

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	і, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.6	8.0	22.9	191.4	0.78	0.11	0.18	0.04	0.06	165.82	168.26	40.20	0.87	285.80	14.70	0.00	0.01	189	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.4	2.2	0.1	31.5	0.00	0.00	0.10	0.05	0.45	9.89	34.51	2.15	0.45	27.97	4.00	0.00	0.00	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	3.5	14.3	106.0	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	143.64	104.34	17.98	0.23	213.69	12.60	0.00	0.00	TK№043		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/7	2.3	6.6	15.5	131.0	0.00	0.03	0.02	0.05	0.11	6.54	20.83	3.90	0.31	28.65	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Итого за прием пищи:	442	15.4	20.4	52.8	459.8	1.51	0.18	0.44	0.17	0.61	325.88	327.93	64.22	1.86	556.11	31.30	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	TK №010		
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0.8	2.0	4.4	39.1	7.38	0.01	0.02	0.18	0.00	21.45	15.65	8.84	0.44	92.06	1.65	0.00	0.01		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР/Б С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.9	3.6	10.1	85.3	4.95	0.06	0.05	0.20	0.00	25.61	48.14	17.95	0.73	331.45	4.04	0.00	0.02	81	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	12.0	16.2	3.0	205.6	0.49	0.04	0.09	0.06	0.16	22.49	98.92	11.00	0.94	145.00	5.56	0.01	0.07	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.1	3.6	26.5	155.2	0.00	0.05	0.02	0.02	0.06	10.66	31.64	5.79	0.73	48.29	0.58	0.01	0.01	205	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.0	32.4	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	2.82	4.45	2.38	0.44	15.12	0.00	0.00	0.00	392	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.4	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	11.70	2.39	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	730	23.9	26.4	83.6	672.0	12.85	0.16	0.18	0.46	0.21	94.50	249.92	57.02	5.24	718.40	14.51	0.02	0.10			
Полдник																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	TK№005		
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	30.7	19.3	35.0	442.1	0.55	0.07	0.42	0.11	0.29	310.02	351.63	40.38	0.89	319.62	6.49	0.04	0.05	237	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГА	180	0.4	0.0	9.3	39.0	0.11	0.01	0.01	0.04	0.00	10.19	9.20	6.62	0.20	120.37	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	3.0	26.0	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.86	24.30	5.40	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	TK№018		
Итого за прием пищи:	390	33.3	22.3	70.3	592.1	0.66	0.08	0.43	0.15	0.29	328.07	385.13	52.39	1.69	472.99	6.49	0.04	0.05			
Всего за день:		76.7	72.8	226.9	1 865.0	30.39	0.46	1.21	0.78	1.12	899.95	1 074.48	199.63	12.10	2 347.00	55.29	0.06	0.18			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.3	7.9	32.2	226.3	0.78	0.06	0.17	0.05	0.08	159.59	149.40	30.59	0.42	249.73	13.92	0.00	0.01	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	12.6	98.0	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	147.20	105.25	18.42	0.55	219.58	12.60	0.00	0.00	TK№040		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, СЫРОМ	20/5/20	4.0	8.1	11.7	80.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91.43	60.45	5.96	0.35	31.80	0.00	0.00	0.00	3	2012	
