

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.4	4.3	16.8	180.0	0.52	0.05	0.00	0.03	0.05	108.59	84.99	14.26	0.38	166.62	9.24	0.00	0.00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.6	3.7	10.8	95.2	0.10	0.03	0.09	0.01	0.01	79.28	57.23	12.83	0.21	103.18	1.75	0.00	0.01	396	2012
ПРЯНИКИ	30	3.9	4.0	24.4	85.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	377	2008
Итого за прием пищи:	430	10.9	12.0	52.0	360.5	0.62	0.10	0.10	0.04	0.06	191.17	157.22	29.79	0.83	291.10	10.99	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	2.7	3.0	13.0	90.0	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	386	2008
Итого за прием пищи:	100	2.7	3.0	13.0	90.0	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.1	3.8	3.5	87.3	8.80	0.04	0.02	0.07	0.00	9.71	18.22	10.21	0.55	144.72	1.21	0.00	0.00	22	2008
БОРЩ С МЯСОМ	200	3.0	4.2	20.9	128.1	9.69	0.09	0.09	0.29	0.00	46.40	75.94	29.68	1.59	496.06	7.64	0.00	0.04	62	2012
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	150	12.0	12.5	22.8	247.2	0.00	0.06	0.02	0.06	0.50	22.44	188.80	26.97	2.48	327.86	10.24	0.00	0.00	279	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0.5	0.1	22.5	71.1	0.33	0.01	0.03	0.07	0.00	33.21	24.73	23.94	0.66	310.49	0.00	0.00	0.01	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	123	2008
Итого за прием пищи:	640	18.9	21.0	90.9	635.6	18.82	0.29	0.20	0.49	0.50	120.76	351.19	100.30	7.28	1 347.13	21.89	0.00	0.05		
Полдник																				
СОК	200	1.0	1.9	18.2	121.8	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	399	2012
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	7.4	7.0	21.1	147.2	0.10	0.06	0.03	0.01	0.00	27.53	41.99	7.31	0.34	72.45	2.32	0.01	0.01	479	2012
Итого за прием пищи:	250	8.4	8.9	39.3	269.0	0.10	0.06	0.03	0.01	0.00	27.53	41.99	7.31	0.34	72.45	2.32	0.01	0.01		
Ужин																				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	210	7.8	14.4	25.3	282.5	25.00	0.15	0.13	0.70	0.24	80.00	103.27	49.05	2.35	801.00	9.83	0.00	0.00	137	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2.0	0.3	15.6	52.5	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	27.97	10.99	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01	122	2008
Итого за прием пищи:	460	13.5	15.0	65.2	449.9	26.38	0.21	0.16	0.70	0.24	98.01	169.04	74.89	3.92	865.50	9.83	0.00	0.01		
Всего за день:		54.4	59.9	260.3	1 805.0	49.92	0.68	0.51	1.25	0.80	451.87	729.34	219.49	14.35	2 854.18	47.03	0.01	0.09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3.7	3.5	25.7	112.7	0.44	0.13	0.10	0.02	0.05	100.26	130.71	34.68	0.98	193.80	9.12	0.00	0.01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	1.1	16.1	112.0	0.52	0.03	0.12	0.06	0.00	111.21	95.58	27.49	0.87	206.93	9.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5.3	7.5	10.6	144.1	0.08	0.04	0.05	0.07	0.06	110.05	81.10	8.44	0.46	41.59	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	450	10.9	12.1	52.4	368.8	1.04	0.20	0.27	0.15	0.11	321.52	307.39	70.61	2.31	442.32	18.12	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	2.7	3.0	13.0	90.0	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	218.00	2.00	0.00	0.01	386	2008
Итого за прием пищи:	100	2.7	3.0	13.0	90.0	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	218.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.3	4.9	1.0	61.6	5.46	0.02	0.02	0.01	0.00	12.56	23.05	7.64	0.55	76.99	1.64	0.00	0.01	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	200	3.6	4.0	21.3	139.3	4.39	0.06	0.07	0.21	0.14	28.30	61.97	18.44	0.95	304.21	4.32	0.00	0.02	85	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.5	2.8	25.3	128.0	10.00	0.14	0.10	0.03	0.08	14.01	79.04	30.02	1.36	852.75	7.50	0.00	0.05	333	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9.1	9.0	11.2	163.6	0.35	0.07	0.07	0.02	0.13	24.76	178.92	25.29	0.60	312.18	118.13	0.02	0.55	239	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	11.4	69.3	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	19.59	3.96	5.92	0.79	112.46	0.80	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	123	2008
