

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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)	100	5.7	1.5	25.8	162.5	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	180	2.9	2.4	14.4	91.0	0.04	1.17	18.00	0.00	0.00	0.13	113.16	12.60	81.00	0.12	131.64	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:	355	15.8	13.4	55.9	430.4	0.09	1.17	18.14	0.91	0.96	0.30	139.26	20.82	170.57	1.33	215.99	8.00	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.01	0.96	0.00	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.51	144.00	1.20	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:	140	2.7	0.4	25.1	114.3	0.05	0.96	0.00	0.00	0.00	0.02	12.96	12.60	29.34	2.03	181.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.7	5.0	56.3	0.00	5.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.2	6.0	14.4	137.1	0.09	7.32	0.18	1.18	0.04	0.09	34.19	27.68	92.34	1.57	583.28	6.92	0.03	0.00	89	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.6	21.2	135.2	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	335	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	10.3	7.0	2.6	114.5	0.09	1.34	0.47	1.86	0.00	0.09	22.48	22.93	105.08	0.59	241.45	26.05	0.20	0.02	247	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	1.65	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	677	24.3	20.7	73.0	575.4	0.25	34.36	0.65	3.87	0.04	0.21	71.08	59.39	230.05	3.66	876.71	35.07	0.23	0.02		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕНКОЙ	100/10	14.5	11.8	12.7	219.9	0.06	1.30	0.09	0.49	0.29	0.21	137.13	22.64	174.89	1.35	222.68	3.62	0.03	0.02	54-8г	2020
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5.1	5.6	7.2	103.0	0.03	0.58	0.03	0.00	0.00	0.16	180.54	23.04	138.24	0.14	259.20	16.20	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	290	19.6	17.4	19.8	322.9	0.09	1.88	0.12	0.49	0.29	0.37	317.67	45.68	313.13	1.49	481.88	19.82	0.03	0.02		
Всего за день:		62.4	51.8	173.8	1 442.9	0.48	38.37	18.91	5.27	1.29	0.90	540.97	138.49	743.09	8.51	1 755.58	64.09	0.28	0.05		

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)	180	4.7	4.6	14.8	119.5	0.00	0.82	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	180	3.7	3.2	15.8	107.0	0.00	1.43	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	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00			2012
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:	410	14.0	17.1	46.1	395.5	0.04	2.29	0.07	0.16	0.08	0.06	118.50	8.10	80.45	0.43	41.55	0.00	0.01	0.00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	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	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	46	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4.3	4.7	20.1	139.8	0.06	3.68	0.19	1.09	0.14	0.07	25.14	16.01	54.11	0.86	287.40	3.92	0.01	0.01	85	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14.1	9.1	20.0	218.1	0.00	19.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	315	2016	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.5	1.5	2.1	24.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	373	2016	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.02	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.8	69.6	0.05	0.00	0.00	0.58	0.00	0.01	6.76	9.70	24.70	0.59	37.93	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	696	25.4	19.5	95.4	658.8	0.23	27.97	0.37	4.13	0.14	0.15	64.46	50.53	147.06	5.73	762.76	10.13	0.01	0.01			
Полдник																						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	85	6.5	12.4	5.1	158.2	0.05	0.56	0.15	1.11	1.01	0.20	53.57	10.11	100.08	1.03	115.37	10.68	0.02	0.01	219	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.7	2.8	4.6	47.0	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.5	21.6	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	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			
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.8	5.6	27.6	172.0	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			
Итого за прием пищи:	370	10.2	20.9	43.0	400.4	0.05	5.86	0.15	1.11	1.01	0.20	55.37	10.65	101.07	1.08	123.52	10.68	0.02	0.01			
