

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									№ 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)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ на сгущеном молоке	200	4.7	6.0	33.1	205.6	0.07	0.12	0.03	0.16	0.08	0.12	111.93	22.76	142.93	0.57	165.44	2.10	0.01	0.00	37	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.84	3.93	4.45	0.44	15.70	0.00	0.00	0.00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	435	8.3	15.6	66.2	438.4	0.12	0.14	0.10	0.38	0.23	0.15	131.52	32.54	178.53	1.48	224.04	2.10	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50	0.8	3.0	7.6	62.0	0.03	1.19	1.12	1.61	0.00	0.04	30.03	24.66	32.26	0.67	163.86	2.80	0.03	0.00	335	2012	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	7.3	6.5	15.6	149.6	0.05	0.84	0.28	1.11	0.00	0.05	30.79	16.11	73.51	1.21	165.13	3.87	0.03	0.00	13	2010	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	185	17.6	19.7	31.7	375.3	0.20	13.83	0.07	2.58	0.54	0.29	95.58	56.58	258.91	3.53	1 234.52	21.67	0.09	0.01	66	2010	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ С ОВОЩАМИ	30	1.2	0.5	8.1	42.3	0.02	0.93	0.28	0.13	0.01	0.01	14.65	8.30	21.15	0.35	66.86	1.29	0.01	0.00	84	2010	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	16.1	68.0	0.01	0.21	0.08	0.00	0.00	0.02	25.18	13.68	17.08	0.37	223.98	0.00	0.01	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	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:	695	30.9	30.3	95.8	784.2	0.31	17.00	1.83	5.43	0.55	0.41	196.23	119.33	402.91	6.13	1 854.35	29.63	0.17	0.01			
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ИЗЮМОМ	120	22.0	16.3	24.4	337.2	0.07	0.20	0.11	0.97	0.56	0.28	165.59	30.85	246.34	1.51	276.92	4.53	0.04	0.03	235	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	345	30.5	23.2	55.7	559.9	0.17	1.14	0.14	0.97	0.56	0.48	357.74	56.86	405.19	2.10	581.12	20.73	0.04	0.03			
Всего за день:		70.7	69.3	237.5	1 868.5	0.62	22.28	2.07	6.98	1.34	1.04	699.49	216.73	1 000.63	12.51	2 659.51	52.46	0.22	0.04			

2 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)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.8	9.2	28.0	227.0	0.13	0.88	0.05	0.78	0.06	0.19	186.12	39.48	180.07	0.90	305.46	16.50	0.01	0.00	32	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.1	5.5	17.6	141.8	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	175.71	24.87	131.24	0.43	271.17	15.30	0.00	0.00	100	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	435	16.4	24.3	68.8	561.5	0.23	1.76	0.15	1.00	0.21	0.39	371.58	70.20	342.46	1.80	619.53	31.80	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	50	1.0	3.0	6.1	55.2	0.01	2.76	0.00	1.37	0.00	0.02	22.84	12.70	27.06	0.81	184.79	4.26	0.01	0.00	5	2010
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	14.1	13.0	12.5	228.9	0.09	24.22	0.22	1.38	0.00	0.14	80.58	41.42	155.81	2.87	656.74	11.25	0.06	0.00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60/30	10.2	12.3	7.0	185.1	0.04	0.77	0.02	1.58	0.00	0.07	18.60	12.76	92.11	1.29	216.81	5.19	0.03	0.00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.1	5.6	27.7	185.7	0.16	0.00	0.02	3.44	0.08	0.09	15.88	91.04	135.33	3.18	191.11	1.65	0.01	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	12.0	50.7	0.01	39.00	0.06	0.26	0.00	0.02	11.23	2.70	1.08	0.18	4.26	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	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:	690	34.9	34.6	82.0	792.6	0.31	66.75	0.32	8.03	0.08	0.34	149.13	160.62	411.39	8.33	1 253.71	22.35	0.11	0.00		
Полдник																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	22.4	13.4	10.8	253.8	0.04	0.69	0.03	2.34	0.24	0.09	55.45	12.94	74.26	0.83	120.48	6.15	0.01	0.00	51	2010
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	150	4.1	5.8	15.0	130.6	0.09	18.66	0.83	0.45	0.08	0.13	110.35	39.22	100.23	1.51	529.01	10.90	0.04	0.00	80	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	10.1	41.4	0.00	0.51	0.00	0.00	0.00	0.01	11.87	4.76	5.79	0.54	23.11	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	455	30.1	20.5	59.0	543.7	0.18	19.86	0.86	2.79	0.32	0.24	186.22	62.77	209.53	3.33	714.00	17.05	0.05	0.00		
