

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)	80	4,58	1,22	20,61	130,00	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	0,00	330	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	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	2,34	2,00	10,63	70,00	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	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,03	4,13	0,04	37,40	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:	305	14,13	12,68	46,97	376,92	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	0,49	0,10	9,80	41,71	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	2,11	0,25	13,35	64,21	0,03	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	2,60	0,35	23,15	105,92	0,04	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																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,59	5,39	12,93	123,06	0,08	6,59	0,16	1,06	0,04	0,08	26,94	24,66	81,96	1,36	524,50	6,19	0,03	0,00		89	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,91	2,58	18,60	109,36	0,03	0,00	0,01	0,63	0,04	0,01	4,93	3,91	21,69	0,49	33,83	0,41	0,01	0,01		335	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,58	4,99	3,62	97,70	0,08	0,55	0,28	0,36	0,18	0,09	18,85	17,95	97,66	0,61	184,64	22,58	0,17	0,02		256	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00		394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	550	20,42	13,27	59,49	443,75	0,24	23,59	0,45	2,71	0,26	0,20	62,50	53,59	227,41	3,66	784,59	30,86	0,21	0,03			
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕНКОЙ	50/10	8,19	5,64	15,64	148,49	0,02	0,18	0,04	0,14	0,09	0,13	86,70	13,92	103,99	0,28	92,43	1,62	0,02	0,01		250	2016
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	4,66	5,97	85,85	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:	210	12,41	10,30	21,61	234,34	0,05	0,66	0,06	0,14	0,09	0,27	237,15	33,12	219,19	0,40	308,43	15,12	0,02	0,01			
Всего за день:		49,56	36,60	151,22	1 160,93	0,41	26,03	15,65	3,76	1,31	0,77	431,75	117,31	631,75	7,15	1 444,07	54,98	0,25	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	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	150	3,91	3,82	12,35	99,41	0,00	0,68	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	3,15	2,72	12,96	89,00	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	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,03	4,13	0,04	37,40	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	2,25	2,86	0,00	35,31	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:	345	11,59	14,40	40,77	339,72	0,03	1,91	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	0,38	0,38	9,31	44,65	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	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	0,01	2,67	0,03	1,11	0,00	0,01	6,66	5,82	12,33	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00	0,00		2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	6,23	8,19	10,63	140,99	0,02	0,52	0,04	1,59	0,00	0,03	20,16	7,04	40,12	0,46	61,63	1,68	0,03	0,00	0,00	94	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,28	11,75	9,85	195,02	0,05	15,59	0,03	0,59	0,18	0,11	51,34	26,81	129,01	2,22	362,50	7,87	0,04	0,00	0,00	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	15	0,26	0,75	1,05	12,01	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	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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	22,98	23,58	57,66	535,33	0,16	20,18	0,10	4,23	0,18	0,19	96,35	55,56	229,19	6,40	747,46	13,68	0,07	0,00			
Полдник																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	2,21	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	126	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,11	11,88	1,12	135,87	0,03	0,08	0,16	1,09	1,12	0,19	39,71	6,72	91,53	1,05	88,40	10,56	0,02	0,01	0,00	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	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		
Итого за прием пищи:	260	6,61	13,78	8,24	183,36	0,03	3,09	0,16	1,09	1,12	0,19	41,51	7,26	92,52	1,10	96,55	10,56	0,02	0,01			
Всего за день:		41,56	52,14	115,98	1 103,06	0,25	34,68	0,33	6,06	1,38	0,44	234,16	77,12	392,61	9,98	1 145,26	26,14	0,10	0,01			

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")	150	4,45	4,46	13,48	111,90	0,00	0,68	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	1,20	1,00	1,90	21,00	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	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,03	4,13	0,04	37,40	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
Итого за прием пищи:	335	7,93	10,46	30,84	248,90	0,03	0,90	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	1,43	0,48	19,95	91,20	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	1,43	0,48	19,95	91,20	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,57	2,04	3,62	35,13	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	6,68	6,04	13,77	136,45	0,14	3,42	0,20	3,02	0,00	0,06	36,87	27,77	80,16	1,76	391,17	4,31	0,03	0,00	0,00	87	2016
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	135	14,22	11,51	17,53	238,08	0,00	14,93	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	284	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,11	0,02	22,52	88,75	0,00	16,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	3,60	6,23	0,08	26,60	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	550	24,68	19,96	77,44	593,94	0,21	48,27	0,20	3,96	0,00	0,09	56,97	41,86	124,67	3,33	477,28	5,99	0,03	0,00			
