

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.7	26.8	185.9	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	100.70	23.00	103.30	0.40	161.70	8.70	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.7	2.9	9.1	74.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	97.10	14.40	70.10	0.30	145.50	8.10	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	407	10.2	15.6	56.1	407.3	0.10	1.00	0.10	1.20	0.20	0.20	207.80	50.60	208.30	1.50	359.90	16.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	180/10	3.8	3.5	14.5	107.4	0.00	4.00	0.30	0.30	0.00	0.00	30.10	18.90	56.70	1.10	278.30	3.70	0.00	0.00	100	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	18.0	17.9	22.7	323.8	0.00	10.10	0.00	1.30	0.10	0.10	38.00	27.00	157.20	2.50	403.30	7.90	0.00	0.00	262	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	7.00	20.90	0.50	70.20	1.50	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
5	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	610	25.3	21.6	79.5	616.5	0.10	19.10	0.30	2.40	0.10	0.10	96.90	67.80	268.40	4.90	804.60	13.10	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	220	7.4	8.5	24.5	205.6	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	220.00	27.50	169.20	0.60	328.60	18.90	0.00	0.00		
Ужин																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.20	12.00	0.00	0.30	0.10	0.10	15.60	31.20	79.50	1.40	852.80	7.50	0.00	0.00	333	2008
СЕЛЬДЬ	50	6.7	11.3	1.6	136.1	0.00	2.50	0.00	2.10	0.00	0.10	32.80	29.10	96.80	0.70	77.60	0.60	0.20	0.00	60	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	27.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.30	4.40	0.50	15.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	440	12.3	16.3	49.2	393.4	0.30	14.50	0.00	3.30	0.10	0.20	58.40	70.20	215.50	4.20	999.90	10.30	0.20	0.00		
Всего за день:		55.6	62.3	219.6	1 669.8	0.60	40.70	0.50	7.30	0.40	0.70	602.10	228.10	877.40	13.20	2 648.00	60.10	0.20	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4.9	6.8	20.2	162.0	0.10	0.40	0.00	0.80	0.10	0.10	95.30	35.90	124.90	0.90	190.70	8.50	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.0	3.3	14.4	99.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	16.10	77.90	0.30	161.70	9.00	0.00	0.00	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.4	1.8	0.0	22.5	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	58.80	3.00	34.80	0.00	5.70	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	403	12.4	17.9	54.8	431.3	0.20	1.10	0.10	1.80	0.20	0.20	272.00	68.20	272.50	2.00	410.80	17.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	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	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	7.4	6.9	17.1	161.6	0.10	34.80	0.20	1.80	0.00	0.10	98.90	42.90	107.60	2.50	512.60	8.20	0.00	0.00	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16.7	16.6	19.8	295.5	0.10	10.00	0.00	2.30	0.00	0.20	21.60	40.10	187.20	2.90	956.80	12.00	0.00	0.00	258	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	0.4	5.1	1.7	54.9	0.00	32.60	0.10	2.30	0.00	0.00	6.70	7.30	10.00	0.40	104.80	0.90	0.00	0.00	25	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	600	27.6	28.8	79.7	690.3	0.30	77.40	0.30	7.20	0.00	0.30	144.50	105.20	338.40	6.60	1 627.00	21.10	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	6.7	7.5	32.8	228.4	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	219.00	26.50	162.00	0.70	348.60	18.90	0.00	0.00		
Ужин																					
КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	13.2	13.4	0.3	174.3	0.10	0.50	0.10	0.10	0.00	0.10	14.10	12.50	111.90	1.10	147.20	4.50	0.10	0.00	319	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	3.6	4.0	16.3	115.4	0.10	0.00	0.00	2.10	0.10	0.10	11.10	53.80	79.80	1.90	112.60	1.00	0.00	0.00	414	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	7.00	20.90	0.50	70.20	1.50	0.00	0.00		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	2.0	1.4	13.1	73.3	0.00	0.60	0.20	0.10	0.00	0.00	11.90	7.20	23.10	0.40	55.30	1.10	0.00	0.00	348	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	6.7	33.6	0.00	35.20	0.10	0.00	0.00	0.00	11.70	2.90	1.30	0.20	4.60	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	490	22.1	19.3	54.6	485.2	0.30	41.30	0.40	3.20	0.10	0.20	67.50	91.00	271.80	5.70	444.30	10.30	0.10	0.00		
