

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	130	3.2	4.5	17.5	128.5	0.09	0.35	0.02	0.68	0.05	0.09	81.45	30.24	105.86	0.76	162.59	7.24	0.01	0.00	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.02	0.01	213	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0.9	0.7	13.4	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.2	3.3	14.7	105.8	0.05	0.81	0.02	0.00	0.00	0.16	160.33	20.74	119.55	0.29	237.84	13.95	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	353	12.0	19.1	45.8	414.6	0.19	1.16	0.20	1.56	0.93	0.41	267.13	58.55	312.38	2.20	479.43	29.19	0.03	0.01			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,2 л	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.02	10.00	0.07	0.16	0.00	0.02	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	16	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	6.4	6.2	13.5	134.4	0.12	3.85	0.17	1.76	0.02	0.09	28.10	25.24	86.61	1.46	389.39	4.14	0.04	0.00	81	2012	
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	50	11.5	11.1	3.5	161.2	0.05	0.58	0.03	0.27	0.03	0.10	17.47	14.43	110.11	0.87	176.73	3.41	0.08	0.00	312	2012	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	110	1.6	3.9	15.6	96.2	0.11	10.91	0.37	1.79	0.00	0.07	35.56	25.73	56.66	1.07	464.86	5.11	0.02	0.00	55	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.6	0.0	21.7	89.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.52	1.41	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	69.4	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	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.4	13.9	68.5	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	565	25.2	21.9	84.3	628.4	0.36	25.34	0.64	4.75	0.05	0.31	99.55	81.46	294.23	5.20	1 195.32	15.42	0.14	0.00			
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	16.4	11.7	31.3	312.1	0.05	0.00	0.04	1.52	0.33	0.07	14.12	6.10	49.75	0.62	58.37	3.44	0.02	0.01	219	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.4	5.4	37.1	0.02	0.08	0.01	0.03	0.02	0.01	16.60	2.25	13.35	0.05	25.93	1.40	0.00	0.00	351	2012	
КЕФИР	150	3.0	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2008	
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	15.0	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00	8	2008	
Итого за прием пищи:	380	20.3	17.2	57.7	461.8	0.15	9.13	0.09	2.16	0.35	0.36	223.52	35.75	214.40	2.58	525.70	19.94	0.06	0.01			
Всего за день:		58.5	58.4	208.1	1 590.8	0.72	39.63	0.93	8.47	1.33	1.10	604.20	183.76	835.01	12.78	2 440.45	66.55	0.23	0.02			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.6	4.6	22.3	150.0	0.10	0.47	0.02	0.64	0.05	0.11	100.54	27.02	111.60	0.68	178.56	9.09	0.01	0.00	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0.9	0.7	13.4	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	11.53	5.49	7.42	0.74	25.61	0.00	0.00	0.00	392	2008	
Итого за прием пищи:	353	4.7	12.0	45.8	316.6	0.13	0.51	0.08	0.72	0.05	0.13	117.62	35.76	136.87	1.67	227.17	9.09	0.01	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	16.9	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	250.20	1.80	0.01	0.00	8	2008	
Итого за прием пищи:	90	0.4	0.4	16.9	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	250.20	1.80	0.01	0.00			
Обед																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.9	2.6	6.5	52.8	0.02	3.31	0.02	1.40	0.00	0.03	18.71	12.89	25.25	0.78	201.86	3.97	0.01	0.00	54	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1.6	3.0	14.1	79.4	0.07	12.06	0.27	1.08	0.00	0.07	42.39	23.47	50.25	1.09	391.63	5.30	0.02	0.00	84	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	15.8	6.4	8.9	156.1	0.20	13.31	5.82	2.51	0.00	1.44	14.68	17.22	243.35	5.38	321.68	6.99	0.17	0.03	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.5	2.5	24.3	135.9	0.05	0.00	0.01	0.89	0.05	0.02	12.62	6.55	31.41	0.73	48.74	0.59	0.01	0.01	204	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.4	13.9	68.5	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	585	25.1	15.1	87.9	578.6	0.42	32.68	6.12	6.65	0.05	1.61	108.70	74.78	394.71	12.18	1 251.51	20.81	0.21	0.04			