Всего за день:		50.0	57.9	194.3	1 498.6	0.32	46.12	0.59	5.40	1.23	0.41	238.33	69.28	328.58	7.24	927.83	20.81	0.04	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	5.4	5.4	16.2	134.5	0.00	0.82	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	180	1.4	1.2	2.3	25.2	0.00	0.26	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:	395	9.1	11.6	34.0	275.7	0.03	1.08	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	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	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:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.8	3.0	5.4	52.4	0.00	19.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	7.4	6.7	15.3	151.5	0.16	3.79	0.22	3.36	0.00	0.07	42.04	30.89	89.17	1.96	434.35	4.78	0.03	0.00	87	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	4.8	20.4	137.3	0.00	18.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14.4	5.8	3.6	121.5	0.00	0.52	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	180	0.1	0.0	25.6	102.7	0.00	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.09	2.96	6.12	0.20	29.55	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.8	69.6	0.05	0.00	0.00	0.58	0.00	0.01	6.76	9.70	24.70	0.59	37.93	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	756	30.6	20.9	100.9	711.5	0.28	61.98	0.22	4.77	0.00	0.11	67.64	50.68	152.62	4.25	552.83	6.88	0.03	0.00		
Полдник																					
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	60	1.0	1.9	5.9	44.3	0.01	3.19	0.00	0.86	0.00	0.02	23.36	13.28	28.24	0.85	190.59	4.55	0.01	0.00	159	2007
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12.9	7.1	4.6	133.3	0.11	0.76	0.37	0.50	0.27	0.12	25.73	24.01	132.33	0.84	248.96	30.48	0.24	0.02	256	2012
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.0	28.1	140.4	0.06	0.10	0.01	0.00	0.00	0.04	28.59	8.32	47.41	0.41	80.87	2.42	0.01	0.01	479	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.5	21.6	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	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:	375	18.9	10.0	44.2	341.3	0.18	4.85	0.38	1.36	0.27	0.18	79.48	46.15	208.97	2.15	528.57	37.45	0.26	0.03		
Всего за день:		59.0	42.8	188.8	1 372.5	0.49	77.91	0.64	6.24	0.35	0.31	153.42	100.73	382.04	6.71	1 109.75	44.33	0.29	0.03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	180	4.9	5.0	16.8	132.7	0.00	0.82	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	180	2.9	2.4	14.4	91.0	0.04	1.17	18.00	0.00	0.00	0.13	113.16	12.60	81.00	0.12	131.64	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:	395	10.1	12.4	46.6	339.7	0.07	1.99	18.04	0.11	0.08	0.15	119.46	16.50	101.45	0.43	159.99	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.7	4.8	59.6	0.00	5.58	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	200	2.6	1.4	10.0	69.2	0.06	4.10	0.28	0.18	0.00	0.06	32.85	20.41	55.16	1.02	311.55	4.70	0.03	0.00	44	2007
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.8	5.1	14.5	126.3	0.00	8.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2007
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	80	12.1	13.5	8.3	203.4	0.06	0.53	0.06	0.48	0.05	0.11	33.34	16.37	114.54	1.15	164.92	5.43	0.07	0.01	323	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	10.1	42.1	0.01	20.84	0.00	0.13	0.00	0.00	11.21	3.30	2.09	0.41	59.50	0.42	0.00	0.00	15	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.8	69.6	0.05	0.00	0.00	0.58	0.00	0.01	6.76	9.70	24.70	0.59	37.93	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	736	25.0	24.3	78.3	646.8	0.25	39.48	0.34	2.20	0.05	0.21	90.91	56.91	229.12	4.67	624.90	12.65	0.10	0.01		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	105/15	15.2	13.1	15.9	160.2	0.00	0.25	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	180	5.5	4.9	9.1	102.0	0.00	2.46	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	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	330	21.6	19.0	48.1	368.4	0.01	2.71	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		58.1	56.2	194.1	1 450.9	0.37	54.18	18.41	2.31	0.13	0.42	223.17	118.41	369.37	6.15	1 174.89	12.65	0.10	0.01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	180	4.4	4.6	15.2	119.7	0.00	0.82	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	180	2.6	2.2	14.0	86.6	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	97.06	12.10	67.02	0.30	139.42	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:	395	9.2	11.8	44.7	322.3	0.06	1.30	0.05	0.11	0.08	0.12	103.36	16.00	87.47	0.61	167.77	8.10	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	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:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.0	1.6	36.7	0.01	1.45	0.00	1.28	0.00	0.01	13.70	7.93	16.54	0.37	91.88	0.28	0.00	0.00		2012
