8,63	0,59	0,97	751,66	261,32	1 036,22	14,16	2 847,86	183,32	0,67	0,02		

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		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 ЖИДКАЯ	180	5,18	7,04	24,18	180,51	0,05	0,46	0,04	0,81	0,09	0,11	100,17	14,88	85,36	0,34	164,79	7,95	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,02	2,43	15,43	96,30	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,31	15,01	78,67	0,21	156,14	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2,34	5,03	15,07	115,10	0,05	0,00	0,04	0,86	0,08	0,02	7,20	9,90	26,45	0,61	40,05	1,08	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2008
Итого за прием пищи:	396	15,50	18,99	54,95	453,21	0,15	0,98	0,20	2,48	1,06	0,39	235,60	44,14	260,03	2,07	417,33	26,08	0,02	0,01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,71	3,02	3,59	48,28	0,05	2,28	0,00	1,94	0,00	0,02	10,26	10,77	31,86	0,36	56,43	0,00	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,22	15,09	11,33	210,39	0,20	5,78	0,15	0,93	0,03	0,09	23,98	26,40	97,49	1,35	513,47	6,80	0,05	0,00	83	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17,55	7,86	6,21	184,33	0,19	11,89	5,34	1,98	0,20	1,38	58,50	20,02	267,32	5,13	333,98	11,12	0,16	0,03	к/к	к/к
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,73	5,34	15,74	128,43	0,05	32,86	0,09	2,45	0,00	0,07	79,27	30,82	59,52	1,83	415,42	6,32	0,02	0,00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	715	34,73	32,31	73,71	745,97	0,60	52,81	5,58	8,79	0,23	1,61	192,31	104,86	512,34	10,87	1 407,51	27,48	0,23	0,03		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	160	30,85	19,60	28,40	419,84	0,08	0,32	0,08	2,19	0,09	0,33	240,39	36,62	316,75	1,08	285,56	1,17	0,05	0,05	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,01	0,13	0,01	0,05	0,03	0,03	27,18	3,35	20,08	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
ЙОГУРТ	170	3,40	2,55	5,10	81,60	0,05	1,19	0,04	0,00	0,00	0,29	204,00	23,80	161,50	0,00	248,20	0,00	0,03	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	90	0,54	0,12	4,88	25,93	0,02	36,18	0,01	0,13	0,00	0,02	20,50	7,84	13,87	0,18	118,79	1,21	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	35,74	24,71	44,96	579,56	0,16	37,82	0,14	2,37	0,12	0,67	492,07	71,61	512,20	1,30	692,33	4,66	0,09	0,05		
Всего за день:		86,50	76,12	184,40	1 824,62	0,92	92,49	5,92	13,64	1,41	2,68	926,91	224,57	1 291,50	15,63	2 649,17	59,32	0,34	0,09		

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		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
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,79	8,47	22,06	188,25	0,11	0,48	0,04	0,98	0,09	0,12	111,46	41,96	146,20	1,06	223,16	9,86	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,53	2,94	16,94	109,32	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,06	19,95	90,10	0,44	188,94	9,94	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,11	4,60	14,03	118,86	0,05	0,09	0,04	0,74	0,00	0,05	118,18	13,70	87,45	0,69	47,88	1,01	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	400	14,43	16,01	53,03	416,43	0,19	1,14	0,10	1,72	0,09	0,29	347,70	75,61	323,75	2,19	459,98	20,81	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	140	2,08	2,08	26,64	133,45	0,03	0,96	0,00	0,00	0,00	0,02	13,36	8,32	25,56	1,93	166,00	1,20	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,90	2,11	4,46	40,99	0,04	4,15	0,37	1,05	0,00	0,03	16,71	13,13	28,21	0,50	143,98	1,66	0,01	0,00	30	2008
БОРЩ С МЯСОМ	180	6,53	12,31	13,68	194,76	0,17	13,11	0,24	1,06	0,00	0,10	50,67	34,18	98,19	1,77	571,96	8,90	0,05	0,00	62	2012
