

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3.7	4.8	20.1	144.7	0.10	0.39	0.02	0.79	0.05	0.10	91.64	35.21	121.22	0.89	184.55	8.10	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	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4.3	19.8	139.7	0.06	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	206.69	26.45	153.53	0.35	305.89	18.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	415	13.7	22.4	58.9	505.9	0.22	1.43	0.22	1.69	0.93	0.47	325.78	70.53	368.62	2.49	578.64	34.10	0.03	0.01		
II Завтрак																					
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ 1 ЛИТР	200	0.0	0.0	24.0	96.0	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	442	2012
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	24.0	96.0	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		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	9.0	7.7	18.9	181.9	0.20	4.16	0.26	2.93	0.03	0.10	44.84	36.74	118.25	2.24	489.96	5.18	0.07	0.00	81	2012
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	70	13.2	12.6	5.0	188.7	0.05	0.68	0.04	0.32	0.03	0.11	21.44	17.32	128.91	1.01	205.22	3.97	0.09	0.00	312	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	2.3	5.5	21.4	134.5	0.12	15.53	0.54	2.56	0.00	0.09	52.10	36.39	79.07	1.48	638.75	7.12	0.04	0.00	55	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.6	0.0	24.6	100.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.75	1.67	0.00	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	0.3	19.7	92.6	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	695	31.7	26.9	109.3	798.5	0.48	32.87	0.92	7.00	0.06	0.36	141.23	110.67	378.38	7.03	1 541.05	19.79	0.20	0.00		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	19.2	13.6	36.5	364.4	0.06	0.00	0.05	1.78	0.38	0.08	16.54	7.13	58.10	0.74	68.13	4.01	0.02	0.02	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.8	2.0	6.8	48.9	0.02	0.13	0.02	0.04	0.03	0.03	27.28	3.46	20.62	0.05	40.66	2.30	0.00	0.00	351	2012
КЕФИР	170	3.4	4.3	6.8	85.0	0.07	1.19	0.05	0.12	0.00	0.29	204.00	23.80	161.50	0.17	248.20	15.30	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		2008
Итого за прием пищи:	440	23.7	20.2	65.2	535.8	0.17	9.32	0.12	2.44	0.41	0.42	260.62	40.79	249.02	2.72	579.39	23.21	0.06	0.02		
Всего за день:		69.1	69.4	257.4	1 936.2	0.87	43.62	1.26	11.13	1.40	1.25	727.63	221.99	996.02	12.24	2 699.08	77.10	0.29	0.03		

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	180	5.1	5.7	33.6	213.3	0.14	0.56	0.04	1.02	0.05	0.12	123.53	39.60	154.20	1.09	234.52	11.34	0.01	0.00	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	11.1	45.5	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	12.84	6.37	8.90	0.88	30.63	0.00	0.00	0.00	392	2008	
Итого за прием пищи:	405	6.7	15.0	63.5	425.4	0.18	0.61	0.11	1.12	0.05	0.14	144.02	50.52	187.85	2.32	297.35	11.34	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		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 СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.1	3.5	7.8	66.6	0.03	4.01	0.02	1.86	0.00	0.03	23.28	15.65	31.38	0.94	243.65	4.81	0.01	0.00	54	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1.8	4.1	14.9	91.8	0.07	13.38	0.29	1.51	0.00	0.07	51.71	25.47	54.23	1.18	404.23	5.72	0.02	0.00	84	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	17.9	7.9	13.5	197.0	0.23	15.04	6.43	3.21	0.00	1.59	17.51	20.62	274.00	6.03	377.94	7.96	0.19	0.03	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.0	4.1	34.3	196.5	0.07	0.00	0.02	1.27	0.08	0.03	17.22	8.95	44.58	1.03	68.77	0.83	0.01	0.01	204	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.0	23.2	92.0	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	399	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	675	29.8	20.1	111.5	732.0	0.48	32.43	6.76	8.84	0.08	1.76	117.82	79.24	443.34	10.98	1 155.79	21.84	0.23	0.04			