Всего за день:		70.3	74.0	242.9	1 931.2	0.90	130.90	0.90	12.20	0.30	1.00	711.00	332.90	1 072.70	15.60	3 178.70	67.80	0.10	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	3.9	8.8	6.1	119.4	0.10	0.70	0.00	1.90	0.00	0.10	139.50	15.30	98.60	0.10	196.20	12.20	0.00	0.00	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.0	0.1	0.1	1.2	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.20	0.40	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.05	0.07	0.00	0.00	0.70	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	7.0	31.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	3.50	3.20	0.20	26.90	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	397	7.2	14.9	33.4	298.9	0.20	3.40	0.05	2.77	0.00	0.10	163.60	32.20	137.20	1.10	277.90	12.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ	180/10/5	5.1	5.6	25.2	172.6	0.10	6.40	0.20	2.50	0.00	0.00	36.40	28.60	122.00	1.50	415.50	4.00	0.00	0.00	90	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	0.4	5.1	1.7	54.9	0.00	32.60	0.10	2.30	0.00	0.00	7.10	7.30	10.10	0.40	104.90	0.90	0.00	0.00	25	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	1.2	4.2	6.5	70.3	0.00	8.30	0.10	0.90	0.00	0.00	25.10	13.40	29.70	0.70	234.90	2.70	0.00	0.00	351	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	1.70	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	615	9.8	15.1	58.4	411.9	0.20	47.30	0.40	6.50	0.00	0.00	85.60	64.20	195.40	3.40	807.70	7.60	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	220	7.4	8.5	24.5	205.6	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	220.00	27.50	169.20	0.60	328.60	18.90	0.00	0.00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7.0	8.6	32.0	235.6	0.10	0.10	0.00	1.10	0.10	0.00	102.50	12.10	83.30	1.00	67.80	0.70	0.00	0.00	206	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.7	23.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.30	4.40	0.50	15.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	9.1	8.9	50.4	319.9	0.20	0.10	0.00	1.80	0.10	0.00	110.70	20.10	113.80	2.70	123.70	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		34.3	47.6	174.2	1 274.3	0.80	89.90	0.55	11.27	0.10	0.30	614.90	155.00	632.60	7.90	1 692.70	41.10	0.10	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	160	6.8	8.5	27.2	213.7	0.20	0.60	0.00	0.10	0.10	0.10	156.00	30.10	195.70	0.70	253.30	11.30	0.00	0.00	418	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.05	0.07	0.00	0.00	0.70	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.9	2.4	0.0	30.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	78.40	4.00	46.40	0.10	7.60	0.00	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.9	19.6	140.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	154.60	21.00	114.50	0.40	236.00	13.50	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	16.5	21.8	67.0	531.6	0.40	1.60	0.05	0.97	0.10	0.20	398.90	68.30	391.60	2.00	548.50	24.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ	180/15/10	6.0	6.0	20.3	160.2	0.10	12.50	0.20	0.30	0.10	0.10	38.40	37.00	102.50	2.00	773.30	9.40	0.00	0.00	76	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА	50	1.0	2.9	3.5	46.1	0.00	40.80	0.10	1.70	0.00	0.00	11.30	11.00	21.00	0.90	165.90	2.30	0.00	0.00		2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	14.7	10.8	6.1	179.3	0.10	0.20	0.00	2.90	0.00	0.10	15.50	22.40	134.60	0.70	246.20	34.30	0.30	0.00	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.5	4.2	22.0	136.0	0.01	0.00	0.03	0.20	0.00	0.00	2.01	12.73	40.87	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	35	3.0	0.4	20.1	96.4	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	8.90	5.90	24.80	0.30	49.70	0.60	0.00	0.00	348	2012
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.1	0.0	22.6	91.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	3.50	5.90	0.20	42.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	690	30.4	24.5	114.7	803.8	0.31	53.70	0.43	5.90	0.10	0.20	96.41	105.73	363.27	5.30	1 329.30	46.60	0.30	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	220	6.5	7.2	25.1	193.0	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	217.40	25.50	158.40	0.50	334.60	18.90	0.00	0.00		