Полдник																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	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	71	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ "БЕЛИП"	60	10,92	5,80	2,70	107,13	0,07	0,33	0,02	0,93	0,00	0,09	30,38	15,32	103,55	0,37	162,98	20,12	0,16	0,02	0,00	262	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,40	2,80	13,80	86,00	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	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:	285	12,81	8,67	21,25	218,78	0,07	3,58	0,02	0,93	0,00	0,09	32,18	15,86	104,54	0,42	171,13	20,12	0,16	0,02			
Всего за день:		46,85	39,57	149,48	1 152,82	0,35	62,25	0,28	5,00	0,08	0,25	103,05	101,52	276,26	4,63	1 007,36	26,11	0,19	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)	150	4,11	4,12	13,97	110,39	0,00	0,68	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	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,07	9,90	2,16	34,56	0,45	28,00	4,00	0,01	0,01		227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	70,00	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	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,03	4,13	0,04	37,40	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	11,19	13,35	40,20	326,85	0,07	1,66	15,09	0,51	0,52	0,20	110,50	16,56	122,51	0,86	166,05	4,00	0,01	0,01			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	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	0,38	0,38	9,31	41,80	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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,31	2,45	0,95	27,05	0,00	3,82	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	13	2016
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,92	8,19	6,39	119,45	0,04	1,80	0,04	1,99	0,08	0,04	28,72	10,82	49,39	0,72	182,67	3,82	0,05	0,00		68	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	3,00	4,07	11,56	101,05	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	9,04	9,91	6,11	149,74	0,04	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	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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	20,10	25,12	59,71	555,39	0,16	13,96	0,08	3,28	0,11	0,16	72,05	38,90	182,60	4,95	545,39	11,08	0,10	0,01			
Полдник																						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	65/10	9,17	9,39	9,57	160,00	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	4,58	4,08	7,58	85,00	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:	225	13,75	13,47	17,15	245,00	0,00	2,21	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		
Всего за день:		45,42	52,32	126,37	1 169,04	0,23	27,33	15,17	3,79	0,63	0,36	182,55	55,46	305,11	5,81	711,44	15,08	0,11	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)	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,00	0,68	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	2,57	2,18	11,05	74,72	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,09	95,31	11,43	66,29	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,03	4,13	0,04	37,40	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:	335	8,46	10,99	39,13	290,02	0,05	1,16	0,05	0,11	0,08	0,11	101,61	15,33	86,74	0,52	165,10	8,10	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	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	0,38	0,38	9,31	41,80	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,45	2,49	1,90	31,80	0,00	8,21	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	14	2016
СУП РЫБНЫЙ	180	8,10	2,40	9,81	93,35	0,10	3,68	0,24	0,22	0,00	0,08	32,30	26,82	98,96	0,84	372,64	19,76	0,15	0,01	0,01	41	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,45	3,84	16,35	109,80	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	0,00	339	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18,22	18,33	4,20	254,63	0,05	0,80	0,42	0,79	0,06	0,12	21,90	25,96	163,94	2,40	378,10	8,33	0,06	0,00	0,00	277	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	655	33,05	27,56	66,96	647,68	0,23	28,42	0,66	1,95	0,06	0,24	72,39	68,67	310,63	6,62	990,25	31,27	0,21	0,01			
Полдник																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,03	4,19	28,54	167,81	0,05	0,00	0,01	0,92	0,07	0,03	10,04	5,82	34,75	0,41	50,53	1,17	0,01	0,01	450	2016	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,22	4,66	6,11	78,57	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	8,25	8,85	34,65	246,38	0,07	0,18	0,03	0,92	0,07	0,17	168,14	22,62	145,15	0,53	269,53	14,67	0,01	0,01			
Всего за день:		50,14	47,78	150,05	1 225,88	0,35	39,26	0,74	2,98	0,21	0,52	342,14	106,62	542,52	7,67	1 424,88	54,04	0,22	0,02			

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)	150	3,91	3,82	12,35	99,41	0,00	0,68	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	3,15	2,72	12,96	89,00	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	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,03	4,13	0,04	37,40	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