Полдник																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	13.9	5.1	5.9	123.9	0.12	3.04	0.71	2.67	0.00	0.12	58.25	62.87	229.68	1.33	550.96	139.22	0.61	0.01	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.7	3.6	25.0	129.8	0.12	10.38	0.04	0.21	0.06	0.10	37.01	29.18	83.91	1.20	761.49	8.40	0.04	0.00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.8	0.3	18.2	85.6	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		
КЕФИР	170	3.4	4.3	6.8	85.0	0.07	1.19	0.05	0.12	0.00	0.29	204.00	23.80	161.50	0.17	248.20	15.30	0.03	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	437	21.8	13.2	55.9	424.4	0.31	14.61	0.80	3.00	0.06	0.51	299.26	115.85	475.09	2.70	1 560.65	162.92	0.68	0.01			
Всего за день:		58.7	48.7	249.7	1 628.8	1.00	57.65	7.68	13.59	0.19	2.43	577.10	253.61	1 117.28	18.20	3 291.79	198.10	0.93	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	130	9.9	10.8	3.0	150.5	0.05	0.31	0.21	1.58	1.71	0.34	102.08	15.05	174.41	1.78	193.52	20.45	0.04	0.02	214	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.3	3.9	0.0	48.0	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	4.7	19.6	144.6	0.05	1.07	0.04	0.00	0.00	0.22	211.84	31.38	160.57	0.60	332.83	18.45	0.00	0.00	18	2008
Итого за прием пищи:	390	19.0	28.7	41.4	509.8	0.15	1.49	0.37	1.73	1.71	0.62	453.57	56.23	434.73	2.88	571.75	38.90	0.05	0.02		
II Завтрак																					
КЕФИР	120	2.4	3.0	4.8	60.0	0.05	0.84	0.03	0.08	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.12	175.20	10.80	0.02	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	120	2.4	3.0	4.8	60.0	0.05	0.84	0.03	0.08	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.12	175.20	10.80	0.02	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2.4	4.0	17.1	111.5	0.08	3.96	0.29	1.15	0.16	0.07	30.95	18.73	55.29	0.90	299.97	4.43	0.02	0.00	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12.5	13.1	32.3	416.9	0.07	18.46	0.39	2.68	0.19	0.10	60.27	36.22	90.63	1.66	332.12	6.24	0.03	0.00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.3	0.1	15.0	63.6	0.02	1.44	0.01	0.23	0.00	0.01	14.28	4.60	6.48	0.16	77.96	1.44	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.8	0.3	18.2	85.6	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	672	21.4	18.1	101.7	772.6	0.27	28.86	0.70	5.10	0.35	0.24	125.10	75.10	212.55	5.02	841.75	16.13	0.06	0.00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	85	5.6	5.2	36.7	214.7	0.11	3.56	0.03	1.26	0.23	0.09	21.23	17.39	78.37	1.08	314.03	4.75	0.02	0.01	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.9	4.3	8.5	93.5	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.3	0.3	34.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	385	10.8	9.7	79.2	404.2	0.20	14.60	0.09	1.26	0.23	0.35	233.23	81.79	250.37	1.84	954.03	22.75	0.02	0.01		
Всего за день:		53.6	59.5	227.2	1 746.6	0.67	45.79	1.19	8.17	2.29	1.41	955.90	229.92	1 011.65	9.86	2 542.73	88.58	0.15	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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	16.7	14.6	28.4	327.3	0.05	0.15	0.05	1.95	0.24	0.08	49.48	10.14	60.27	0.64	157.90	5.06	0.01	0.00	235	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4.3	19.8	139.7	0.06	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	206.69	26.45	153.53	0.35	305.89	18.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	375	22.1	28.2	67.0	633.7	0.15	1.19	0.15	2.05	0.24	0.30	263.82	41.14	238.55	1.34	495.99	23.06	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		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	50	0.7	2.8	5.5	49.7	0.04	5.30	0.23	1.41	0.00	0.04	17.47	12.43	19.82	0.31	234.67	1.34	0.01	0.00	53	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	180	3.8	7.4	16.3	147.7	0.08	6.77	0.30	1.24	0.03	0.10	55.49	33.91	97.46	1.98	554.67	10.30	0.04	0.00	10	2006
