

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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ на сгущенном молоке	150	3.3	4.5	23.6	148.0	0.05	0.09	0.02	0.12	0.06	0.09	81.95	16.16	100.71	0.38	119.88	1.58	0.01	0.00	37	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.3	33.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	12.62	4.55	4.45	0.44	15.86	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	6.0	9.6	49.9	310.7	0.09	0.11	0.06	0.23	0.14	0.12	101.82	25.26	128.86	1.18	168.69	1.58	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	40	0.6	3.0	6.4	56.0	0.02	0.86	0.80	1.51	0.00	0.03	21.98	18.27	23.59	0.50	123.23	2.00	0.02	0.00	335	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	150	5.4	4.4	11.3	106.0	0.03	0.48	0.16	0.60	0.00	0.04	21.41	10.93	52.63	0.86	114.51	2.70	0.02	0.00	13	2010
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	15.3	15.5	26.5	307.6	0.17	11.55	0.07	1.36	0.54	0.25	79.09	47.67	221.55	3.02	1 047.08	18.79	0.07	0.01	66	2010
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ С ОВОЩАМИ	30	1.0	0.5	6.5	34.7	0.01	0.33	0.08	0.05	0.01	0.01	6.55	3.52	10.83	0.16	29.19	0.48	0.00	0.00	84	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.6	0.0	14.3	60.6	0.01	0.20	0.07	0.00	0.00	0.02	23.38	12.98	16.43	0.36	215.26	0.00	0.01	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	6.6	1.2	33.4	174.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	29.5	24.6	98.4	738.9	0.24	13.42	1.18	3.52	0.55	0.35	152.41	93.37	325.03	4.90	1 529.27	23.97	0.12	0.01		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ИЗЮМОМ	100	18.1	14.5	20.0	286.6	0.06	0.16	0.10	0.97	0.56	0.24	134.50	25.19	203.89	1.30	230.26	4.48	0.03	0.03	235	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4.8	5.3	7.8	98.9	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	173.40	19.04	122.40	0.14	248.20	15.30	0.00	0.00	400	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	300	25.2	20.7	43.2	464.1	0.13	1.04	0.13	0.97	0.56	0.43	313.60	48.13	345.79	1.74	506.06	19.78	0.03	0.03		
Всего за день:		61.7	55.1	211.4	1 600.1	0.48	18.59	1.37	4.92	1.25	0.90	581.91	174.80	813.76	10.64	2 204.02	45.33	0.16	0.04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6.1	8.2	20.4	180.7	0.09	0.75	0.04	0.56	0.06	0.16	155.76	29.93	143.29	0.63	250.43	13.86	0.00	0.00	32	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.4	4.7	14.8	120.0	0.04	0.75	0.02	0.00	0.00	0.15	149.89	21.11	111.77	0.36	230.84	13.05	0.00	0.00	100	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	13.1	18.0	53.2	429.8	0.17	1.50	0.10	0.67	0.14	0.33	312.90	55.59	278.76	1.35	514.22	26.91	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	2.4	4.4	41.6	0.01	1.91	0.00	1.08	0.00	0.02	15.17	8.67	18.68	0.55	126.76	2.90	0.01	0.00	5	2010
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	10.7	9.3	13.7	185.1	0.09	15.60	0.17	0.85	0.00	0.12	49.84	34.25	127.14	2.21	640.47	9.31	0.05	0.00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/30	9.1	9.5	5.2	147.1	0.03	0.51	0.01	0.70	0.00	0.06	15.32	10.95	82.10	1.14	187.49	4.54	0.03	0.00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	3.7	5.0	16.5	125.0	0.10	0.00	0.02	2.09	0.08	0.05	10.35	54.19	80.75	1.89	113.87	0.98	0.01	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	10.5	44.2	0.00	32.50	0.05	0.21	0.00	0.01	9.37	2.25	0.90	0.15	3.57	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	27.0	26.8	63.7	612.6	0.23	50.52	0.25	4.93	0.08	0.26	100.05	110.31	309.57	5.94	1 072.16	17.73	0.10	0.00		