ПЛОВ	180	15,99	32,93	27,76	471,82	0,35	1,16	0,20	1,11	0,00	0,12	21,95	40,69	185,17	1,90	371,35	7,80	0,08	0,01	265	2008
КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	180	0,10	0,05	9,22	38,31	0,00	2,12	0,00	0,08	0,00	0,00	10,05	2,94	2,44	0,21	41,38	0,33	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	675	28,81	48,70	89,23	915,36	0,69	20,54	0,81	5,04	0,00	0,31	114,08	109,39	378,66	6,78	1 229,17	22,29	0,14	0,01		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,65	25,54	3,24	313,69	0,08	0,26	0,39	4,16	3,02	0,55	121,41	20,04	265,31	3,06	257,44	30,76	0,07	0,04	214	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,48	2,82	13,61	94,58	0,03	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	127,51	18,22	91,96	0,90	197,74	10,48	0,00	0,00	394	2012
ЯБЛОКО	80	0,28	0,28	6,90	33,09	0,02	7,04	0,00	0,44	0,00	0,01	11,26	5,63	7,74	1,55	195,71	1,41	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	23,72	29,54	38,78	519,06	0,18	7,95	0,41	5,35	3,02	0,71	266,78	53,79	390,51	6,11	690,19	43,73	0,08	0,04		
Всего за день:		69,04	96,33	207,68	1 984,30	1,09	30,59	1,32	12,11	3,11	1,33	741,92	247,11	1 118,48	17,01	2 545,34	88,03	0,23	0,05		

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		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	180	6,00	7,62	22,07	181,27	0,12	0,43	0,04	2,10	0,09	0,14	96,80	63,34	141,14	1,97	235,72	8,50	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,02	2,43	15,43	96,30	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,31	15,01	78,67	0,21	156,14	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2,34	5,03	15,07	115,10	0,05	0,00	0,04	0,86	0,08	0,02	7,20	9,90	26,45	0,61	40,05	1,08	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	395	11,36	15,08	52,57	392,67	0,20	0,95	0,10	2,96	0,17	0,27	212,31	88,25	246,26	2,79	431,91	18,58	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	170	3,29	2,47	4,94	78,99	0,05	1,15	0,04	0,00	0,00	0,28	197,47	23,04	156,33	0,00	240,26	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	170	3,29	2,47	4,94	78,99	0,05	1,15	0,04	0,00	0,00	0,28	197,47	23,04	156,33	0,00	240,26	0,00	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,87	2,97	5,12	50,60	0,01	2,40	0,00	1,34	0,00	0,02	19,98	11,88	23,27	0,76	172,80	4,20	0,01	0,00	33	2012
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,86	4,01	6,83	75,19	0,03	0,54	0,20	0,92	0,02	0,03	16,74	10,66	31,63	0,48	70,08	1,49	0,02	0,00	109	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	13,43	15,16	6,67	217,25	0,06	0,64	0,09	0,55	0,38	0,17	57,72	16,41	137,18	1,06	215,19	8,62	0,07	0,01	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,74	4,00	30,26	176,11	0,06	0,00	0,02	1,02	0,06	0,02	9,32	6,44	35,53	0,81	55,05	0,66	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	705	26,42	27,14	85,72	693,69	0,27	3,58	0,31	5,32	0,46	0,29	124,06	62,24	283,76	5,31	601,33	18,21	0,11	0,02		
Полдник																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	12,53	7,47	7,06	145,90	0,08	0,15	0,04	0,73	0,12	0,08	32,28	41,13	172,34	0,82	330,95	111,52	0,47	0,01	240	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,30	4,27	14,99	107,90	0,09	7,20	0,03	0,18	0,06	0,08	28,72	20,60	61,30	0,82	533,74	6,23	0,02	0,00	335	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	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	400	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	90	0,54	0,12	4,88	25,93	0,02	36,18	0,01	0,13	0,00	0,02	20,50	7,84	13,87	0,18	118,79	1,21	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	21,97	16,83	45,33	425,81	0,27	44,47	0,11	1,54	0,18	0,38	269,50	96,33	394,11	2,36	1 272,48	135,88	0,50	0,01		