Всего за день:		82.2	80.2	229.4	1 991.8	0.78	108.37	1.34	13.08	0.61	1.01	738.93	309.59	985.38	17.86	3 143.24	75.20	0.19	0.00		

3 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	7.8	10.0	24.7	221.1	0.13	0.88	0.05	0.89	0.06	0.20	190.07	48.53	197.48	1.07	331.54	16.80	0.01	0.00	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.1	5.3	18.0	141.2	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	177.29	23.36	131.93	0.33	262.15	15.30	0.00	0.00	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	435	16.4	24.9	65.9	555.0	0.23	1.76	0.15	1.11	0.21	0.40	377.11	77.74	360.56	1.87	636.59	32.10	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	50	0.5	0.1	1.8	11.5	0.02	4.95	0.07	0.19	0.00	0.02	6.24	8.91	11.58	0.45	143.55	0.99	0.00	0.00		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.4	7.8	19.3	186.8	0.10	21.52	0.17	1.23	0.00	0.12	77.80	42.88	122.56	2.51	742.32	11.62	0.05	0.00	6	2010
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С КРАСНЫМ СОУСОМ	70/30	12.2	12.4	14.0	217.5	0.07	2.74	0.25	1.92	0.24	0.14	62.59	25.01	139.49	1.86	349.90	10.15	0.04	0.00	63	2010
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.6	4.4	27.3	159.0	0.02	0.00	0.02	0.28	0.08	0.02	15.77	19.51	52.53	0.37	39.57	0.53	0.02	0.01	73	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.2	13.5	56.9	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	11.81	4.19	3.96	0.79	111.94	0.80	0.00	0.00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:	700	30.5	26.1	109.3	805.7	0.22	30.81	0.51	3.87	0.32	0.31	174.21	100.50	330.12	5.98	1 387.28	24.09	0.11	0.01		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С КУРАГОЙ	120	22.3	16.3	21.9	327.7	0.07	0.41	0.18	0.97	0.56	0.29	174.79	38.08	247.55	1.52	391.01	4.51	0.04	0.03	235	2012
ЙОГУРТ \ СНЕЖОК	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	345	30.7	22.1	53.1	547.3	0.17	1.67	0.23	0.97	0.56	0.61	399.34	69.13	447.80	1.97	695.21	4.51	0.08	0.03		
Всего за день:		78.6	73.3	248.1	1 994.0	0.64	38.24	0.89	6.15	1.09	1.32	964.66	255.37	1 152.48	12.62	2 719.08	60.70	0.20	0.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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																					
	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.5	7.9	27.5	208.4	0.06	0.88	0.04	0.18	0.05	0.19	180.05	30.65	156.94	0.39	273.64	15.65	0.01	0.00	33	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.1	5.5	17.6	141.8	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	175.71	24.87	131.24	0.43	271.17	15.30	0.00	0.00	100	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	435	15.1	23.0	68.3	542.9	0.16	1.76	0.14	0.40	0.20	0.39	365.51	61.37	319.33	1.29	587.71	30.95	0.01	0.00		
II Завтрак																					
	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
	50	0.9	3.0	5.3	52.6	0.03	1.71	1.16	1.65	0.00	0.04	31.76	21.69	35.60	0.65	140.63	3.30	0.03	0.00	4	2010
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.9	3.0	5.3	52.6	0.03	1.71	1.16	1.65	0.00	0.04	31.76	21.69	35.60	0.65	140.63	3.30	0.03	0.00	4	2010
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.9	8.3	18.8	190.9	0.10	7.76	0.16	0.79	0.00	0.11	39.80	35.17	122.42	1.88	675.51	8.34	0.05	0.00	8	2010
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	15.0	16.8	11.2	257.1	0.08	1.01	0.04	2.42	0.12	0.14	51.74	23.85	156.97	1.59	251.95	6.65	0.01	0.00	305	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.4	4.5	27.0	166.1	0.05	0.00	0.02	0.10	0.07	0.03	26.66	8.26	39.26	0.74	54.22	1.72	0.01	0.01	75	2010
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ С ОВОЩАМИ	30	1.1	0.5	7.6	39.8	0.02	0.78	0.20	0.10	0.01	0.01	11.79	6.65	17.39	0.29	56.24	1.01	0.01	0.00	84	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	180	0.3	0.1	17.3	71.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.10	5.93	13.93	0.32	100.37	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:	690	37.2	34.4	120.6	951.9	0.29	11.26	1.58	5.06	0.20	0.34	176.85	101.55	385.57	5.47	1 278.92	21.02	0.11	0.01		
