

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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 рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	90	5.2	1.4	23.3	146.9	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	330	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	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	227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.0	10.6	70.0	0.03	0.98	15.00	0.00	0.00	0.11	94.30	10.50	67.50	0.10	109.70	0.00	0.00	0.00	414	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	315	14.7	12.8	49.7	393.8	0.08	0.98	15.14	0.91	0.96	0.28	120.40	18.72	157.07	1.31	194.05	8.00	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
СУШКА	20	2.1	0.3	13.4	64.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.40	8.28	21.78	0.52	37.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	120	2.6	0.4	23.2	105.9	0.05	0.80	0.00	0.00	0.00	0.02	11.70	11.88	28.08	1.78	157.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.3	37.6	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.6	5.4	12.9	123.1	0.08	6.58	0.16	1.06	0.04	0.08	26.93	24.66	81.96	1.36	524.50	6.19	0.03	0.00	89	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.9	2.6	18.6	109.4	0.04	0.00	0.01	0.63	0.04	0.01	4.93	3.92	21.69	0.50	33.83	0.41	0.01	0.01	335	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	7.7	5.3	1.7	85.0	0.06	0.75	0.35	1.38	0.00	0.06	16.94	16.80	78.72	0.41	170.24	19.56	0.15	0.02	247	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	1.37	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	540	18.7	16.0	60.9	462.6	0.23	25.13	0.52	3.73	0.08	0.17	60.59	52.45	208.47	3.47	770.19	27.84	0.19	0.03		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕНКОЙ	75/10	11.1	9.0	10.8	173.0	0.05	0.98	0.07	0.37	0.23	0.16	109.97	17.75	136.31	1.01	176.28	2.91	0.02	0.02	54-8г	2020
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4.2	4.7	6.0	85.9	0.03	0.48	0.02	0.00	0.00	0.14	150.45	19.20	115.20	0.12	216.00	13.50	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	235	15.3	13.7	16.8	258.9	0.08	1.46	0.09	0.37	0.23	0.30	260.42	36.95	251.51	1.13	392.28	16.41	0.02	0.02		
Всего за день:		51.4	42.8	150.5	1 221.2	0.44	28.37	15.75	5.01	1.27	0.77	453.11	120.00	645.13	7.69	1 513.52	53.25	0.23	0.06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	160	4.2	4.1	13.2	106.4	0.00	0.73	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	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	2.7	13.0	89.0	0.00	1.20	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	416	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.02	74.80	2.80	40.00	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	355	11.9	14.7	41.6	346.7	0.03	1.96	0.06	0.14	0.08	0.04	81.10	6.70	60.45	0.39	37.15	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	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	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	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		
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.4	3.3	37.1	0.01	1.64	0.12	1.08	0.00	0.01	9.64	7.47	16.20	0.34	113.62	1.54	0.00	0.00	0.00	46	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	4.0	4.3	18.1	127.2	0.05	3.31	0.17	1.00	0.14	0.07	18.88	14.25	49.09	0.74	259.58	3.67	0.01	0.01	0.01	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12.4	8.0	17.6	191.9	0.00	17.59	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	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	15	0.3	0.7	1.1	12.0	0.00	0.20	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	373	2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.02	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	0.01	3.34	4.79	12.18	0.29	18.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	570	21.0	15.9	74.8	526.3	0.15	23.94	0.29	3.02	0.14	0.13	46.71	37.61	113.02	4.46	612.71	8.39	0.01	0.01			
Полдник																						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	65	4.9	10.4	3.8	128.2	0.05	0.40	0.12	0.86	0.79	0.14	40.88	7.57	75.85	0.80	87.37	8.12	0.02	0.01	0.01	219	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	1.9	3.1	31.0	0.00	3.00	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	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	0.00	57	2013
ЛИМОН	5	0.1	0.0	0.2	1.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.54	0.99	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.4	2.8	13.8	86.0	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	0.00		
Итого за прием пищи:	280	7.0	15.1	25.5	264.9	0.05	4.20	0.12	0.86	0.79	0.14	42.68	8.11	76.84	0.85	95.52	8.12	0.02	0.01			
Всего за день:		40.2	46.1	151.1	1 179.6	0.23	39.60	0.47	4.02	1.01	0.31	170.49	52.42	250.31	5.70	745.38	16.51	0.03	0.02			

