

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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	130	4.3	6.3	15.9	136.9	0.08	0.84	0.03	0.17	0.00	0.00	98.28	34.44	122.64	1.68	0.00	0.00	0.00	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	2012
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	к/к
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.01	0.96	0.00	1.52	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.1	1.0	16.8	80.3	0.02	0.75	0.01	0.00	0.00	0.00	45.75	5.25	33.75	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>11.1</b>	<b>17.9</b>	<b>49.0</b>	<b>403.5</b>	0.15	1.59	0.20	1.15	1.00	0.17	170.49	47.91	246.53	3.65	84.80	8.00	0.02	0.01		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	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		
<b>Обед</b>																					
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	4	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5.7	6.2	13.3	129.8	0.13	4.12	0.28	1.74	0.03	0.08	30.88	25.74	82.78	1.38	385.77	4.31	0.05	0.00	99	2008
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	12.0	11.5	2.8	164.4	0.05	0.62	0.04	0.27	0.03	0.10	18.33	14.59	113.79	0.90	184.10	3.56	0.08	0.00	312	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	110	2.0	5.5	19.7	124.5	0.10	14.49	0.54	1.88	0.03	0.10	47.65	32.75	71.52	1.48	555.80	7.13	0.04	0.00	351	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	6.46	1.40	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24.8</b>	<b>23.9</b>	<b>85.6</b>	<b>643.6</b>	0.35	23.23	0.86	4.70	0.09	0.33	118.82	86.73	315.34	5.56	1 230.44	18.16	0.18	0.00		
<b>Полдник</b>																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	13.8	3.1	16.8	150.1	0.05	0.14	0.03	0.22	0.22	0.17	79.14	16.53	131.95	0.51	112.00	1.84	0.02	0.02	229	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	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
ЯБЛОКО	75	0.3	0.3	14.1	35.3	0.02	7.50	0.00	0.47	0.00	0.02	12.00	6.00	8.25	1.65	208.50	1.50	0.01	0.00	8	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>17.6</b>	<b>8.5</b>	<b>40.6</b>	<b>289.5</b>	0.13	8.77	0.08	0.80	0.22	0.47	290.34	46.01	297.98	2.37	565.99	18.50	0.06	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.5</b>	<b>50.4</b>	<b>195.3</b>	<b>1 422.6</b>	0.65	37.59	1.14	6.65	1.31	0.99	593.65	188.65	873.85	14.38	2 121.23	46.66	0.26	0.03		

**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		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			
<b>Завтрак</b>																						
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	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 СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.01	0.96	0.00	1.52	0.02	1.20	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	11.33	5.45	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	6	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>4.9</b>	<b>11.3</b>	<b>48.5</b>	<b>322.6</b>	<b>0.13</b>	<b>0.51</b>	<b>0.08</b>	<b>0.82</b>	<b>0.17</b>	<b>0.14</b>	<b>118.53</b>	<b>36.37</b>	<b>140.04</b>	<b>1.74</b>	<b>232.96</b>	<b>9.09</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
БАНАН	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	7	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.3</b>	<b>0.3</b>	<b>34.0</b>	<b>96.0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.9	2.6	6.4	52.4	0.02	3.31	0.02	1.40	0.00	0.03	18.71	12.90	25.27	0.78	201.92	3.97	0.01	0.00	54	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1.5	2.9	12.3	72.1	0.06	11.14	0.27	1.05	0.00	0.07	41.40	21.12	45.38	0.99	334.37	4.77	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	3.8	2.6	26.2	144.9	0.05	0.00	0.01	0.95	0.05	0.02	13.20	7.05	33.69	0.78	52.46	0.63	0.01	0.01	331	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.1	0.0	24.4	98.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	11.47	2.58	7.00	0.16	25.06	0.00	0.00	0.00	410	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24.7</b>	<b>14.9</b>	<b>94.1</b>	<b>601.8</b>	<b>0.40</b>	<b>27.80</b>	<b>6.12</b>	<b>6.79</b>	<b>0.05</b>	<b>1.59</b>	<b>106.66</b>	<b>68.47</b>	<b>389.49</b>	<b>9.69</b>	<b>989.89</b>	<b>18.60</b>	<b>0.21</b>	<b>0.04</b>			