Итого за прием пищи:	730	18.9	21.3	91.4	663.8	21.80	0.39	0.31	0.27	0.35	108.22	390.44	96.81	6.25	1726.59	135.19	0.02	0.63		
Полдник																				
ВАФЛИ	40	1.8	2.0	30.9	90.8	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00	602	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6.2	6.9	8.1	161.5	1.15	0.06	0.23	0.04	0.00	224.91	158.76	24.70	0.18	321.93	19.85	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	8.0	8.9	39.0	252.3	1.15	0.07	0.25	0.04	0.00	231.31	173.16	28.70	0.78	377.93	19.85	0.00	0.00		
Ужин																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7.7	14.2	8.3	179.6	0.18	0.04	0.27	0.17	1.61	75.48	135.50	11.11	1.47	152.48	17.27	0.02	0.03	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1.2	0.2	6.9	33.0	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.80	3348.00	11.34	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	10	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	25.3	97.8	20.00	0.01	0.03	0.08	0.00	12.97	1.53	3.33	0.27	5.84	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01	122	2008
Итого за прием пищи:	460	13.3	15.0	64.8	425.3	22.58	0.16	0.36	0.25	1.61	109.60	3522.83	40.63	3.02	282.22	17.27	0.02	0.04		
Всего за день:		53.8	60.3	260.6	1 800.2	50.57	0.84	1.21	0.72	2.07	785.05	4403.72	243.95	14.34	3047.06	192.43	0.04	0.69		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.1	3.1	33.2	137.6	0.47	0.08	0.12	0.02	0.00	105.22	96.54	17.33	0.47	184.18	8.10	0.00	0.01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.6	1.0	5.6	103.3	0.04	0.01	0.03	0.01	0.01	36.99	24.48	6.89	0.12	43.90	0.70	0.00	0.00	396	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.2	7.9	13.3	135.8	0.00	0.05	0.01	0.02	0.05	8.91	29.82	5.85	0.46	41.85	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	450	10.9	12.0	52.0	376.6	0.51	0.14	0.16	0.05	0.06	151.12	150.84	30.07	1.05	269.93	8.80	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	2.5	3.1	13.0	90.0	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	386	2008
Итого за прием пищи:	100	2.5	3.1	13.0	90.0	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.2	1.2	64.6	11.86	0.04	0.02	0.07	0.00	9.71	18.22	10.21	0.55	144.72	1.21	0.00	0.00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	2.0	2.3	8.9	105.3	3.80	0.06	0.04	0.22	0.03	27.80	41.78	15.12	0.72	234.78	2.66	0.00	0.02	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.1	13.0	4.1	170.3	1.45	0.07	0.11	0.02	0.00	17.23	152.79	21.61	2.28	370.73	7.48	0.00	0.04	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	1.3	1.9	29.5	143.2	0.00	0.16	0.09	0.01	0.05	17.56	134.10	90.26	3.17	188.87	1.63	0.00	0.01	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	27.3	63.3	2.00	0.02	0.00	0.01	0.00	8.62	0.00	1.89	0.70	0.81	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	123	2008
Итого за прием пищи:	720	18.9	20.9	92.1	648.7	19.11	0.44	0.30	0.33	0.08	89.92	390.39	148.59	9.42	1 007.91	15.78	0.00	0.07		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5.6	5.1	33.2	133.7	0.00	0.04	0.02	0.01	0.04	7.57	26.19	4.84	0.33	48.68	0.58	0.01	0.01	471	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	2.6	3.9	5.3	133.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.51	4.32	1.93	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	250	8.2	9.0	38.5	267.5	0.00	0.04	0.02	0.01	0.04	19.08	30.51	6.77	0.33	49.49	0.58	0.01	0.01		
Ужин																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	4.1	8.1	8.2	197.8	6.50	0.09	0.08	0.60	0.00	41.38	64.65	32.20	1.43	466.80	6.44	0.00	0.04	45	2012
1/2 ЯЙЦА	20	4.5	4.3	0.1	31.6	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.31	30.57	1.91	0.40	27.86	3.98	0.01	0.01	213	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	2.0	2.2	37.2	87.2	19.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.61	12.60	11.39	0.81	0.35	0.00	0.00	0.00	377	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	96.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	112	2008