Полдник																					
	80	24.7	15.9	5.7	264.4	0.03	0.16	0.11	1.38	1.02	0.17	54.82	8.61	94.51	0.99	113.06	11.45	0.02	0.01	248	2008
РЫБНОЕ СУФЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	80	24.7	15.9	5.7	264.4	0.03	0.16	0.11	1.38	1.02	0.17	54.82	8.61	94.51	0.99	113.06	11.45	0.02	0.01	248	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.7	5.2	20.8	145.5	0.12	9.62	0.03	0.21	0.06	0.12	64.26	29.96	98.15	1.12	738.22	10.35	0.03	0.00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.14	4.00	4.45	0.44	15.72	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	455	31.9	22.4	59.5	567.9	0.20	9.80	0.14	1.59	1.08	0.31	137.77	48.42	226.36	3.00	908.40	21.80	0.05	0.01		
Всего за день:		85.2	80.0	268.2	2 148.7	0.67	26.82	1.86	7.25	1.48	1.04	694.13	219.34	945.26	12.56	2 775.03	73.77	0.17	0.02		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.88	7.37	100.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.88	7.37	100.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	7.6	10.0	21.5	207.8	0.12	0.88	0.05	1.64	0.08	0.22	181.10	60.85	185.18	1.61	336.53	16.06	0.00	0.00	98	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.0	5.3	18.7	143.9	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	176.48	22.60	130.34	0.29	259.89	15.30	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	445	20.6	22.6	63.3	542.6	0.23	1.76	0.14	1.77	0.08	0.41	543.01	96.67	445.27	2.55	637.82	31.36	0.00	0.00		
II Завтрак																					
	145	2.2	0.7	30.5	139.2	0.06	14.50	0.04	0.00	0.00	0.07	11.60	60.90	40.60	0.87	504.60	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН	145	2.2	0.7	30.5	139.2	0.06	14.50	0.04	0.00	0.00	0.07	11.60	60.90	40.60	0.87	504.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	145	2.2	0.7	30.5	139.2	0.06	14.50	0.04	0.00	0.00	0.07	11.60	60.90	40.60	0.87	504.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
	50	0.4	0.0	1.1	6.4	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	19	2008
ОГУРЕЦ СВ. ПОРЦИОННО	50	0.4	0.0	1.1	6.4	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	7	2010
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	9.9	10.3	18.6	212.1	0.13	22.03	0.18	1.57	0.00	0.14	68.49	40.99	130.63	2.08	756.06	9.60	0.04	0.00	64	2010
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/30	11.4	11.7	17.5	221.9	0.06	3.61	0.07	2.38	0.24	0.11	29.53	25.19	117.67	1.79	344.85	7.30	0.03	0.01	79	2010
ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ)	150	3.9	6.0	20.8	153.6	0.12	9.06	0.83	0.46	0.08	0.14	80.53	40.08	109.10	1.32	721.80	11.50	0.05	0.00	90	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.2	13.5	56.9	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	11.81	4.19	3.96	0.79	111.94	0.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	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		
Итого за прием пищи:	730	29.1	28.8	88.2	737.9	0.32	36.30	1.08	4.66	0.32	0.40	190.36	110.45	361.36	5.98	1 934.65	29.20	0.12	0.01		
Полдник																					
	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
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		2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1.5	3.0	12.5	84.0	0.02	3.91	0.00	1.39	0.00	0.04	36.31	24.52	41.69	1.37	328.35	6.72	0.02	0.00	104	2010
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ СЛАДКАЯ	70	10.2	14.7	61.7	419.0	0.12	0.16	0.03	4.58	0.17	0.09	48.95	16.81	101.90	0.94	165.25	4.98	0.02	0.02	96	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.63	3.88	4.45	0.44	15.68	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	390	17.2	22.6	84.4	609.7	0.16	4.09	0.12	6.85	1.13	0.27	115.34	49.41	215.24	3.63	570.53	20.45	0.06	0.03		