Полдник																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	12.9	3.3	2.8	91.5	0.10	1.49	0.32	1.62	0.00	0.11	44.12	50.99	202.54	0.94	440.22	130.98	0.55	0.01	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.3	2.8	18.4	97.2	0.09	7.61	0.01	0.16	0.05	0.07	27.27	21.43	61.80	0.89	559.08	6.20	0.03	0.00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	69.4	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	2	2008	
КЕФИР	130	2.6	3.3	5.2	65.0	0.05	0.91	0.04	0.09	0.00	0.22	156.00	18.20	123.50	0.13	189.80	11.70	0.03	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	330	19.0	9.6	41.1	323.2	0.24	10.01	0.37	1.87	0.05	0.40	227.39	90.62	387.84	1.96	1 189.10	148.88	0.61	0.01			
Всего за день:		49.2	37.0	191.7	1 260.6	0.82	52.20	6.58	9.81	0.15	2.16	468.11	208.36	929.32	17.79	2 917.98	180.58	0.84	0.05			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8.2	9.3	3.0	130.1	0.04	0.31	0.18	1.28	1.38	0.29	94.71	13.45	148.68	1.45	172.67	17.48	0.03	0.02	214	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.1	0.9	16.0	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	1	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.6	0.0	32.0	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.0	4.2	16.8	125.8	0.05	0.96	0.03	0.00	0.00	0.20	190.71	26.84	142.63	0.47	294.51	16.65	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	348	15.4	23.6	35.8	426.5	0.12	1.34	0.30	1.39	1.38	0.53	379.92	47.69	362.41	2.32	503.58	34.13	0.03	0.02		
II Завтрак																					
КЕФИР	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.01	4.00	0.00	0.04	0.00	0.02	9.20	5.60	16.80	0.40	56.40	1.20	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2.3	4.0	15.7	105.8	0.07	3.44	0.27	1.14	0.16	0.06	24.46	16.31	50.04	0.79	264.16	4.04	0.02	0.00	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	10.4	9.7	23.4	318.9	0.06	16.44	0.33	1.78	0.20	0.09	52.86	28.67	73.17	1.43	284.39	5.69	0.03	0.00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.2	0.1	12.2	51.5	0.02	1.08	0.01	0.17	0.00	0.01	11.40	3.60	4.86	0.13	58.55	1.08	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	69.4	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	2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.4	13.9	68.5	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	565	17.8	14.5	81.0	619.7	0.22	24.96	0.61	3.90	0.36	0.21	104.22	60.83	175.32	4.15	711.10	13.97	0.06	0.00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	75	5.0	4.5	31.8	187.1	0.10	2.92	0.03	1.09	0.21	0.07	18.37	14.78	67.96	0.93	261.52	4.07	0.02	0.01	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3.5	3.8	7.7	84.2	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	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	85	1.1	0.3	28.9	81.6	0.03	8.50	0.02	0.00	0.00	0.04	6.80	35.70	23.80	0.51	295.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	340	9.6	8.6	68.4	352.8	0.18	12.36	0.08	1.09	0.21	0.30	208.77	70.64	221.36	1.58	820.12	20.27	0.02	0.01		
Всего за день:		44.8	49.3	189.2	1 449.0	0.56	39.36	1.02	6.45	1.95	1.21	812.91	193.16	854.09	8.15	2 180.80	77.37	0.13	0.03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	13.8	12.2	21.9	265.2	0.04	0.11	0.05	1.68	0.24	0.06	36.99	7.70	48.98	0.53	117.91	4.25	0.01	0.00	235	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0.9	0.7	13.4	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.1	3.2	15.4	107.3	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.24	20.18	115.95	0.28	230.57	13.50	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	303	17.8	22.8	50.8	498.0	0.12	0.89	0.13	1.76	0.24	0.23	197.78	31.13	182.78	1.06	371.48	17.75	0.01	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	18.8	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	8	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	18.8	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 КАБАЧКОВАЯ	40	0.6	2.5	4.9	44.4	0.04	4.72	0.20	1.26	0.00	0.04	15.33	11.05	17.60	0.27	208.79	1.19	0.01	0.00	53	2012	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	150	3.3	6.6	14.0	128.8	0.07	5.89	0.26	1.20	0.03	0.08	47.83	29.84	83.15	1.74	476.76	9.20	0.04	0.00	10	2006	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	50	6.2	9.2	6.6	144.3	0.03	0.35	0.00	1.15	0.00	0.07	21.53	11.68	92.25	1.20	202.25	5.21	0.02	0.00	282	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.8	2.9	14.9	106.8	0.10	0.00	0.01	2.02	0.05	0.05	9.18	53.32	79.31	1.87	112.00	0.97	0.01	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.6	0.0	21.7	89.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.52	1.41	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.4	13.9	68.5	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	535	15.8	21.6	76.0	581.8	0.30	10.96	0.47	6.40	0.08	0.27	106.69	113.95	302.76	6.48	1 048.14	18.53	0.08	0.00			