<b>Полдник</b>																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	12.5	2.9	3.9	91.3	0.10	2.41	0.32	1.51	0.00	0.10	43.05	51.39	197.97	1.02	469.61	126.04	0.53	0.01	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1.4	2.9	20.0	104.4	0.10	8.31	0.01	0.17	0.05	0.08	29.90	23.40	67.44	0.98	610.12	6.76	0.03	0.00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>19.1</b>	<b>9.8</b>	<b>44.7</b>	<b>340.1</b>	<b>0.26</b>	<b>11.77</b>	<b>0.37</b>	<b>1.79</b>	<b>0.05</b>	<b>0.44</b>	<b>252.95</b>	<b>95.79</b>	<b>407.91</b>	<b>2.15</b>	<b>1 298.73</b>	<b>146.30</b>	<b>0.59</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50.0</b>	<b>36.3</b>	<b>221.3</b>	<b>1 360.5</b>	<b>0.83</b>	<b>50.08</b>	<b>6.60</b>	<b>9.40</b>	<b>0.27</b>	<b>2.22</b>	<b>486.14</b>	<b>242.63</b>	<b>965.44</b>	<b>14.18</b>	<b>2 869.58</b>	<b>173.99</b>	<b>0.81</b>	<b>0.05</b>			

### 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			
<b>Завтрак</b>																						
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 СЛИВОЧНОЕ (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	17.7	130.0	0.05	0.96	0.03	0.00	0.00	0.20	190.84	27.23	143.23	0.48	296.05	16.65	0.00	0.00	18	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>15.5</b>	<b>23.6</b>	<b>36.8</b>	<b>430.7</b>	<b>0.12</b>	<b>1.34</b>	<b>0.30</b>	<b>1.39</b>	<b>1.38</b>	<b>0.53</b>	<b>380.05</b>	<b>48.08</b>	<b>363.01</b>	<b>2.33</b>	<b>505.12</b>	<b>34.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>50.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.01	2.80	0.08	0.00	0.00	0.02	16.40	6.00	14.80	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00	9	2008	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯС. БУЛЬОНЕ	150	7.1	7.7	17.1	246.0	0.07	6.84	0.27	1.12	0.03	0.08	48.52	29.21	65.96	1.48	494.07	8.54	0.03	0.00	10	2006	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150	14.0	13.0	21.8	453.3	0.05	2.74	0.43	2.10	0.05	0.04	20.88	22.36	53.02	0.75	170.79	2.63	0.03	0.00	265	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	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>27.4</b>	<b>25.1</b>	<b>90.8</b>	<b>970.8</b>	<b>0.21</b>	<b>16.38</b>	<b>0.78</b>	<b>3.99</b>	<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>106.10</b>	<b>72.22</b>	<b>178.23</b>	<b>6.71</b>	<b>1 078.46</b>	<b>15.13</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	5.1	4.4	43.8	238.0	0.07	0.12	0.03	1.25	0.16	0.07	30.05	10.15	60.64	0.76	114.62	3.46	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	
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	17.9	44.7	0.03	9.50	0.01	0.60	0.00	0.02	15.20	7.60	10.45	2.09	264.10	1.90	0.01	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>9.0</b>	<b>8.6</b>	<b>69.4</b>	<b>366.8</b>	<b>0.15</b>	<b>10.56</b>	<b>0.07</b>	<b>1.85</b>	<b>0.16</b>	<b>0.28</b>	<b>228.85</b>	<b>37.91</b>	<b>200.69</b>	<b>2.99</b>	<b>641.52</b>	<b>21.56</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53.8</b>	<b>59.8</b>	<b>201.0</b>	<b>1 818.2</b>	<b>0.52</b>	<b>28.98</b>	<b>1.18</b>	<b>7.30</b>	<b>1.62</b>	<b>1.17</b>	<b>835.00</b>	<b>172.21</b>	<b>836.93</b>	<b>12.13</b>	<b>2 371.10</b>	<b>79.82</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>			

