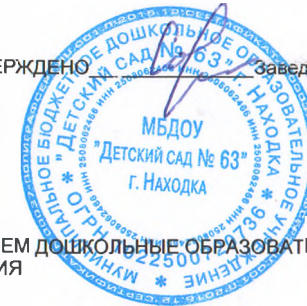


УТВЕРЖДЕНО

Заведующий Софеева Римма Алексеевна



ЦИКЛИЧНОЕ 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.3	4.0	25.1	153.7	0.35	0.05	0.08	0.02	0.03	79.29	66.44	12.04	0.48	126.25	6.34	0.01	0.01	93	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.1	44.9	0.00	0.00	0.01	0.04	0.09	0.72	1.14	0.00	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.2	4.1	0.0	50.9	0.04	0.00	0.04	0.02	0.00	116.62	64.96	5.60	0.08	13.30	0.00	0.00	0.00		2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.3	2.2	12.3	78.8	0.31	0.01	0.06	0.01	0.00	68.99	57.35	16.98	0.53	124.47	5.40	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	430	12.1	16.2	52.4	406.0	0.70	0.11	0.21	0.09	0.12	272.22	215.39	44.52	1.70	304.22	12.82	0.01	0.01			
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.4	3.8	6.3	81.0	0.45	0.03	0.20	0.04	0.00	186.00	138.00	21.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.3	81.0	0.45	0.03	0.20	0.04	0.00	186.00	138.00	21.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4	1.52	0.01	0.02	0.00	0.00	14.31	15.10	7.62	0.49	109.49	2.66	0.00	0.01	33	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б	200	2.2	6.1	11.5	115.7	10.69	0.06	0.05	0.14	0.00	39.68	50.21	21.46	0.94	410.77	5.44	0.00	0.02	67	2012	
ПЛОВ С МЯСОМ	200	3.7	10.2	37.4	256.4	0.54	0.04	0.03	0.24	0.06	11.17	77.98	27.26	0.63	86.20	1.48	0.01	0.04	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	0.00	1.70	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	700	12.5	19.3	120.0	710.7	12.75	0.27	0.16	0.38	0.06	91.44	232.09	87.24	5.26	735.79	14.06	0.01	0.08			
Усиленный полдник																					
СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННО	35	3.1	3.0	0.0	39.2	0.00	0.01	0.03	0.01	0.00	12.60	40.25	12.43	0.25	20.13	0.00	0.01	0.08	60	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	2.3	5.6	18.1	132.2	9.06	0.10	0.07	0.16	0.00	15.78	64.46	25.96	1.11	637.81	6.01	0.00	0.03	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	14.8	61.7	37.44	0.01	0.02	0.06	0.00	11.14	1.04	2.66	0.17	4.21	0.00	0.00	0.00	398	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.20	16.80	6.00	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТА	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	460	9.0	10.7	60.0	373.7	46.50	0.19	0.14	0.23	0.00	50.47	143.55	55.30	2.31	719.60	6.01	0.01	0.11			
Всего за день:		37.9	50.0	238.8	1 571.4	60.40	0.60	0.71	0.74	0.18	600.13	729.03	208.06	9.42	1 978.61	46.39	0.03	0.20			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19.2	9.3	7.8	196.1	0.21	0.04	0.20	0.04	0.00	149.28	192.19	20.66	0.40	127.91	0.00	0.02	0.02	237	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.4	1.8	9.7	58.7	0.00	0.00	0.01	0.02	0.02	6.44	4.80	1.02	0.05	9.08	0.47	0.00	0.00	354	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.2	0.0	9.5	39.2	0.48	0.00	0.01	0.00	0.00	10.14	5.03	4.09	0.47	20.36	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	416	22.2	17.0	42.2	416.7	0.69	0.09	0.24	0.11	0.02	173.06	228.72	35.67	1.52	196.65	1.55	0.02	0.02			
II Завтрак																					
МОЛОКО	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