Полдник																						
РЫБА ОТВАРНАЯ	60	10.5	0.6	0.5	49.2	0.06	0.34	0.06	0.22	0.00	0.07	29.53	37.17	159.49	0.60	315.01	108.57	0.46	0.01	242	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1.1	2.9	20.6	104.6	0.10	8.80	0.02	0.19	0.05	0.07	12.25	22.89	58.37	1.02	625.38	5.50	0.03	0.00	123	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	46.3	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	2	2008	
КЕФИР	160	3.2	4.0	6.4	80.0	0.06	1.12	0.04	0.11	0.00	0.27	192.00	22.40	152.00	0.16	233.60	14.40	0.03	0.00	435	2008	
МАРМЕЛАД	35	0.5	3.2	22.5	115.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.55	13.65	14.70	0.91	40.25	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	385	16.9	10.8	59.9	395.2	0.22	10.26	0.12	0.52	0.05	0.42	238.33	96.11	384.56	2.69	1 214.24	128.47	0.52	0.01			
Всего за день:		50.8	55.6	205.4	1 522.1	0.67	32.11	0.73	9.31	0.37	0.94	558.80	249.19	881.10	12.43	2 911.86	166.75	0.62	0.01			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	4.2	22.5	140.5	0.05	0.47	0.02	0.66	0.05	0.11	99.00	14.30	83.00	0.30	162.01	8.10	0.00	0.00	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0.9	0.7	13.4	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.6	0.0	32.0	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	9.1	37.2	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.98	5.37	7.42	0.74	25.54	0.00	0.00	0.00	392	2008	
Итого за прием пищи:	343	7.2	14.2	45.1	335.3	0.08	0.58	0.11	0.77	0.05	0.16	203.53	26.42	158.27	1.39	219.35	8.10	0.00	0.00			
II Завтрак																						
КЕФИР	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.01	4.00	0.00	0.04	0.00	0.02	9.20	5.60	16.80	0.40	56.40	1.20	0.01	0.00		2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	150	4.2	7.2	18.3	147.9	0.08	11.29	0.27	1.46	0.03	0.08	47.82	27.04	99.95	1.55	410.14	6.15	0.03	0.00	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	9.3	16.6	24.6	292.3	0.15	10.14	0.43	2.51	0.05	0.16	32.67	46.19	192.59	3.07	944.32	12.65	0.08	0.00	276	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	69.4	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	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.4	13.9	68.5	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	615	19.4	24.7	92.7	669.8	0.32	29.43	0.70	4.78	0.08	0.31	109.99	93.48	353.79	9.22	1 698.46	23.96	0.12	0.00			
Полдник																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.1	4.1	30.7	182.6	0.08	0.09	0.03	1.02	0.19	0.08	29.82	9.13	61.40	0.60	92.28	3.84	0.01	0.01	474	2012	
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.0	4.2	17.7	129.7	0.05	0.96	0.03	0.00	0.00	0.20	190.73	26.84	142.63	0.47	294.54	16.65	0.00	0.00	18	к/к	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	18.8	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	8	2008	
Итого за прием пищи:	350	9.5	8.7	67.3	359.3	0.16	11.05	0.07	1.65	0.19	0.30	236.55	43.97	215.03	3.27	664.82	22.49	0.02	0.01			
Всего за день:		38.1	50.1	209.0	1 414.3	0.60	41.76	0.91	7.27	0.32	0.94	670.07	177.87	822.09	13.98	2 728.63	63.55	0.16	0.01			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.02	0.01	213	2012	
