

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, МКг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		
Завтрак																			
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.	30	1,91	3,54	12,18	82,40	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	5,36	19,74	7,43	0,46	33,35	0,90	0,00	0,00	
КАША ГРНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	3,44	3,82	15,46	103,67	0,00	0,09	0,05	0,02	0,06	10,77	75,64	51,09	1,78	106,83	0,92	0,00	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,10	0,00	9,50	38,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,23	3,85	4,00	0,39	13,84	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	375	5,45	7,36	37,14	224,47	0,02	0,12	0,07	0,04	0,12	27,36	99,23	62,52	2,63	154,02	1,82	0,00	0,01	
Обед																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,11	8,76	41,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,73	13,61	5,35	0,32	23,22	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	
МОРКОВЬ	30	0,38	1,97	2,01	27,63	0,60	0,02	0,02	0,60	0,00	13,77	14,89	10,26	0,27	60,00	1,50	0,00	0,02	
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3,45	2,77	16,09	98,46	6,02	0,13	0,05	0,31	0,05	31,84	66,28	28,32	1,38	476,03	4,83	0,00	0,04	
КОТЛЕТА.БИТОЧКИ.ШНИЦЕЛИ	60	8,54	5,27	7,72	139,50	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	
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВ.	110	2,60	3,28	16,44	99,41	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	6,48	19,83	3,58	0,46	30,20	0,36	0,01	0,01	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,14	0,88	0,77	11,70	0,30	6,00	0,00	0,03	0,00	1,36	2,11	1,16	0,05	16,20	0,21	0,00	0,00	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,04	11,47	46,98	15,60	0,00	0,01	0,02	0,00	1,70	0,43	0,43	0,07	1,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	595	17,82	14,49	71,49	504,60	22,52	0,23	0,12	0,98	0,11	62,12	132,81	52,51	3,27	634,55	8,02	0,01	0,07	
Полдник																			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	3,26	4,12	17,76	128,71	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	
Итого за прием пищи:	200	5,51	7,06	40,08	253,81	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	24,48	1,01	0,00	0,00	
ЯИЦО ВАРЕННОЕ	40	5,03	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	8,23	10,98	17,78	224,56	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	
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	15	0,83	0,99	6,46	38,18	0,05	0,01	0,04	0,01	0,01	33,16	23,65	3,67	0,02	43,80	0,84	0,00	0,00	
НАПИТОК ИЗ СВ/ЗАМОР.ЯГОД	180/15	0,10	0,42	6,26	29,58	6,40	0,00	0,00	0,02	0,00	1,69	0,65	2,16	0,10	15,62	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	415	16,52	17,10	45,93	425,47	6,45	0,08	0,19	0,11	0,89	60,24	114,00	18,04	1,94	159,25	9,85	0,01	0,02	
Всего за день:		45,30	46,01	194,64	1 408,35	28,99	0,45	0,40	1,13	1,12	158,42	373,04	139,07	8,47	980,82	19,69	0,02	0,10	

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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	40	2,91	5,39	10,17	94,51	0,02	0,02	0,02	0,03	0,07	47,22	39,43	7,78	0,44	32,99	0,75	0,00	0,00			
ЯИЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02			
КАША ОВСЯННАЯ ТЕРКУЛУЕС'НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	5,04	6,24	14,74	130,43	0,57	0,08	0,14	0,04	0,06	124,39	127,13	31,75	0,69	214,25	10,86	0,00	0,01			
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,46	2,86	13,48	94,17	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,51	86,87	18,56	0,35	180,90	9,90	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	370	16,47	18,98	38,66	380,40	1,16	0,15	0,41	0,17	1,02	309,94	315,25	61,95	2,29	484,49	29,56	0,01	0,03			
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,11	8,76	41,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,73	13,61	5,35	0,32	23,22	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00			