Ужин																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	21.5	19.6	14.5	323.1	0.20	53.20	0.10	0.80	0.10	0.20	145.10	60.80	225.70	4.70	859.20	15.70	0.10	0.00	346	2008
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	12.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КОНФЕТА	20	0.4	0.0	11.2	46.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	1.40	7.30	0.00	11.90	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	25.3	20.0	57.8	515.1	0.30	53.20	0.10	1.90	0.10	0.20	165.80	73.70	280.20	7.10	951.80	18.50	0.10	0.00		
Всего за день:		79.1	73.9	274.4	2 090.5	1.11	119.60	0.68	9.37	0.30	0.80	894.51	281.23	1 204.47	17.10	3 442.20	110.80	0.40	0.00		

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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	3.6	5.4	8.6	98.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	131.00	14.60	90.80	0.10	183.30	11.20	0.00	0.00	93	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.3	1.7	0.0	20.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	53.90	2.80	31.90	0.00	5.20	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.05	0.07	0.00	0.00	0.70	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	12.1	48.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.30	4.40	0.50	15.30	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	413	8.2	13.1	40.9	314.6	0.10	0.80	0.05	0.87	0.00	0.10	197.70	32.90	162.10	1.40	255.40	11.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		
Обед																					
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	180	4.6	11.3	15.6	183.9	0.00	3.90	0.30	4.00	0.00	0.00	23.90	24.00	72.10	1.20	325.30	4.40	0.00	0.00	109	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	1.0	0.2	5.0	26.3	0.00	1.50	1.50	0.50	0.00	0.10	34.50	25.70	37.20	0.70	150.00	3.80	0.00	0.00	41	2012
КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУР	80	5.6	8.6	6.4	124.4	0.00	0.30	0.00	2.00	0.00	0.00	7.80	8.40	50.20	0.70	71.80	1.80	0.00	0.00	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.20	12.00	0.00	0.30	0.10	0.10	14.40	31.10	79.20	1.40	852.80	7.50	0.00	0.00	333	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	35	3.4	0.4	22.3	106.7	0.00	0.90	0.30	0.10	0.00	0.00	17.40	11.50	37.70	0.70	91.80	1.70	0.00	0.00	348	2012
ХЛЕБ	40	2.6	0.2	17.1	80.4	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	7.30	10.40	26.50	0.60	45.20	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	18.1	88.3	0.00	79.20	0.20	0.00	0.00	0.10	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	715	20.7	25.6	108.3	758.3	0.30	97.80	2.30	7.60	0.10	0.30	122.50	115.50	305.70	5.80	1 546.70	19.20	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	220	7.4	8.5	24.5	205.6	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	220.00	27.50	169.20	0.60	328.60	18.90	0.00	0.00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	25.5	9.6	23.7	285.0	0.10	1.10	0.00	1.00	0.00	0.40	300.20	43.00	306.70	0.50	405.10	16.40	0.00	0.00	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.7	2.6	1.9	33.5	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	25.90	2.90	18.40	0.00	38.10	2.30	0.00	0.00	351	2012
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.3	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.40	0.50	14.90	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	26.3	12.2	25.9	320.0	0.10	1.20	0.00	1.00	0.00	0.40	328.80	48.20	329.50	1.00	458.10	18.70	0.00	0.00		
Всего за день:		63.4	59.6	207.1	1 636.5	0.70	138.90	2.45	9.67	0.10	1.00	904.00	235.10	983.50	8.90	2 743.60	68.00	0.10	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6.7	8.5	28.6	219.1	0.10	0.60	0.00	0.90	0.10	0.10	134.30	36.20	150.00	0.90	239.10	12.10	0.00	0.00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.05	0.07	0.00	0.00	0.70	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	17.5	110.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	105.00	13.50	76.40	0.60	161.30	9.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	397	12.7	17.6	65.7	473.5	0.20	1.10	0.05	1.77	0.10	0.20	248.30	61.60	258.00	2.20	452.00	21.10	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И КЛЕЦКАМИ	180/15/10	9.4	5.3	34.9	225.0	0.10	8.00	0.30	0.30	0.00	0.10	29.60	32.50	118.40	1.80	605.50	7.40	0.00	0.00	92	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.60	0.10	0.20	0.00	0.00	7.00	10.00	13.10	0.50	145.60	1.00	0.00	0.00		2008	