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	120	2.4	3.6	14.9	105.0	0.04	0.42	0.02	0.24	0.04	0.08	85.68	16.45	78.79	0.28	136.03	7.55	0.00	0.00	190	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0.9	0.7	13.4	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	11.41	5.46	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	353	8.1	14.9	38.7	326.5	0.09	0.46	0.18	1.12	0.92	0.25	122.44	29.48	173.18	2.17	240.63	15.55	0.02	0.01			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,2 л	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.01	4.00	0.00	0.04	0.00	0.02	9.20	5.60	16.80	0.40	56.40	1.20	0.01	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4.5	5.3	14.9	118.0	0.10	10.66	0.27	1.57	0.00	0.09	44.33	29.70	79.90	1.54	477.68	6.96	0.05	0.00	57	2012	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	13.4	14.8	3.6	202.2	0.06	2.07	0.17	1.94	0.00	0.11	21.02	19.62	128.20	1.22	268.65	4.56	0.09	0.00	123	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1.1	2.5	20.6	101.4	0.10	8.80	0.01	0.18	0.05	0.07	12.20	22.89	58.29	1.02	625.30	5.50	0.03	0.00	123	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.6	0.0	22.7	93.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.54	1.41	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	69.4	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	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.4	13.9	68.5	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	565	24.5	23.3	91.5	658.1	0.33	25.53	0.45	4.50	0.05	0.32	99.59	85.87	313.64	5.58	1 476.40	20.18	0.18	0.00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	8.5	8.9	22.2	207.1	0.05	0.89	0.84	2.41	0.24	0.09	47.99	18.81	61.39	0.73	139.19	6.15	0.03	0.00	238	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	3.3	24.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.20	1.08	5.78	0.05	11.89	0.76	0.00	0.00	371	2008	
КЕФИР	130	2.6	3.3	5.2	65.0	0.05	0.91	0.04	0.09	0.00	0.22	156.00	18.20	123.50	0.13	189.80	11.70	0.03	0.00	435	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	18.8	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	8	2008	
Итого за прием пищи:	380	11.8	13.6	49.4	343.3	0.13	11.81	0.90	3.13	0.24	0.34	227.19	46.09	201.67	3.11	618.88	20.61	0.07	0.00			
Всего за день:		45.4	52.0	199.8	1 413.9	0.57	41.80	1.53	8.75	1.21	0.93	463.22	169.44	702.49	13.66	2 575.91	58.34	0.27	0.01			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8.2	9.3	3.0	130.1	0.04	0.31	0.18	1.28	1.38	0.29	93.06	13.35	148.34	1.43	172.63	17.48	0.03	0.02	214	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0.9	0.7	13.4	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.6	0.0	32.0	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.7	3.8	18.7	129.1	0.06	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	185.88	23.54	137.55	0.30	274.43	16.20	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	343	14.9	23.1	35.0	416.7	0.13	1.32	0.30	1.39	1.38	0.52	372.49	43.64	353.74	2.08	478.86	33.68	0.03	0.02			
II Завтрак																						
КЕФИР	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.6	2.5	4.9	44.4	0.04	4.72	0.20	1.26	0.00	0.04	15.33	11.05	17.60	0.27	208.79	1.19	0.01	0.00	53	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/КОСТ. Б-НЕ	150	3.3	5.6	15.2	124.7	0.08	3.04	0.25	1.35	0.03	0.04	21.50	17.20	61.23	1.06	279.50	3.73	0.03	0.00	82	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/30	5.9	7.9	11.3	148.0	0.05	1.74	0.02	1.18	0.00	0.06	11.72	13.44	80.50	1.25	231.38	4.23	0.02	0.00	283	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.8	2.4	19.8	115.0	0.07	0.00	0.01	0.07	0.05	0.03	16.96	17.12	71.41	1.22	69.77	0.00	0.00	0.02	181	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.2	0.1	14.0	52.3	0.02	1.17	0.00	0.18	0.00	0.00	11.18	3.62	3.86	0.40	74.67	0.82	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1.4	0.2	9.4	44.0	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	2	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.4	13.9	68.5	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	584	16.5	19.1	88.3	596.9	0.32	10.67	0.48	4.81	0.08	0.20	82.99	69.08	265.05	5.60	911.71	11.93	0.06	0.02			
Полдник																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	5.4	4.1	50.4	263.3	0.08	0.16	0.04	1.02	0.20	0.09	35.53	11.38	66.33	0.87	135.34	4.07	0.01	0.01	454	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3.5	3.8	7.7	84.2	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	434	2008	
БАНАН СВЕЖИЙ	85	1.1	0.3	28.9	81.6	0.03	8.50	0.02	0.00	0.00	0.04	6.80	35.70	23.80	0.51	295.80	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	335	10.0	8.2	87.0	429.1	0.16	9.60	0.09	1.02	0.20	0.32	225.93	67.24	219.73	1.52	693.94	20.27	0.01	0.01			