СВЕКЛА	30	0,44	1,39	2,56	24,43	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,99	11,64	5,94	0,38	86,40	2,10	0,00	0,01			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,60	3,83	7,94	68,17	8,50	0,04	0,04	0,16	0,05	36,82	37,59	16,71	0,72	280,65	3,92	0,00	0,01			
ПЛОВ С МЯСОМ	140	8,69	6,89	20,15	200,65	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			
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	150	0,13	0,13	10,79	45,55	1,28	0,01	0,01	0,00	0,00	4,75	3,17	2,30	0,63	89,20	0,64	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	519	13,47	12,52	58,43	419,72	10,98	0,11	0,09	0,16	0,05	58,53	81,67	33,72	2,77	506,67	7,78	0,00	0,02			
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕНСКАЯ"	50	3,90	3,07	23,78	133,42	0,00	0,05	0,02	0,01	0,06	7,16	31,74	5,52	0,38	49,02	0,70	0,01	0,01			
ЙОГУРТ 2,5%	170	4,71	4,12	7,44	93,19	0,48	0,03	0,20	0,02	0,00	173,40	129,20	19,04	0,00	248,20	0,00	0,00	0,02			
ФРУКТЫ	95	1,52	0,50	21,29	97,31	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	315	10,13	7,69	52,51	323,92	4,66	0,11	0,26	0,05	0,06	188,08	187,27	64,06	0,95	660,88	0,70	0,01	0,03			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ	175	3,83	5,86	22,71	158,04	19,39	0,13	0,12	0,80	0,03	57,47	97,45	46,08	2,01	809,73	9,42	0,00	0,06			
ЧАИ С ЛИМОНОМ	170/15/7	0,14	0,00	8,61	35,77	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	3,92	4,51	2,42	0,40	19,60	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	402	6,43	6,13	47,33	270,12	20,11	0,19	0,15	0,80	0,03	68,44	131,96	57,25	3,51	875,88	10,54	0,00	0,06			
Всего за день:		46,50	45,32	196,93	1 394,16	36,91	0,56	0,91	1,18	1,16	624,99	716,15	216,98	9,52	2 527,92	48,58	0,02	0,14			

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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	40	2,91	5,39	10,17	94,51	0,02	0,02	0,02	0,03	0,07	47,22	39,43	7,78	0,44	32,99	0,75	0,00	0,00			
ЯИЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02			
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	2,59	3,76	14,65	122,41	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			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2,79	2,26	14,05	101,85	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			
Итого за прием пищи:	370	13,35	15,90	39,14	380,06	0,02	0,04	0,15	0,11	0,96	66,04	101,25	11,64	1,25	89,34	8,80	0,01	0,02			
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,11	8,76	41,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,73	13,61	5,35	0,32	23,22	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00			
ОГУРЦЫ МАРИН.	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	6,48	3,78	0,16	42,30	0,00	0,00	0,00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛЯМИ	150	4,06	2,55	14,42	108,54	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			
ТЕФТИЛИ КУРИННЫЕ	65	8,00	5,00	0,00	100,00	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			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,95	3,94	19,04	100,90	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			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	545	17,85	11,80	56,75	417,36	0,60	0,06	0,04	0,00	0,00	13,29	35,75	12,55	1,20	92,90	1,12	0,00	0,00			
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖЕННАЯ"	50	2,81	2,00	18,74	125,74	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			
ЧАИ С МОЛОКОМ	170	3,28	2,17	17,80	120,95	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			
ФРУКТЫ	95	1,52	0,50	21,29	97,31	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	315	7,61	4,67	57,83	344,00	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
ГАРНИР ЛУК С МОРКОВЬЮ	120	2,07	4,88	11,46	79,67	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			
РЫБА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/10	7,36	4,31	3,36	100,20	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			
СОК	180	0,97	0,19	19,59	68,42	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			