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	70	7.6	10.9	9.7	178.7	0.05	0.60	0.01	1.41	0.00	0.08	32.25	14.63	112.37	1.44	247.93	6.62	0.03	0.00	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.8	3.6	20.3	141.9	0.13	0.00	0.02	2.74	0.05	0.07	12.57	72.74	108.30	2.55	152.79	1.32	0.01	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.7	0.0	25.3	103.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	1.68	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	655	19.5	25.2	94.9	709.9	0.38	12.67	0.56	7.79	0.08	0.33	133.64	143.94	377.10	8.08	1 252.12	22.10	0.09	0.00		
Полдник																					
РЫБА ОТВАРНАЯ	60	11.7	0.6	0.7	55.2	0.07	0.44	0.11	0.25	0.00	0.08	33.90	41.88	177.90	0.69	353.58	120.37	0.50	0.01	242	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1.3	3.0	24.4	119.5	0.12	10.40	0.03	0.21	0.05	0.08	14.71	27.07	68.94	1.20	739.00	6.50	0.04	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	
КЕФИР	170	3.4	4.3	6.8	85.0	0.07	1.19	0.05	0.12	0.00	0.29	204.00	23.80	161.50	0.17	248.20	15.30	0.03	0.00	435	2008
МАРМЕЛАД	45	0.7	4.1	28.9	148.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.85	17.55	18.90	1.17	51.75	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	425	18.6	12.1	70.7	454.1	0.26	12.03	0.19	0.58	0.05	0.46	258.46	110.30	427.24	3.23	1 392.53	142.17	0.57	0.01		
Всего за день:		60.6	65.9	251.3	1 844.7	0.82	35.89	0.91	11.05	0.37	1.11	671.92	303.38	1 053.89	14.85	3 418.64	189.33	0.68	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	170	4.9	5.1	29.2	177.5	0.06	0.57	0.04	0.85	0.05	0.13	122.07	17.76	103.10	0.39	200.45	9.90	0.01	0.00	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.3	3.9	0.0	48.0	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	410	9.7	18.3	58.0	433.3	0.11	0.72	0.16	1.00	0.05	0.20	273.25	33.05	210.27	1.63	271.46	9.90	0.02	0.00			
II Завтрак																						
КЕФИР	120	2.4	3.0	4.8	60.0	0.05	0.84	0.03	0.08	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.12	175.20	10.80	0.02	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	120	2.4	3.0	4.8	60.0	0.05	0.84	0.03	0.08	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.12	175.20	10.80	0.02	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	180	5.0	8.0	21.1	169.3	0.10	12.87	0.28	1.56	0.03	0.11	56.73	30.91	117.60	1.78	462.58	7.05	0.06	0.00	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10.4	18.7	27.9	328.9	0.17	11.72	0.54	3.06	0.05	0.20	40.26	53.34	215.86	3.49	1 068.21	14.33	0.09	0.00	276	2012	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	24.0	96.0	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	442	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2.8	0.3	18.2	85.6	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	692	21.5	27.6	110.3	774.9	0.37	29.59	0.83	5.66	0.08	0.37	116.59	99.80	393.61	7.57	1 662.49	25.40	0.16	0.00			
Полдник																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5.7	5.0	35.1	210.9	0.08	0.12	0.04	1.04	0.21	0.08	35.82	10.48	69.81	0.66	106.61	4.37	0.01	0.01	474	2012	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.4	4.6	18.4	137.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	206.48	30.05	155.79	0.56	322.48	18.00	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		2008	
Итого за прием пищи:	380	10.5	9.9	72.3	395.7	0.16	11.16	0.08	1.67	0.21	0.31	258.30	48.53	236.60	3.42	707.09	24.37	0.02	0.01			
Всего за день:		44.1	58.8	245.4	1 663.9	0.69	42.31	1.10	8.41	0.34	1.08	792.14	198.18	954.48	12.74	2 816.24	70.47	0.22	0.01			

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		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	160	3.2	4.9	19.8	140.6	0.06	0.57	0.03	0.32	0.05	0.12	118.05	22.34	107.54	0.40	186.24	10.37	0.00	0.00	190	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	10.2	41.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	12.42	6.28	8.90	0.88	30.57	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	425	9.4	18.1	49.0	403.7	0.12	0.62	0.20	1.22	0.93	0.29	157.92	37.49	210.31	2.53	305.01	18.37	0.02	0.01			
II Завтрак																						
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ 1 ЛИТР	200	0.0	0.0	24.0	96.0	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	442	2012	