Итого за прием пищи:	430	14.3	19.4	56.5	404.9	1.53	0.09	0.32	0.07	0.08	398.22	315.09	54.97	1.32	501.11	26.52	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОК	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12.0	5.00	0.00	0.00	0.10	0.00	6.30	11.70	9.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	TK№014		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	8.4	7.6	13.4	156.0	4.46	0.07	0.07	0.15	0.00	24.82	93.32	22.28	1.51	427.65	5.66	0.00	0.04	82	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	11.0	7.9	4.3	154.3	8.61	0.13	0.90	3.60	0.00	27.82	165.99	13.17	3.48	231.25	6.13	0.02	0.11	375	1996	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	4.9	4.5	22.0	147.3	0.00	0.13	0.07	0.02	0.06	12.59	106.95	72.30	2.51	151.42	1.31	0.00	0.01	414	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	8.2	37.0	20.00	0.00	0.01	0.04	0.00	10.10	0.77	2.39	0.14	3.22	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	19.67	4.33	0.83	34.00	1.33	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	11.70	2.39	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	685	28.1	21.0	70.7	610.7	38.07	0.33	1.06	3.90	0.06	89.08	410.08	125.85	9.23	1 010.89	15.43	0.02	0.16			
Полдник																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	2.0	32.9	168.5	0.10	0.06	0.04	0.00	0.00	28.75	47.52	8.33	0.40	81.15	2.42	0.01	0.01	477	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.2	11.9	93.0	0.68	0.03	0.14	0.02	0.00	136.44	97.14	17.53	0.22	199.26	11.70	0.00	0.00	TK№043		
Итого за прием пищи:	250	8.6	5.2	44.8	261.5	0.78	0.09	0.18	0.02	0.00	165.18	144.65	25.86	0.63	280.40	14.12	0.01	0.01			
Ужин																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	8.9	0.5	0.3	154.7	0.96	0.11	0.00	0.00	0.11	44.56	154.77	23.03	0.43	293.26	95.11	0.00	0.00	246	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.9	18.5	129.7	8.98	0.11	0.09	0.03	0.08	32.56	73.44	25.32	1.04	660.48	7.35	0.00	0.03	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	6.7	28.5	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.05	1.98	2.79	0.40	56.20	0.40	0.00	0.00	TK№048		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	19.67	4.33	0.83	34.00	1.33	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	445	15.6	6.6	51.7	443.1	10.75	0.25	0.10	0.03	0.18	95.86	269.36	59.37	2.99	1 071.54	104.20	0.00	0.03			
Всего за день:		67.6	52.4	241.5	1 798.2	55.43	0.77	1.76	4.13	0.32	756.44	1 163.49	285.44	14.57	3 137.55	160.26	0.04	0.21			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1.5	2.5	3.2	41.2	2.00	0.04	0.02	0.00	0.00	9.25	27.87	9.30	0.32	51.44	0.08	0.00	0.00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11.6	12.6	4.9	179.5	0.26	0.05	0.30	0.18	1.81	91.84	162.20	13.87	1.69	189.18	20.55	0.02	0.04	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	13.0	99.5	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	145.94	104.61	17.75	0.19	210.17	12.60	0.00	0.00	TK№028		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, ДЖЕМОМ	20/5/10	0.9	2.7	10.0	67.7	2.28	0.01	0.01	0.02	0.04	3.77	8.87	2.28	0.15	18.90	0.00	0.00	0.00	2	2012	
Итого за прием пищи:	395	18.0	21.2	31.1	388.0	5.27	0.15	0.48	0.22	1.85	250.80	303.55	43.20	2.35	469.69	33.22	0.02	0.04			
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.70	21.60	16.20	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	TK № 002		
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.70	21.60	16.20	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	18.90	6.30	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, НА М/Б СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	2.2	3.6	10.3	87.8	12.98	0.06	0.06	0.19	0.00	50.48	49.47	22.29	1.04	374.28	5.09	0.00	0.02	67	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/40	21.4	21.4	5.5	299.9	1.47	0.07	0.14	0.49	0.07	29.39	193.53	31.80	2.88	466.91	9.97	0.00	0.07	277	2012	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2.7	4.4	28.5	164.2	0.00	0.02	0.02	0.02	0.08	5.35	54.63	17.94	0.38	40.40	0.55	0.01	0.02	315	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.0	10.3	42.3	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	12.58	8.13	4.30	0.19	58.83	0.00	0.00	0.00	TK№045		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	19.67	4.33	0.83	34.00	1.33	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.7	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.47	11.73	2.40	0.27	18.40	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	725	29.9	30.3	76.7	705.2	16.45	0.16	0.22	0.71	0.15	115.67	356.05	89.37	6.09	1 063.32	18.45	0.01	0.11			