Итого за прием пищи:	425	12,86	9,65	50,42	324,60	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,05	30,00	8,75	1,10	46,55	1,12	0,00	0,00			
Всего за день:		51,67	42,02	204,14	1 466,02	4,80	0,19	0,26	0,13	0,96	93,90	193,33	72,44	4,12	592,45	11,04	0,01	0,02			

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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	40	2,91	5,39	10,17	94,51	0,02	0,02	0,02	0,03	0,07	47,22	39,43	7,78	0,44	32,99	0,75	0,00	0,00			
ЯИЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02			
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	2,71	2,48	15,04	123,22	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			
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,46	2,86	13,48	94,17	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			
Итого за прием пищи:	370	14,14	15,22	38,96	373,19	0,02	0,04	0,15	0,11	0,96	66,04	101,25	11,64	1,25	89,34	8,80	0,01	0,02			
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,11	8,76	41,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,73	13,61	5,35	0,32	23,22	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00			
МОРКОВЬ	30	0,38	1,97	2,01	27,63	0,60	0,02	0,02	0,60	0,00	13,77	14,89	10,26	0,27	60,00	1,50	0,00	0,02			
СУП С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	150/7	1,61	1,72	13,38	93,09	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			
БИГУС С МЯСОМ	140	6,95	6,23	7,34	164,11	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			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,67	0,15	24,96	94,99	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			
Итого за прием пищи:	517	12,22	10,35	64,68	460,74	0,60	0,07	0,05	0,60	0,00	20,74	44,16	19,03	1,31	110,42	2,62	0,00	0,02			
Полдник																					
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	50	3,48	2,60	21,07	116,82	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	6,51	28,64	4,94	0,34	44,15	0,64	0,01	0,01			
КЕФИР 2,5%	170	2,88	2,21	6,60	87,40	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			
ФРУКТЫ	95	1,52	0,50	21,29	97,31	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	315	7,88	5,31	48,96	301,53	4,18	0,07	0,06	0,03	0,06	14,03	54,97	44,44	0,91	407,81	0,64	0,01	0,01			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ С ТОМАТ.СОУСЕ	75	8,17	3,27	8,04	128,20	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			
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВ.	110	2,60	2,88	16,44	96,66	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	8,35	20,14	3,69	0,47	30,18	0,36	0,01	0,01			
ЧАИ С САХАРОМ	180/15	0,08	0,00	7,91	31,97	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,01	3,11	1,67	0,31	10,66	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	415	13,31	6,42	48,40	333,14	0,02	0,09	0,04	0,02	0,06	17,41	53,25	14,11	1,88	87,39	1,48	0,01	0,01			
Всего за день:		47,55	37,30	201,00	1 468,60	4,82	0,27	0,30	0,76	1,08	118,22	253,63	89,22	5,35	694,96	13,54	0,03	0,06			

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		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																				
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ., СЫРОМ	40	2,91	5,39	10,17	94,51	0,02	0,02	0,02	0,03	0,07	47,22	39,43	7,78	0,44	32,99	0,75	0,00	0,00		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	4,50	7,36	7,40	116,93	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		
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	25	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	0,01	0,07	0,01	0,01	55,26	39,42	6,12	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,79	3,26	14,05	101,85	0,62	0,03	0,14	0,02	0,00	130,17	90,86	18,90	0,22	226,01	10,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	355	12,60	17,66	42,39	376,92	0,72	0,06	0,23	0,06	0,08	232,65	169,71	32,80	0,70	332,00	12,95	0,00	0,01		