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	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	160	4.8	4.8	14.4	119.7	0.00	0.73	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	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.2	1.0	1.9	21.0	0.00	0.22	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	59	2013
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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			2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00			2012
Итого за прием пищи:	345	8.2	10.8	31.8	256.7	0.03	0.95	0.04	0.11	0.08	0.02	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	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		386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	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			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.6	35.1	0.00	13.04	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	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180	6.7	6.0	13.8	136.5	0.14	3.42	0.20	3.02	0.00	0.07	35.89	27.71	79.95	1.74	391.15	4.31	0.02	0.00		87	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	3.8	16.4	109.8	0.00	14.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		339	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11.5	4.6	2.8	97.2	0.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		102	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	21.3	85.5	0.00	14.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	2.47	5.10	0.16	24.62	0.00	0.00	0.00		401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	0.01	3.34	4.79	12.18	0.29	18.71	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	615	24.4	16.9	77.9	559.7	0.21	45.45	0.20	3.96	0.00	0.10	54.71	40.67	123.33	3.39	475.28	5.99	0.02	0.00			
Полдник																						
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	40	0.7	1.3	3.9	29.5	0.01	2.13	0.00	0.57	0.00	0.02	15.58	8.84	18.83	0.57	127.07	3.02	0.01	0.00		159	2007
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9.6	5.0	3.6	97.7	0.08	0.55	0.29	0.37	0.18	0.10	18.86	17.95	97.66	0.62	184.64	22.58	0.17	0.02		256	2012
СУШКА	20	2.1	0.3	13.4	64.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.40	8.28	21.78	0.52	37.00	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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		57	2013
ЛИМОН	5	0.1	0.0	0.2	1.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.54	0.99	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	275	12.5	6.5	25.6	211.1	0.13	3.48	0.29	0.94	0.18	0.13	41.64	35.61	139.26	1.76	356.86	25.60	0.18	0.02			
Всего за день:		45.6	34.6	144.6	1 072.1	0.40	59.38	0.54	5.61	0.26	0.27	117.85	87.78	293.49	7.55	1 124.59	33.49	0.21	0.02			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	160	4.4	4.4	15.0	118.1	0.00	0.73	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	101	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	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	227	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.0	10.6	70.0	0.03	0.98	15.00	0.00	0.00	0.11	94.30	10.50	67.50	0.10	109.70	0.00	0.00	0.00	414	2016	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	385	14.0	15.9	41.3	365.0	0.08	1.71	15.14	0.91	0.96	0.28	120.40	18.72	157.07	1.31	194.05	8.00	0.02	0.01			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	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	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	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		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.5	3.2	39.7	0.00	3.72	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	12	2016
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2.4	1.4	9.0	63.9	0.05	3.69	0.25	0.16	0.00	0.05	29.23	18.36	49.88	0.91	281.39	4.31	0.02	0.00	44	2007	
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	3.0	4.1	11.6	101.1	0.00	6.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2007	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	60	9.0	9.9	6.1	149.7	0.05	0.40	0.04	0.35	0.03	0.08	25.14	12.19	85.48	0.85	123.21	4.08	0.05	0.01	323	2016	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.02	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	0.01	3.34	4.79	12.18	0.29	18.71	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	595	19.4	18.3	64.6	512.5	0.19	15.75	0.29	1.45	0.03	0.18	72.56	46.44	183.09	5.14	644.11	11.57	0.07	0.01			
Полдник																						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	65/10	9.2	9.4	9.6	160.0	0.00	0.16	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	244	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	85.0	0.00	2.05	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	419	2016