Полдник																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	20.2	10.6	12.2	225.1	0.05	0.53	0.03	1.49	0.24	0.09	54.45	15.71	83.30	1.04	124.88	6.03	0.01	0.00	51	2010
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	120	3.3	5.6	13.3	118.5	0.08	12.53	0.63	0.37	0.08	0.11	84.66	31.15	84.26	1.13	465.33	9.15	0.03	0.00	80	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	8.4	34.6	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.01	10.15	4.09	5.04	0.47	20.48	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	370	25.9	17.1	49.3	456.8	0.16	13.56	0.66	1.86	0.32	0.22	154.96	54.85	192.10	2.94	638.29	15.18	0.04	0.00		
Всего за день:		66.8	62.7	185.8	1 593.2	0.62	85.58	1.02	8.72	0.54	0.85	599.91	236.75	802.43	14.63	2 780.67	63.82	0.16	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	6.3	8.8	19.4	183.4	0.10	0.75	0.04	0.69	0.06	0.17	160.39	38.36	161.05	0.82	274.50	14.18	0.01	0.00	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.4	4.5	16.2	124.0	0.05	0.75	0.02	0.00	0.00	0.16	150.97	20.38	113.93	0.31	225.57	13.05	0.00	0.00	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	13.3	18.4	53.6	436.5	0.19	1.50	0.10	0.80	0.14	0.35	318.61	63.29	298.68	1.49	533.02	27.23	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	40	0.4	0.1	1.5	9.3	0.02	4.01	0.05	0.16	0.00	0.01	5.05	7.21	9.37	0.36	116.15	0.80	0.00	0.00		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	6.9	5.5	17.3	150.8	0.09	19.35	0.18	0.76	0.00	0.10	69.20	38.46	105.03	2.23	654.17	10.41	0.04	0.00	6	2010
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С КРАСНЫМ СОУСОМ	60/30	11.8	12.2	12.1	206.1	0.05	1.29	0.19	1.84	0.24	0.12	50.45	19.94	125.82	1.62	274.69	8.81	0.04	0.00	63	2010
РИС ОТВАРНОЙ	90	2.0	4.3	21.4	132.2	0.02	0.00	0.02	0.24	0.08	0.01	11.96	15.17	41.19	0.29	31.06	0.42	0.01	0.00	73	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	10.7	45.0	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	9.36	3.25	2.97	0.59	84.01	0.60	0.00	0.00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	23.8	22.7	76.4	613.0	0.19	25.85	0.44	3.19	0.32	0.25	146.02	84.03	284.38	5.09	1 160.08	21.04	0.09	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С КУРАГОЙ	100	16.3	13.6	15.0	250.6	0.05	0.23	0.13	0.97	0.56	0.22	120.98	24.60	180.60	1.14	227.79	4.47	0.03	0.02	235	2012
ЙОГУРТ С СНЕЖОК	160	4.5	4.0	7.2	90.4	0.05	1.12	0.04	0.00	0.00	0.27	192.00	22.40	152.00	0.00	233.60	0.00	0.03	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	295	23.4	18.6	40.2	432.7	0.14	1.35	0.17	0.97	0.56	0.50	319.63	51.55	355.35	1.49	493.59	4.47	0.06	0.02		
Всего за день:		61.5	59.9	190.1	1 568.6	0.54	32.72	0.71	5.16	1.02	1.10	798.34	206.91	952.49	10.89	2 186.69	52.74	0.16	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5.2	6.9	20.8	167.2	0.05	0.73	0.04	0.15	0.05	0.16	148.50	24.25	126.10	0.30	223.07	12.85	0.01	0.00	33	2010	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.4	4.7	14.8	120.0	0.04	0.75	0.02	0.00	0.00	0.15	149.89	21.11	111.77	0.36	230.84	13.05	0.00	0.00	100	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	340	12.2	16.7	53.6	416.3	0.13	1.48	0.10	0.26	0.13	0.33	305.64	49.91	