Обед																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,11	8,76	41,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,73	13,61	5,35	0,32	23,22	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		
ЗАКУСКА ЛУК РЕП.	30	0,41	1,03	2,39	20,65	1,20	0,02	0,01	0,00	0,00	8,37	15,68	3,78	0,27	52,50	0,90	0,00	0,01		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/8	2,25	4,55	13,99	99,78	6,75	0,08	0,06	0,34	0,06	43,53	62,51	27,73	1,27	472,36	7,15	0,00	0,05		
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	140	6,53	8,07	12,09	135,23	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		
НАПИТОК ИЗ СВ/ЗАМ.ЯГОД №438	150	0,10	0,42	8,19	37,32	6,40	0,00	0,00	0,02	0,00	1,72	0,65	2,16	0,10	15,68	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	518	11,90	14,35	53,65	373,90	14,35	0,15	0,10	0,36	0,06	60,59	108,11	42,44	2,68	590,96	9,17	0,00	0,06		
Полдник																				
ПРЯНИК	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,97	13,50	2,43	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,03	2,12	17,91	109,55	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		
ФРУКТЫ	95	1,52	0,50	21,29	97,31	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	295	5,27	3,99	61,03	313,37	4,18	0,05	0,05	0,02	0,00	10,49	39,83	41,93	0,79	384,96	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	7,13	2,73	2,39	100,47	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		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	2,86	6,46	16,60	135,71	14,32	0,11	0,09	0,79	0,02	49,60	75,35	36,37	1,55	582,96	7,18	0,00	0,04		
СОК	180	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	13,42	9,65	54,59	395,91	15,92	0,19	0,14	0,79	0,02	69,25	117,95	52,32	5,17	869,51	10,30	0,00	0,04		
Всего за день:		43,19	45,65	211,66	1 460,10	35,17	0,45	0,52	1,23	0,16	372,98	435,60	169,49	9,34	2 177,43	32,42	0,00	0,11		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.	30	1,91	3,54	12,18	82,40	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	5,36	19,74	7,43	0,46	33,35	0,90	0,00	0,00			
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	160	3,91	5,47	16,32	152,91	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,50	38,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,23	3,85	4,00	0,39	13,84	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	370	5,92	9,01	38,00	273,71	0,02	0,03	0,02	0,02	0,06	16,59	23,59	11,43	0,85	47,19	0,90	0,00	0,00			
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,11	8,76	41,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,73	13,61	5,35	0,32	23,22	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00			
СВЕКЛА	30	0,44	1,39	2,56	24,43	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,99	11,64	5,94	0,38	86,40	2,10	0,00	0,01			
СУП С ГАЛУШКАМИ	150	2,19	2,01	8,98	18,76	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			
КОТЛЕТА.БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	60	6,42	3,27	4,52	109,50	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			
ПЕРЛОВКА С МАСЛОМ СЛИВ.	110	2,72	3,30	19,30	111,47	0,00	0,03	0,02	0,02	0,06	11,91	87,25	10,77	0,55	51,75	0,00	0,01	0,02			
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,14	0,88	0,77	11,70	0,30	0,00	0,00	0,03	0,00	1,36	2,11	1,15	0,05	16,20	0,21	0,00	0,00			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,04	11,47	46,98	15,60	0,00	0,01	0,02	0,00	1,70	0,43	0,43	0,07	1,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	555	14,62	11,17	64,59	403,76	17,10	0,09	0,07	0,07	0,06	31,93	130,70	27,06	2,09	206,47	3,43	0,01	0,03			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00			
ЙОГУРТ 2,5%	170	4,71	4,12	7,44	93,19	0,48	0,03	0,20	0,02	0,00	173,40	129,20	19,04	0,00	248,20	0,00	0,00	0,02			
ФРУКТЫ	95	1,52	0,50	21,29	97,31	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	295	8,48	7,56	51,05	315,60	4,66	0,08	0,26	0,04	0,00	189,62	182,53	64,54	1,20	644,86	0,00	0,00	0,02			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
