

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	11.6	13.5	44.6	348.6	0.10	1.70	0.10	0.30	0.10	0.40	337.70	53.90	285.50	0.60	512.90	29.80	0.00	0.00	189	2008
ХЛЕБ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.9	4.3	15.7	117.9	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	138.40	17.00	100.20	0.20	204.90	12.20	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	335	17.8	22.1	75.4	574.9	0.20	2.40	0.10	1.00	0.20	0.50	483.60	80.80	411.90	1.40	757.30	42.00	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	150/10	6.0	5.5	17.3	141.9	0.10	5.70	0.20	0.30	0.00	0.00	23.90	22.40	77.90	1.30	443.20	5.10	0.00	0.00	100	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	120	14.1	12.6	24.0	266.8	0.00	26.20	0.00	1.10	0.10	0.20	72.10	34.20	137.10	2.70	472.70	8.40	0.00	0.00	262	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.20	0.90	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ	30	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	150	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	490	22.9	18.3	66.9	524.2	0.20	34.90	0.20	2.10	0.10	0.20	116.80	72.60	254.10	4.90	1 004.00	14.40	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
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		2008
Итого за прием пищи:	200	6.8	7.8	23.5	193.4	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	198.60	25.20	154.10	0.60	297.90	17.00	0.00	0.00		
Ужин																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	1.8	5.1	15.1	113.8	0.10	7.70	0.00	0.20	0.10	0.10	11.20	20.00	51.50	0.90	546.30	4.80	0.00	0.00	125	2012
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	7.6	11.3	1.3	138.2	0.00	2.20	0.00	1.70	0.00	0.10	35.70	32.50	107.60	0.80	77.10	0.50	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	180	0.1	0.0	6.0	24.4	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:	380	12.1	16.8	39.4	358.0	0.20	9.90	0.00	2.80	0.10	0.20	56.50	62.10	197.60	3.70	690.40	7.50	0.20	0.00		
Всего за день:		60.0	65.3	215.5	1 697.5	0.70	53.20	0.40	6.30	0.40	1.10	874.50	252.70	1 033.70	12.60	2 904.60	81.90	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	120	4.3	7.0	14.1	137.4	0.10	0.50	0.00	0.50	0.10	0.10	111.30	25.70	108.50	0.60	186.40	9.70	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	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	3.2	3.5	14.4	103.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	116.70	15.40	83.00	0.20	170.80	9.90	0.00	0.00	397	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0.9	1.2	0.0	15.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	39.20	2.00	23.20	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	349	11.5	16.0	48.6	387.5	0.20	1.20	0.00	1.40	0.20	0.20	277.00	56.30	249.30	1.60	413.40	19.60	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	150	4.6	4.4	15.7	121.6	0.00	19.90	0.70	1.90	0.00	0.00	75.70	39.80	90.40	2.10	410.40	7.00	0.00	0.00	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	12.4	12.2	12.9	211.0	0.10	6.20	0.50	2.00	0.00	0.10	28.20	34.20	143.40	2.40	615.70	9.20	0.00	0.00	258	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	30	0.3	3.0	1.0	33.0	0.00	19.60	0.00	1.40	0.00	0.00	3.70	4.40	6.10	0.30	62.90	0.60	0.00	0.00	25	2008
ХЛЕБ	30	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	150	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	1.40	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	470	19.9	19.8	64.2	515.6	0.20	45.70	1.20	6.00	0.00	0.10	121.70	90.20	266.40	5.40	1 135.20	16.80	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
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:	200	5.9	6.5	24.1	180.8	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	196.00	23.20	143.30	0.50	303.90	17.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.20	0.90	0.00	0.00	к/к	к/к
КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	6.2	6.3	0.0	81.4	0.00	0.20	0.00	0.10	0.00	0.10	6.60	5.80	52.40	0.50	67.90	2.10	0.00	0.00	319	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	1.8	3.0	8.3	68.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	6.20	27.70	40.70	1.00	57.70	0.50	0.00	0.00	414	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	1.7	0.2	11.4	54.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	3.20	14.00	0.20	23.60	0.40	0.00	0.00	348	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	11.5	54.6	0.00	44.00	0.10	0.00	0.00	0.00	11.60	2.90	1.50	0.30	5.70	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	400	12.2	9.9	44.6	324.1	0.20	47.20	0.10	1.90	0.00	0.10	41.40	49.50	147.30	3.50	237.90	5.60	0.00	0.00		
Всего за день:		51.0	52.7	202.5	1 504.0	0.70	105.10	1.40	9.30	0.20	0.70	644.10	261.20	834.30	11.60	2 438.40	59.00	0.00	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	85	3.7	7.8	5.8	109.0	0.10	0.70	0.00	1.60	0.00	0.10	132.90	14.60	94.30	0.10	187.80	11.70	0.00	0.00	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.00	2.80	0.10	0.00	0.00	0.00	16.40	6.00	14.80	0.30	126.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	30	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		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	9.7	42.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	12.50	3.10	2.90	0.10	24.30	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	7.2	15.7	35.7	316.4	0.20	5.80	0.10	2.40	0.10	0.10	169.70	34.10	139.50	1.10	384.10	11.70	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																					
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ	150/10/5	10.4	6.2	36.3	243.3	0.10	14.10	0.20	1.30	0.00	0.10	62.90	48.90	200.60	2.40	724.90	7.10	0.00	0.00	90	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	30	0.7	3.1	2.6	42.0	0.00	82.50	0.10	1.60	0.00	0.00	6.70	9.30	12.70	0.60	135.90	1.50	0.00	0.00	25	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	100	13.8	12.8	26.6	278.0	0.10	32.50	0.30	1.20	0.10	0.20	82.30	59.30	186.30	3.60	1 131.70	14.40	0.00	0.00	351	2008
ХЛЕБ	30	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		
СУХОФРУКТЫ	150	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	475	27.5	22.3	90.4	674.6	0.30	129.10	0.60	4.80	0.10	0.30	165.80	129.30	426.10	7.20	2 038.40	23.00	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
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		2008
Итого за прием пищи:	200	6.8	7.8	23.5	193.4	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	198.60	25.20	154.10	0.60	297.90	17.00	0.00	0.00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	3.2	6.6	11.8	119.9	0.00	0.10	0.00	0.50	0.10	0.00	55.90	5.40	41.80	0.30	27.90	0.30	0.00	0.00	206	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.10	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.0	32.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	12.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	4.6	6.8	28.3	192.8	0.00	0.10	0.00	0.90	0.10	0.00	62.00	11.20	62.90	1.50	67.70	1.40	0.00	0.00		
Всего за день:		47.6	53.1	198.9	1 473.2	0.60	146.00	0.80	8.10	0.30	0.70	604.10	241.80	810.60	11.00	3 136.10	53.10	0.00	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	130	5.8	7.8	19.7	172.1	0.20	0.70	0.00	0.10	0.10	0.10	151.60	25.00	161.20	0.50	235.10	11.70	0.00	0.00	418	2012	
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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.3	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.50	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ	30	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	3.5	3.8	16.9	117.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	123.30	15.70	89.90	0.20	184.70	10.80	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	351	13.4	17.7	53.8	429.4	0.30	1.50	0.04	0.85	0.10	0.20	341.50	54.10	313.39	1.30	470.70	22.50	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	130/15/10	3.4	4.1	5.2	73.2	0.00	4.40	0.10	0.20	0.00	0.00	29.20	15.30	45.50	1.10	224.10	4.00	0.00	0.00	76	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА	30	0.6	1.7	1.8	25.9	0.00	17.00	0.00	1.00	0.00	0.00	6.20	6.00	11.40	0.40	87.40	1.20	0.00	0.00		2012	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	18.5	10.4	5.8	190.5	0.20	0.30	0.00	2.20	0.00	0.10	18.90	27.50	169.30	0.70	311.70	44.20	0.40	0.00	239	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	100	1.9	3.9	20.9	126.4	0.00	0.00	0.00	0.20	0.10	0.00	9.20	13.50	41.30	0.40	29.90	0.40	0.00	0.00	315	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	1.5	0.9	9.8	53.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.90	2.90	12.10	0.10	20.70	0.30	0.00	0.00	348	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0.0	17.3	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	4.80	10.40	0.30	75.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ	30	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			