Итого за прием пищи:	335	9,34	11,54	40,77	304,41	0,03	1,88	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	0,49	0,10	9,80	41,71	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	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	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																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	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	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	4,15	7,25	7,08	115,48	0,05	9,08	0,22	1,73	0,00	0,05	47,24	20,02	59,30	1,10	297,37	5,00	0,03	0,00	0,00	73	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,29	3,70	14,42	100,08	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	0,00	340	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	12,60	7,09	1,79	121,13	0,09	0,21	0,08	0,44	0,47	0,15	25,37	16,35	128,93	0,74	203,65	29,07	0,20	0,03	0,00	263	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	590	21,38	18,35	47,63	450,32	0,19	38,34	0,30	2,83	0,47	0,22	84,39	43,44	214,33	3,04	542,64	35,75	0,23	0,03			
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА МО СГУЩЕННОЙ	70	10,30	7,43	10,92	153,71	0,03	0,14	0,03	0,90	0,05	0,14	99,29	13,34	115,85	0,28	102,62	1,19	0,02	0,01	0,00	231	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85,00	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
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	320	16,38	12,01	39,50	334,71	0,07	12,19	0,06	0,90	0,05	0,19	107,29	55,34	143,85	0,88	450,62	1,19	0,02	0,01			
Всего за день:		47,59	42,00	137,70	1 131,15	0,30	53,21	0,40	3,84	0,60	0,44	204,28	106,28	384,93	5,49	1 141,61	37,94	0,25	0,04			

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)	150	3,62	3,82	12,66	99,56	0,00	0,68	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	2,57	2,18	11,05	74,72	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,09	95,31	11,43	66,29	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,03	4,13	0,04	37,40	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	2,25	2,86	0,00	35,31	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:	345	10,72	13,86	39,17	325,59	0,05	1,19	0,07	0,14	0,08	0,13	176,41	18,13	126,74	0,60	173,90	8,10	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	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	0,38	0,38	9,31	41,80	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	0,01	2,67	0,03	1,11	0,00	0,01	6,66	5,82	12,33	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		2012	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,82	4,73	8,16	87,26	0,05	6,15	0,17	0,25	0,05	0,04	23,50	14,63	38,72	0,64	275,30	3,71	0,02	0,00	95	2008	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2,67	2,83	16,37	101,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2016	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	10,45	8,95	2,20	118,30	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	110	2007	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,11	0,02	22,52	88,75	0,00	16,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	3,60	6,23	0,08	26,60	0,00	0,00	0,00	401	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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	18,53	19,27	70,68	520,65	0,13	26,06	0,20	2,30	0,05	0,08	50,26	34,54	95,56	2,55	445,23	6,34	0,02	0,00			
Полдник																						
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	60	4,97	1,71	32,44	164,86	0,06	0,14	0,00	0,28	0,02	0,03	12,30	8,09	42,40	0,51	73,24	1,12	0,01	0,01	476	2012	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,95	3,64	8,00	88,76	0,23	0,42	0,02	0,00	0,00	0,21	137,70	19,20	114,00	0,12	193,50	0,00	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	210	9,92	5,35	40,44	253,62	0,29	0,56	0,02	0,28	0,02	0,24	150,00	27,29	156,40	0,63	266,74	1,12	0,01	0,01			
Всего за день:		39,55	38,86	159,60	1 141,66	0,47	37,31	0,29	2,72	0,15	0,45	376,67	79,96	378,70	3,78	885,87	15,56	0,03	0,01			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,00	0,68	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	70,00	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	0,00	414	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,03	4,13	0,04	37,40	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:	335	9,06	11,45	39,54	297,60	0,06	1,66	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	0,49	0,10	9,80	41,71	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	0,49	0,10	9,80	41,71	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																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	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	71	2011
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	7,27	9,65	11,05	165,16	0,06	8,24	0,25	1,88	0,00	0,09	47,02	28,83	94,79	1,74	483,83	8,35	0,04	0,00	0,00	62	2012
ПЛОВ	160	18,03	18,59	27,76	350,53	0,06	1,04	0,18	2,97	0,00	0,11	15,36	36,42	185,52	2,35	369,07	7,50	0,06	0,01	0,01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	585	28,75	28,64	70,43	663,66	0,19	25,73	0,43	5,79	0,00	0,23	77,50	77,11	318,59	5,58	913,23	17,53	0,10	0,01			
Полдник																						
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	70	9,70	5,01	31,55	210,79	0,07	0,06	0,02	0,54	0,11	0,10	49,96	12,15	92,07	0,62	93,62	1,62	0,02	0,02	458	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	95,31	11,43	66,29	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012	
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	240	12,83	7,85	58,06	356,31	0,10	0,54	0,03	0,54	0,11	0,20	148,47	25,58	165,56	1,13	258,37	9,72	0,02	0,02			