Всего за день:		43.4	52.9	214.4	1 492.7	0.65	22.29	0.90	7.29	1.66	1.21	801.41	193.96	933.52	9.30	2 230.51	74.88	0.12	0.05			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2.9	4.2	23.5	148.2	0.05	0.47	0.02	0.17	0.05	0.11	96.85	21.08	96.93	0.30	155.42	8.43	0.01	0.00	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0.9	0.7	13.4	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1.9	1.9	13.9	83.2	0.03	0.51	0.01	0.00	0.00	0.11	99.68	14.76	72.22	0.81	156.74	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	353	5.8	13.5	50.9	356.9	0.11	0.98	0.09	0.25	0.05	0.23	202.08	39.09	187.00	1.36	335.16	16.53	0.01	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	16.9	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	250.20	1.80	0.01	0.00	8	2008	
Итого за прием пищи:	90	0.4	0.4	16.9	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	250.20	1.80	0.01	0.00			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.02	10.00	0.07	0.16	0.00	0.02	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	16	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1.8	3.5	15.0	87.0	0.07	13.57	0.27	1.22	0.00	0.07	47.84	25.04	53.41	1.15	413.61	5.75	0.02	0.00	84	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, ЗАПЕЧЕННОЕ	50	15.2	5.4	10.8	152.5	0.18	11.34	5.21	2.02	0.11	1.31	31.95	17.64	242.47	4.94	285.43	8.19	0.15	0.02	294	2012	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	110	2.1	3.4	16.9	108.4	0.06	0.40	0.01	0.90	0.03	0.02	27.51	13.67	83.45	0.56	69.64	0.30	0.02	0.01	181	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.4	13.9	68.5	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	585	22.8	12.9	78.2	511.9	0.41	39.31	5.56	5.07	0.14	1.47	133.20	79.00	434.18	11.25	1 172.28	19.00	0.19	0.03			
Полдник																						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	10.5	2.3	6.8	90.4	0.07	1.20	0.02	1.09	0.00	0.07	30.51	38.54	160.83	0.73	342.23	102.00	0.42	0.01	245	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.3	2.8	18.4	97.2	0.09	7.61	0.01	0.16	0.05	0.07	26.93	21.41	61.73	0.89	559.07	6.20	0.03	0.00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	57.9	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	2	2008	
КЕФИР	140	2.8	3.5	5.6	70.0	0.06	0.98	0.04	0.10	0.00	0.24	168.00	19.60	133.00	0.14	204.40	12.60	0.03	0.00	435	2008	
ВАФЛИ	30	0.8	3.4	20.1	125.1	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:	365	17.3	12.2	63.2	440.5	0.23	9.79	0.07	1.35	0.05	0.39	230.24	82.55	366.36	2.21	1 147.70	120.80	0.48	0.01			
Всего за день:		46.3	39.0	209.1	1 351.6	0.78	59.08	5.73	7.24	0.24	2.11	579.92	207.84	997.44	16.80	2 905.34	158.13	0.69	0.04			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.02	0.01	213	2012		
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	2.9	4.3	14.1	107.0	0.04	0.52	0.03	0.33	0.05	0.11	105.58	13.14	80.11	0.18	159.65	9.00	0.00	0.00	92	2012		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0.9	0.7	13.4	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	1	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.6	0.0	32.0	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	130	0.2	0.0	9.1	37.2	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	9.48	5.04	7.42	0.74	25.43	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	363	10.8	18.2	36.8	356.6	0.09	0.63	0.22	1.24	0.93	0.31	228.41	29.25	224.50	2.17	272.88	17.00	0.02	0.01				
II Завтрак																							
КЕФИР	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	435	2008		
Итого за прием пищи:	100	2.0	2.5	4.0	50.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.01	4.00	0.00	0.04	0.00	0.02	9.20	5.60	16.80	0.40	56.40	1.20	0.01	0.00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	150	2.8	5.4	16.3	125.9	0.10	3.84	0.25	1.36	0.03	0.05	22.27	24.56	74.35	1.15	334.81	4.33	0.03	0.00	80	2012		