Полдник																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	TK№005		
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПТИЦЕЙ	200	10.7	11.1	14.1	201.2	22.76	0.06	0.10	0.20	0.06	68.29	114.47	32.68	1.94	363.60	7.14	0.01	0.07	298	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.0	0.0	11.7	47.8	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	9.53	0.83	2.19	0.04	7.78	0.00	0.00	0.00	049		
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	435	14.2	12.8	59.0	409.8	23.43	0.09	0.11	0.20	0.06	85.13	150.01	41.90	3.06	426.75	8.48	0.01	0.07			
Всего за день:		66.3	67.9	187.9	1 644.2	48.53	0.39	0.93	1.13	2.05	604.80	926.22	204.67	14.20	2 374.76	61.65	0.04	0.21			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.6	8.0	26.6	205.5	0.78	0.09	0.18	0.05	0.08	174.27	185.50	28.31	0.59	270.74	13.50	0.01	0.02	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	3.5	12.4	98.2	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	143.60	104.34	17.98	0.23	213.63	12.60	0.00	0.00	TK№043		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/6	2.3	5.8	15.5	123.5	0.00	0.03	0.02	0.04	0.09	6.42	20.64	3.90	0.31	28.50	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Итого за прием пищи:	421	13.0	17.3	54.5	427.2	1.51	0.16	0.34	0.11	0.17	324.29	310.48	50.18	1.13	512.88	26.10	0.01	0.02			
II Завтрак																					
СОК	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0.7	2.0	4.1	37.3	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.82	18.42	9.41	0.60	136.80	3.33	0.00	0.01	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	8.3	7.4	22.5	189.6	4.89	0.09	0.10	0.19	0.22	36.48	95.22	22.66	1.32	388.11	6.64	0.01	0.05	85	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ПОД ОВОЩАМИ	80	14.1	3.7	2.0	98.2	1.28	0.08	0.10	0.24	0.00	39.94	203.22	50.11	0.88	435.57	133.98	0.01	0.57	228	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.8	5.5	23.2	157.9	10.99	0.13	0.13	0.03	0.08	55.10	100.26	32.48	1.27	824.86	10.34	0.00	0.04	322	2012	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.2	0.1	11.4	48.1	0.12	0.00	0.01	0.00	0.00	14.40	7.47	10.76	0.27	87.11	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	715	31.0	19.8	89.1	660.7	19.18	0.39	0.37	0.47	0.30	171.94	465.84	134.07	5.63	1 934.05	155.68	0.03	0.66			
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2.4	11.3	48.0	227.5	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	42.10	78.70	10.60	0.60	80.00	1.60	0.00	0.00	249	2014	
Итого за прием пищи:	250	7.5	15.7	56.4	321.8	0.94	0.15	0.29	0.03	0.00	225.70	208.30	30.76	0.74	342.80	17.80	0.00	0.00			
Ужин																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	6.9	10.4	18.8	222.8	1.28	0.11	0.11	0.32	0.11	27.05	192.43	36.85	1.92	248.55	6.71	0.00	0.00	304	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.0	9.3	38.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	12.02	8.13	4.18	0.19	58.76	0.00	0.00	0.00	TK№047		
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	495	11.1	11.5	57.1	407.6	61.28	0.22	0.17	0.33	0.11	81.36	258.31	61.37	3.61	556.71	10.11	0.00	0.02			