Итого за прием пищи:	460	13.7	14.8	65.6	412.7	25.50	0.15	0.16	0.64	0.44	76.58	138.06	57.38	3.36	546.61	10.42	0.01	0.06		
Всего за день:		54.1	59.8	261.2	1 795.6	49.12	0.79	0.66	1.04	0.62	351.10	719.70	250.01	16.14	2 151.94	37.58	0.02	0.16		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.5	4.7	21.0	110.3	0.39	0.04	0.10	0.03	0.09	85.71	105.05	25.66	0.43	147.46	7.26	0.01	0.02	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.5	1.1	18.2	107.0	0.50	0.03	0.11	0.02	0.00	106.15	91.98	26.93	0.87	199.69	8.55	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	2.3	6.5	12.6	143.0	0.00	0.05	0.01	0.11	0.00	110.05	81.10	8.44	0.43	41.59	0.00	0.00	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	450	11.3	12.3	51.8	360.3	0.89	0.12	0.22	0.16	0.09	301.91	278.13	61.03	1.73	388.74	15.81	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК	100	2.7	3.0	13.0	90.0	8.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	2.7	3.0	13.0	90.0	8.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.5	5.3	3.1	63.6	9.60	0.03	0.02	0.05	0.00	10.55	17.40	9.60	0.54	120.15	1.36	0.00	0.00	23	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.9	2.9	16.8	93.6	4.72	0.07	0.05	0.16	0.06	24.67	54.37	20.80	0.80	316.61	3.25	0.00	0.01	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	9.7	8.2	15.2	200.7	0.48	0.07	0.12	0.07	0.29	40.15	103.54	12.50	0.94	154.98	6.71	0.01	0.06	307	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	1.9	4.2	8.6	85.6	22.31	0.03	0.04	0.13	0.00	57.59	42.32	21.18	1.25	261.43	4.31	0.00	0.01	132	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0.7	0.1	26.1	85.3	0.33	0.01	0.03	0.07	0.00	33.21	24.73	23.94	0.66	310.49	0.00	0.00	0.01	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.9	0.4	21.2	101.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	123	2008
Итого за прием пищи:	695	18.6	21.1	91.0	629.8	37.44	0.30	0.30	0.48	0.35	175.17	285.86	97.52	6.19	1 231.66	18.43	0.01	0.09		
Полдник																				
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	210	5.7	5.1	9.2	115.1	0.59	0.04	0.25	0.03	0.00	214.20	159.60	23.52	0.00	306.60	0.00	0.00	0.03	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.5	3.8	28.9	155.3	0.00	0.02	0.02	0.01	0.00	10.44	32.40	7.20	0.76	44.00	0.00	0.00	0.00	530	2008
Итого за прием пищи:	250	8.2	8.9	38.1	270.4	0.59	0.06	0.27	0.04	0.00	224.64	192.00	30.72	0.76	350.60	0.00	0.00	0.03		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	12.2	13.2	19.0	274.0	0.77	0.05	0.22	0.55	0.14	160.01	194.14	28.25	0.70	197.87	4.87	0.02	0.03	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.0	1.8	9.1	55.4	0.13	0.01	0.03	0.02	0.03	27.17	20.09	3.35	0.04	39.76	2.28	0.00	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	22.3	69.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	0.68	0.00	0.00	0.00	431	2008
ФРУКТ	100	0.4	0.3	15.0	51.0	1.80	0.02	0.03	0.00	0.00	15.39	12.96	9.72	1.62	139.50	0.90	0.00	0.01	386	2008
Итого за прием пищи:	550	13.8	15.4	65.4	449.7	2.70	0.08	0.28	0.57	0.17	207.97	235.83	45.64	3.44	377.81	8.05	0.02	0.04		
Всего за день:		54.7	60.6	259.3	1 800.2	50.42	0.57	1.08	1.25	0.61	915.99	998.12	238.51	13.38	2 468.81	43.29	0.04	0.18		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	5.3	5.3	27.3	108.6	0.32	0.07	0.21	0.09	0.22	166.15	214.90	25.90	0.60	216.98	4.17	0.02	0.02	235	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.5	0.5	5.1	44.2	0.13	0.01	0.03	0.02	0.03	27.30	20.10	3.50	0.04	39.76	2.28	0.00	0.00	351	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1.9	1.2	9.5	71.2	0.05	0.02	0.04	0.01	0.01	78.90	55.70	12.20	0.20	53.46	0.84	0.00	0.00	396	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.2	4.2	9.8	141.2	0.00	0.04	0.01	0.02	0.04	7.14	24.40	4.70	0.40	33.50	0.00	0.00	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	440	10.0	11.2	51.7	365.3	0.50	0.14	0.29	0.14	0.30	279.49	315.10	46.30	1.24	343.70	7.29	0.02	0.02			