СУП РЫБНЫЙ	200	9.0	2.7	10.9	103.8	0.13	4.10	0.27	0.24	0.00	0.09	40.22	30.07	110.91	0.97	414.27	21.97	0.16	0.02	41	2007
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26.5	25.3	23.5	428.4	0.20	12.72	0.06	1.12	0.09	0.24	27.14	55.71	275.17	4.28	1 272.27	17.07	0.10	0.00	276	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.02	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.8	69.6	0.05	0.00	0.00	0.58	0.00	0.01	6.76	9.70	24.70	0.59	37.93	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	726	41.6	31.7	84.3	790.1	0.48	19.71	0.33	4.05	0.09	0.40	105.91	117.02	471.29	9.98	2 083.35	43.22	0.26	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	180	5.1	5.6	7.3	94.3	0.03	0.22	0.03	0.00	0.00	0.16	189.72	20.16	132.48	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	230	9.1	9.8	35.9	262.1	0.08	0.22	0.04	0.91	0.07	0.19	199.77	25.99	167.21	0.56	313.33	17.38	0.01	0.01		
Всего за день:		60.3	53.6	174.6	1 418.4	0.62	31.23	0.42	5.07	0.24	0.71	409.04	159.01	725.97	11.15	2 564.45	68.70	0.27	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)	180	4.7	4.6	14.8	119.5	0.00	0.82	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	180	3.7	3.2	15.8	107.0	0.00	1.43	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	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:	395	10.7	12.8	46.1	342.5	0.03	2.25	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	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.01	0.96	0.00	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.51	144.00	1.20	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:	140	2.7	0.4	25.1	114.3	0.05	0.96	0.00	0.00	0.00	0.02	12.96	12.60	29.34	2.03	181.00	1.20	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.8	45.1	0.03	2.35	0.00	1.31	0.00	0.02	15.09	9.93	22.67	0.73	136.52	2.41	0.01	0.00	34	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4.6	7.9	7.8	126.0	0.05	10.08	0.24	1.92	0.00	0.07	53.40	22.25	65.59	1.25	328.93	5.44	0.03	0.00	73	2016	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	4.6	18.0	125.1	0.00	15.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	340	2016	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	15.9	9.0	2.6	154.4	0.12	0.28	0.08	0.47	0.49	0.18	30.56	21.04	160.10	0.85	261.54	37.27	0.26	0.04	263	2016	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	1.65	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	707	26.9	24.3	63.0	582.8	0.27	48.46	0.32	4.53	0.49	0.30	113.46	62.00	280.99	4.33	778.97	47.22	0.30	0.04			
Полдник																						
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	100/10	19.3	15.3	20.3	299.7	0.07	0.28	0.09	1.15	0.29	0.25	166.33	23.14	211.04	0.67	168.90	2.88	0.03	0.02	83	2007	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.9	9.1	102.0	0.00	2.46	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:	290	24.8	20.2	29.4	401.7	0.07	2.74	0.09	1.15	0.29	0.25	166.33	23.14	211.04	0.67	168.90	2.88	0.03	0.02			
Всего за день:		65.0	57.6	163.7	1 441.2	0.42	54.41	0.45	5.79	0.86	0.59	299.05	101.64	541.82	7.34	1 157.22	51.30	0.33	0.06			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	180	4.4	4.6	15.2	119.7	0.00	0.82	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	180	2.6	2.2	14.0	86.6	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	97.06	12.10	67.02	0.30	139.42	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00		2012	