Всего за день:		63,04	61,52	188,56	1 591,16	0,79	50,15	0,56	9,82	0,81	1,22	803,34	269,86	1 080,46	10,46	2 545,98	172,67	0,65	0,03		

7 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,42	7,12	25,22	183,33	0,04	0,48	0,04	0,25	0,09	0,11	100,89	22,98	103,42	0,34	161,75	8,63	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,48	2,82	13,61	94,58	0,03	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	128,40	18,42	91,96	0,90	197,81	10,48	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,32	3,73	13,03	103,74	0,05	0,07	0,03	0,68	0,00	0,04	93,72	12,08	72,10	0,62	42,86	0,94	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	395	12,22	13,67	51,86	381,65	0,12	1,20	0,09	0,93	0,09	0,28	323,01	53,48	267,48	1,86	402,42	20,05	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00	399	2012
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	140	1,37	1,10	33,97	152,08	0,02	0,88	0,00	0,00	0,00	0,02	11,73	6,96	17,73	1,84	174,00	1,10	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,99	3,05	4,64	51,59	0,01	16,50	0,00	1,26	0,00	0,01	26,46	8,80	17,11	0,33	165,09	1,65	0,01	0,00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,55	2,51	11,78	100,55	0,09	6,09	0,15	1,04	0,03	0,08	38,03	38,11	129,57	1,14	567,48	60,68	0,25	0,01	84	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	12,70	6,07	2,28	133,35	0,14	9,61	4,41	0,98	0,05	1,09	15,36	12,17	183,59	4,03	223,42	5,33	0,13	0,02	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,30	4,27	14,99	107,90	0,09	7,20	0,03	0,18	0,06	0,08	28,72	20,60	61,30	0,82	533,74	6,23	0,02	0,00	335	2008
КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	180	0,10	0,05	9,22	38,31	0,00	2,12	0,00	0,08	0,00	0,00	10,05	2,94	2,44	0,21	41,38	0,33	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	28,16	16,95	72,01	575,28	0,44	41,52	4,59	5,03	0,14	1,31	131,12	97,77	450,16	8,73	1 618,5 ₁	77,46	0,41	0,03		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	170	27,64	13,54	21,35	323,14	0,07	0,28	0,08	0,20	0,22	0,31	203,89	29,65	278,25	0,86	194,40	2,31	0,04	0,04	229	2012
КИСЕЛЬ	30	0,00	0,00	3,86	15,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	0,29	0,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	411	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	170	3,40	2,55	5,10	81,60	0,05	1,19	0,04	0,00	0,00	0,29	204,00	23,80	161,50	0,00	248,20	0,00	0,03	0,00		2008
ЯБЛОКО	80	0,28	0,28	6,90	33,09	0,02	7,04	0,00	0,44	0,00	0,01	11,26	5,63	7,74	1,55	195,71	1,41	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	32,86	16,97	47,23	505,07	0,17	8,51	0,12	1,14	0,22	0,62	425,43	65,97	465,39	2,81	664,59	4,44	0,08	0,04		
Всего за день:		74,61	48,69	205,07	1 614,08	0,75	52,11	4,80	7,10	0,45	2,23	891,29	224,18	1 200,7 ₆	15,24	2 859,5 ₂	103,05	0,50	0,07		

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,18	7,04	24,18	180,51	0,05	0,46	0,04	0,81	0,09	0,11	100,17	14,88	85,36	0,34	164,79	7,95	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,02	2,43	15,43	96,30	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,31	15,01	78,67	0,21	156,14	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2,34	5,03	15,07	115,10	0,05	0,00	0,04	0,86	0,08	0,02	7,20	9,90	26,45	0,61	40,05	1,08	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2008