Всего за день:		63.5	64.4	274.9	1 895.3	87.20	0.92	1.27	1.04	0.57	811.39	1 267.23	295.78	11.51	3 620.04	209.69	0.03	0.70			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ("ДРУЖБА") НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.6	8.1	29.2	217.2	0.78	0.09	0.17	0.05	0.08	162.87	154.21	32.85	0.65	261.41	14.31	0.00	0.01	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	13.0	99.5	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	145.53	104.61	17.66	0.19	210.14	12.60	0.00	0.00	TK№028		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, СЫРОМ	20/5/20	1.8	3.6	5.2	35.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.64	26.87	2.65	0.16	14.13	0.00	0.00	0.00	3	2012	
Итого за прием пищи:	430	12.4	15.1	47.3	352.6	1.51	0.13	0.32	0.07	0.08	349.04	285.69	53.16	0.99	485.68	26.91	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.70	21.60	16.20	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	TK № 002		
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.70	21.60	16.20	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0.6	3.0	3.2	42.5	0.96	0.02	0.03	0.96	0.00	23.03	24.02	16.48	0.44	96.03	2.40	0.00	0.02	41	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, НА М/Б И СМЕТАНОЙ	200/10	1.8	4.7	10.3	95.9	7.06	0.04	0.05	0.18	0.00	37.94	41.90	19.67	0.93	316.87	5.33	0.00	0.02	57	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20.1	21.3	23.6	366.4	11.92	0.17	0.21	0.04	0.23	29.06	226.00	47.69	3.48	1 151.06	15.34	0.00	0.09	291	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.0	2.0	3.0	37.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	9.40	1.80	0.00	18.30	1.20	0.00	0.00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.3	0.0	8.3	34.5	0.08	0.00	0.01	0.03	0.00	14.74	6.57	6.38	0.14	86.58	0.00	0.00	0.00	TK№044		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.19	17.55	3.59	0.41	27.53	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	745	27.6	32.1	74.5	706.1	20.02	0.24	0.29	1.21	0.23	126.87	345.15	99.93	6.24	1 730.43	25.61	0.00	0.13			
Полдник																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.2	0.0	6.2	26.1	0.70	0.00	0.01	0.00	0.00	11.49	5.28	4.43	0.48	22.44	0.00	0.00	0.00	TK№038		
КОНФЕТЫ	20	0.5	0.0	16.5	68.0	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	14.60	11.60	2.20	0.00	17.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	213	0.7	0.0	22.6	94.1	0.70	0.00	0.03	0.00	0.00	26.09	16.88	6.63	0.48	39.44	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	5.00	0.00	0.00	0.10	0.00	6.30	11.70	9.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	TK№014		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7.5	7.5	29.1	214.2	0.13	0.07	0.10	0.06	0.50	44.43	81.37	10.67	1.18	114.13	6.81	0.01	0.02	208	2012	
СОК	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.19	17.55	3.59	0.41	27.53	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	435	13.0	9.0	74.8	433.8	9.43	0.07	0.20	0.26	0.50	68.03	154.63	46.99	3.33	594.33	9.15	0.01	0.02			
Всего за день:		54.3	56.6	234.8	1 657.1	34.65	0.44	0.84	1.54	0.81	595.73	823.95	222.91	13.74	3 082.38	63.17	0.02	0.16			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.6	8.5	30.8	231.0	0.81	0.13	0.18	0.05	0.07	170.55	174.62	39.43	0.94	290.06	15.35	0.00	0.01	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	13.0	99.5	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	145.53	104.61	17.66	0.19	210.14	12.60	0.00	0.00	TK№028		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/7	2.3	6.6	15.5	131.0	0.00	0.03	0.02	0.05	0.11	6.54	20.83	3.90	0.31	28.65	0.00	0.00	0.00	1	2012	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.4	2.2	0.1	31.5	0.00	0.00	0.10	0.05	0.45	9.89	34.51	2.15	0.45	27.97	4.00	0.00	0.00	213	2008	