II Завтрак																					
ФРУКТ	100	2.7	3.0	13.0	90.0	10.00	0.02	0.02	0.01	0.00	12.67	8.71	6.34	1.75	244.64	1.76	0.00	0.01	386	2008	
Итого за прием пищи:	100	2.7	3.0	13.0	90.0	10.00	0.02	0.02	0.01	0.00	12.67	8.71	6.34	1.75	244.64	1.76	0.00	0.01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	1.0	2.5	11.9	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.10	8.40	0.60	84.30	1.79	0.00	0.01	121	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2.3	4.6	8.9	115.2	9.60	0.05	0.06	0.20	0.00	34.20	57.20	19.50	1.10	259.18	3.97	0.00	0.03	67	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	10.2	11.4	15.9	229.6	0.61	0.08	0.11	0.01	0.17	32.29	117.30	15.80	1.60	38.13	9.04	0.00	0.04	283	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.3	3.6	25.6	135.1	9.00	0.11	0.09	0.02	0.05	32.40	69.60	23.90	0.90	0.02	7.32	0.00	0.03	321	2012	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНА	200	0.3	0.2	17.0	61.3	3.47	0.01	0.01	0.00	0.00	12.10	3.50	3.70	0.30	0.55	0.73	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	123	2008	
Итого за прием пищи:	720	18.9	21.1	91.1	655.1	28.68	0.36	0.33	0.24	0.22	133.79	316.20	80.80	6.50	450.18	25.65	0.00	0.11			
Полдник																					
ВФЛИ	40	1.1	3.3	30.2	158.8	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	5.76	12.96	4.00	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00	602	2008	
РЯЖЕНКА	210	7.0	5.7	8.8	117.2	0.63	0.04	0.27	0.06	0.00	261.14	193.75	29.40	0.21	18.90	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	8.1	9.0	39.0	276.0	0.63	0.05	0.29	0.06	0.00	266.90	206.71	33.40	0.81	74.90	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1.3	0.1	6.8	46.6	1.15	0.02	0.03	1.14	0.00	26.47	28.51	15.80	0.50	115.20	2.88	0.00	0.03	41	2012	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	9.1	14.6	27.5	245.1	0.04	0.06	0.06	0.10	0.12	109.30	86.70	9.60	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	210	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	12.0	66.1	8.24	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	3.70	3.90	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	54.2	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	122	2008	
Итого за прием пищи:	450	13.6	14.9	66.4	412.0	9.43	0.08	0.09	1.24	0.12	147.27	118.91	29.30	1.60	115.20	2.88	0.00	0.04			
Всего за день:		53.3	59.2	261.3	1 798.4	49.24	0.65	1.02	1.69	0.64	840.12	965.63	196.14	11.90	1 228.6 2	37.58	0.02	0.18			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.1	6.1	20.4	171.2	0.53	0.03	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.2	2.1	8.1	91.5	0.06	0.02	0.05	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	396	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.5	3.8	23.5	107.5	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	530	2008
Итого за прием пищи:	440	10.8	12.0	52.0	370.2	0.59	0.08	0.18	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	2.7	3.0	13.0	90.0	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	386	2008
Итого за прием пищи:	100	2.7	3.0	13.0	90.0	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		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	2.3	5.9	12.3	43.2	1.90	0.01	0.02	0.03	0.00	48.00	56.00	28.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2.7	6.5	19.0	141.1	6.41	0.06	0.06	0.17	0.00	27.20	54.40	16.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10.0	8.4	13.3	236.3	0.71	0.12	0.00	0.01	0.00	25.20	228.00	43.20	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	28.3	77.7	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	20.98	22.98	15.98	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	123	2008
Итого за прием пищи:	685	18.6	21.3	92.0	590.1	9.02	0.29	0.12	0.22	0.00	129.48	400.53	111.73	8.72	61.20	2.52	0.00	0.00		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	30	7.0	7.0	23.5	146.4	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	377	2008