Итого за прием пищи:	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0.3	2.7	3.0	38.4	1.10	0.02	0.01	0.40	0.00	11.72	11.70	8.11	0.53	88.93	1.35	0.00	0.01	41	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	2.2	2.4	14.0	86.8	4.74	0.07	0.06	0.16	0.00	18.47	57.82	30.34	1.14	360.19	3.58	0.00	0.02	83	2012	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	120	9.3	4.5	19.6	156.1	0.00	0.26	0.05	0.02	0.07	37.95	86.56	33.33	2.68	306.39	2.13	0.00	0.01			
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	11.7	11.0	7.9	177.3	0.88	0.06	0.07	0.03	0.00	18.32	95.89	14.48	1.16	153.43	4.41	0.01	0.06	314	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	18.5	77.7	0.22	0.01	0.03	0.08	0.00	27.53	18.26	14.76	0.40	239.56	0.00	0.00	0.01	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	700	30.4	21.4	119.2	791.9	6.94	0.58	0.28	0.69	0.07	132.39	359.03	130.22	9.11	1 276.90	15.95	0.01	0.12			
Усиленный полдник																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0.3	0.0	0.6	4.6	1.75	0.01	0.01	0.00	0.00	8.05	8.40	4.90	0.21	49.35	0.00	0.00	0.00		2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ	120	3.3	4.1	21.2	134.5	0.00	0.07	0.03	0.02	0.07	32.17	104.31	16.05	0.64	69.35	0.00	0.01	0.03	181	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	70	10.6	2.7	6.9	105.7	7.01	0.12	0.83	3.27	0.00	35.84	156.39	11.96	3.05	192.16	5.55	0.02	0.10			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	14.6	60.9	1.27	0.01	0.01	0.00	0.00	11.05	3.14	3.69	0.63	88.95	0.63	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТА	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	430	16.2	7.2	55.9	364.8	10.03	0.25	0.89	3.29	0.07	92.86	293.24	44.85	5.03	432.06	6.18	0.03	0.13			
Всего за день:		72.9	50.2	224.1	1 660.8	18.44	0.96	1.57	4.11	0.16	551.31	988.99	227.54	15.78	2 124.61	37.18	0.06	0.27			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.3	3.9	31.6	183.0	0.35	0.12	0.08	0.02	0.02	83.75	112.51	31.54	0.90	162.43	7.37	0.00	0.01	189	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.1	44.9	0.00	0.00	0.01	0.04	0.09	0.72	1.14	0.00	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.2	4.1	0.0	50.9	0.04	0.00	0.04	0.02	0.00	116.62	64.96	5.60	0.08	13.30	0.00	0.00	0.00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.3	2.2	16.2	94.3	0.38	0.03	0.08	0.01	0.00	80.53	59.46	12.38	0.21	116.71	6.48	0.00	0.00	432	2008	
Итого за прием пищи:	430	13.1	16.1	62.8	450.8	0.77	0.20	0.23	0.09	0.11	288.22	263.57	59.42	1.80	332.64	14.93	0.00	0.01			
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	40	0.3	3.0	1.3	33.4	0.37	0.00	0.00	0.13	0.00	8.54	7.33	3.29	0.13	24.80	0.45	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ	200	3.2	2.4	21.9	122.1	4.64	0.07	0.05	0.16	0.00	22.50	49.98	18.88	0.79	348.52	3.52	0.01	0.02	85	2012	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	9.4	0.9	7.9	77.5	0.55	0.08	0.06	0.01	0.00	24.98	130.92	31.83	0.74	260.22	80.06	0.01	0.33	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.3	5.1	22.4	149.2	10.87	0.13	0.11	0.04	0.07	37.07	88.17	30.51	1.24	799.15	8.88	0.00	0.04	321	2012	
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	3.89	1.74	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	700	22.2	12.2	135.2	739.4	16.43	0.44	0.28	0.34	0.07	121.88	369.09	115.45	6.10	1561.87	97.39	0.02	0.40			