Итого за прием пищи:	545	28.7	21.2	77.9	620.9	0.30	21.70	0.10	4.30	0.10	0.10	87.30	80.40	316.50	3.60	794.50	50.10	0.40	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	
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:	200	5.9	6.5	24.1	180.8	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	196.00	23.20	143.30	0.50	303.90	17.00	0.00	0.00			
Ужин																						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	14.7	15.4	10.2	241.1	0.10	37.60	0.10	2.90	0.00	0.20	97.70	42.60	154.70	3.30	599.80	11.00	0.00	0.00	346	2008	
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	35	1.9	0.3	12.6	60.5	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.00	5.20	23.90	1.10	41.60	1.70	0.00	0.00			
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	7	0.1	0.0	3.9	16.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	0.50	2.50	0.00	4.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	402	16.8	15.7	37.6	361.6	0.20	37.60	0.10	3.60	0.00	0.20	108.40	50.30	184.80	4.80	658.30	12.70	0.00	0.00			
Всего за день:		65.2	61.5	203.2	1 639.7	0.90	71.80	0.34	9.35	0.20	0.70	749.20	216.00	968.99	12.40	2 505.40	104.30	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	150	5.6	6.0	18.1	148.1	0.10	0.80	0.00	0.30	0.00	0.10	157.90	19.00	117.60	0.40	234.30	13.70	0.00	0.00	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.1	1.5	0.0	18.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	47.00	2.40	27.80	0.00	4.60	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	30	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 САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.1	36.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.60	3.00	0.30	10.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	341	9.4	11.8	44.3	320.5	0.20	0.90	0.00	1.10	0.10	0.10	214.80	33.40	175.90	1.30	295.10	13.70	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 МЯСНОЙ	150/10	4.5	3.5	16.9	117.6	0.10	5.10	0.40	0.20	0.00	0.00	28.50	27.40	77.10	1.30	397.60	5.10	0.00	0.00	109	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	1.6	0.1	9.6	46.5	0.10	2.40	2.40	0.80	0.00	0.10	55.10	41.00	59.40	1.10	240.00	6.00	0.10	0.00	41	2012
КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУР	60	5.1	6.7	9.9	121.0	0.00	0.30	0.00	1.70	0.00	0.00	9.10	9.60	48.10	0.70	70.20	1.50	0.00	0.00	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1.9	3.2	15.8	100.1	0.10	8.00	0.00	0.20	0.10	0.10	9.70	20.70	52.90	0.90	568.50	5.00	0.00	0.00	318	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	1.5	0.3	9.8	47.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	2.90	12.10	0.10	20.60	0.30	0.00	0.00	348	2012
ХЛЕБ	30	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	150	0.2	0.1	10.1	46.4	0.00	30.80	0.10	0.00	0.00	0.00	10.00	2.50	1.10	0.20	4.20	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	550	17.4	14.1	89.2	559.9	0.40	46.60	2.90	3.60	0.10	0.20	124.00	114.50	277.20	4.90	1 346.30	17.90	0.10	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
ПЕЧЕНЬЕ	12	0.9	1.2	8.9	50.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	2.40	10.80	0.30	13.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	192	6.2	7.0	17.5	160.0	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	196.30	23.60	146.90	0.50	289.10	17.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	22.8	8.3	23.2	259.6	0.10	1.20	0.10	0.20	0.00	0.30	301.20	41.60	292.40	0.50	411.90	18.30	0.00	0.00	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.4	1.7	1.8	23.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.70	1.80	11.20	0.00	24.30	1.40	0.00	0.00	351	2012