Всего за день:		69.1	74.7	266.4	2 029.4	0.77	56.65	1.38	13.28	1.53	1.15	860.31	317.43	1 062.47	13.03	3 647.60	81.01	0.18	0.04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ	200	4.4	6.7	31.9	205.1	0.04	0.12	0.04	0.77	0.09	0.11	97.07	14.59	78.03	0.29	140.73	2.10	0.01	0.00	31	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.5	34.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.12	4.00	4.45	0.44	15.68	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	435	8.0	16.3	63.6	432.1	0.09	0.14	0.11	0.99	0.24	0.14	116.94	24.44	113.63	1.20	199.31	2.10	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1.1	3.0	6.4	57.9	0.04	2.05	1.40	1.73	0.00	0.04	37.13	25.99	42.52	0.77	168.92	3.97	0.04	0.00	4	2010
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ	200	6.3	5.9	17.8	149.3	0.11	8.89	0.15	1.14	0.00	0.09	32.81	31.50	98.47	1.64	700.24	7.50	0.05	0.00	10	2010
МЯСНОЕ СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	70	15.7	17.1	7.6	246.8	0.06	0.26	0.11	1.62	1.01	0.24	80.22	19.09	177.88	2.01	290.69	16.49	0.04	0.01	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4.1	4.5	23.9	152.8	0.14	11.18	0.03	0.20	0.05	0.14	66.90	34.05	108.38	1.30	848.86	11.33	0.04	0.00	78	2010
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0.3	0.0	23.7	96.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	10.89	2.63	11.47	0.63	62.34	0.50	0.00	0.00	382	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	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:	700	30.8	31.1	96.1	789.8	0.35	22.78	1.69	4.69	1.06	0.51	227.95	113.26	438.72	6.35	2 071.05	39.79	0.17	0.01		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ИЗЮМОМ	120	22.0	15.3	24.5	328.2	0.07	0.20	0.11	0.68	0.56	0.28	165.35	30.92	246.21	1.51	277.31	4.45	0.04	0.03	235	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
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:	330	29.4	23.8	55.0	558.1	0.14	1.14	0.14	0.68	0.56	0.49	357.65	57.08	402.81	2.28	573.11	20.65	0.04	0.03		
Всего за день:		69.2	71.4	234.5	1 866.0	0.60	28.06	1.94	6.56	1.86	1.14	716.54	202.78	969.16	12.63	2 843.47	62.54	0.22	0.04		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.88	7.37	100.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	7.2	8.2	28.4	217.3	0.10	0.88	0.04	0.48	0.05	0.19	184.10	35.99	169.97	0.66	291.12	16.10	0.01	0.00	38	2010	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.1	5.5	17.6	141.8	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	176.93	25.14	131.24	0.43	271.26	15.30	0.00	0.00	100	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	445	20.3	21.0	69.1	550.0	0.21	1.76	0.13	0.61	0.05	0.38	546.46	74.35	430.96	1.74	603.78	31.40	0.01	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00			
Обед																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.9	3.0	6.1	54.9	0.01	2.69	0.00	1.36	0.00	0.02	21.59	12.31	26.25	0.79	179.74	4.14	0.01	0.00	5	2010	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	9.6	9.6	11.9	177.4	0.08	18.36	0.22	1.24	0.00	0.11	65.62	33.98	116.05	2.13	555.52	8.90	0.05	0.00	7	2010	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	14.4	16.2	11.2	248.8	0.08	1.01	0.03	2.31	0.00	0.13	45.87	23.13	147.89	1.45	244.20	5.55	0.00	0.00	305	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.6	5.5	25.5	173.7	0.15	0.00	0.02	3.17	0.08	0.08	16.15	83.90	124.81	2.93	175.94	1.52	0.01	0.00	74	2010	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1.0	0.5	6.4	34.1	0.01	0.33	0.05	0.04	0.01	0.01	5.55	3.07	9.59	0.15	27.93	0.41	0.00	0.00	84	2010	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.2	13.5	56.9	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	11.81	4.19	3.96	0.79	111.94	0.80	0.00	0.00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	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:	680	35.0	35.6	91.3	832.8	0.34	23.99	0.32	8.37	0.09	0.36	166.59	160.58	428.55	8.24	1 295.27	21.32	0.07	0.00			
Полдник																						