**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		
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	120	11.3	10.1	29.4	263.7	0.05	0.17	0.04	1.38	0.20	0.06	33.12	8.32	45.46	0.66	130.24	3.49	0.00	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 СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.01	0.96	0.00	1.52	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.1	2.1	15.3	91.7	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	106.31	15.03	79.95	0.24	157.78	9.00	0.00	0.00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>303</b>	<b>14.3</b>	<b>18.8</b>	<b>58.1</b>	<b>473.7</b>	<b>0.12</b>	<b>0.69</b>	<b>0.12</b>	<b>1.56</b>	<b>0.32</b>	<b>0.19</b>	<b>145.14</b>	<b>26.60</b>	<b>143.18</b>	<b>1.17</b>	<b>312.22</b>	<b>12.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>18.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.8	2.6	5.4	47.9	0.04	2.44	0.98	1.64	0.00	0.04	25.90	20.38	32.70	0.65	166.00	3.24	0.03	0.00	54	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	4.5	6.4	18.2	149.8	0.09	3.91	0.30	1.25	0.15	0.10	28.14	21.80	85.16	1.32	364.30	5.86	0.03	0.00	85	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	60	6.5	9.5	7.5	151.8	0.03	0.27	0.00	1.16	0.00	0.07	21.47	11.80	94.29	1.24	205.28	5.30	0.02	0.00	282	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.8	2.6	19.8	116.9	0.07	0.00	0.01	0.07	0.05	0.03	16.55	17.02	71.45	1.22	69.79	0.00	0.00	0.02	181	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	6.46	1.40	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>19.3</b>	<b>21.8</b>	<b>98.8</b>	<b>681.6</b>	<b>0.30</b>	<b>6.62</b>	<b>1.29</b>	<b>5.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.27</b>	<b>105.72</b>	<b>80.00</b>	<b>318.40</b>	<b>6.03</b>	<b>860.54</b>	<b>16.64</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	11.1	0.6	0.6	51.9	0.06	0.39	0.07	0.23	0.00	0.07	31.86	39.25	168.09	0.64	332.33	114.13	0.48	0.01	242	2012
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
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
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
МАРМЕЛАД	15	0.2	1.4	9.6	49.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.95	5.85	6.30	0.39	17.25	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>18.0</b>	<b>8.8</b>	<b>52.7</b>	<b>355.9</b>	<b>0.29</b>	<b>10.24</b>	<b>0.12</b>	<b>1.40</b>	<b>0.05</b>	<b>0.43</b>	<b>233.21</b>	<b>96.59</b>	<b>409.98</b>	<b>3.80</b>	<b>1 248.28</b>	<b>135.37</b>	<b>0.54</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.0</b>	<b>49.7</b>	<b>228.3</b>	<b>1 558.2</b>	<b>0.74</b>	<b>27.55</b>	<b>1.54</b>	<b>8.59</b>	<b>0.57</b>	<b>0.91</b>	<b>500.07</b>	<b>211.19</b>	<b>882.56</b>	<b>13.20</b>	<b>2 699.04</b>	<b>166.50</b>	<b>0.63</b>	<b>0.03</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	4.4	4.8	21.4	158.7	0.12	0.47	0.02	1.93	0.05	0.15	100.16	60.88	140.92	1.85	239.07	9.06	0.01	0.00	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.7	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.73	4.30	68.86	0.90	55.79	7.97	0.02	0.01	213	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 СЛИВОЧНОЕ (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	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.92	5.36	7.42	0.74	25.57	0.00	0.00	0.00	6	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>12.3</b>	<b>18.7</b>	<b>45.2</b>	<b>412.0</b>	<b>0.17</b>	<b>0.58</b>	<b>0.21</b>	<b>2.84</b>	<b>0.93</b>	<b>0.35</b>	<b>224.36</b>	<b>77.29</b>	<b>285.05</b>	<b>3.84</b>	<b>352.23</b>	<b>17.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>50.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0.5	0.0	3.4	16.3	0.01	1.60	0.00	0.06	0.00	0.02	13.32	7.92	15.48	0.50	115.20	2.80	0.01	0.00	12	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	150	3.7	6.2	18.1	134.3	0.09	12.01	0.28	1.35	0.02	0.08	47.65	27.11	91.36	1.48	426.42	6.11	0.03	0.00	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	8.5	15.5	27.6	287.8	0.17	11.74	0.59	2.76	0.05	0.18	38.36	50.66	187.64	3.07	1 009.48	13.05	0.09	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 1 СОРТ 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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>18.6</b>	<b>22.6</b>	<b>99.9</b>	<b>672.0</b>	<b>0.36</b>	<b>29.35</b>	<b>0.87</b>	<b>5.