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	24.0	96.0	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			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6.5	5.7	18.6	142.4	0.10	13.75	0.35	1.26	0.00	0.10	66.40	40.42	108.16	2.11	608.57	9.60	0.06	0.00	57	2012	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	15.5	16.8	4.8	233.9	0.07	2.67	0.23	2.11	0.00	0.15	25.87	23.86	150.34	1.44	325.27	5.53	0.11	0.00	123	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1.3	4.0	24.4	129.2	0.12	10.40	0.03	0.24	0.08	0.09	14.86	27.07	69.16	1.20	739.22	6.50	0.04	0.00	123	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.7	0.0	26.3	107.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.73	1.67	0.00	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.3	17.2	81.0	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	690	30.0	27.4	110.3	789.2	0.39	31.82	0.62	4.65	0.08	0.40	134.46	108.57	387.81	7.05	1 805.65	25.65	0.22	0.00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	140	10.9	10.4	25.3	244.3	0.06	1.10	1.02	2.62	0.31	0.13	63.48	23.51	80.13	0.93	177.14	7.99	0.04	0.00	238	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.6	1.5	6.5	42.0	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	10.35	1.69	8.76	0.07	17.70	1.06	0.00	0.00	371	2008	
КЕФИР	170	3.4	4.3	6.8	85.0	0.07	1.19	0.05	0.12	0.00	0.29	204.00	23.80	161.50	0.17	248.20	15.30	0.03	0.00	435	2008	
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		2008	
Итого за прием пищи:	450	15.2	16.5	55.6	413.6	0.17	11.30	1.09	3.31	0.31	0.45	292.23	56.20	260.29	3.15	693.24	26.15	0.08	0.00			
Всего за день:		54.6	62.0	238.9	1 702.5	0.68	43.74	1.91	9.18	1.32	1.14	584.61	202.26	858.41	12.73	2 803.90	70.17	0.32	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	130	9.3	10.3	3.0	143.9	0.05	0.31	0.20	1.48	1.60	0.32	99.69	14.53	166.06	1.67	186.76	19.49	0.04	0.02	214	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.3	3.9	0.0	48.0	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.1	4.3	19.8	139.7	0.06	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	206.69	26.45	153.53	0.35	305.89	18.00	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	390	18.0	27.8	41.6	498.3	0.16	1.46	0.35	1.63	1.60	0.59	446.03	50.78	419.34	2.52	538.05	37.49	0.05	0.02			
II Завтрак																						
КЕФИР	120	2.4	3.0	4.8	60.0	0.05	0.84	0.03	0.08	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.12	175.20	10.80	0.02	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	120	2.4	3.0	4.8	60.0	0.05	0.84	0.03	0.08	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.12	175.20	10.80	0.02	0.00			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.7	2.8	5.5	49.7	0.04	5.30	0.23	1.41	0.00	0.04	17.14	12.41	19.76	0.31	234.66	1.34	0.01	0.00	53	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/КОСТ.Б-НЕ	180	4.2	6.2	20.5	155.9	0.09	3.98	0.29	1.50	0.03	0.07	29.86	22.38	79.15	1.40	364.42	4.78	0.03	0.00	82	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/50	7.8	10.9	14.0	195.8	0.07	2.46	0.03	1.73	0.00	0.08	15.31	18.29	108.21	1.72	316.96	5.74	0.03	0.00	283	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.8	3.2	26.6	154.3	0.09	0.00	0.02	0.09	0.06	0.03	22.28	22.86	95.95	1.63	93.68	0.00	0.00	0.03	181	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.2	0.1	17.1	63.6	0.02	1.48	0.00	0.23	0.00	0.01	13.34	4.41	4.80	0.52	94.80	1.02	0.00	0.00	396	2008	
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	730	21.5	24.0	113.8	765.1	0.39	13.22	0.57	5.95	0.09	0.27	106.03	88.90	347.02	7.38	1 165.72	15.40	0.07	0.03			
Полдник																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	80	5.9	5.0	60.9	315.2	0.09	0.16	0.03	1.44	0.20	0.09	35.72	12.33	70.04	0.99	146.29	3.98	0.01	0.01	454	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.9	4.3	8.5	93.5	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.3	0.3	34.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	380	11.0	9.6	103.4	504.7	0.18	11.20	0.09	1.44	0.20	0.35	247.72	76.73	242.04	1.75	786.29	21.98	0.01	0.01			