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	2.00	3.70	0.40	12.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	23.3	10.0	25.2	284.1	0.10	1.30	0.10	0.20	0.00	0.30	319.20	45.40	307.30	0.90	448.60	19.70	0.00	0.00		
Всего за день:		57.1	43.1	183.7	1 362.5	0.90	87.80	3.10	5.10	0.20	0.80	889.30	227.90	924.30	7.70	2 533.90	68.30	0.20	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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	7.6	9.5	30.1	236.6	0.20	0.80	0.00	0.90	0.10	0.10	164.90	39.60	171.60	1.00	282.90	14.80	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	30	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	2.5	2.8	9.9	75.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	92.40	10.50	65.50	0.20	134.10	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	365	12.7	16.6	57.1	430.2	0.30	1.30	0.00	1.70	0.20	0.20	265.20	60.50	264.60	1.80	463.00	22.90	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 КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	150/10	9.5	13.3	41.1	322.8	0.10	11.90	0.70	4.20	0.00	0.10	54.30	48.70	151.40	2.60	883.90	10.70	0.00	0.00	92	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.90	0.30	87.60	0.60	0.00	0.00		2008
ПЛОВ	120	10.9	14.4	14.7	230.9	0.00	1.80	0.50	2.50	0.00	0.10	24.00	28.20	122.70	1.90	287.20	6.10	0.00	0.00	265	2008
ХЛЕБ	30	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	150	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	490	23.3	28.0	81.8	672.2	0.20	21.30	1.30	7.50	0.00	0.20	96.40	94.70	308.50	5.40	1 304.60	17.40	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	0.3	1.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.10	0.30	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	428	2012
Итого за прием пищи:	205	5.8	3.7	10.1	101.5	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.20	137.10	16.20	110.70	0.10	163.10	10.40	0.00	0.00		
Ужин																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.3	4.2	15.9	110.7	0.10	7.70	0.00	0.20	0.10	0.10	29.40	21.90	63.90	0.90	567.10	6.50	0.00	0.00	335	2008
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	5.8	8.5	1.0	103.6	0.00	1.60	0.00	1.30	0.00	0.10	26.70	24.40	80.70	0.50	57.80	0.40	0.10	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 ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	5.9	24.8	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2.10	0.90	1.50	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	370	10.7	13.1	39.8	320.7	0.20	10.00	0.00	2.40	0.10	0.20	65.40	54.80	180.90	3.10	688.80	9.10	0.10	0.00		
Всего за день:		52.9	61.8	198.6	1 571.6	0.70	43.30	1.30	12.20	0.30	0.80	580.10	234.20	875.70	12.60	2 897.50	61.80	0.10	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	5.0	6.0	24.0	169.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.10	0.00	51.00	7.50	51.60	0.60	48.90	0.50	0.00	0.00	206	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	30	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	3.2	3.5	14.4	103.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	116.70	15.40	83.00	0.20	170.80	9.90	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	365	10.8	13.8	55.5	390.1	0.20	0.60	0.00	1.60	0.20	0.10	175.60	33.30	162.10	1.40	265.70	10.40	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																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	120	4.5	5.4	7.2	96.4	0.00	9.50	0.40	1.10	0.00	0.00	36.10	21.30	64.20	1.20	270.60	4.50	0.00	0.00	67	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.90	0.30	87.60	0.60	0.00	0.00		2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	12.4	8.1	0.8	126.1	0.10	0.60	0.10	1.80	0.00	0.10	15.10	19.00	117.60	0.50	228.60	31.40	0.30	0.00	254	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	1.5	0.2	10.0	48.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	3.40	12.50	0.10	29.40	0.40	0.00	0.00	348	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.6	14.2	97.9	0.10	6.90	0.00	0.20	0.10	0.10	23.40	19.40	56.00	0.80	508.00	5.70	0.00	0.00	321	2012