Итого за прием пищи:	442	16.4	20.8	59.4	493.0	1.54	0.20	0.44	0.17	0.63	332.51	334.57	63.14	1.89	556.82	31.95	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОК	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0.4	2.0	1.5	25.4	2.02	0.01	0.02	0.00	0.00	12.43	20.11	6.47	0.47	72.82	1.52	0.00	0.01		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ, ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	11.9	8.5	27.9	235.7	4.27	0.20	0.09	0.16	0.00	39.79	126.47	37.50	2.62	553.04	5.97	0.00	0.04	81	2012	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11.4	7.6	8.4	148.2	0.61	0.07	0.09	0.04	0.24	38.23	156.44	33.73	0.86	296.50	90.37	0.01	0.38	241	2008	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2.7	4.4	28.5	164.2	0.00	0.02	0.02	0.02	0.08	3.69	54.29	17.84	0.37	40.36	0.55	0.01	0.02	315	2012	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	180	0.0	0.0	22.8	91.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	3.96	1.74	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	TK№046		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
Итого за прием пищи:	675	28.1	22.7	99.7	715.7	6.91	0.30	0.22	0.23	0.31	108.56	380.97	101.62	5.16	997.48	99.75	0.02	0.44			
Полдник																					
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.2	1.4	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.55	4.45	4.13	0.44	15.46	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	210	1.9	1.4	22.7	111.2	0.02	0.02	0.01	0.00	0.00	13.85	19.45	6.83	0.68	36.76	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	70	11.9	14.9	10.6	223.9	0.47	0.05	0.09	0.04	0.11	31.82	101.97	12.36	0.96	153.72	5.89	0.01	0.06	305	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3.7	2.2	13.4	90.3	32.68	0.05	0.07	0.18	0.00	87.05	63.61	31.24	1.86	384.36	6.28	0.00	0.02	132	2012	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	9.8	44.4	24.00	0.00	0.02	0.05	0.00	10.77	0.92	2.56	0.16	3.76	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.8	0.3	17.7	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	19.67	4.33	0.83	34.00	1.33	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	455	20.2	18.1	61.7	496.0	57.15	0.13	0.19	0.27	0.11	137.44	199.16	53.09	4.01	594.25	13.50	0.01	0.08			
Всего за день:		67.6	63.2	261.2	1 893.9	69.93	0.66	0.96	0.77	1.05	600.45	958.46	244.08	12.14	2 458.90	145.20	0.03	0.53			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	1.4	2.5	3.0	40.5	2.20	0.04	0.02	0.00	0.00	10.15	27.08	9.39	0.31	51.04	0.00	0.00	0.00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	20.8	2.8	259.7	0.22	0.06	0.40	0.23	2.53	100.56	208.45	16.03	2.36	223.88	26.89	0.03	0.05	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	3.5	14.3	106.0	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	143.64	104.34	17.98	0.23	213.69	12.60	0.00	0.00	TK№043		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	23/7	1.8	6.4	11.9	112.6	0.00	0.03	0.01	0.05	0.11	5.21	16.28	2.99	0.24	22.21	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Итого за прием пищи:	410	22.7	33.2	32.0	518.8	3.15	0.17	0.58	0.31	2.64	259.55	356.14	46.39	3.15	510.83	39.49	0.03	0.05			
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	114.0	6.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.80	37.80	56.70	0.75	522.00	0.00	0.00	0.00	TK№006		
Итого за прием пищи:	150	2.3	0.8	31.5	114.0	6.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.80	37.80	56.70	0.75	522.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0.4	2.0	3.9	36.6	1.42	0.02	0.02	0.54	0.00	15.56	15.58	10.82	0.68	115.16	1.79	0.00	0.02	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/Б И СМЕТАНОЙ	200/10	6.6	9.1	11.4	158.7	4.54	0.07	0.07	0.15	0.00	32.49	90.04	22.60	1.31	426.74	5.82	0.00	0.03	76	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ), СОУС СМЕТАННЫЙ	70/20	10.8	11.6	6.5	173.6	0.47	0.04	0.06	0.01	0.00	16.59	97.84	13.11	1.39	204.05	4.24	0.00	0.03	286	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.8	5.5	23.2	157.9	10.99	0.13	0.13	0.03	0.08	55.10	100.26	32.48	1.27	824.86	10.34	0.00	0.04	322	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.0	