ПЛОВ	150	13.0	17.0	32.1	334.0	0.00	0.60	0.20	2.80	0.10	0.10	13.60	33.00	149.30	1.80	258.20	5.30	0.00	0.00	265	2008	
ХЛЕБ	40	2.6	0.2	17.1	80.4	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	7.30	10.40	26.50	0.60	45.20	0.00	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	625	25.6	22.6	107.0	735.0	0.20	21.20	0.60	4.00	0.10	0.20	65.60	87.60	307.30	4.70	1 055.70	13.70	0.00	0.00			
Полдник																						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	115	5.8	3.7	9.8	100.1	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.20	136.90	16.10	110.40	0.10	161.00	10.40	0.00	0.00		2008	
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ	90	0.0	0.0	0.2	0.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.20	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	428	2012	
Итого за прием пищи:	205	5.8	3.7	10.0	100.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.20	137.00	16.20	110.60	0.10	162.20	10.40	0.00	0.00			
Ужин																						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.8	4.6	18.7	128.2	0.10	9.00	0.00	0.20	0.10	0.10	36.60	25.80	76.30	1.00	666.00	7.70	0.00	0.00	335	2008	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	6.7	11.3	1.6	136.1	0.00	2.50	0.00	2.10	0.00	0.10	32.80	29.10	96.80	0.70	77.60	0.60	0.20	0.00	60	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	5.5	23.4	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	0.90	1.60	0.10	10.40	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	430	12.8	16.3	47.0	389.7	0.20	12.30	0.00	3.40	0.10	0.20	80.70	65.30	218.20	3.80	822.00	11.10	0.20	0.00			
Всего за день:		57.3	60.6	239.5	1 746.1	0.60	45.30	0.65	9.77	0.30	0.80	547.60	238.70	905.10	13.00	2 769.90	58.30	0.20	0.00			

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	6.4	7.9	28.7	211.9	0.10	0.10	0.00	1.00	0.10	0.00	92.60	10.70	75.20	0.90	61.10	0.60	0.00	0.00	206	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.05	0.07	0.00	0.00	0.70	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	40	2.6	0.2	17.1	80.4	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	7.30	10.40	26.50	0.60	45.20	0.00	0.00	0.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.8	5.2	12.9	118.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	166.50	22.10	122.50	0.40	251.80	14.60	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	407	13.9	19.1	58.8	463.5	0.30	0.90	0.05	1.77	0.10	0.10	267.10	43.20	225.60	1.90	358.10	15.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	7.9	7.9	11.0	146.9	0.00	29.50	0.20	1.50	0.00	0.10	83.40	34.90	98.60	2.20	466.10	7.70	0.00	0.00	67	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.60	0.10	0.20	0.00	0.00	7.00	10.00	13.10	0.50	145.60	1.00	0.00	0.00		2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	15.8	8.5	0.8	143.4	0.20	0.70	0.10	1.60	0.00	0.10	19.20	23.40	147.70	0.60	283.60	39.80	0.30	0.00	254	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.1	0.5	1.1	10.1	0.00	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	3.60	1.70	2.90	0.00	12.50	0.20	0.00	0.00	348	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.2	17.1	116.1	0.10	8.30	0.00	0.20	0.10	0.10	40.60	24.00	69.90	1.00	609.40	6.80	0.00	0.00	335	2008
ХЛЕБ	40	2.6	0.2	17.1	80.4	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	7.30	10.40	26.50	0.60	45.20	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ АССОРТИ	180	0.0	0.0	5.1	20.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	640	29.4	21.4	54.1	529.2	0.40	51.20	0.40	4.40	0.10	0.30	161.30	104.50	358.80	4.90	1 563.10	55.50	0.30	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00		
Ужин																					