Итого за прием пищи:	396	15,50	18,99	54,95	453,21	0,15	0,98	0,20	2,48	1,06	0,39	235,60	44,14	260,03	2,07	417,33	26,08	0,02	0,01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,83	2,04	4,98	42,12	0,03	2,41	0,30	0,98	0,00	0,02	17,03	12,81	26,11	0,55	170,27	2,50	0,02	0,00	45	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,61	5,44	17,39	141,52	0,06	2,38	0,21	0,75	0,12	0,06	30,15	15,20	58,07	0,75	214,02	4,20	0,03	0,01	111	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,91	35,59	13,54	434,65	0,40	7,06	0,01	2,14	0,00	0,14	22,29	37,05	173,50	2,19	748,57	10,67	0,08	0,00	258	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,17	0,04	9,30	39,22	0,01	4,75	0,00	0,04	0,00	0,01	14,00	4,05	4,10	0,05	39,82	0,40	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	665	25,04	44,11	74,31	801,09	0,61	16,60	0,52	5,40	0,12	0,28	95,97	84,26	317,93	5,74	1 260,08	21,01	0,13	0,01		
Полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	8,71	19,47	9,00	248,14	0,18	30,97	0,25	1,62	0,06	0,11	87,79	36,90	109,84	2,27	460,53	8,45	0,05	0,00	336	2012
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	100	7,08	5,77	47,47	268,40	0,08	2,50	0,03	1,44	0,19	0,08	36,52	12,96	74,93	0,76	131,62	4,23	0,01	0,02	458	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	460	15,79	25,24	64,21	547,50	0,26	33,47	0,28	3,06	0,25	0,19	132,11	51,56	184,77	3,03	592,96	12,68	0,06	0,02		
Всего за день:		56,86	88,45	204,25	1 847,68	1,03	51,93	1,00	10,94	1,43	0,87	470,61	183,92	769,66	12,23	2 402,37	60,87	0,21	0,04		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,35	7,69	29,42	212,92	0,13	0,46	0,04	1,02	0,09	0,11	103,73	36,29	137,17	1,03	202,77	9,50	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,53	2,94	16,94	109,32	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,06	19,95	90,10	0,44	188,94	9,94	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,11	4,60	14,03	118,86	0,05	0,09	0,04	0,74	0,00	0,05	118,18	13,70	87,45	0,69	47,88	1,01	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	400	14,99	15,23	60,39	441,10	0,21	1,12	0,10	1,76	0,09	0,28	339,97	69,94	314,72	2,16	439,59	20,45	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	140	2,08	2,08	26,64	133,45	0,03	0,96	0,00	0,00	0,00	0,02	13,36	8,32	25,56	1,93	166,00	1,20	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,01	6,66	56,62	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 НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	9,69	21,63	8,73	270,52	0,24	3,16	0,21	0,28	0,03	0,09	29,71	26,98	119,06	1,40	404,97	6,55	0,05	0,00	74	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	11,42	30,66	0,03	321,84	0,27	0,00	0,01	2,19	0,10	0,09	8,51	15,68	110,88	1,18	229,70	6,06	0,05	0,00	271	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,97	7,54	14,54	143,84	0,07	14,83	0,44	2,69	0,00	0,07	57,11	27,97	66,88	1,34	417,67	6,41	0,03	0,00	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,70	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	715	29,25	63,84	66,80	967,36	0,70	20,22	0,66	8,06	0,13	0,32	131,30	96,56	370,13	6,94	1 299,75	25,39	0,14	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	14,27	10,91	25,00	269,13	0,26	19,96	3,99	1,19	0,15	1,06	28,38	42,71	250,12	5,18	1 000,35	11,30	0,16	0,02	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,42	1,20	1,92	20,40	0,01	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	7,20	1,20	6,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	371	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	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	400	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	80	0,48	0,11	4,34	23,05	0,02	32,16	0,01	0,12	0,00	0,02	18,22	6,97	12,33	0,16	105,59	1,07	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	490	21,77	17,19	49,66	458,66	0,37	53,06	4,04	1,87	0,15	1,28	241,80	77,64	415,65	5,92	1 394,94	29,29	0,17	0,02		