ВАФЛИ	20	0.4	0.4	10.3	47.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.13	1.33	4.79	0.20	18.62	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	245	14.1	13.9	27.4	292.1	0.00	2.21	0.00	0.00	0.00	0.01	2.13	1.33	4.79	0.20	18.62	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		47.8	48.5	142.7	1 211.4	0.27	29.17	15.43	2.36	0.99	0.47	195.09	66.49	344.95	6.65	856.78	19.57	0.09	0.02			

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	160	3.9	4.1	13.5	106.3	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.1	74.7	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	95.31	11.43	66.29	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	345	8.7	11.3	40.0	297.0	0.06	1.21	0.05	0.11	0.08	0.12	101.61	15.33	86.74	0.52	165.10	8.10	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.0	1.1	24.4	0.01	0.96	0.00	0.85	0.00	0.01	9.13	5.27	11.03	0.24	61.26	0.19	0.00	0.00		2012
СУП РЫБНЫЙ	180	8.1	2.4	9.8	93.4	0.12	3.67	0.24	0.22	0.00	0.08	32.30	26.81	98.97	0.85	372.64	19.76	0.16	0.02	41	2007
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21.1	19.8	20.3	343.6	0.16	10.24	0.02	0.82	0.06	0.19	22.29	44.82	224.74	3.44	1 051.48	13.85	0.09	0.00	276	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.02	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	0.01	3.34	4.79	12.18	0.29	18.71	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	595	33.4	24.7	65.9	619.5	0.38	16.07	0.26	2.83	0.06	0.33	81.91	92.79	382.47	7.91	1 724.89	36.98	0.25	0.02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4.0	4.2	28.5	167.8	0.05	0.00	0.01	0.91	0.07	0.03	10.05	5.83	34.73	0.42	50.53	1.18	0.01	0.01	450	2016
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4.2	4.7	6.1	78.6	0.02	0.18	0.02	0.00	0.00	0.14	158.10	16.80	110.40	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	200	8.3	8.9	34.7	246.4	0.07	0.18	0.03	0.91	0.07	0.17	168.15	22.63	145.13	0.54	269.53	14.68	0.01	0.01		
Всего за день:		50.7	45.2	149.9	1 204.7	0.51	26.96	0.34	3.85	0.21	0.62	351.67	130.75	614.34	8.97	2 159.52	59.76	0.26	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	160	4.2	4.1	13.2	106.4	0.00	0.73	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	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	2.7	13.0	89.0	0.00	1.20	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	416	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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			2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00			2012
Итого за прием пищи:	345	9.6	11.8	41.6	311.4	0.03	1.93	0.04	0.11	0.08	0.02	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012	
СУШКА	20	2.1	0.3	13.4	64.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.40	8.28	21.78	0.52	37.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	120	2.6	0.4	23.2	105.9	0.05	0.80	0.00	0.00	0.00	0.02	11.70	11.88	28.08	1.78	157.00	1.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.2	30.1	0.01	1.57	0.00	0.87	0.00	0.02	10.06	6.62	15.10	0.47	91.02	1.60	0.00	0.00	34	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3.9	6.8	6.7	107.8	0.05	8.66	0.21	1.64	0.00	0.05	42.69	18.92	55.67	1.06	282.10	4.67	0.02	0.00	73	2016	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.3	3.7	14.4	100.1	0.00	12.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	340	2016	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	12.6	7.1	1.8	121.1	0.09	0.21	0.08	0.44	0.47	0.16	25.36	16.35	128.93	0.74	203.65	29.07	0.20	0.03	263	2016	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	1.37	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	580	21.4	19.4	50.5	466.7	0.20	37.04	0.29	3.61	0.47	0.25	89.90	48.96	225.80	3.47	618.39	37.02	0.22	0.03			
Полдник																						
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	85/10	16.5	13.1	18.1	258.9	0.06	0.26	0.07	0.96	0.24	0.22	145.73	20.12	181.80	0.55	148.34	2.45	0.02	0.02	83	2007	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	85.0	0.00	2.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016	
Итого за прием пищи:	245	21.0	17.2	25.7	343.9	0.06	2.31	0.07	0.96	0.24	0.22	145.73	20.12	181.80	0.55	148.34	2.45	0.02	0.02			
Всего за день:		54.7	48.7	140.9	1 227.9	0.34	42.08	0.40	4.68	0.79	0.51	253.63	84.86	456.13	6.11	952.08	40.47	0.24	0.05			