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.33</b>	<b>120.53</b>	<b>101.29</b>	<b>343.28</b>	<b>9.45</b>	<b>1 845.50</b>	<b>26.20</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.1	3.1	32.4	180.6	0.07	0.08	0.03	0.58	0.17	0.07	27.04	9.08	59.52	0.60	89.58	3.41	0.01	0.01	474	2012	
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.0	4.2	17.7	130.0	0.05	0.96	0.03	0.00	0.00	0.20	190.84	27.23	143.23	0.48	296.05	16.65	0.00	0.00	18	к/к	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9.5</b>	<b>7.6</b>	<b>65.2</b>	<b>348.2</b>	<b>0.14</b>	<b>9.04</b>	<b>0.06</b>	<b>1.08</b>	<b>0.17</b>	<b>0.29</b>	<b>230.68</b>	<b>42.71</b>	<b>211.55</b>	<b>2.84</b>	<b>608.03</b>	<b>21.66</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42.4</b>	<b>51.4</b>	<b>214.3</b>	<b>1 482.2</b>	<b>0.71</b>	<b>39.67</b>	<b>1.17</b>	<b>9.04</b>	<b>1.17</b>	<b>1.14</b>	<b>695.57</b>	<b>235.29</b>	<b>934.88</b>	<b>16.23</b>	<b>2 951.76</b>	<b>73.89</b>	<b>0.20</b>	<b>0.02</b>			

**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	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
КАША "ДРУЖБА"	140	3.0	3.8	17.7	121.0	0.06	0.52	0.03	0.27	0.03	0.11	106.83	20.52	98.37	0.37	169.84	9.45	0.00	0.00	190	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.7	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.73	4.30	68.86	0.90	55.79	7.97	0.02	0.01	213	2012	
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 СЛИВОЧНОЕ (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	130	0.2	0.0	9.1	37.2	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	9.89	5.13	7.42	0.74	25.46	0.00	0.00	0.00	6	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>8.9</b>	<b>15.2</b>	<b>43.2</b>	<b>351.5</b>	<b>0.11</b>	<b>0.56</b>	<b>0.19</b>	<b>1.15</b>	<b>0.91</b>	<b>0.28</b>	<b>142.95</b>	<b>33.85</b>	<b>195.75</b>	<b>2.31</b>	<b>278.69</b>	<b>17.42</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>	<b>240.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
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	4	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	6.3	7.6	22.2	169.6	0.12	17.88	0.31	1.29	0.03	0.14	72.19	42.40	113.54	2.27	689.10	10.98	0.07	0.00	57	2012	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	12.8	12.9	5.7	191.2	0.06	0.66	0.04	1.08	0.02	0.10	26.25	14.25	116.40	0.89	194.29	4.27	0.08	0.00	306	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1.1	2.5	20.6	101.4	0.10	8.80	0.01	0.18	0.05	0.07	13.52	22.97	58.56	1.03	625.34	5.50	0.03	0.00	123	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.6	0.0	20.7	85.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	1.40	0.00	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>25.2</b>	<b>23.7</b>	<b>95.9</b>	<b>677.6</b>	<b>0.36</b>	<b>31.34</b>	<b>0.36</b>	<b>3.47</b>	<b>0.10</b>	<b>0.36</b>	<b>134.78</b>	<b>94.22</b>	<b>340.10</b>	<b>6.19</b>	<b>1 620.24</b>	<b>24.19</b>	<b>0.19</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	10.5	10.7	22.1	233.8	0.07	1.93	1.85	2.31	0.29	0.12	77.13	36.34	90.93	1.19	246.77	9.42	0.06	0.00	154	2012	
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	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	