Всего за день:		52.9	64.4	263.6	1 828.0	0.78	26.72	1.04	9.10	1.89	1.41	943.78	233.21	1 122.40	11.77	2 665.26	85.67	0.15	0.06			

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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3.7	5.3	28.4	181.2	0.05	0.62	0.04	0.20	0.05	0.14	128.05	26.05	123.73	0.36	203.02	11.18	0.01	0.00	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1.3	1.1	20.3	99.6	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.22	4.94	24.70	0.38	34.96	0.00	0.00	0.00	1	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.2	2.1	15.4	92.2	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	110.39	16.58	80.90	0.96	176.30	9.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	398	7.3	16.8	64.2	448.0	0.12	1.19	0.13	0.30	0.05	0.27	246.66	47.57	231.33	1.70	414.28	20.18	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		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																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2.0	4.9	16.3	105.1	0.09	14.70	0.33	1.17	0.03	0.09	55.96	28.17	59.58	1.29	451.10	6.41	0.03	0.00	84	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, ЗАПЕЧЕННОЕ	70	17.9	7.3	14.9	197.5	0.22	13.18	6.02	2.88	0.15	1.52	37.83	21.68	285.99	5.78	338.18	9.72	0.18	0.03	294	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	130	2.5	4.4	19.7	130.6	0.07	0.42	0.01	1.17	0.04	0.02	32.39	15.96	97.79	0.65	79.73	0.31	0.03	0.01	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.0	23.2	92.0	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	399	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	685	26.9	17.3	94.2	627.7	0.50	43.38	6.46	6.45	0.22	1.69	142.72	86.42	498.19	10.12	1 105.08	20.17	0.24	0.04		
Полдник																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	15.5	2.6	10.1	125.9	0.12	2.52	0.04	1.24	0.00	0.11	44.94	58.08	236.89	1.14	537.68	149.92	0.62	0.02	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1.5	2.7	21.7	108.6	0.11	9.00	0.02	0.17	0.04	0.09	32.07	25.30	72.67	1.05	659.96	7.28	0.03	0.00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.3	17.2	81.0	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	
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
ВАФЛИ	45	1.3	5.0	30.2	187.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.20	4.50	16.20	0.68	63.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	440	23.9	14.4	85.2	578.2	0.30	12.57	0.10	1.52	0.04	0.48	264.21	108.88	468.26	3.02	1 479.64	170.70	0.68	0.02		
Всего за день:		58.5	48.8	262.4	1 700.8	0.95	67.14	6.70	8.90	0.31	2.46	669.59	250.87	1 208.78	17.04	3 277.00	213.05	0.94	0.06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	3.6	4.9	17.5	128.9	0.05	0.66	0.03	0.38	0.05	0.13	133.86	16.35	100.77	0.24	200.24	11.34	0.00	0.00	92	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.3	3.9	0.0	48.0	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.3	0.0	9.2	38.0	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	12.73	6.65	9.64	0.96	33.01	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	410	13.0	22.1	45.8	436.4	0.12	0.82	0.25	1.33	0.93	0.35	306.04	37.12	279.28	2.60	334.65	19.34	0.03	0.01			
II Завтрак																						
КЕФИР	120	2.4	3.0	4.8	60.0	0.05	0.84	0.03	0.08	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.12	175.20	10.80	0.02	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	120	2.4	3.0	4.8	60.0	0.05	0.84	0.03	0.08	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.12	175.20	10.80	0.02	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	180	4.0	6.5	20.9	160.0	0.12	3.96	0.29	1.56	0.03	0.07	29.85	31.66	99.06	1.50	376.04	5.22	0.03	0.00	80	2012	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7.0	10.1	8.1	162.3	0.04	0.52	0.00	1.19	0.00	0.07	26.13	13.50	104.71	1.39	231.10	5.93	0.03	0.00	272	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	2.4	5.6	23.3	142.0	0.13	16.33	0.54	2.57	0.00	0.10	53.00	38.46	84.29	1.57	695.55	7.62	0.04	0.00	55	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.7	0.0	25.3	103.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	1.68	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	402	2008	