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	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	160	3.9	4.1	13.6	106.5	0.00	0.73	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	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.1	74.7	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	95.31	11.43	66.29	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	0.00	394	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.02	74.80	2.80	40.00	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	355	11.0	14.1	40.1	332.6	0.06	1.24	0.07	0.14	0.08	0.14	176.41	18.13	126.74	0.60	173.90	8.10	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	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	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	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		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.4	2.1	3.2	32.9	0.00	2.79	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	41	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4.2	6.8	11.7	128.4	0.06	4.67	0.17	1.75	0.00	0.05	31.29	21.04	70.23	1.04	388.88	4.79	0.03	0.00	0.00	82	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2.7	2.8	16.4	101.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2016
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	10.5	9.0	2.2	118.3	0.00	0.36	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	110	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	22.5	88.8	0.00	16.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.37	3.61	6.23	0.08	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	0.01	3.34	4.79	12.18	0.29	18.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	20.8	21.0	75.9	565.5	0.13	24.70	0.17	2.69	0.00	0.08	51.40	35.14	114.74	2.61	474.99	6.47	0.03	0.00			
Полдник																						
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	60	5.0	1.7	32.5	164.9	0.06	0.14	0.00	0.28	0.02	0.03	12.31	8.10	42.41	0.54	73.24	1.12	0.01	0.01	476	2012	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4.2	4.7	6.1	78.6	0.02	0.18	0.02	0.00	0.00	0.14	158.10	16.80	110.40	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	420	2016	
Итого за прием пищи:	210	9.2	6.4	38.6	243.4	0.08	0.32	0.02	0.28	0.02	0.17	170.41	24.90	152.81	0.66	292.24	14.62	0.01	0.01			
Всего за день:		41.4	41.9	163.9	1 183.3	0.27	35.76	0.26	3.11	0.10	0.39	398.22	78.17	394.29	3.87	941.13	29.19	0.04	0.01			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	160	4.8	4.8	14.4	119.4	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.0	10.6	70.0	0.03	0.98	15.00	0.00	0.00	0.11	94.30	10.50	67.50	0.10	109.70	0.00	0.00	0.00	414	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	345	9.4	11.8	40.5	305.4	0.06	1.71	15.04	0.11	0.08	0.13	100.60	14.40	87.95	0.41	138.05	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	6.90	4.20	7.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		
БОРЩ С МЯСОМ	180	7.3	9.4	11.1	161.9	0.07	9.20	0.27	1.91	0.00	0.10	49.09	29.93	95.20	1.76	494.46	8.17	0.05	0.00	62	2012
ПЛОВ	160	18.0	18.6	27.8	350.5	0.07	1.04	0.18	2.96	0.00	0.12	15.36	36.43	185.52	2.34	369.07	7.51	0.06	0.01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	1.37	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	0.01	3.34	4.79	12.18	0.29	18.71	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	28.7	28.3	71.0	658.3	0.22	25.74	0.45	5.81	0.00	0.26	86.48	82.42	326.20	5.77	966.16	17.36	0.11	0.01		
Полдник																					
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	50	3.3	1.9	29.8	149.2	0.04	0.03	0.02	0.15	0.07	0.03	9.13	5.64	29.11	0.46	60.50	0.84	0.01	0.01		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.1	74.7	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	95.31	11.43	66.29	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	200	5.8	4.1	40.9	223.9	0.07	0.51	0.03	0.15	0.07	0.13	104.44	17.07	95.40	0.67	197.25	8.94	0.01	0.01		
Всего за день:		44.4	44.3	162.1	1 229.4	0.36	28.76	15.52	6.07	0.15	0.53	297.82	117.49	515.85	8.11	1 421.46	27.30	0.12	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	2.4	3.9	38.8	0.00	3.75	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	57	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.9	2.6	18.6	109.4	0.04	0.00	0.01	0.63	0.04	0.01	4.93	3.92	21.69	0.50	33.83	0.41	0.01	0.01	0.01	335	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	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	0.01	227	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	0.00	57	2013
ЛИМОН	5	0.1	0.0	0.2	1.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.54	0.99	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	10.8	10.3	42.9	307.3	0.09	4.55	0.11	1.43	0.92	0.17	32.23	12.68	111.30	1.75	125.58	8.41	0.03	0.02			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	1.1	0.5	13.9	58.0	0.00	88.07	3.80	1.43	0.00	0.10	32.30	16.15	32.30	0.29	296.40	0.10	0.29	0.19	0.19	386	2016
Итого за прием пищи:	95	1.1	0.5	13.9	58.0	0.00	88.07	3.80	1.43	0.00	0.10	32.30	16.15	32.30	0.29	296.40	0.10	0.29	0.19			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	40	0.7	2.4	7.1	53.1	0.02	1.26	0.02	1.05	0.00	0.02	18.63	11.23	21.56	0.61	188.28	2.10	0.01	0.00	0.00	32	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	2.8	1.6	15.0	92.6	0.08	4.57	0.24	0.33	0.00	0.05	22.02	21.35	55.42	0.87	346.55	4.37	0.03	0.00	0.00	37	2007