Всего за день:		68,09	98,34	203,49	2 000,57	1,31	75,36	4,80	11,69	0,37	1,90	726,43	252,46	1 126,06	16,95	3 300,28	76,33	0,32	0,02		

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 "ДРУЖБА"	180	5,44	7,92	20,68	176,66	0,07	0,70	0,05	0,39	0,08	0,15	143,65	26,19	129,38	0,45	226,06	12,68	0,01	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,02	2,43	15,43	96,30	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,31	15,01	78,67	0,21	156,14	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2,34	5,03	15,07	115,10	0,05	0,00	0,04	0,86	0,08	0,02	7,20	9,90	26,45	0,61	40,05	1,08	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1/2	2,48	2,25	0,14	30,66	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,96	2,17	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008
Итого за прием пищи:	398	13,28	17,63	51,32	418,72	0,16	1,22	0,16	1,65	0,60	0,36	269,12	53,27	269,28	1,72	450,43	26,79	0,02	0,01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	45,88	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00	399	2012
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	140	1,37	1,10	33,97	152,08	0,02	0,88	0,00	0,00	0,00	0,02	11,73	6,96	17,73	1,84	174,00	1,10	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,99	3,05	4,64	51,59	0,01	16,50	0,00	1,26	0,00	0,01	26,46	8,80	17,11	0,33	165,09	1,65	0,01	0,00	40	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,74	7,38	11,99	133,08	0,09	11,48	0,29	1,37	0,02	0,06	50,22	26,59	66,46	1,22	322,59	5,11	0,03	0,00	94	2008
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	12,41	5,26	6,08	121,72	0,08	0,22	0,04	0,66	0,21	0,11	48,81	38,91	177,06	0,85	329,22	103,26	0,42	0,01	248	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,30	4,27	14,99	107,90	0,09	7,20	0,03	0,18	0,06	0,08	28,72	20,60	61,30	0,82	533,74	6,23	0,02	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	9,95	41,54	0,01	0,93	0,00	0,15	0,00	0,00	9,32	2,97	2,30	0,46	65,17	0,46	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	705	24,82	21,35	81,76	625,31	0,41	36,33	0,36	5,36	0,29	0,32	178,23	116,32	388,88	6,08	1 516,31	120,31	0,48	0,01		
Полдник																					
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	15,68	15,91	24,81	310,63	0,09	2,43	2,24	1,95	0,37	0,29	200,78	56,65	227,26	1,58	385,86	10,80	0,08	0,02	258	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	5,50	4,98	30,93	190,60	0,08	5,82	0,02	1,56	0,10	0,05	26,51	12,00	53,74	0,82	124,86	2,45	0,01	0,01	451	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,48	2,82	13,61	94,58	0,03	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	127,51	18,22	91,96	0,90	197,74	10,48	0,00	0,00	394	2012
ЯБЛОКО	80	0,28	0,28	6,90	33,09	0,02	7,04	0,00	0,44	0,00	0,01	11,26	5,63	7,74	1,55	195,71	1,41	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	24,94	23,99	76,25	628,90	0,22	15,94	2,28	3,95	0,47	0,48	366,06	92,50	380,70	4,85	904,17	25,14	0,10	0,03		
Всего за день:		64,41	64,07	243,30	1 825,01	0,81	54,37	2,80	10,96	1,36	1,18	825,14	269,05	1 056,59	14,49	3 044,91	173,34	0,60	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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	665,66	713,69	2 126,16	17 840,72	9,18	586,93	23,60	107,58	10,88	14,32	7 602,92	2 432,22	10 587,53	143,94	27 433,65	1 161,80	4,32	0,45
Среднее значение за период	66,57	71,37	212,62	1 784,07	0,92	58,69	2,36	10,76	1,09	1,43	760,29	243,22	1 058,75	14,39	2 743,37	116,18	0,43	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	36.0	49.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	397	137	697	494