СОК	220	1.2	2.1	15.5	117.0	1.68	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	250	8.2	9.1	39.0	263.4	1.68	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	8.1	9.6	2.2	138.1	0.44	0.09	0.12	0.07	0.00	33.35	171.10	23.20	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	250	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.1	4.6	17.5	162.8	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.4	0.4	23.6	91.2	40.00	0.02	0.04	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	21.8	94.7	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	122	2008
Итого за прием пищи:	470	13.5	15.0	65.0	486.8	40.44	0.14	0.16	0.26	0.00	57.35	252.10	52.20	2.33	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.7	60.4	261.0	1 800.4	51.73	0.53	0.48	0.50	0.01	186.83	652.63	163.93	11.05	61.20	2.52	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.6	6.7	27.0	142.3	0.50	0.14	0.11	0.04	0.07	109.25	227.76	109.38	3.86	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	1.1	15.1	55.2	0.50	0.04	0.00	0.01	0.00	120.88	89.91	13.99	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	4.3	4.3	10.2	143.9	0.08	0.03	0.00	0.11	0.00	193.05	122.98	10.01	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	450	10.8	12.1	52.3	341.4	1.08	0.21	0.11	0.16	0.07	423.18	440.65	133.38	5.29	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	2.7	3.0	13.0	90.0	1.80	0.02	0.03	0.00	0.00	15.30	12.30	8.36	0.00	123.02	0.00	0.00	0.00	386	2008
Итого за прием пищи:	100	2.7	3.0	13.0	90.0	1.80	0.02	0.03	0.00	0.00	15.30	12.30	8.36	0.00	123.02	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1.3	0.1	2.2	14.5	5.94	0.03	0.02	0.08	0.00	7.48	13.90	10.60	0.53	1 356.3 0	1.10	0.00	0.00	121	2008
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3.7	6.9	14.3	141.3	5.99	0.06	0.10	0.21	0.18	25.00	116.00	19.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	6.4	6.8	3.7	173.3	9.25	0.17	0.00	4.97	0.00	12.46	205.59	13.35	4.45	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3.1	5.8	29.1	150.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.10	42.12	8.90	0.00	62.35	0.75	0.01	0.01	204	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	180	0.2	0.1	20.0	80.6	6.41	0.02	0.00	0.90	0.00	7.20	5.40	3.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	123	2008
Итого за прием пищи:	720	18.0	20.0	90.6	662.4	27.59	0.37	0.16	6.16	0.18	88.24	426.51	64.95	8.82	1 486.6 5	4.65	0.01	0.01		
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3.5	4.0	20.8	126.5	0.00	0.05	0.03	0.01	0.00	7.70	35.00	4.58	0.39	36.20	1.22	0.01	0.01	460	2012
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	1.2	3.2	18.2	136.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	3.60	1.69	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	250	4.7	7.2	39.0	262.7	0.00	0.05	0.03	0.01	0.00	18.00	38.60	6.27	1.20	36.20	1.22	0.01	0.01		
Ужин																				
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	1.3	6.1	18.3	183.2	19.00	0.09	0.00	0.71	0.00	64.00	80.00	30.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	9.2	8.7	4.8	99.5	0.71	0.08	0.08	0.09	0.09	29.32	223.00	32.66	0.61	402.00	126.00	0.03	0.73	242	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	22.3	63.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	19.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	122	2008
Итого за прием пищи:	490	13.8	15.1	64.9	442.5	19.71	0.22	0.10	0.80	0.09	107.00	341.88	78.86	3.51	453.60	126.00	0.03	0.74		
Всего за день:		50.0	57.4	259.8	1 799.0	50.18	0.87	0.43	7.13	0.34	651.72	1 259.9 4	291.82	18.82	2 099.4 7	131.87	0.05	0.76		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.6	4.9	28.6	120.4	0.50	0.13	0.12	0.04	0.06	126.88	166.12	47.75	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.2	2.4	8.8	98.0	0.42	0.03	0.08	0.01	0.00	87.23	80.00	15.75	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.2	5.0	14.6	130.6	0.00	0.05	0.02	0.05	0.09	7.30	23.80	4.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	450	11.0	12.3	52.0	349.0	0.92	0.21	0.22	0.10	0.15	221.41	269.92	68.10	1.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	2.7	3.0	13.0	90.0	11.25	0.03	0.02	0.01	0.00	11.20	7.70	5.60	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2008