ЯБЛОКО	75	0.3	0.3	14.1	35.3	0.02	7.50	0.00	0.47	0.00	0.02	12.00	6.00	8.25	1.65	208.50	1.50	0.01	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>14.6</b>	<b>16.4</b>	<b>48.0</b>	<b>386.1</b>	<b>0.17</b>	<b>10.63</b>	<b>1.90</b>	<b>2.92</b>	<b>0.31</b>	<b>0.42</b>	<b>297.73</b>	<b>66.99</b>	<b>264.53</b>	<b>3.05</b>	<b>714.80</b>	<b>26.72</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49.7</b>	<b>55.5</b>	<b>207.3</b>	<b>1 501.2</b>	<b>0.66</b>	<b>46.53</b>	<b>2.45</b>	<b>7.54</b>	<b>1.32</b>	<b>1.08</b>	<b>589.46</b>	<b>203.06</b>	<b>814.38</b>	<b>14.35</b>	<b>2 853.73</b>	<b>70.33</b>	<b>0.31</b>	<b>0.01</b>			

**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	
<b>Завтрак</b>																						
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 СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.01	0.96	0.00	1.52	0.02	1.20	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 С МОЛОКОМ	180	1.9	1.9	14.8	87.0	0.04	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.73	14.27	72.75	0.23	143.30	8.10	0.00	0.00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>13.4</b>	<b>20.5</b>	<b>33.9</b>	<b>380.6</b>	<b>0.11</b>	<b>0.85</b>	<b>0.28</b>	<b>1.49</b>	<b>1.50</b>	<b>0.44</b>	<b>287.10</b>	<b>35.12</b>	<b>292.45</b>	<b>2.10</b>	<b>353.57</b>	<b>25.58</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>50.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	2.0	2.2	14.4	74.3	0.05	13.13	0.24	1.20	0.00	0.05	38.27	17.78	37.21	0.96	214.83	3.37	0.02	0.00	132	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	150	3.1	5.8	19.3	140.2	0.11	5.95	0.28	1.33	0.03	0.06	25.43	28.75	86.50	1.38	484.82	5.76	0.04	0.00	80	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	6.2	9.2	7.8	149.0	0.05	1.48	0.02	1.24	0.00	0.07	10.75	15.41	97.24	1.47	253.69	4.83	0.02	0.00	284	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	16.51	17.02	71.41	1.22	69.74	0.00	0.00	0.02	181	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.1	0.0	24.4	98.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	11.47	2.58	7.00	0.16	25.06	0.00	0.00	0.00	410	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18.4</b>	<b>20.2</b>	<b>111.8</b>	<b>702.9</b>	<b>0.34</b>	<b>20.60</b>	<b>0.55</b>	<b>4.61</b>	<b>0.08</b>	<b>0.24</b>	<b>108.73</b>	<b>88.19</b>	<b>329.81</b>	<b>6.59</b>	<b>1 095.74</b>	<b>15.92</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>			
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.6	5.0	37.5	219.9	0.08	0.11	0.04	1.42	0.17	0.08	35.14	10.33	67.10	0.65	102.93	4.03	0.01	0.01	467	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	75	1.0	0.2	25.5	72.0	0.03	7.50	0.02	0.00	0.00	0.04	6.00	31.50	21.00	0.45	261.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>10.0</b>	<b>9.0</b>	<b>70.6</b>	<b>376.1</b>	<b>0.16</b>	<b>8.55</b>	<b>0.09</b>	<b>1.42</b>	<b>0.17</b>	<b>0.31</b>	<b>224.74</b>	<b>61.99</b>	<b>217.70</b>	<b>1.24</b>	<b>626.73</b>	<b>20.23</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43.8</b>	<b>52.2</b>	<b>220.3</b>	<b>1 509.5</b>	<b>0.65</b>	<b>30.70</b>	<b>0.95</b>	<b>7.59</b>	<b>1.75</b>	<b>1.16</b>	<b>740.57</b>	<b>199.30</b>	<b>934.96</b>	<b>10.03</b>	<b>2 222.04</b>	<b>70.73</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>			

**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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2.7	4.2	22.1	141.4	0.05	0.47	0.02	0.16	0.05	0.11	95.91	19.48	92.40	0.27	152.11	8.38	0.01	0.00	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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 СЛИВОЧНОЕ (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	160	1.7	1.7	13.5	78.5	0.02	0.46	0.01	0.00	0.00	0.09	89.08	13.55	65.02	0.80	142.11	7.20	0.00	0.00	394		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>343</b>	<b>5.6</b>	<b>13.4</b>	<b>51.7</b>	<b>358.5</b>	0.10	0.93	0.09	0.24	0.05	0.21	191.49	36.93	178.52	1.37	321.82	15.58	0.01	0.00			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>18.8</b>	<b>47.0</b>	