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	680	19.5	22.9	109.0	721.1	0.39	25.81	0.84	6.36	0.03	0.30	136.34	100.85	348.21	6.76	1 435.25	22.79	0.11	0.00			
Полдник																						
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	80	9.5	7.5	32.7	244.1	0.07	0.10	0.03	1.40	0.15	0.08	30.24	9.38	60.92	0.59	93.81	3.54	0.01	0.01	458	2012	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.4	4.6	18.4	137.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	206.48	30.05	155.79	0.56	322.48	18.00	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		2008	
Итого за прием пищи:	380	14.3	12.4	69.9	428.9	0.15	11.14	0.07	2.03	0.15	0.31	252.72	47.43	227.71	3.35	694.29	23.54	0.02	0.01			
Всего за день:		49.2	60.4	229.4	1 646.4	0.71	38.61	1.19	9.80	1.11	1.16	839.10	202.20	969.20	12.83	2 639.39	76.47	0.18	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	140/35	16.4	12.4	45.1	372.3	0.03	0.22	0.06	1.38	0.31	0.10	44.50	8.64	56.21	0.77	121.56	5.61	0.01	0.00	224	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.2	1.0	18.7	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4.3	19.8	139.7	0.06	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	206.69	26.45	153.53	0.35	305.89	18.00	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	400	21.8	26.0	83.7	678.6	0.13	1.26	0.16	1.48	0.31	0.32	258.84	39.64	234.49	1.47	459.65	23.61	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		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 МОРКОВНАЯ	50	1.0	3.5	7.7	65.4	0.04	3.22	1.16	2.15	0.00	0.04	33.76	25.22	41.94	0.82	212.25	4.05	0.03	0.00	54	2012	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	4.5	8.3	16.6	161.6	0.08	6.85	0.32	1.29	0.03	0.11	56.73	35.50	109.22	2.15	581.67	10.90	0.05	0.00			
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10.9	9.4	7.9	315.7	0.02	0.70	0.01	1.29	0.00	0.01	15.60	4.31	17.89	0.24	46.01	1.22	0.01	0.00	278	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.8	3.6	20.3	141.9	0.13	0.00	0.02	2.74	0.05	0.07	12.57	72.74	108.30	2.55	152.79	1.32	0.01	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.3	0.1	15.0	63.6	0.02	1.44	0.01	0.23	0.00	0.01	13.99	4.54	6.48	0.16	77.94	1.44	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.5	17.8	88.0	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	655	23.4	25.5	85.3	836.2	0.37	12.21	1.52	8.69	0.08	0.28	140.75	150.86	322.98	7.72	1 131.86	21.45	0.10	0.00			
Полдник																						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	15.9	3.9	3.3	111.8	0.10	1.29	0.04	0.40	0.05	0.12	73.94	57.58	257.20	1.02	517.67	159.11	0.67	0.02	246	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1.3	4.0	24.4	129.2	0.12	10.40	0.03	0.24	0.08	0.09	14.53	27.05	69.10	1.20	739.21	6.50	0.04	0.00	123	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.3	17.2	81.0	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		
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	
Итого за прием пищи:	405	23.0	12.2	51.3	402.0	0.28	12.81	0.11	0.75	0.13	0.48	280.47	107.03	478.30	2.38	1 490.48	180.01	0.74	0.02			
Всего за день:		68.6	64.1	239.1	1 963.8	0.81	36.28	1.80	11.55	0.52	1.10	696.06	305.53	1 046.77	13.77	3 359.99	227.07	0.86	0.02			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	569,7	601,9	2464,2	17661,8	7.98	437.75	24.78	100.88	9.74	14.55	7 457.83	2 401.15	10 338.88	136.03	29 514.02	1 296.01	4.72	0.30
Среднее значение за период	57.0	60.2	246.4	1 766.2	0.80	43.78	2.48	10.09	0.97	1.46	745.78	240.12	1 033.89	13.60	2 951.40	129.60	0.47	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	30.7	56.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3 - 7 12 часов	402	128	683	412