261.57	1.02	486.86	25.90	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	3.0	3.9	45.6	0.02	1.28	0.82	1.54	0.00	0.03	22.45	15.54	26.01	0.47	102.65	2.39	0.02	0.00	4	2010	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	8.6	7.8	16.8	175.8	0.10	7.37	0.21	0.80	0.00	0.10	32.99	32.79	116.09	1.80	642.46	7.99	0.05	0.00	8	2010	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	15.1	16.6	11.5	256.0	0.08	0.86	0.05	2.53	0.24	0.13	22.57	21.28	145.26	1.69	218.64	5.04	0.01	0.00	305	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	2.5	4.5	15.6	112.6	0.03	0.00	0.02	0.11	0.08	0.02	18.15	5.35	22.90	0.43	31.73	0.99	0.00	0.00	75	2010	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ С ОВОЩАМИ	30	1.1	0.5	7.5	39.6	0.02	0.78	0.20	0.10	0.01	0.01	11.12	6.61	17.25	0.28	56.22	1.01	0.01	0.00	84	2010	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	150	0.3	0.1	13.8	57.3	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	14.34	5.89	14.51	0.34	104.32	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	570	30.9	33.0	82.5	756.5	0.26	10.29	1.30	5.08	0.33	0.30	121.62	87.46	342.02	5.01	1 156.02	17.42	0.09	0.00			
Полдник																						
РЫБНОЕ СУФЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	60	23.4	16.1	5.1	259.3	0.04	0.21	0.11	1.59	1.02	0.18	63.68	9.44	100.35	0.98	125.80	12.35	0.02	0.01	248	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3.4	5.8	19.6	145.0	0.11	9.07	0.03	0.22	0.08	0.12	57.35	27.97	91.04	1.05	694.12	9.58	0.03	0.00	78	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.3	33.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	8.90	3.73	4.45	0.44	15.58	0.00	0.00	0.00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	360	29.2	22.8	48.4	516.5	0.18	9.30	0.14	1.81	1.10	0.32	135.63	45.04	215.34	2.77	863.10	21.93	0.05	0.01			
Всего за день:		73.3	72.7	204.4	1 775.7	0.59	25.09	1.54	7.35	1.56	0.95	576.97	190.45	833.01	11.62	2 505.98	65.25	0.15	0.01			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3.1	3.9	0.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	6.2	8.3	17.0	168.2	0.09	0.75	0.04	1.24	0.06	0.18	153.04	47.57	151.61	1.22	278.14	13.62	0.00	0.00	39	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.4	4.5	13.8	114.3	0.05	0.75	0.02	0.00	0.00	0.16	150.92	20.38	113.93	0.31	225.49	13.05	0.00	0.00	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	348	16.3	17.7	48.8	422.6	0.18	1.50	0.06	1.24	0.06	0.35	310.61	72.50	288.29	1.88	535.83	26.67	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВ. ПОРЦИОННО	40	0.3	0.0	1.0	5.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	6.9	5.6	14.1	138.9	0.09	18.12	0.18	0.58	0.00	0.10	55.10	31.75	95.10	1.60	563.76	7.30	0.03	0.00	7	2010
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/30	12.0	10.2	17.2	209.6	0.06	3.70	0.07	1.47	0.24	0.11	30.96	25.72	125.89	1.91	358.39	7.70	0.04	0.01	64	2010
ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ)	120	3.5	5.9	17.6	138.7	0.10	7.46	0.83	0.44	0.08	0.13	78.39	35.92	98.59	1.14	608.19	10.50	0.04	0.00	79	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	10.7	45.0	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	9.36	3.25	2.97	0.59	84.01	0.60	0.00	0.00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	6.6	1.2	33.4	174.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	590	29.4	23.0	94.0	711.9	0.26	30.48	1.08	2.68	0.32	0.35	173.81	96.64	322.55	5.24	1 614.35	26.10	0.11	0.01		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.4	4.9	0.3	66.6	0.02	0.00	0.09	0.88	0.96	0.13	20.45	4.20	67.20	0.88	61.25	8.75	0.02	0.01	213	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	80	1.2	4.0	10.0	80.9	0.01	3.06	0.00	1.79	0.00	0.03	28.59	19.44	32.83	1.08	259.22	5.25	0.01	0.00		2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ СЛАДКАЯ	55	9.0	12.8	49.8	349.6	0.10	0.14	0.05	3.17	0.31	0.10	45.87	14.31	93.59	0.88	145.53	5.59	0.02	0.02	104	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.0	32.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	8.47	3.63	4.45	0.44	15.54	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	325	15.7	21.7	68.1	529.5	0.13	3.22	0.14	5.84	1.27	0.27	103.38	41.58	198.07	3.28	481.54	19.59	0.05	0.03		
Всего за день:		63.7	63.2	242.4	1 808.0	0.63	50.20	1.32	9.76	1.65	1.05	599.80	273.72	850.91	11.30	3 153.72	72.36	0.16	0.04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ	150	3.4	4.4	24.5	150.8	0.03	0.09	0.02	0.58	0.06	0.08	71.87	11.01	58.78	0.22	106.38	1.58	0.01	0.00	31	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.0	32.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	8.99	3.75	4.45	0.44	15.58	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	6.1	9.5	50.5	312.3	0.07	0.11	0.06	0.69	0.14	0.11	88.11	19.31	86.93	1.02	154.91	1.58	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	3.0	4.4	48.2	0.03	1.45	0.90	1.57	0.00	0.03	24.74	17.12	28.97	0.53	114.53	2.65	0.03	0.00	4	2010
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ	150	4.8	3.9	13.8	110.1	0.09	6.84	0.20	0.68	0.00	0.07	23.03	25.16	76.66	1.26	536.10	5.92	0.04	0.00	10	2010
МЯСНОЕ СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	60	15.1	17.1	6.4	240.2	0.05	0.21	0.10	1.82	1.01	0.23	69.40	17.65	168.67	1.97	272.35	15.54	0.04	0.01	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3.5	5.8	19.8	146.1	0.11	9.19	0.03	0.22	0.08	0.12	59.14	28.38	92.16	1.07	702.68	9.65	0.03	0.00	78	2010
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0.2	0.0	16.8	68.4	0.00	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	2.13	7.16	0.50	49.46	0.40	0.00	0.00	382	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	6.6	1.2	33.4	174.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	30.9	31.0	94.6	787.0	0.28	18.01	1.23	4.29	1.09	0.45	184.22	90.44	373.62	5.33	1 675.12	34.16	0.14	0.01		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ИЗЮМОМ	100	16.3	13.7	20.7	274.0	0.06	0.14	0.09	1.04	0.56	0.22	120.63	23.40	186.26	1.27	219.33	4.44	0.03	0.02	235	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4.8	5.3	7.8	98.9	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	173.40	19.04	122.40	0.14	248.20	15.30	0.00	0.00	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	300	23.4	21.9	50.8	498.0	0.12	1.02	0.12	1.04	0.56	0.42	302.73	48.44	335.66	2.04	500.53	19.74	0.03	0.02		