Итого за прием пищи:	100	2.7	3.0	13.0	90.0	11.25	0.03	0.02	0.01	0.00	11.20	7.70	5.60	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.8	8.4	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	121	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	3.2	3.4	18.2	181.3	4.28	0.00	0.00	0.17	0.00	31.06	73.31	21.04	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2008
ПЛОВ	180	11.6	17.0	31.8	233.0	1.16	0.08	0.12	0.12	0.00	15.84	134.04	30.60	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.3	0.1	14.5	58.1	12.60	0.01	0.01	0.01	0.00	25.30	4.30	5.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.3	103.0	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
Итого за прием пищи:	720	18.9	21.0	87.6	583.8	18.04	0.22	0.13	0.30	0.00	81.20	255.15	66.64	5.38	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																				
ЙОГУРТ	210	6.7	7.1	9.0	130.3	0.59	0.04	0.00	0.00	0.00	252.72	200.07	29.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
ВАФЛИ	40	1.4	1.9	30.0	197.0	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	602	2008
Итого за прием пищи:	250	8.1	9.0	39.0	327.3	0.59	0.05	0.02	0.00	0.00	259.12	214.47	33.48	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8.0	9.3	9.5	98.3	0.34	0.07	0.06	0.02	0.12	42.20	150.40	22.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.3	5.2	21.4	198.3	10.38	0.12	0.11	0.04	0.00	53.10	111.75	38.25	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	40	1.1	0.2	6.5	15.9	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	22.30	7.60	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	8.1	46.3	14.56	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	27.97	10.99	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.18	33.52	13.17	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	122	2008
Итого за прием пищи:	500	13.6	14.9	65.0	450.7	26.88	0.24	0.19	0.06	0.12	119.34	345.94	92.41	3.67	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.3	60.2	256.6	1 800.8	57.68	0.75	0.58	0.47	0.27	692.27	1 093.18	266.23	13.00	0.00	0.00	0.00	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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5.0	6.0	27.0	105.7	0.62	0.07	0.13	0.03	0.05	142.04	128.74	26.47	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.6	1.0	14.8	119.2	0.05	0.03	0.10	0.02	0.00	131.40	103.74	24.74	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	4.3	5.0	10.2	136.5	0.06	0.04	0.04	0.05	0.05	70.70	58.60	6.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	450	10.9	12.0	52.0	361.4	0.73	0.14	0.27	0.10	0.10	344.14	291.08	58.01	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	100	2.7	3.0	13.0	90.0	0.80	0.01	0.00	0.01	0.00	6.30	6.30	3.60	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	2.7	3.0	13.0	90.0	0.80	0.01	0.00	0.01	0.00	6.30	6.30	3.60	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	2.4	5.1	39.2	5.28	0.02	0.02	0.01	0.00	11.80	21.60	7.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	19	2012
СВЕКОЛЬНИК	200	2.8	4.6	16.1	157.3	5.60	0.05	0.07	0.18	0.05	42.16	78.47	28.73	1.86	0.00	0.00	0.00	0.00	145	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	120	11.7	13.6	32.6	279.3	0.65	0.06	0.00	0.33	0.00	42.56	163.99	19.55	1.46	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2012
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.6	0.0	16.0	52.3	20.51	0.00	0.00	0.00	0.00	16.80	9.12	9.12	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
Итого за прием пищи:	610	18.9	21.0	91.0	630.1	32.04	0.26	0.09	0.52	0.05	122.32	316.68	74.10	6.52	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																				