ХЛЕБ	30	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	150	0.0	0.0	8.9	36.1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.50	0.50	0.00	4.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	510	23.3	17.6	59.3	492.1	0.30	24.90	0.60	3.90	0.10	0.20	91.10	80.00	285.20	3.50	1 174.10	42.60	0.30	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	6.1	6.7	9.9	126.0	0.10	2.70	0.10	0.00	0.00	0.30	252.00	29.40	189.00	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6.1	6.7	9.9	126.0	0.10	2.70	0.10	0.00	0.00	0.30	252.00	29.40	189.00	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00		
Ужин																					
ВАТРУШКА	40	4.9	2.0	23.4	130.4	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	59.30	11.50	70.70	0.50	122.50	4.50	0.00	0.00	453	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	120	5.1	6.9	19.8	163.0	0.00	0.60	0.00	0.60	0.10	0.10	127.60	16.40	101.00	0.30	199.00	10.80	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	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
Итого за прием пищи:	310	10.1	8.9	52.9	332.5	0.10	0.80	0.00	0.60	0.10	0.20	189.40	29.90	175.40	1.20	334.20	15.30	0.00	0.00		
Всего за день:		50.7	47.4	187.4	1 387.7	0.70	39.00	0.70	6.70	0.40	0.80	724.10	180.60	822.70	8.50	2 358.60	89.20	0.30	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3.6	4.3	17.6	125.6	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.10	83.70	16.50	107.70	0.50	136.90	6.00	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ	30	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:	345	8.8	11.4	50.3	342.3	0.20	0.90	0.00	0.90	0.10	0.20	185.90	39.00	203.70	1.60	327.10	14.10	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	150	7.0	2.3	9.6	87.8	0.10	4.00	0.20	1.10	0.00	0.10	16.60	15.10	38.50	0.60	273.50	2.70	0.00	0.00	87	2012
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.1	2.0	5.6	45.7	0.00	5.30	0.20	0.90	0.00	0.00	19.70	12.70	27.60	0.80	187.30	2.90	0.00	0.00	45	2012
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12.0	17.1	6.2	225.7	0.10	0.20	0.00	2.00	0.00	0.10	9.10	15.90	106.50	1.50	227.40	4.90	0.00	0.00	272	2008
ХЛЕБ	30	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	150	0.3	0.1	11.5	54.6	0.00	44.00	0.10	0.00	0.00	0.00	11.60	2.90	1.50	0.30	5.70	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	450	23.0	21.7	50.0	494.2	0.30	53.50	0.50	4.70	0.00	0.20	64.30	57.00	200.60	3.80	739.10	10.50	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
ПЕЧЕНЬЕ	12	0.9	1.2	8.9	50.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	2.40	10.80	0.30	13.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	192	6.2	7.0	17.5	160.0	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	196.30	23.60	146.90	0.50	289.10	17.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6.8	12.2	14.3	195.0	0.10	7.60	0.20	1.40	0.10	0.10	41.00	27.40	98.10	1.60	561.00	6.50	0.00	0.00	258	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.90	0.30	87.60	0.60	0.00	0.00		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	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
Итого за прием пищи:	400	9.8	12.7	43.3	327.6	0.20	15.20	0.30	2.40	0.10	0.10	54.90	43.00	144.50	3.90	715.70	9.30	0.00	0.00		
Всего за день:		48.6	53.0	168.6	1 362.1	0.90	108.60	0.90	8.20	0.20	0.70	536.40	173.60	712.70	9.90	2 225.80	50.90	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	130	3.3	4.3	18.9	128.9	0.00	0.40	0.00	0.20	0.00	0.10	75.00	16.90	76.30	0.30	119.90	6.50	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	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
ХЛЕБ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.6	2.9	12.0	84.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	96.60	12.90	67.80	0.20	139.40	8.10	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	351	9.5	13.3	45.5	342.4	0.00	1.10	0.00	0.90	0.10	0.20	237.20	41.70	202.60	1.00	304.50	14.60	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	150/10	14.4	11.1	37.0	304.9	0.10	9.90	0.20	1.40	0.00	0.20	30.80	40.80	168.30	2.90	901.80	10.90	0.00	0.00	92	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	120	12.1	13.3	6.0	193.8	0.00	21.70	0.00	1.10	0.10	0.10	58.10	27.70	118.60	2.30	407.00	7.60	0.00	0.00	262	2008