Всего за день:		61.4	62.6	215.8	1 683.7	0.49	23.16	1.41	6.22	1.79	0.98	589.14	166.23	810.29	11.21	2 330.56	55.48	0.18	0.03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3.1	3.9	0.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	5.8	7.3	22.2	178.3	0.07	0.75	0.04	0.36	0.05	0.16	153.51	28.18	138.49	0.48	242.49	13.62	0.01	0.00	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.4	4.7	13.5	114.8	0.04	0.75	0.02	0.00	0.00	0.15	150.02	20.97	111.47	0.35	230.06	13.05	0.00	0.00	100	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	348	15.9	16.9	53.7	433.2	0.15	1.50	0.06	0.36	0.05	0.32	310.18	53.70	272.71	1.18	504.75	26.67	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.7	3.0	4.2	46.0	0.01	1.85	0.00	1.33	0.00	0.01	14.86	8.38	18.40	0.54	122.09	2.80	0.01	0.00	5	2010
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	6.9	6.1	11.7	133.6	0.07	15.79	0.17	0.72	0.00	0.09	51.50	28.91	91.41	1.71	503.42	7.34	0.04	0.00	7	2010
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	13.3	15.3	11.0	235.2	0.07	0.95	0.03	2.30	0.00	0.12	41.79	21.81	137.43	1.40	225.15	4.90	0.00	0.00	305	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3.7	5.0	16.5	125.0	0.10	0.00	0.02	2.09	0.08	0.05	11.34	54.25	80.96	1.90	113.89	0.98	0.01	0.00	74	2010
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.7	0.5	5.1	27.6	0.01	0.33	0.05	0.04	0.01	0.01	5.22	2.78	8.04	0.13	25.49	0.38	0.00	0.00	84	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	10.6	44.6	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	9.36	3.25	2.97	0.59	84.00	0.60	0.00	0.00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	6.6	1.2	33.4	174.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	32.0	31.2	92.5	786.0	0.27	20.12	0.27	6.67	0.09	0.29	134.07	119.38	339.21	6.27	1 074.04	17.00	0.06	0.00		
Полдник																					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	15.4	8.9	4.5	159.3	0.02	0.46	0.02	1.38	0.12	0.05	37.76	5.51	37.23	0.26	69.23	4.02	0.00	0.00	264	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ ДЛЯ РЫБНЫХ ФРИКАДЕЛЕК	20	0.8	2.2	3.2	42.9	0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	13.01	1.69	10.50	0.07	21.29	1.41	0.00	0.00	354	2012
РИС ОТВАРНОЙ	80	1.8	4.3	19.2	122.6	0.02	0.00	0.02	0.23	0.08	0.01	11.98	13.83	37.25	0.26	28.09	0.37	0.01	0.00	73	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.9	32.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.12	3.26	3.71	0.37	13.07	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	20.4	16.3	50.2	435.6	0.08	0.50	0.06	1.61	0.20	0.08	76.57	28.19	108.19	1.26	159.28	5.80	0.01	0.00		
Всего за день:		69.1	65.2	216.0	1 748.8	0.56	42.12	0.40	9.90	0.34	0.73	552.82	217.27	742.11	13.11	2 294.07	53.47	0.10	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	5.8	7.1	20.0	168.5	0.07	0.75	0.04	0.07	0.05	0.17	164.86	24.72	160.96	0.47	249.26	13.05	0.01	0.01	36	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.3	4.5	14.5	116.9	0.04	0.75	0.02	0.00	0.00	0.15	150.27	19.30	111.39	0.25	221.91	13.05	0.00	0.00	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	12.7	16.7	52.5	414.5	0.15	1.50	0.10	0.18	0.13	0.34	322.38	48.57	296.05	1.08	504.12	26.10	0.01	0.01		
II Завтрак																					
БАНАН	180	2.7	0.9	37.8	172.8	0.07	18.00	0.05	0.00	0.00	0.09	14.40	75.60	50.40	1.08	626.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	180	2.7	0.9	37.8	172.8	0.07	18.00	0.05	0.00	0.00	0.09	14.40	75.60	50.40	1.08	626.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	40	0.4	0.1	1.5	9.4	0.02	4.05	0.05	0.16	0.00	0.01	5.10	7.29	9.48	0.36	117.45	0.81	0.00	0.00		2012