ВАТРУШКА	50	4.2	1.4	25.0	128.5	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	19.40	8.10	52.50	0.60	86.60	2.10	0.00	0.00	453	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.2	6.4	21.4	160.1	0.00	0.40	0.00	0.70	0.10	0.10	83.70	12.40	71.30	0.30	137.30	6.60	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.7	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	3.60	5.20	0.50	17.90	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	8.5	7.8	52.1	311.8	0.00	0.50	0.00	0.80	0.10	0.10	109.90	24.10	129.00	1.40	241.80	8.70	0.00	0.00		
Всего за день:		58.1	55.2	184.4	1 473.7	0.80	63.70	0.55	7.57	0.30	0.70	768.50	203.30	875.60	10.60	2 747.60	100.30	0.30	0.00		

8 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4.8	5.7	23.2	164.6	0.10	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	111.50	21.80	141.40	0.60	179.20	7.80	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.05	0.07	0.00	0.00	0.70	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	40	2.6	0.2	17.1	80.4	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	7.30	10.40	26.50	0.60	45.20	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	15.6	98.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	94.30	12.10	68.50	0.50	144.20	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	397	10.1	14.5	56.0	396.4	0.20	0.90	0.05	0.87	0.10	0.20	213.80	44.30	237.80	1.70	368.60	15.90	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	12.9	3.1	12.9	131.6	0.10	5.30	0.20	1.60	0.00	0.10	36.10	21.10	54.20	0.90	366.40	3.60	0.00	0.00	87	2012
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	2.7	5.4	11.1	104.5	0.00	18.40	0.20	2.50	0.00	0.00	74.70	28.40	60.90	1.60	388.50	6.00	0.00	0.00	45	2012
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15.0	23.7	0.0	272.7	0.10	0.00	0.00	2.30	0.00	0.10	23.40	17.30	133.70	1.80	280.70	6.50	0.00	0.00	272	2008
ХЛЕБ	40	2.6	0.2	17.1	80.4	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	7.30	10.40	26.50	0.60	45.20	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	102.9	0.01	199.80	0.16	0.00	0.00	0.00	12.99	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	610	33.9	32.7	65.5	692.1	0.31	223.50	0.56	7.10	0.00	0.20	154.49	80.20	278.30	5.90	1 080.80	16.10	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	220	7.4	8.5	24.5	205.6	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	220.00	27.50	169.20	0.60	328.60	18.90	0.00	0.00		
Ужин																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6.6	13.1	14.4	202.2	0.10	7.40	0.20	2.10	0.10	0.10	21.20	26.70	94.50	1.30	555.90	6.60	0.00	0.00	258	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.60	0.10	0.20	0.00	0.00	7.00	10.00	13.10	0.50	145.60	1.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	2.00	3.70	0.40	12.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	10.6	13.6	42.6	336.8	0.20	20.00	0.30	3.40	0.10	0.10	39.60	48.20	154.80	4.20	782.10	10.40	0.00	0.00		
Всего за день:		62.8	69.5	196.1	1 668.9	0.91	283.50	1.01	11.57	0.20	0.70	662.89	211.20	857.10	12.50	2 714.90	61.30	0.10	0.00		

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	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.9	7.3	31.9	213.5	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	111.60	26.00	117.20	0.50	178.90	9.40	0.00	0.00	415	2012	
ХЛЕБ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.9	2.4	0.0	30.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	78.40	4.00	46.40	0.10	7.60	0.00	0.00	0.00	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	4.0	16.1	116.2	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	130.20	19.20	95.40	0.40	197.80	11.00	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	405	13.6	19.7	67.6	504.0	0.10	1.30	0.10	1.20	0.20	0.20	329.30	61.10	290.50	1.70	437.00	20.40	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																						
СУП С КЛЕЦКАМИ МЯСНОЙ	180/10	19.3	14.8	40.0	370.4	0.10	10.80	0.20	1.50	0.00	0.20	35.80	47.70	211.00	3.20	1 000.00	12.80	0.00	0.00	92	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	16.5	18.6	12.0	284.6	0.10	38.50	0.40	1.60	0.10	0.20	107.40	49.60	178.70	3.80	677.60	12.60	0.00	0.00	262	2008	
ХЛЕБ	40	2.6	0.2	17.1	80.4	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	7.30	10.40	26.50	0.60	45.20	0.00	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.0	27.2	110.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.70	5.10	10.40	0.30	75.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	580	38.6	33.6	96.3	845.6	0.30	49.30	0.60	3.80	0.10	0.40	165.20	112.80	426.60	7.90	1 798.00	25.40	0.00	0.00			