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5.7	8.4	6.6	133.6	0.03	0.39	0.00	1.12	0.00	0.06	21.71	10.81	84.13	1.09	185.10	4.83	0.02	0.00	272	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	110	1.7	3.8	15.7	96.5	0.11	10.96	0.37	1.71	0.00	0.08	36.57	25.92	57.66	1.08	467.70	5.23	0.02	0.00	55	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.6	0.0	22.7	93.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	1.35	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1.6	0.2	10.3	48.6	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	2	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.4	13.9	68.5	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	3	2008		
Итого за прием пищи:	556	15.0	18.3	86.5	571.6	0.31	19.19	0.62	5.00	0.03	0.24	102.31	74.89	263.39	5.12	1 092.36	17.55	0.08	0.00				
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	70	7.6	6.4	30.2	214.9	0.08	0.08	0.03	1.44	0.20	0.07	28.31	9.04	60.82	0.61	90.23	3.71	0.01	0.01	458	2012		
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.0	4.2	17.7	129.7	0.05	0.96	0.03	0.00	0.00	0.20	190.73	26.84	142.63	0.47	294.54	16.65	0.00	0.00	18	к/к		
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	16.9	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	250.20	1.80	0.01	0.00	8	2008		
Итого за прием пищи:	340	12.0	11.0	64.9	386.9	0.16	10.04	0.07	2.01	0.20	0.29	233.44	43.08	213.35	3.06	634.97	22.16	0.02	0.01				
Всего за день:		39.7	50.0	192.2	1 365.1	0.60	30.56	0.94	8.32	1.16	1.01	684.16	161.22	796.24	10.45	2 146.21	65.71	0.14	0.02				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120/20	12.6	10.8	33.3	290.2	0.03	0.16	0.06	1.81	0.31	0.08	39.44	7.41	53.06	0.63	98.05	5.31	0.01	0.00	224	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.1	0.9	16.0	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	1	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.1	3.2	16.4	111.2	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.26	20.18	115.95	0.28	230.60	13.50	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	328	16.8	21.5	65.8	540.0	0.11	0.94	0.14	1.89	0.31	0.25	201.20	31.49	190.11	1.21	356.25	18.81	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	16.9	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	250.20	1.80	0.01	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	90	0.4	0.4	16.9	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	250.20	1.80	0.01	0.00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.6	2.1	4.9	40.6	0.03	2.10	0.79	1.33	0.00	0.04	20.87	16.66	26.67	0.53	139.81	2.66	0.02	0.00	54	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3.5	6.0	13.4	122.1	0.06	5.54	0.24	1.29	0.00	0.08	42.17	27.65	84.38	1.67	465.03	8.48	0.04	0.00	10	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8.1	7.0	5.0	231.9	0.01	0.25	0.01	0.85	0.00	0.01	9.58	2.18	9.74	0.12	22.47	0.79	0.00	0.00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.8	2.9	14.9	106.8	0.10	0.00	0.01	2.02	0.05	0.05	9.18	53.32	79.31	1.87	112.00	0.97	0.01	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.2	0.1	12.2	51.5	0.02	1.08	0.01	0.17	0.00	0.01	10.71	3.45	4.86	0.13	58.50	1.08	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	540	17.8	18.5	66.2	631.2	0.29	8.97	1.06	6.54	0.05	0.22	99.71	110.86	239.76	5.92	852.21	16.22	0.07	0.00		
Полдник																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	11.8	2.8	2.0	80.5	0.09	0.76	0.03	0.29	0.04	0.10	52.90	42.25	188.84	0.72	376.69	118.54	0.49	0.01	246	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1.1	2.9	20.6	104.6	0.10	8.80	0.02	0.19	0.05	0.07	12.58	22.91	58.44	1.02	625.39	5.50	0.03	0.00	123	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	69.4	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	2	2008
КЕФИР	150	3.0	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	350	18.2	9.7	43.4	329.5	0.25	10.61	0.09	0.59	0.09	0.43	245.48	86.16	389.78	1.89	1 221.08	137.54	0.55	0.01		
Всего за день:		53.1	50.1	192.2	1 543.0	0.68	29.52	1.30	9.59	0.45	0.92	560.79	235.71	829.55	11.00	2 679.74	174.37	0.64	0.01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	469,3	494,3	2011,1	14403,0	6.65	388.31	20.57	82.50	8.84	12.53	6 203.59	1 980.51	8 580.85	126.34	25 717.43	1 086.23	3.84	0.25
Среднее значение за период	46.9	49.4	201.1	1 440.3	0.67	38.83	2.06	8.25	0.88	1.25	620.36	198.05	858.09	12.63	2 571.74	108.62	0.38	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	30.9	56.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1 - 3 12 часов	344	117	570	356