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	150	6.7	6.3	11.5	134.6	0.06	16.86	0.18	0.90	0.00	0.09	69.39	31.90	90.36	1.78	445.93	8.19	0.03	0.00	6	2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	160	12.5	15.6	23.5	285.0	0.15	11.78	0.27	1.91	0.08	0.15	27.14	43.55	163.99	2.61	999.26	11.64	0.07	0.00	57	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.6	0.0	13.0	55.2	0.01	0.20	0.07	0.00	0.00	0.02	23.39	12.98	16.43	0.36	215.23	0.00	0.01	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	6.6	1.2	33.4	174.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	26.8	23.2	82.9	658.2	0.24	32.89	0.57	2.97	0.08	0.27	125.02	95.72	280.26	5.11	1 777.87	20.64	0.11	0.00		
Полдник																					
ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ	120	18.7	15.7	34.9	358.9	0.05	0.20	0.10	1.15	0.56	0.24	132.28	24.04	201.34	1.39	178.93	4.38	0.03	0.02	225	2008
ЙОГУРТ \ СНЕЖОК	160	4.5	4.0	7.2	90.4	0.05	1.12	0.04	0.00	0.00	0.27	192.00	22.40	152.00	0.00	233.60	0.00	0.03	0.00		2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	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:	310	24.0	20.7	65.3	555.5	0.11	1.32	0.14	1.15	0.56	0.52	329.08	49.44	364.14	1.84	454.53	4.38	0.06	0.02		
Всего за день:		66.2	61.5	238.5	1 801.0	0.57	53.71	0.86	4.30	0.77	1.22	790.88	269.33	990.85	9.11	3 362.92	51.12	0.18	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5.7	7.2	18.7	163.7	0.06	0.75	0.04	0.07	0.05	0.16	156.30	18.74	119.57	0.41	232.09	13.70	0.00	0.00	14	2010		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.4	4.7	13.7	115.6	0.04	0.75	0.02	0.00	0.00	0.15	149.82	20.92	111.47	0.35	230.05	13.05	0.00	0.00	100	2010		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	335	12.4	16.9	47.8	395.3	0.13	1.50	0.10	0.18	0.13	0.33	312.42	43.56	251.49	1.07	490.49	26.75	0.00	0.00				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.9	86.4	0.02	4.02	0.00	0.20	0.00	0.00	14.08	8.04	14.08	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВ. ПОРЦИОННО	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	150	5.0	3.9	15.5	117.5	0.08	6.64	0.16	0.67	0.00	0.07	21.35	25.34	78.05	1.24	525.88	5.75	0.04	0.00	80	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ	60	12.1	14.3	11.5	223.0	0.06	0.51	0.03	2.59	0.24	0.13	48.82	21.24	139.60	1.90	254.36	8.37	0.03	0.00	59	2010		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ	120	2.9	7.9	10.3	130.4	0.04	22.38	0.20	1.10	0.08	0.06	70.32	22.96	51.24	1.32	282.39	5.49	0.02	0.00	82	2010		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	150	0.3	0.1	14.8	61.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	14.59	5.94	14.51	0.34	104.37	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	560	23.2	26.7	66.5	607.3	0.19	29.53	0.39	4.36	0.32	0.27	155.08	75.48	283.40	4.80	1 167.00	19.61	0.09	0.00				
Полдник																							
РЫБА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	110	25.1	17.4	5.2	277.4	0.04	0.26	0.12	1.02	1.06	0.19	74.72	10.47	107.53	0.98	139.92	13.31	0.02	0.01	249	2012		
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	80	1.3	3.0	7.9	63.9	0.02	3.52	0.00	1.39	0.00	0.03	29.87	16.91	35.39	1.09	244.44	5.84	0.02	0.00	339	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	8.1	33.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.01	9.65	3.98	5.04	0.47	20.44	0.00	0.00	0.00	96	2010		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.9	21.7	121.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.83	5.40	24.30	0.57	33.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	400	31.0	24.2	58.3	574.6	0.11	4.28	0.12	2.41	1.06	0.25	127.77	40.66	191.76	3.41	465.40	19.15	0.04	0.01				