ХЛЕБ	30	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"	150	0.1	0.0	7.4	30.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	2.90	4.70	0.10	33.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	460	29.2	24.6	67.5	609.4	0.20	31.60	0.20	3.20	0.10	0.30	105.10	81.80	318.10	5.90	1 387.80	18.50	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	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:	240	5.0	5.1	23.8	163.3	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.10	170.40	23.40	127.20	1.30	341.60	14.20	0.00	0.00		
Ужин																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	15.8	14.6	1.2	199.2	0.20	0.70	0.20	4.30	0.00	0.10	34.10	26.60	151.80	0.80	294.50	39.80	0.30	0.00	267	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0.5	0.1	1.7	10.9	0.00	11.30	0.10	0.20	0.00	0.00	6.30	9.10	11.80	0.50	131.40	0.90	0.00	0.00		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	180	0.1	0.0	6.1	24.7	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:	385	19.0	15.1	26.0	316.4	0.30	12.00	0.30	5.40	0.00	0.10	50.40	45.60	202.80	3.40	495.40	42.90	0.30	0.00		
Всего за день:		63.1	58.5	172.6	1 478.5	0.60	56.10	0.50	10.10	0.20	0.70	579.10	200.50	861.70	13.80	2 807.30	92.20	0.30	0.00		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5.1	6.1	23.3	169.6	0.10	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	91.30	23.10	117.90	1.10	174.50	7.00	0.00	0.00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ	30	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	14.8	95.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	94.30	12.10	68.50	0.50	144.10	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	345	9.2	13.1	48.1	349.8	0.10	0.90	0.00	0.60	0.20	0.20	190.80	41.80	204.20	2.00	345.20	15.10	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	30	1.2	1.8	6.8	48.4	0.00	3.20	0.00	0.90	0.00	0.00	26.90	15.80	31.10	1.00	230.70	5.60	0.00	0.00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	150/15/10	8.5	6.9	21.1	180.4	0.10	3.30	0.10	2.80	0.00	0.00	30.20	29.20	92.00	1.90	348.90	3.80	0.00	0.00	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.9	10.9	15.7	204.2	0.00	0.50	0.20	1.80	0.00	0.10	15.30	16.30	94.10	1.30	215.60	4.30	0.00	0.00	259	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1.9	3.2	15.8	100.1	0.10	8.00	0.00	0.20	0.10	0.10	9.40	20.70	52.80	0.90	568.50	5.00	0.00	0.00	318	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ	30	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	545	24.0	22.9	77.8	613.9	0.20	15.00	0.30	6.10	0.10	0.20	92.50	89.30	285.10	5.50	1 390.30	18.70	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	
ЗЕФИР	10	0.1	0.0	8.0	32.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	0.60	1.20	0.10	4.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	190	5.4	5.8	16.6	142.6	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	195.30	21.80	137.30	0.30	280.50	17.00	0.00	0.00			
Ужин																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4.2	7.2	8.9	117.8	0.00	0.10	0.00	0.40	0.10	0.00	105.70	7.30	67.00	0.40	28.30	0.20	0.00	0.00	206	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	150	0.3	0.1	13.4	62.3	0.00	44.00	0.10	0.00	0.00	0.00	11.70	2.90	1.50	0.30	5.80	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	0.00	0.00	15.20	7.60	10.50	2.10	264.10	1.90	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	415	7.5	8.1	48.6	306.4	0.10	53.60	0.10	1.90	0.10	0.00	139.80	25.40	113.80	4.40	352.60	4.30	0.00	0.00			
Всего за день:		47.0	50.1	199.2	1 455.7	0.50	130.50	0.50	8.80	0.40	0.60	652.40	191.30	763.40	12.50	2 565.60	57.10	0.00	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	543,2	546,5	1930,2	14932,5	7.20	841.40	9.94	84.15	2.80	7.60	6 833.30	2 179.80	8 608.09	112.60	26 373.20	717.80	1.60	0.00
Среднее значение за период	54.3	54.7	193.0	1 493.2	0.72	84.14	0.99	8.42	0.30	0.80	683.33	217.98	860.81	11.26	2 637.30	71.80	0.20	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	32.9	52.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	349	100	499	202	372