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	24.1	14.0	7.8	253.3	0.03	0.61	0.05	2.14	0.48	0.11	57.18	9.11	73.89	0.66	115.78	8.28	0.01	0.01	264	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ ДЛЯ РЫБНЫХ ФРИКАДЕЛЕК	30	1.3	2.7	6.0	61.9	0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	0.02	16.59	2.56	15.10	0.11	29.48	1.74	0.00	0.00	354	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	90	2.4	4.3	24.9	148.2	0.02	0.00	0.02	0.27	0.08	0.02	14.23	17.71	48.01	0.34	36.12	0.49	0.02	0.00	73	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.63	3.88	4.45	0.44	15.68	0.00	0.00	0.00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	425	31.3	22.3	71.7	621.4	0.11	0.65	0.09	2.41	0.56	0.17	106.18	39.11	170.70	2.00	238.46	10.51	0.03	0.01			
Всего за день:		87.2	79.5	246.8	2 074.7	0.71	41.40	0.55	12.34	0.70	0.94	843.23	286.04	1 046.71	15.28	2 554.51	66.23	0.13	0.01			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	8.0	26.0	206.6	0.10	0.88	0.04	0.07	0.05	0.20	200.11	31.29	203.67	0.66	301.75	15.30	0.02	0.01	36	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.1	5.3	17.1	137.4	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	176.87	23.27	131.93	0.33	262.09	15.30	0.00	0.00	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	435	15.9	22.9	66.3	536.7	0.20	1.76	0.14	0.29	0.20	0.40	386.73	60.41	366.75	1.46	606.74	30.60	0.02	0.01		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	50	0.5	0.1	1.8	11.5	0.02	4.95	0.07	0.19	0.00	0.02	6.24	8.91	11.58	0.45	143.55	0.99	0.00	0.00		2012
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200	9.0	9.1	12.5	172.9	0.07	15.25	0.23	1.16	0.00	0.11	71.40	34.79	109.97	1.90	488.98	8.88	0.03	0.00	6	2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	11.3	14.0	30.1	292.5	0.19	15.18	0.23	1.88	0.08	0.16	30.74	49.85	168.27	2.75	1 203.97	12.86	0.08	0.00	57	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	17.1	72.5	0.01	0.24	0.09	0.00	0.00	0.03	28.26	15.62	19.71	0.43	258.33	0.00	0.01	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	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:	680	24.9	23.8	78.2	636.4	0.29	35.62	0.62	3.23	0.08	0.32	136.64	109.17	309.53	5.53	2 094.83	22.73	0.12	0.00		
Полдник																					
ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ	140	22.6	16.9	41.8	413.8	0.06	0.25	0.10	1.15	0.54	0.28	163.48	29.20	241.60	1.61	213.59	4.38	0.04	0.03	225	2008
ЙОГУРТ \ СНЕЖОК	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	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:	350	28.4	22.4	73.1	621.7	0.12	1.51	0.15	1.15	0.54	0.60	384.28	57.40	423.40	2.06	518.39	4.38	0.08	0.03		
Всего за день:		72.2	70.1	259.6	1 986.8	0.69	58.89	0.96	4.67	0.82	1.42	923.65	310.98	1 155.68	10.25	3 915.96	57.71	0.22	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.0	8.1	23.2	194.8	0.07	0.88	0.04	0.07	0.05	0.19	188.90	22.71	143.29	0.55	275.36	16.16	0.00	0.00	14	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.1	5.5	16.3	136.8	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	176.50	25.05	131.24	0.43	271.19	15.30	0.00	0.00	100	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	435	15.6	23.2	62.7	524.3	0.17	1.76	0.14	0.29	0.20	0.39	375.15	53.61	305.68	1.45	589.45	31.46	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВ. ПОРЦИОННО	50	0.4	0.0	1.1	6.4	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	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЛК БУЛЬОНЕ	200	6.6	4.9	20.5	152.9	0.11	8.44	0.20	0.75	0.00	0.09	29.16	33.03	102.54	1.62	673.09	7.39	0.05	0.00	80	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ	60	12.1	14.3	11.6	223.8	0.06	0.59	0.03	2.60	0.24	0.13	50.71	21.57	140.91	1.93	257.90	8.43	0.03	0.00	59	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150	3.3	7.8	11.5	135.0	0.05	24.37	0.24	1.53	0.06	0.07	75.52	25.64	56.51	1.47	311.39	5.83	0.02	0.00	82	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	180	0.3	0.1	17.3	71.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	17.42	7.11	17.42	0.41	125.22	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	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:	690	26.0	27.7	78.7	676.9	0.24	33.40	0.47	4.88	0.30	0.30	172.81	87.35	317.38	5.43	1 367.60	21.65	0.10	0.00		