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:	410	12.6	16.1	44.7	375.2	0.07	1.34	0.08	0.16	0.08	0.16	215.56	20.20	147.47	0.73	180.97	8.10	0.01	0.00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	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	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.1	4.7	49.1	0.00	4.17	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	41	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4.9	8.1	13.7	151.5	0.06	5.44	0.19	2.05	0.00	0.06	40.82	24.80	83.14	1.24	454.71	5.64	0.03	0.00	0.00	82	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4.0	4.2	24.6	152.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2016
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	8.2	5.5	6.0	109.3	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	110	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0.1	0.0	27.0	106.5	0.00	23.46	0.00	0.00	0.00	0.00	13.65	4.32	7.48	0.10	31.93	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.8	69.6	0.05	0.00	0.00	0.58	0.00	0.01	6.76	9.70	24.70	0.59	37.93	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	716	22.5	21.4	106.6	715.0	0.18	33.23	0.19	3.46	0.00	0.10	67.98	45.95	147.95	3.43	575.57	7.74	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	0.01	476	2012
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5.1	5.6	7.3	94.3	0.03	0.22	0.03	0.00	0.00	0.16	189.72	20.16	132.48	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	240	10.0	7.3	39.8	259.1	0.09	0.36	0.03	0.28	0.02	0.19	202.03	28.26	174.89	0.68	336.04	17.32	0.01	0.01			
Всего за день:		45.5	45.2	200.9	1 393.3	0.34	44.93	0.30	3.90	0.10	0.45	485.57	94.41	470.31	4.84	1 092.58	33.16	0.05	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	5.4	5.4	16.2	134.5	0.00	0.82	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	180	2.9	2.4	14.4	91.0	0.04	1.17	18.00	0.00	0.00	0.13	113.16	12.60	81.00	0.12	131.64	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:	395	10.5	12.8	46.0	341.5	0.07	1.99	18.04	0.11	0.08	0.15	119.46	16.50	101.45	0.43	159.99	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.01	0.96	0.00	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.01	0.96	0.00	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	9.20	5.60	9.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00		
БОРЩ С МЯСОМ	200	8.1	10.6	12.4	182.1	0.08	10.23	0.30	2.10	0.00	0.12	62.04	33.73	107.63	2.03	550.81	9.17	0.05	0.00	62	2012
ПЛОВ	180	20.3	20.9	31.2	394.4	0.08	1.16	0.20	3.35	0.00	0.14	17.28	40.96	208.60	2.65	414.90	8.44	0.08	0.01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	1.65	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.8	69.6	0.05	0.00	0.00	0.58	0.00	0.01	6.76	9.70	24.70	0.59	37.93	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	666	33.4	32.1	88.8	783.6	0.29	33.39	0.50	6.86	0.00	0.31	109.69	98.77	383.16	7.01	1 112.02	19.71	0.13	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	180	3.1	2.6	13.2	89.6	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.11	114.19	13.55	79.25	0.23	163.11	9.72	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	230	6.4	4.5	43.0	238.8	0.07	0.60	0.04	0.15	0.07	0.14	123.32	19.19	108.36	0.69	223.61	10.56	0.01	0.01		
Всего за день:		50.8	49.5	189.7	1 413.9	0.44	36.94	18.58	7.12	0.15	0.61	360.03	138.78	600.53	9.64	1 639.62	31.47	0.14	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	60	0.7	2.8	4.6	47.0	0.00	4.50	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	57	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.6	21.2	135.2	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	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		227	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.5	21.6	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	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			
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
Итого за прием пищи:	435	12.5	11.8	47.2	345.0	0.05	5.30	0.10	0.80	0.88	0.16	27.30	8.76	89.61	1.25	91.75	8.00	0.02	0.01			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.5	14.7	61.0	0.00	92.70	4.00	1.50	0.00	0.10	34.00	17.00	34.00	0.30	312.00	0.10	0.30	0.20		386	2016
Итого за прием пищи:	100	1.1	0.5	14.7	61.0	0.00	92.70	4.00	1.50	0.00	0.10	34.00	17.00	34.00	0.30	312.00	0.10	0.30	0.20			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.1	3.6	10.6	79.6	0.03	1.90	0.03	1.57	0.00	0.03	27.95	16.85	32.33	0.90	282.42	3.15	0.01	0.00		32	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2.9	1.9	16.5	101.6	0.08	5.09	0.27	0.37	0.00	0.05	28.97	24.03	62.84	0.98	386.34	4.95	0.03	0.00		37	2007