Всего за день:		51,13	48,04	177,83	1 359,28	0,36	28,73	15,50	6,44	0,19	0,57	332,87	120,69	578,40	8,38	1 429,65	28,25	0,12	0,03			

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	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	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	71	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,91	2,58	18,60	109,36	0,03	0,00	0,01	0,63	0,04	0,01	4,93	3,91	21,69	0,49	33,83	0,41	0,01	0,01	0,01	335	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	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	0,10	0,02	4,60	18,00	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	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	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	2,25	0,87	15,42	78,60	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	10,58	7,98	39,04	274,53	0,08	3,25	0,11	1,43	0,92	0,17	32,23	12,67	111,30	1,74	125,58	8,41	0,03	0,02			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	1,08	0,49	13,93	57,95	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	386	2016	
Итого за прием пищи:	95	1,08	0,49	13,93	57,95	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 КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ	40	0,49	2,75	1,33	32,23	0,01	4,57	0,00	1,20	0,00	0,01	12,31	4,79	10,96	0,31	59,06	1,04	0,00	0,00	17	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,04	4,18	12,36	103,46	0,07	4,82	0,17	0,98	0,00	0,05	26,39	21,10	64,20	1,03	388,15	4,44	0,03	0,00	86	2016	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,35	4,47	19,01	125,91	0,11	9,60	0,03	0,23	0,08	0,07	11,31	24,84	63,40	1,09	682,35	6,00	0,03	0,00	136	2016	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	13,92	13,89	5,86	220,21	0,16	9,90	4,70	5,04	0,05	1,16	8,53	14,36	198,09	4,42	223,68	4,73	0,14	0,02	290	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	14,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	401	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	610	23,97	25,64	79,87	662,88	0,42	42,93	4,90	8,39	0,13	1,32	77,35	78,05	380,03	8,50	1 437,37	17,89	0,20	0,02			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНОЙ	75	11,24	8,25	8,93	161,42	0,03	0,25	0,06	0,28	0,15	0,16	109,20	14,48	128,40	0,39	121,35	4,40	0,02	0,01	79	2007	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85,00	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:	225	15,82	12,33	16,51	246,42	0,03	2,30	0,06	0,28	0,15	0,16	109,20	14,48	128,40	0,39	121,35	4,40	0,02	0,01			
Всего за день:		51,45	46,44	149,35	1 241,78	0,53	136,55	8,87	11,53	1,20	1,75	251,08	121,35	652,03	10,92	1 980,70	30,80	0,54	0,24			

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		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)	150	3,73	3,83	12,38	98,85	0,00	0,68	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	1,20	1,00	1,90	21,00	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	2,25	0,87	15,42	78,60	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	0,03	4,13	0,04	37,40	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	2,25	2,86	0,00	35,31	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:	345	9,46	12,69	29,74	271,16	0,03	0,93	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	0,38	0,38	9,31	41,80	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	0,38	0,38	9,31	41,80	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																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	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	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,03	6,11	14,70	138,01	0,08	4,98	0,19	1,08	0,00	0,07	27,23	21,57	77,00	1,13	391,55	4,84	0,05	0,00			88	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,80	5,87	9,60	104,13	0,04	22,10	0,32	1,32	0,06	0,06	64,66	25,32	51,95	1,40	294,78	4,91	0,02	0,00			48	2007
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	14,57	8,61	0,20	136,21	0,11	0,34	0,04	0,11	0,08	0,10	14,21	19,96	133,20	0,42	248,80	36,56	0,28	0,03			245	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00			394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	610	26,85	20,99	56,12	526,32	0,30	43,87	0,55	3,45	0,14	0,26	121,22	78,71	300,43	4,44	995,46	47,99	0,35	0,03				
Полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	10,44	11,24	1,95	150,71	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	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	2,21	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	126	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	0,00	57	2013	
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	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:	295	10,94	13,14	9,07	198,20	0,00	3,19	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:		47,63	47,20	104,24	1 037,48	0,33	57,49	0,61	3,59	0,22	0,30	204,12	85,95	361,87	4,88	1 040,76	47,99	0,35	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	470,88	450,95	1 421,82	11 723,08	3,58	502,84	57,84	49,71	5,97	5,85	2 662,67	972,26	4 504,18	68,69	12 211,60	336,89	2,16	0,47	
Среднее значение за период	47,09	45,10	142,18	1 172,31	0,36	50,28	5,78	4,97	0,60	0,59	266,27	97,23	450,42	6,87	1 221,16	33,69	0,22	0,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	34.6	49.3																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	339	99	588	247