ЯИЦО ВАРЕННОЕ	40	5,03	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	4,23	9,15	3,32	121,75	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			
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	25	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	0,01	0,07	0,01	0,01	55,26	39,42	6,12	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01			
СОК	180	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	410	14,09	15,72	49,96	406,03	1,68	0,11	0,25	0,09	0,89	93,61	143,46	25,91	4,46	415,55	12,52	0,01	0,03			
Всего за день:	1375	43,11	43,46	203,60	1 399,10	23,46	0,31	0,60	0,22	1,01	331,75	480,28	128,94	8,60	1 314,07	16,85	0,02	0,08			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ., СЫРОМ	40	2,90	5,16	10,16	92,89	0,02	0,02	0,02	0,03	0,06	47,19	39,37	7,78	0,44	32,94	0,75	0,00	0,00			
ЯИЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02			
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	2,24	4,52	18,20	138,36	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			
КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,44	2,41	13,47	93,89	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			
Итого за прием пищи:	370	12,64	16,58	42,10	386,43	0,02	0,04	0,15	0,11	0,95	66,01	101,19	11,64	1,25	89,29	8,80	0,01	0,02			
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,11	8,76	41,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,73	13,61	5,35	0,32	23,22	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00			
ОГУРЦЫ МАРИН.	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	6,48	3,78	0,16	42,30	0,00	0,00	0,00			
СУП "ПАУТИНКА"	150	4,45	6,71	8,24	105,78	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			
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	65	7,15	7,76	1,09	95,74	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			
ПЮРЕ КАТОФЕЛЬНОЕ	110	2,86	3,92	19,24	117,63	9,34	0,12	0,09	0,03	0,06	32,86	75,82	26,26	1,08	686,36	7,61	0,00	0,03			
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	150	0,13	0,13	10,79	45,55	1,28	0,01	0,01	0,00	0,00	4,75	3,17	2,30	0,63	89,20	0,64	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	545	17,43	18,83	56,84	449,40	11,22	0,19	0,14	0,03	0,06	50,79	114,74	41,11	2,91	868,28	9,37	0,00	0,03			
Полдник																					
БУЛОЧКА "ГРЕБЕШОК"	50	3,68	3,04	22,42	126,94	0,00	0,05	0,02	0,01	0,06	6,84	30,19	5,23	0,36	46,58	0,67	0,01	0,01			
ЧАИ С МОЛОКОМ	170	2,23	4,12	17,32	127,02	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			
ФРУКТЫ	95	1,52	0,50	21,29	97,31	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	315	7,43	7,66	61,03	351,27	4,18	0,08	0,06	0,03	0,06	14,36	56,52	44,73	0,93	410,24	0,67	0,01	0,01			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
ВЕНЕГРЕТ	170	3,14	4,46	19,40	131,56	9,85	0,12	0,10	0,47	0,00	46,55	90,12	39,45	1,79	666,44	7,96	0,00	0,05			
НАПИТОК ИЗ СВ/ЗАМОР.ЯГОД	180/15	0,10	0,42	6,26	29,58	6,40	0,00	0,00	0,02	0,00	1,69	0,65	2,16	0,10	15,62	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	400	5,70	5,15	41,67	237,45	16,25	0,18	0,13	0,49	0,00	55,29	120,77	50,36	2,99	728,61	9,08	0,00	0,05			
Всего за день:		43,20	48,22	201,64	1 424,55	31,67	0,49	0,48	0,66	1,07	186,45	393,22	147,84	8,08	2 096,42	27,92	0,02	0,11		*>	

8 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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.,СЫРОМ	40	2,90	5,16	10,16	92,89	0,02	0,02	0,02	0,03	0,06	47,19	39,37	7,78	0,44	32,94	0,75	0,00	0,00			
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02			
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	130	2,66	3,48	14,73	101,69	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			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	1,79	3,26	14,05	101,85	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			
Итого за прием пищи:	370	12,41	16,39	39,21	357,72	0,02	0,04	0,15	0,11	0,95	66,01	101,19	11,64	1,25	89,29	8,80	0,01	0,02			