КЕФИР	200	6.0	6.3	8.0	137.6	1.46	0.13	0.00	0.00	0.00	239.40	189.53	27.93	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2.1	2.7	31.0	132.2	2.40	0.02	0.01	0.01	0.00	6.50	23.40	4.60	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008
Итого за прием пищи:	250	8.1	9.0	39.0	269.8	3.86	0.15	0.01	0.01	0.00	245.90	212.93	32.53	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	10.4	12.0	20.2	225.0	0.20	0.05	0.00	0.10	0.00	137.40	187.70	20.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	231	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	2.2	2.0	12.1	59.6	0.20	0.02	0.04	0.02	0.04	27.39	20.21	3.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	351	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА	180	0.2	0.1	17.5	90.1	0.60	0.00	0.00	0.12	0.00	24.48	13.92	11.88	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	403	2008
ФРУКТ	100	0.9	0.9	15.0	75.4	11.25	0.03	0.02	0.01	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2008
Итого за прием пищи:	480	13.7	15.0	64.8	450.1	12.25	0.10	0.06	0.25	0.04	208.27	237.83	47.59	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.3	60.0	259.8	1 801.3	49.68	0.66	0.43	0.89	0.19	926.93	1 064.82	215.83	13.19	0.00	0.00	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.4	5.0	31.0	148.3	0.44	0.09	0.12	0.02	0.05	152.22	230.91	34.83	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.2	2.0	8.0	89.3	0.42	0.03	0.08	0.01	0.00	54.30	36.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.2	5.0	13.0	122.3	0.00	0.04	0.00	0.14	0.00	8.00	24.00	4.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	450	10.8	12.0	52.0	359.9	0.86	0.16	0.20	0.17	0.05	214.52	291.27	38.83	1.69	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	100	2.7	3.0	13.0	90.0	11.87	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	2.7	3.0	13.0	90.0	11.87	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	8.23	0.02	0.02	0.06	0.00	4.99	9.27	7.13	0.36	112.30	0.69	0.00	0.00	121	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	5.1	4.2	14.4	120.6	5.98	0.12	0.07	0.02	0.00	40.00	111.20	30.40	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/25	6.5	11.5	7.6	145.0	1.56	0.50	0.20	0.00	0.00	9.99	91.02	13.32	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	192.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	8.7	60.8	15.36	0.01	0.01	0.00	0.00	10.89	3.05	3.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	123	2008
Итого за прием пищи:	715	19.2	21.0	91.1	629.9	31.13	0.77	0.34	0.11	0.00	85.87	336.04	89.96	5.59	180.30	3.49	0.00	0.00		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	30	6.3	7.9	17.0	165.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	220	2.2	1.3	22.3	104.9	3.77	0.02	0.00	0.01	0.00	23.06	25.25	17.57	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	250	8.5	9.2	39.3	269.9	3.77	0.04	0.01	0.01	0.00	26.36	40.25	20.27	1.01	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	11.0	11.9	41.1	289.2	0.20	0.09	0.22	0.07	0.00	198.00	285.00	34.50	1.65	0.00	0.00	0.00	0.00	225	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	180	1.4	2.1	12.8	111.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.36	2.70	1.68	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	411	2008
ФРУКТ	100	0.9	0.9	11.0	50.0	2.08	0.02	0.02	0.00	0.00	18.30	13.80	7.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2008
Итого за прием пищи:	460	13.3	14.9	64.9	450.4	2.28	0.11	0.24	0.07	0.00	225.66	301.50	43.43	1.65	0.72	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.6	60.1	260.3	1 800.2	49.91	1.09	0.80	0.36	0.05	558.71	975.36	196.09	11.20	301.02	4.49	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	537,2	597,8	2600,1	18001,1	508.45	7.43	7.20	15.30	5.60	6 360.59	12 862.44	2 282.00	137.37	14 212.30	496.79	0.18	2.06
Среднее значение за период	53.7	59.8	260.0	1 800.1	50.85	0.74	0.72	1.53	0.56	636.06	1 286.24	228.20	13.74	1 421.23	49.68	0.02	0.21

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	446	100	696	250	478