10.3	42.3	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	12.58	8.13	4.30	0.19	58.83	0.00	0.00	0.00	TK№045		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.47	11.76	2.41	0.26	18.44	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	725	25.0	29.0	76.2	673.0	17.42	0.26	0.29	0.73	0.08	139.80	343.32	90.06	5.94	1 682.15	23.53	0.00	0.11			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5.6	8.0	31.6	220.7	0.10	0.06	0.07	0.06	0.33	33.41	61.24	8.82	0.57	92.31	4.36	0.01	0.01	469	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	12.6	98.0	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	147.20	105.25	18.42	0.55	219.58	12.60	0.00	0.00	TK№040		
Итого за прием пищи:	230	9.7	11.4	44.2	318.7	0.86	0.09	0.23	0.08	0.33	180.61	166.49	27.23	1.13	311.89	16.96	0.01	0.01			
Ужин																					
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	2.9	6.9	15.9	144.2	9.52	0.08	0.07	0.55	0.08	45.62	62.72	26.48	1.05	391.65	5.69	0.00	0.03	129	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.0	0.0	9.8	40.1	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	9.49	0.83	2.19	0.04	7.72	0.00	0.00	0.00	049		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	405	6.2	7.7	46.5	287.7	10.20	0.10	0.08	0.55	0.08	62.92	96.26	35.61	2.13	451.85	7.03	0.00	0.03			
Всего за день:		65.7	82.1	230.4	1 912.2	37.62	0.62	1.32	1.66	3.13	653.68	1 000.02	255.99	13.09	3 478.71	87.00	0.04	0.21			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
						0.78	0.06	0.17	0.05	0.08	161.04	124.60	20.47	0.33	246.03	13.50	0.00	0.00	189	2008	
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.2	7.8	24.5	193.8	0.78	0.06	0.17	0.05	0.08	161.04	124.60	20.47	0.33	246.03	13.50	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	13.0	99.5	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	145.94	104.61	17.75	0.19	210.17	12.60	0.00	0.00	TK№028		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, СЫРОМ	20/5/20	4.2	8.5	12.3	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96.38	63.72	6.29	0.37	33.52	0.00	0.00	0.00	3	2012	
Итого за прием пищи:	430	14.5	19.7	49.8	378.3	1.51	0.10	0.32	0.07	0.08	403.36	292.93	44.50	0.89	489.72	26.10	0.00	0.00			
II Завтрак																					
						2.90	0.00	0.10	0.40	0.00	32.40	29.20	16.20	0.40	441.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
СОК	180	1.0	0.2	17.8	78.0	2.90	0.00	0.10	0.40	0.00	32.40	29.20	16.20	0.40	441.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	2.90	0.00	0.10	0.40	0.00	32.40	29.20	16.20	0.40	441.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
						2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	18.90	6.30	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	18.90	6.30	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015		
СУП С РЫБНЫМ	200	8.5	4.6	11.9	123.5	4.64	0.06	0.07	0.17	0.05	22.55	48.27	17.26	0.69	312.90	2.97	0.00	0.02	87	2012	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	23.9	15.0	8.2	289.2	15.94	0.26	1.90	7.50	0.22	47.70	345.63	23.08	7.02	401.34	12.38	0.04	0.23	290	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.9	5.3	22.0	154.6	0.00	0.13	0.07	0.02	0.08	17.26	107.98	72.61	2.54	151.71	1.31	0.00	0.01	323	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА, КУРАГИ	180	0.3	0.0	10.5	43.6	0.05	0.01	0.01	0.02	0.00	15.46	9.75	6.38	0.22	93.74	0.00	0.00	0.00	TK№045		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.4	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	39.33	8.67	1.67	68.00	2.67	0.00	0.00	TK №003		
Итого за прием пищи:	720	41.3	25.3	75.1	719.8	22.63	0.45	2.05	7.71	0.34	121.38	569.86	134.30	12.64	1 098.19	20.83	0.05	0.26			
Полдник																					
						0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	TK№005		