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2.1	4.0	16.1	108.0	0.00	14.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136	2016	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	13.9	13.9	5.9	220.2	0.17	9.90	4.70	5.05	0.05	1.16	8.53	14.36	198.09	4.43	223.68	4.73	0.14	0.02	0.02	290	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	21.3	85.5	0.00	14.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	2.47	5.10	0.16	24.62	0.00	0.00	0.00	401	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	0.01	3.34	4.79	12.18	0.29	18.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	595	22.7	22.2	85.4	654.9	0.34	44.47	4.96	7.37	0.05	1.26	68.00	59.90	318.45	7.56	842.64	12.88	0.18	0.02			
Полдник																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.4	2.1	3.2	32.9	0.00	2.79	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	41	2016
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	75	11.7	7.6	14.0	173.3	0.04	0.27	0.07	0.31	0.16	0.19	129.52	16.91	143.32	0.40	146.95	4.20	0.02	0.02	0.02	79	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	85.0	0.00	2.05	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	419	2016
Итого за прием пищи:	265	16.6	13.8	24.7	291.2	0.04	5.11	0.07	0.31	0.16	0.19	129.52	16.91	143.32	0.40	146.95	4.20	0.02	0.02			
Всего за день:		51.3	46.8	166.9	1 311.3	0.47	142.20	8.94	10.54	1.13	1.72	262.05	105.64	605.37	10.00	1 411.57	25.59	0.52	0.25			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КУКУРУЗНАЯ)	160	4.0	4.1	13.3	105.8	0.00	0.73	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	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.2	1.0	1.9	21.0	0.00	0.22	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	59	2013
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	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	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.02	74.80	2.80	40.00	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	355	9.7	13.0	30.6	278.1	0.03	0.98	0.06	0.14	0.08	0.04	81.10	6.70	60.45	0.39	37.15	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	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	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	0.00	9.50	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		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0.5	2.0	3.4	34.4	0.02	1.76	0.16	0.91	0.00	0.02	8.15	7.81	15.98	0.29	127.30	1.26	0.00	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6.0	6.1	14.7	138.0	0.08	4.98	0.18	1.08	0.00	0.07	27.23	21.59	77.00	1.12	391.55	4.85	0.05	0.00	0.00	88	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.5	5.4	5.6	95.8	0.00	13.56	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	48	2007
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	14.6	8.6	0.2	136.2	0.11	0.34	0.04	0.11	0.08	0.11	14.21	19.96	133.20	0.43	248.80	36.56	0.28	0.03	0.00	245	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	1.37	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.3	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	0.01	3.34	4.79	12.18	0.29	18.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	600	26.8	22.5	55.5	546.4	0.28	34.64	0.38	3.04	0.08	0.23	64.72	61.22	264.46	3.33	827.98	44.35	0.33	0.03			
Полдник																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	10.4	11.2	2.0	150.7	0.00	0.18	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	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	1.9	3.1	31.0	0.00	3.00	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	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	0.00	57	2013
ЛИМОН	5	0.1	0.0	0.2	1.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.54	0.99	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.4	2.8	13.8	86.0	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	0.00		
Итого за прием пищи:	315	12.5	16.0	23.6	287.4	0.00	3.98	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.54	0.99	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		49.4	51.8	119.0	1 153.6	0.31	49.10	0.44	3.18	0.16	0.27	147.62	68.46	325.90	3.77	873.28	44.35	0.33	0.03			

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	476,8	450,7	1491,6	11994,5	3.61	481.38	58.09	48.43	6.07	5.86	2 647.55	912.06	4 445.76	68.42	11 999.31	349.48	2.07	0.51
Среднее значение за период	47.7	45.1	149.2	1 199.4	0.36	48.14	5.81	4.84	0.61	0.59	264.76	91.21	444.58	6.84	1 199.93	34.95	0.21	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	33.8	50.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	350	101	582	247