Всего за день:		67.6	68.0	192.5	1 663.6	0.45	39.33	0.61	7.15	1.51	0.85	609.35	167.74	740.73	12.10	2 122.89	65.51	0.13	0.01				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3.1	3.9	0.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.8	7.9	18.0	167.1	0.07	0.75	0.04	0.09	0.06	0.17	155.80	24.53	140.58	0.73	246.92	13.05	0.00	0.01	35	2010		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.3	4.5	13.6	113.1	0.04	0.75	0.02	0.00	0.00	0.15	150.25	19.30	111.39	0.25	221.88	13.05	0.00	0.00	98	2010		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	343	15.5	17.2	47.0	407.2	0.14	1.50	0.06	0.09	0.06	0.33	311.75	47.73	271.47	1.28	496.40	26.10	0.00	0.01				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00				
Обед																							
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.8	3.0	4.4	48.1	0.03	1.42	0.94	1.58	0.00	0.03	25.22	17.64	29.04	0.53	115.53	2.70	0.03	0.00	4	2010		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	9.0	6.1	16.3	157.6	0.12	6.84	0.21	0.66	0.00	0.10	36.52	33.71	130.72	1.65	587.90	5.25	0.03	0.00	11	2010		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	20.9	9.4	6.6	214.7	0.21	13.01	5.86	2.49	0.48	1.55	74.11	23.39	313.56	5.85	388.07	15.17	0.18	0.04	к/к290	к/к		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3.0	4.6	18.3	125.8	0.03	0.00	0.02	0.11	0.08	0.02	19.48	5.86	26.79	0.50	36.98	1.16	0.01	0.01	75	2010		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.7	0.5	5.1	27.8	0.01	0.33	0.05	0.04	0.01	0.01	5.89	2.82	8.17	0.13	25.51	0.38	0.00	0.00	84	2010		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	10.5	44.2	0.00	32.50	0.05	0.21	0.00	0.01	9.37	2.25	0.90	0.15	3.57	0.00	0.00	0.00	91	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	580	37.2	24.2	74.6	687.8	0.40	54.10	7.13	5.09	0.57	1.72	170.59	85.67	509.18	8.81	1 157.56	24.66	0.25	0.05				
Полдник																							
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.4	7.6	15.3	148.2	0.08	21.69	0.26	1.15	0.08	0.08	64.62	30.06	68.53	1.53	499.28	6.92	0.03	0.00	344	2012		
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» С ИЗЮМОМ	70	9.5	9.5	53.5	337.7	0.11	0.16	0.04	2.36	0.27	0.10	51.13	16.18	101.52	1.00	177.81	5.97	0.02	0.02	107	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.0	32.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	8.99	3.75	4.45	0.44	15.58	0.00	0.00	0.00	96	2010		
Итого за прием пищи:	370	13.0	17.1	76.8	518.3	0.19	21.87	0.30	3.51	0.35	0.19	124.74	49.99	174.50	2.97	692.67	12.89	0.05	0.02				
Всего за день:		66.1	58.9	208.2	1 660.3	0.76	87.47	7.50	9.32	0.98	2.26	623.08	191.39	966.15	15.26	2 624.63	65.65	0.31	0.08				

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	657,4	629,8	2105,1	16903,0	5.69	457.97	16.74	72.80	11.41	10.89	6 322.20	2 094.59	8 502.73	119.87	25 566.15	590.73	1.69	0.26
Среднее значение за период	65.7	63.0	210.5	1 690.3	0.57	45.80	1.67	7.28	1.14	1.09	632.22	209.46	850.27	11.99	2 556.62	59.07	0.17	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	33.5	50.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	341	183	563	337