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
						0.25	0.06	0.28	0.07	0.22	190.09	255.44	27.48	0.83	181.11	2.34	0.04	0.04	219	2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	25.5	17.3	30.4	384.3	0.25	0.06	0.28	0.07	0.22	190.09	255.44	27.48	0.83	181.11	2.34	0.04	0.04	219	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	3.5	14.3	106.0	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	143.64	104.34	17.98	0.23	213.69	12.60	0.00	0.00	TK№043		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.21	17.64	3.61	0.40	27.66	0.00	0.00	0.00	TK №004		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.0	3.8	6.6	64.9	0.13	0.01	0.03	0.02	0.06	27.36	20.35	3.35	0.05	40.04	2.28	0.00	0.00	351	2012	
Итого за прием пищи:	410	32.8	25.5	66.8	634.4	1.11	0.11	0.46	0.12	0.28	366.29	397.77	52.41	1.50	462.50	17.22	0.04	0.04			
Всего за день:		93.1	73.9	215.1	1 881.2	28.52	0.66	3.05	8.30	0.70	1 050.93	1 384.76	261.42	15.43	2 673.91	64.15	0.09	0.30			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.6	8.0	26.6	205.5	0.78	0.09	0.18	0.05	0.08	175.67	185.70	28.46	0.59	270.80	13.50	0.01	0.02	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	12.6	98.0	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	147.20	105.25	18.42	0.55	219.58	12.60	0.00	0.00	TKN#040		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, ДЖЕМОМ	20/5/10	1.6	4.7	17.6	118.2	4.00	0.02	0.01	0.04	0.08	6.60	15.55	4.00	0.26	33.15	0.00	0.00	0.00	2	2012	
Итого за прием пищи:	420	12.3	16.1	56.8	421.7	5.53	0.15	0.34	0.11	0.15	329.47	306.50	50.87	1.41	523.53	26.10	0.01	0.02			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	TKN#010		
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ, С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0.8	3.0	3.8	45.4	7.35	0.01	0.02	0.15	0.00	21.74	15.13	8.38	0.44	89.07	1.58	0.00	0.01	39	2008	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ	200	9.3	6.0	17.8	164.4	5.91	0.13	0.09	0.15	0.00	49.35	154.23	37.57	2.16	595.55	4.64	0.00	0.04	81	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14.3	9.9	6.3	171.6	0.34	0.08	0.15	0.06	0.32	74.23	206.79	42.48	0.85	384.44	114.98	0.01	0.47	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.5	22.1	152.8	10.45	0.13	0.12	0.03	0.08	56.14	97.05	31.17	1.22	786.28	10.00	0.00	0.03	335	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.7	1.2	14.9	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	5.17	3.70	0.71	0.03	7.34	0.47	0.00	0.00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.7	32.3	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.06	1.98	2.79	0.40	56.23	0.40	0.00	0.00	TKN#048		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.4	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	11.70	2.39	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	750	33.2	26.2	90.4	735.8	24.86	0.36	0.38	0.40	0.39	227.18	530.00	134.18	7.03	2 005.40	134.75	0.02	0.55			
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.1	0.0	8.6	35.6	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	3.74	5.96	0.14	43.84	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	170	0.7	0.7	24.1	106.4	0.06	0.01	0.01	0.00	0.00	13.07	10.94	7.96	0.44	71.84	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1.0	4.0	9.0	76.4	1.54	0.03	0.05	1.53	0.00	35.32	38.09	26.27	0.69	153.72	3.84	0.00	0.04	41	2012	
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	20.9	18.0	47.2	437.1	0.35	0.09	0.28	0.07	0.29	197.44	239.21	29.56	0.92	258.05	6.70	0.03	0.04	239	2012	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	9.8	44.4	24.00	0.00	0.02	0.05	0.00	10.77	0.92	2.56	0.16	3.76	0.00	0.00	0.00	376	2012	
Итого за прием пищи:	430	22.1	22.0	66.0	557.9	25.89	0.13	0.35	1.65	0.29	243.53	278.22	58.39	1.77	415.53	10.54	0.03	0.08			