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			
<b>Обед</b>																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.9	2.6	5.9	50.3	0.03	3.10	0.02	1.39	0.00	0.03	18.68	12.42	25.75	0.77	190.85	3.90	0.01	0.00	54	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1.9	3.9	16.4	96.6	0.09	14.43	0.34	1.12	0.02	0.08	51.19	27.33	59.06	1.27	451.95	6.22	0.03	0.00	84	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, ЗАПЕЧЕННОЕ	75	16.3	6.6	13.2	178.3	0.22	11.83	5.40	2.55	0.18	1.36	33.11	18.91	257.94	5.23	304.94	8.99	0.16	0.02	294	2012	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	110	1.6	4.2	13.0	97.5	0.05	0.40	0.01	1.32	0.03	0.02	21.10	10.58	64.49	0.44	57.02	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>24.1</b>	<b>18.0</b>	<b>82.5</b>	<b>577.2</b>	0.47	33.76	5.77	7.15	0.23	1.54	144.38	83.89	451.69	11.91	1 292.36	23.37	0.22	0.03			
<b>Полдник</b>																						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	12.9	1.6	8.1	98.0	0.07	0.55	0.03	0.33	0.13	0.11	46.29	40.86	189.13	0.82	361.07	114.93	0.47	0.01	245	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1.4	2.9	20.0	104.4	0.10	8.31	0.01	0.17	0.05	0.08	30.23	23.42	67.51	0.98	610.13	6.76	0.03	0.00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1.7	0.2	10.8	50.9	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	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	
ПРЯНИКИ	15	0.4	0.3	11.1	50.3	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>377</b>	<b>19.5</b>	<b>9.0</b>	<b>56.4</b>	<b>383.5</b>	0.23	9.98	0.08	0.61	0.18	0.46	268.52	86.68	408.64	1.96	1 204.80	136.09	0.53	0.01			
<b>Всего за день:</b>		<b>49.5</b>	<b>40.7</b>	<b>209.5</b>	<b>1 366.2</b>	0.83	54.67	5.95	8.63	0.46	2.23	620.39	215.50	1 049.85	17.44	3 096.98	177.04	0.77	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			
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	130	2.3	3.5	11.4	86.6	0.03	0.42	0.02	0.26	0.04	0.08	84.57	10.53	64.10	0.14	127.75	7.20	0.00	0.00	92	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	3.9	0.2	54.7	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.73	4.30	68.86	0.90	55.79	7.97	0.02	0.01	213	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 СЛИВОЧНОЕ (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	140	0.2	0.1	11.3	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.78	3.02	6.05	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>10.2</b>	<b>17.5</b>	<b>36.4</b>	<b>344.1</b>	<b>0.08</b>	<b>0.49</b>	<b>0.21</b>	<b>1.17</b>	<b>0.92</b>	<b>0.27</b>	<b>201.63</b>	<b>24.60</b>	<b>206.86</b>	<b>2.15</b>	<b>215.34</b>	<b>15.17</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>50.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.01	2.80	0.08	0.00	0.00	0.02	16.40	6.00	14.80	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00	9	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2.4	3.5	22.6	128.5	0.09	4.76	0.29	1.42	0.03	0.05	25.73	20.52	54.40	1.04	355.89	3.83	0.03	0.00	82	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12.6	10.9	25.2	377.6	0.06	18.60	0.33	1.78	0.18	0.10	58.14	30.98	76.01	1.57	319.30	6.01	0.03	0.00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.6	0.0	20.7	85.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	1.40	0.00	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21.3</b>	<b>18.7</b>	<b>102.3</b>	<b>786.6</b>	<b>0.23</b>	<b>26.16</b>	<b>0.70</b>	<b>4.08</b>	<b>0.21</b>	<b>0.20</b>	<b>113.89</b>	<b>66.50</b>	<b>180.01</b>	<b>4.49</b>	<b>856.30</b>	<b>12.08</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	70	8.3	6.8	33.0	233.2	0.08	0.08	0.03	1.44	0.20	0.07	28.84	9.20	61.65	0.62	91.52	3.72	0.01	0.01	458	2012	
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.0	4.2	15.8	122.2	0.05	0.96	0.03	0.00	0.00	0.20	190.80	27.23	143.23	0.48	295.99	16.65	0.00	0.00	18	к/к	