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,11	8,76	41,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,73	13,61	5,35	0,32	23,22	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00			
ЗАКУСКА ЛУК РЕП.	30	0,41	1,03	2,39	20,65	1,20	0,02	0,01	0,00	0,00	8,37	15,68	3,78	0,27	52,50	0,90	0,00	0,01			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/8	2,35	3,77	13,16	91,78	9,59	0,08	0,07	0,39	0,05	50,58	62,28	28,54	1,32	447,48	6,95	0,00	0,04			
КОТЛЕТА.БИТОЧКИ.ШНИЦЕЛИ	60	3,23	3,45	5,63	112,07	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			
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	2,40	3,49	11,42	99,43	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			
НАПИТОК ИЗ СВ/ЗАМ.ЯГОД №438	150	0,10	0,42	8,19	37,32	6,40	0,00	0,00	0,02	0,00	1,72	0,65	2,16	0,10	15,68	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	548	11,10	12,44	57,78	442,17	17,19	0,15	0,11	0,41	0,05	67,64	107,88	43,25	2,73	566,08	8,97	0,00	0,05			
Полдник																					
БУЛОЧКА "МОЛОЧНАЯ"	50	2,64	2,59	18,39	102,11	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			
КЕФИР 2,5%	170	2,45	4,12	6,60	87,40	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			
ФРУКТЫ	95	1,52	0,50	21,29	97,31	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	315	6,61	7,21	46,28	286,82	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
МИНТАЙ В СМЕТН.СОУСЕ	80	7,15	4,75	3,53	116,71	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			
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,44	2,78	10,18	102,85	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			
СОК	180	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	415	13,02	7,99	49,31	379,29	1,60	0,08	0,05	0,00	0,00	19,65	42,60	15,95	3,62	286,55	3,12	0,00	0,00			
Всего за день:		43,14	44,03	192,58	1 466,00	22,99	0,30	0,35	0,54	1,00	160,82	278,00	110,34	8,17	1 305,58	20,89	0,01	0,07		7	

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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ.	30	1,91	3,37	12,18	81,18	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	5,33	19,70	7,43	0,46	33,31	0,90	0,00	0,00			
ЯИЦО ВАРЕННОЕ	40	5,06	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02			
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	5,29	6,27	17,57	141,68	0,58	0,09	0,13	0,04	0,06	124,37	119,74	26,94	0,60	203,43	10,95	0,00	0,01			
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,44	2,84	13,47	93,89	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,41	86,27	18,17	0,32	179,39	9,90	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	15,70	16,97	43,49	378,04	1,15	0,17	0,39	0,16	1,01	267,93	287,53	56,40	2,19	472,48	29,80	0,01	0,03			
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00			
МОРКОВЬ	30	0,38	1,97	2,01	27,63	0,60	0,02	0,02	0,60	0,00	13,77	14,89	10,26	0,27	60,00	1,50	0,00	0,02			
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/6	1,96	3,60	12,76	86,98	5,25	0,07	0,05	0,34	0,05	33,91	58,25	22,57	0,88	375,34	4,44	0,00	0,04			
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ №256	70	8,61	7,09	3,18	127,96	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			
РИС С МАСЛОМ СЛИВ	110	1,81	3,23	18,69	104,70	0,00	0,02	0,01	0,02	0,06	3,62	36,01	11,78	0,25	26,67	0,36	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК	150	0,13	0,13	10,79	45,55	1,28	0,01	0,01	0,00	0,00	4,75	3,17	2,30	0,63	89,20	0,64	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	556	15,65	16,31	65,40	478,33	7,13	0,17	0,12	0,96	0,11	63,43	143,10	56,27	3,11	604,21	8,06	0,00	0,07			
Полдник																					
КАЛАЧ НА СМЕТАНЕ	50	3,57	6,04	19,96	114,03	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			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	4,98	4,12	17,32	127,02	0,90	0,05	0,19	0,03	0,00	175,80	126,11	21,02	0,51	260,89	15,30	0,00	0,00			