Всего за день:		68.8	65.5	251.9	1 892.3	71.34	0.69	1.11	2.17	0.84	837.26	1 142.16	263.40	13.95	3 433.30	174.39	0.06	0.66			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.9	8.6	27.3	219.1	0.78	0.13	0.21	0.05	0.08	162.24	189.09	70.46	2.03	332.82	14.48	0.00	0.01	184	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.4	2.2	0.1	31.5	0.00	0.00	0.10	0.05	0.45	9.89	34.51	2.15	0.45	27.97	4.00	0.00	0.00	TK№043	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	3.5	12.4	98.2	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	143.60	104.34	17.98	0.23	213.63	12.80	0.00	0.00	1	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/7	2.3	6.6	15.5	131.0	0.00	0.03	0.02	0.05	0.11	6.54	20.83	3.90	0.31	28.65	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	442	16.7	21.0	55.4	479.7	1.51	0.20	0.48	0.17	0.63	322.27	348.76	94.48	3.02	603.07	31.08	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОК	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	10.80	6.30	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	TK№017		
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б И СМЕТАНОЙ	200/10	2.2	3.7	13.6	100.9	7.07	0.06	0.06	0.18	0.00	41.86	58.38	26.28	1.25	474.06	7.35	0.00	0.03	57	2012	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	13.3	15.6	5.9	217.1	0.45	0.04	0.10	0.02	0.18	14.27	120.70	16.40	1.80	249.45	6.84	0.00	0.04	289	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	4.3	3.7	27.4	160.2	0.00	0.05	0.02	0.02	0.06	16.19	33.75	6.29	0.80	50.04	0.60	0.01	0.01	205	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	2.0	1.9	26.9	0.60	0.01	0.01	0.08	0.00	5.69	6.59	3.24	0.13	34.18	0.51	0.00	0.00	348	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4	0.0	9.3	39.0	0.11	0.01	0.01	0.04	0.00	17.62	9.20	8.27	0.20	120.92	0.00	0.00	0.00	TK№044		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.47	11.76	2.41	0.26	18.44	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	740	24.0	25.8	79.8	654.3	9.23	0.17	0.19	0.33	0.24	113.51	270.90	73.53	5.59	1 051.66	16.64	0.01	0.08			
Полдник																					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3.7	3.2	25.6	146.9	0.69	0.03	0.14	0.02	0.00	139.26	100.25	15.21	0.11	194.78	11.91	0.00	0.00	414	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.3	0.9	15.7	80.1	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.39	18.43	3.69	0.28	28.98	0.00	0.00	0.00	115	2012	
Итого за прием пищи:	200	6.0	4.1	41.3	226.9	0.69	0.06	0.15	0.02	0.00	144.64	118.67	18.89	0.39	223.76	11.91	0.00	0.00			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0.9	2.0	3.6	35.6	1.81	0.02	0.02	0.00	0.00	13.08	19.77	8.84	0.49	105.75	2.26	0.00	0.01	33	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ПТИЦЕЙ	150	11.5	13.2	16.8	232.8	8.80	0.12	0.12	0.17	0.06	23.22	130.20	31.50	1.72	697.04	8.72	0.01	0.09	276	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.0	0.0	11.7	47.8	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	9.53	0.83	2.19	0.04	7.78	0.00	0.00	0.00	049		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №003		
Итого за прием пищи:	410	14.5	15.5	44.9	377.5	11.28	0.14	0.14	0.17	0.06	50.62	174.40	47.73	3.25	851.37	12.58	0.01	0.09			
Всего за день:		62.2	66.6	239.1	1 816.4	27.01	0.57	1.06	0.80	0.93	639.15	937.04	254.03	12.65	3 003.46	72.19	0.02	0.18			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	685,8	665,4	2363,8	18255,9	490.62	6.18	13.51	22.31	11.51	7 449.77	10 677.80	2 487.35	133.38	29 610.01	1 093.00	0.43	3.35
Среднее значение за период	68.6	66.5	236.4	1 825.6	49.06	0.62	1.35	2.23	1.15	744.98	1 067.78	248.74	13.34	2 961.00	109.30	0.04	0.33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	32.8	52.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	426	165	721	190	431