Полдник																					
РЫБА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	25.2	17.9	5.7	284.8	0.04	0.26	0.12	1.43	1.05	0.19	75.11	10.59	108.09	0.98	140.70	13.32	0.02	0.01	249	2012
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	100	1.8	4.0	11.8	90.5	0.02	4.56	0.00	1.85	0.00	0.04	38.80	22.16	47.06	1.42	319.12	7.61	0.02	0.00	339	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	10.1	41.4	0.00	0.51	0.00	0.00	0.00	0.01	11.16	4.60	5.79	0.54	23.05	0.00	0.00	0.00	96	2010
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	485	32.9	26.1	73.0	659.7	0.13	5.33	0.12	3.28	1.05	0.27	142.32	49.20	217.19	4.02	557.27	20.93	0.04	0.01		
Всего за день:		75.5	77.2	234.2	1 946.9	0.56	44.49	0.73	8.65	1.55	0.96	704.28	198.16	854.25	13.70	2 514.32	74.04	0.14	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)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.88	7.37	100.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.6	8.0	26.0	207.4	0.10	0.88	0.04	0.07	0.05	0.20	186.19	32.81	181.47	1.14	305.79	15.30	0.00	0.02	35	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.1	5.3	16.5	135.0	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	176.85	23.27	131.93	0.33	262.07	15.30	0.00	0.00	98	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	445	20.7	20.6	65.6	533.3	0.21	1.76	0.13	0.20	0.05	0.39	548.47	69.30	443.15	2.12	609.26	30.60	0.00	0.02			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00			
Обед																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.8	3.0	4.6	48.9	0.03	1.43	1.00	1.60	0.00	0.03	27.05	18.48	29.83	0.55	119.14	2.80	0.03	0.00	4	2010	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	13.2	8.9	23.6	229.2	0.18	9.13	0.17	1.11	0.00	0.14	54.39	48.02	196.45	2.45	821.78	6.43	0.04	0.00	11	2010	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	21.2	9.3	7.1	217.1	0.22	13.07	5.87	2.32	0.48	1.56	84.31	24.51	320.75	5.86	402.67	16.07	0.18	0.04	к/к290	к/к	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.4	4.5	27.0	166.1	0.05	0.00	0.02	0.10	0.07	0.03	26.66	8.26	39.26	0.74	54.22	1.72	0.01	0.01	75	2010	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1.0	0.5	6.5	34.3	0.01	0.33	0.05	0.04	0.01	0.01	6.21	3.11	9.72	0.15	27.95	0.41	0.00	0.00	84	2010	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	12.9	54.6	0.01	39.00	0.06	0.26	0.00	0.02	11.25	2.70	1.08	0.18	4.29	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	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:	700	44.1	26.9	98.4	837.2	0.50	62.96	7.17	5.43	0.56	1.79	209.87	105.08	597.09	9.93	1 430.05	27.43	0.26	0.05			
Полдник																						
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3.8	5.8	18.1	146.2	0.09	22.78	0.50	0.40	0.08	0.10	73.17	36.61	81.16	1.75	582.30	8.14	0.04	0.00	344	2012	
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» С ИЗЮМОМ	80	9.4	9.0	55.8	341.5	0.12	0.16	0.02	2.25	0.15	0.09	50.32	16.81	98.42	0.96	184.86	4.96	0.02	0.02	107	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	40.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.63	3.88	4.45	0.44	15.68	0.00	0.00	0.00	96	2010	
Итого за прием пищи:	440	13.3	14.8	83.8	527.8	0.21	22.96	0.52	2.65	0.23	0.20	133.12	57.30	184.03	3.15	782.84	13.10	0.06	0.02			
Всего за день:		78.7	62.9	262.5	1 968.8	0.97	102.68	7.83	9.23	0.84	2.41	915.46	243.68	1 240.77	18.50	3 239.15	74.13	0.34	0.09			

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	768,6	738,6	2487,2	19875,6	7.01	527.88	19.55	88.19	11.82	12.43	8 060.68	2 560.10	10 412.79	138.94	30 011.87	677.79	2.01	0.33
Среднее значение за период	76.9	73.9	248.7	1 987.6	0.70	52.79	1.96	8.82	1.18	1.24	806.07	256.01	1 041.28	13.89	3 001.19	67.78	0.20	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	33.4	51.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	438	185	696	402