Полдник																						
МОЛОКО	180	5.3	5.8	8.6	110.0	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	192.80	21.20	136.10	0.20	275.90	17.00	0.00	0.00	434	2008	
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ	90	0.5	0.2	16.6	71.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	5.70	13.80	1.10	111.60	0.00	0.00	0.00	428	2012	
Итого за прием пищи:	270	5.8	6.0	25.2	181.6	0.10	1.60	0.10	0.00	0.00	0.20	202.50	26.90	149.90	1.30	387.50	17.00	0.00	0.00			
Ужин																						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	23.6	19.5	1.5	275.6	0.20	1.00	0.30	5.40	0.00	0.20	50.70	38.80	226.00	1.10	434.20	59.50	0.50	0.10	267	2012	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.60	0.10	0.20	0.00	0.00	7.00	10.00	13.10	0.50	145.60	1.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.3	57.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	2.50	4.40	0.50	15.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	450	27.6	20.0	38.9	446.9	0.30	13.60	0.40	6.70	0.00	0.20	70.40	60.80	287.00	4.10	663.20	63.30	0.50	0.10			
Всего за день:		86.0	79.7	237.8	2 025.1	0.80	75.80	1.20	12.30	0.30	1.00	783.40	269.60	1 165.00	17.20	3 563.70	128.10	0.50	0.10			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	5.7	26.2	179.0	0.10	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	92.90	25.30	126.30	1.30	181.00	6.80	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	40	2.6	0.2	17.1	80.4	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	7.30	10.40	26.50	0.60	45.20	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4.8	5.1	13.3	120.1	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	172.80	20.90	124.40	0.70	258.50	15.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	397	12.9	16.8	56.7	431.9	0.30	1.30	0.10	1.00	0.20	0.30	273.80	56.60	278.50	2.60	485.80	21.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	2.2	3.1	12.8	87.4	0.00	6.00	0.00	1.50	0.00	0.10	50.20	29.70	58.30	1.90	432.10	10.50	0.00	0.00	33	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	180/15/10	6.7	6.3	15.0	145.3	0.10	4.30	0.30	2.90	0.00	0.00	36.00	30.30	85.80	1.90	399.00	4.60	0.00	0.00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	24.0	22.7	21.0	384.0	0.10	0.60	0.30	2.70	0.00	0.10	27.20	31.10	204.70	3.00	452.00	9.60	0.10	0.00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.3	3.7	19.0	118.6	0.10	9.60	0.00	0.20	0.10	0.10	15.40	25.70	63.20	1.10	682.50	6.00	0.00	0.00	333	2008
ХЛЕБ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	1.70	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	675	38.2	36.0	92.2	846.6	0.40	20.50	0.60	8.10	0.10	0.30	144.90	130.40	442.20	8.60	2 018.00	30.70	0.10	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	16.0	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	1.20	2.40	0.30	9.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	220	6.1	6.5	25.6	187.4	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	219.20	24.70	153.60	0.50	315.80	18.90	0.00	0.00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6.3	7.8	17.9	167.4	0.00	0.20	0.00	0.70	0.10	0.10	138.90	10.80	92.20	0.70	47.40	0.40	0.00	0.00	206	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	8.1	37.0	0.00	22.00	0.10	0.00	0.00	0.00	10.10	2.40	0.80	0.20	3.20	0.00	0.00	0.00	441	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	480	10.2	8.7	57.0	353.4	0.10	32.20	0.10	2.40	0.10	0.10	174.00	30.70	147.50	5.10	396.60	5.20	0.00	0.00		
Всего за день:		68.3	68.2	239.6	1 862.3	0.90	115.10	0.90	11.70	0.40	0.90	845.90	255.40	1 044.80	17.10	3 413.20	78.60	0.10	0.00		

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	635,0	650,7	2215,4	17378,4	8.12	1 103.40	9.39	102.72	2.70	7.90	7 334.80	2 410.53	9 618.27	133.10	28 914.50	774.40	2.10	0.10
Среднее значение за период	63.5	65.1	221.5	1 737.8	0.81	110.34	0.94	10.27	0.30	0.80	733.48	241.05	961.83	13.31	2 891.50	77.40	0.20	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	33.7	51.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	404	100	636	223	437