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	3.1	4.2	24.1	146.0	0.00	21.98	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	90	16.7	16.7	7.0	264.3	0.20	11.88	5.65	6.05	0.05	1.39	10.24	17.24	237.71	5.31	268.42	5.67	0.17	0.03		290	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0.1	0.0	25.6	102.7	0.00	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.09	2.96	6.12	0.20	29.55	0.00	0.00	0.00		401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.8	69.6	0.05	0.00	0.00	0.58	0.00	0.01	6.76	9.70	24.70	0.59	37.93	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	751	28.6	26.9	114.5	840.2	0.43	60.89	5.95	9.40	0.05	1.51	92.76	77.91	396.33	9.48	1 055.66	15.87	0.21	0.03			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННОЙ	100/10	15.3	9.9	16.7	219.8	0.06	0.36	0.08	0.40	0.21	0.23	163.37	21.48	184.35	0.50	183.60	5.36	0.02	0.02		79	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.9	9.1	102.0	0.00	2.46	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:	290	20.8	14.8	25.8	321.8	0.06	2.82	0.08	0.40	0.21	0.23	163.37	21.48	184.35	0.50	183.60	5.36	0.02	0.02			
Всего за день:		63.1	54.0	202.1	1 568.0	0.54	161.71	10.13	12.10	1.14	2.00	317.43	125.15	704.29	11.53	1 643.01	29.33	0.55	0.26			

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)	180	4.5	4.6	14.9	119.2	0.00	0.82	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	180	1.4	1.2	2.3	25.2	0.00	0.26	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00		2012
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:	410	11.6	15.1	32.7	313.3	0.04	1.12	0.07	0.16	0.08	0.06	118.50	8.10	80.45	0.43	41.55	0.00	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	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:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.00	10.00	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	60	0.8	3.1	5.1	51.6	0.03	2.64	0.24	1.37	0.00	0.03	12.24	11.72	23.98	0.46	190.95	1.89	0.02	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.7	6.8	16.3	153.3	0.08	5.53	0.20	1.20	0.00	0.07	34.57	24.21	86.41	1.28	434.98	5.37	0.05	0.01	88	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.2	6.7	7.0	119.7	0.00	16.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2007
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	15.6	7.8	7.5	162.1	0.14	2.59	0.06	1.40	0.07	0.12	34.51	32.49	173.61	1.34	320.79	35.57	0.27	0.03	274	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	1.65	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.8	69.6	0.05	0.00	0.00	0.58	0.00	0.01	6.76	9.70	24.70	0.59	37.93	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.03	6.75	7.13	32.63	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	736	31.0	24.8	80.6	688.6	0.37	47.71	0.50	5.38	0.07	0.26	102.49	86.90	341.33	5.17	1 036.63	44.93	0.34	0.04		
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	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.7	2.8	4.6	47.0	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.5	21.6	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	57	2013
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.8	5.6	27.6	172.0	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		
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:	385	14.1	19.7	39.8	393.0	0.00	5.48	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.54	0.99	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		57.2	60.0	162.9	1 438.9	0.41	64.31	0.57	5.54	0.15	0.32	222.79	95.54	422.77	5.65	1 086.33	44.93	0.35	0.04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	571,3	528,5	1844,9	14438,7	4.43	610.11	69.00	58.74	5.64	6.72	3 249.80	1 141.44	5 288.77	78.76	14 151.26	400.77	2.40	0.53
Среднее значение за период	57.1	52.9	184.5	1 443.9	0.44	61.01	6.90	5.87	0.56	0.67	324.98	114.14	528.88	7.88	1 415.13	40.08	0.24	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	32.9	51.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	400	110	717	303