ФРУКТЫ	95	1,52	0,50	21,29	97,31	4,18	0,03	0,04	0,02	0,00	7,52	26,33	39,50	0,57	363,66	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	315	10,07	10,66	58,57	338,36	5,08	0,08	0,23	0,05	0,00	183,32	152,44	60,52	1,08	624,55	15,30	0,00	0,00			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	155	2,53	5,46	26,68	102,80	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			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,70	3,28	2,84	43,86	1,06	0,01	0,02	0,06	0,00	14,02	12,65	5,13	0,24	119,70	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/15/7	0,13	0,00	7,59	31,54	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	3,96	2,12	0,36	17,23	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	402	5,82	9,01	53,12	254,51	1,70	0,07	0,05	0,06	0,00	24,53	46,61	16,00	1,70	183,48	1,12	0,00	0,00			
Всего за день:		47,24	52,95	220,58	1 449,24	15,06	0,49	0,79	1,23	1,12	539,21	629,68	189,19	8,08	1 884,72	54,28	0,01	0,10		*	

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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
БАТОН С МАСЛОМ СЛИВ., СЫРОМ	40	2,90	5,16	10,16	92,89	0,02	0,02	0,02	0,03	0,06	47,19	39,37	7,78	0,44	32,94	0,75	0,00	0,00			
КАША ПОЛТАВСКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	155	5,21	6,00	17,01	136,76	0,57	0,07	0,14	0,04	0,07	123,45	122,29	22,89	0,82	202,95	9,90	0,01	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,79	3,26	14,05	101,85	0,62	0,03	0,14	0,02	0,00	130,17	90,86	18,90	0,22	226,01	10,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	г	355	11,90	14,42	41,22	331,50	1,21	0,12	0,30	0,09	0,13	300,81	252,52	49,57	1,48	461,90	21,45	0,01	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00			
ЗАКУСКА ЛУК РЕП.	30	0,41	1,03	2,39	20,65	1,20	0,02	0,01	0,00	0,00	8,37	15,68	3,78	0,27	52,50	0,90	0,00	0,01			
СУП "МОСКОВСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	150/8	2,38	3,99	14,00	96,78	5,03	0,09	0,06	0,32	0,05	32,87	63,86	30,81	1,17	378,47	4,74	0,00	0,04			
КОТЛЕТА.БИТОЧКИ.ШНИЦЕЛИ	60	5,75	8,45	10,73	142,07	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			
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	110	1,69	3,11	9,69	67,19	4,59	0,03	0,03	0,02	0,06	38,71	48,24	21,18	1,38	305,60	7,14	0,00	0,03			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		548	12,99	16,87	60,59	435,42	10,82	0,19	0,13	0,34	0,11	87,44	158,56	65,13	3,90	789,75	13,90	0,00	0,08		
Полдник																					
ПРЯНИК	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,97	13,50	2,43	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00			
ЙОГУРТ 2,5%	170	4,71	4,12	7,44	93,19	0,48	0,03	0,20	0,02	0,00	173,40	129,20	19,04	0,00	248,20	0,00	0,00	0,02			
Итого за прием пищи:		200	6,43	5,49	29,27	199,70	0,48	0,05	0,21	0,02	0,00	176,37	142,70	21,47	0,22	269,50	0,00	0,00	0,02		
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
ЯИЦО ВАРЕННОЕ	40	5,03	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	4,50	9,36	7,40	116,93	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			
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	15	0,83	0,99	6,46	38,18	0,05	0,01	0,04	0,01	0,01	33,16	23,65	3,67	0,02	43,80	0,84	0,00	0,00			
СОК	180	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		400	13,79	15,27	49,73	375,76	1,65	0,11	0,22	0,09	0,89	71,51	127,69	23,46	4,44	386,35	11,96	0,01	0,02		
Всего за день:		45,11	52,05	180,81	1 342,38	14,16	0,47	0,86	0,54	1,13	636,13	681,47	159,63	10,04	1 907,50	47,31	0,02	0,12		Т	

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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период е	456,01	457,01	2 007,58	14 278,50	218,03	3,98	5,47	7,62	9,81	3 222,87	4 434,40	1 423,14	79,77	15 481,87	292,52	0,16	0,91
Среднее значение за период	45,60	45,70	200,76	1 427,85	21,80	0,40	0,55	0,76	0,98	322,29	443,44	142,31	7,98	1 548,19	29,25	0,02	0,09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.8	28.8	58.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	367	541	288	408

I