ЯБЛОКО	75	0.3	0.3	14.1	35.3	0.02	7.50	0.00	0.47	0.00	0.02	12.00	6.00	8.25	1.65	208.50	1.50	0.01	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>12.6</b>	<b>11.3</b>	<b>62.9</b>	<b>390.7</b>	<b>0.15</b>	<b>8.54</b>	<b>0.06</b>	<b>1.91</b>	<b>0.20</b>	<b>0.29</b>	<b>231.64</b>	<b>42.43</b>	<b>213.13</b>	<b>2.75</b>	<b>596.01</b>	<b>21.87</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>50.0</b>	<b>205.5</b>	<b>1 571.4</b>	<b>0.50</b>	<b>35.89</b>	<b>1.00</b>	<b>7.23</b>	<b>1.33</b>	<b>0.93</b>	<b>667.16</b>	<b>147.53</b>	<b>695.00</b>	<b>9.49</b>	<b>1 813.65</b>	<b>58.12</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>			

**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	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120	10.5	9.4	20.6	218.3	0.02	0.09	0.03	1.55	0.18	0.04	20.47	4.06	28.37	0.39	56.40	2.86	0.00	0.00	224	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 СЛИВОЧНОЕ (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	180	3.8	4.0	18.9	131.4	0.06	0.96	0.03	0.00	0.00	0.20	190.98	24.10	141.15	0.31	281.73	16.65	0.00	0.00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>15.2</b>	<b>20.7</b>	<b>52.9</b>	<b>475.2</b>	<b>0.11</b>	<b>1.05</b>	<b>0.12</b>	<b>1.63</b>	<b>0.18</b>	<b>0.25</b>	<b>217.00</b>	<b>31.41</b>	<b>187.37</b>	<b>0.95</b>	<b>361.13</b>	<b>19.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>18.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	2.1	4.7	39.6	0.03	2.13	0.82	1.34	0.00	0.04	21.60	17.21	27.46	0.55	143.00	2.74	0.02	0.00	54	2012	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА М/КОСТ. Б-НЕ	150	3.3	6.1	14.6	126.8	0.07	6.07	0.29	1.19	0.02	0.08	48.60	30.29	85.13	1.73	491.64	9.24	0.04	0.00	10		
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	6.7	9.9	6.6	153.3	0.03	0.07	0.00	1.16	0.00	0.07	19.96	11.68	96.12	1.25	206.30	5.36	0.03	0.00	272	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.6	2.9	14.2	102.9	0.09	0.00	0.01	1.93	0.05	0.05	10.45	51.21	75.97	1.79	107.13	0.92	0.01	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.1	0.1	15.2	52.4	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	10.78	3.56	2.97	0.59	84.17	0.60	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16.0</b>	<b>21.6</b>	<b>71.0</b>	<b>553.1</b>	<b>0.30</b>	<b>9.47</b>	<b>1.12</b>	<b>6.69</b>	<b>0.07</b>	<b>0.28</b>	<b>118.59</b>	<b>121.55</b>	<b>322.45</b>	<b>7.51</b>	<b>1 086.64</b>	<b>21.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	65	11.1	2.7	2.4	79.0	0.08	0.92	0.03	0.27	0.04	0.09	54.15	40.50	181.37	0.70	365.31	111.26	0.47	0.01	246	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1.1	3.0	20.6	105.9	0.10	8.80	0.02	0.19	0.06	0.07	11.93	22.87	58.32	1.01	625.41	5.50	0.03	0.00	123	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>17.0</b>	<b>9.9</b>	<b>39.3</b>	<b>311.1</b>	<b>0.24</b>	<b>10.84</b>	<b>0.09</b>	<b>0.57</b>	<b>0.10</b>	<b>0.43</b>	<b>258.08</b>	<b>85.77</b>	<b>391.69</b>	<b>1.87</b>	<b>1 224.32</b>	<b>131.16</b>	<b>0.53</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48.5</b>	<b>52.6</b>	<b>182.0</b>	<b>1 386.5</b>	<b>0.68</b>	<b>31.36</b>	<b>1.34</b>	<b>9.52</b>	<b>0.35</b>	<b>0.98</b>	<b>609.67</b>	<b>246.73</b>	<b>912.51</b>	<b>12.53</b>	<b>2 950.09</b>	<b>173.77</b>	<b>0.64</b>	<b>0.01</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	490,4	498,9	2084,7	14976,5	6.77	383.02	23.32	81.49	10.15	12.81	6 337.68	2 062.09	8 900.36	133.96	25 949.20	1 090.85	4.01	0.29
Среднее значение за период	49.0	49.9	208.5	1 497.7	0.68	38.30	2.33	8.15	1.02	1.28	633.77	206.21	890.04	13.40	2 594.92	109.09	0.40	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	30.0	56.9															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1 - 3 12 часов	345	120	578	359