Усиленный полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1.7	12.2	8.9	152.4	6.15	0.05	0.05	0.24	0.00	25.60	47.60	20.13	0.93	287.44	3.66	0.00	0.03	51	2008	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОРЦИОННО	80	12.9	13.0	0.0	168.1	0.52	0.03	0.08	0.04	0.00	14.20	96.98	10.74	0.97	141.35	4.37	0.02	0.07			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	0.00	1.70	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	55	6.1	2.7	59.6	287.1	0.20	0.08	0.07	0.02	0.02	42.41	63.42	12.33	0.72	139.13	3.29	0.02	0.01	458	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	460	22.5	28.1	92.6	713.2	6.87	0.20	0.21	0.30	0.02	95.84	229.00	53.15	3.12	601.10	11.32	0.04	0.11			
Всего за день:		57.8	56.4	290.5	1903.4	24.07	0.84	0.72	0.73	0.20	505.94	861.66	228.02	11.02	2495.61	123.64	0.06	0.52			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4.5	4.9	25.7	164.5	0.42	0.04	0.09	0.02	0.04	91.34	75.92	13.39	0.30	147.18	7.20	0.00	0.00	189	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.1	44.9	0.00	0.00	0.01	0.04	0.09	0.72	1.14	0.00	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0.0	0.0	11.4	45.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.56	0.00	1.19	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	431	6.9	10.7	52.2	332.8	0.42	0.09	0.12	0.06	0.13	104.22	102.56	24.48	0.91	188.13	8.28	0.00	0.00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
Итого за прием пищи:	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	6.1	13.0	121.1	6.18	0.06	0.06	0.09	0.00	37.46	55.23	23.17	1.10	447.48	7.04	0.00	0.03	64	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.4	7.1	80.0	25.30	0.03	0.05	0.08	0.04	66.41	44.29	22.19	1.38	282.23	4.53	0.00	0.01	346	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80/25	1.8	0.3	18.1	81.9	0.28	0.02	0.01	0.00	0.00	4.11	36.73	12.00	0.29	36.78	0.55	0.00	0.01	285	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	15.0	62.9	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.67	3.56	3.99	0.71	100.90	0.72	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	685	12.7	11.6	109.6	601.7	33.20	0.28	0.19	0.17	0.04	138.05	228.61	90.55	6.68	995.79	17.32	0.00	0.06			
Усиленный полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	23.5	14.0	17.9	295.9	0.26	0.04	0.25	0.05	0.00	187.08	235.70	25.44	0.53	156.13	0.00	0.03	0.03	219	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.6	2.5	8.9	65.4	0.01	0.01	0.01	0.02	0.02	10.28	7.61	1.42	0.06	15.20	0.95	0.00	0.00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	19.3	79.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	16.15	13.93	6.16	0.32	100.50	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТА	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	375	26.2	16.7	58.7	499.6	0.27	0.11	0.28	0.07	0.02	219.26	278.24	41.27	1.41	304.08	0.95	0.03	0.03			
Всего за день:		50.0	43.6	227.4	1 521.4	34.67	0.52	0.75	0.32	0.19	614.53	717.41	173.10	9.12	1 707.00	40.05	0.03	0.09			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	2.0	6.2	3.2	77.5	0.36	0.02	0.08	0.02	0.03	76.28	51.75	8.12	0.10	102.68	6.30	0.00	0.00	214	2008	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1.1	0.1	2.4	14.4	1.49	0.03	0.02	0.00	0.00	6.70	20.75	7.03	0.23	36.83	0.00	0.00	0.00		2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.62	1.26	0.18	25.80	0.00	0.00	0.00			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.3	2.2	14.6	88.1	0.31	0.01	0.06	0.01	0.00	69.04	57.35	16.98	0.53	124.54	5.40	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	420	7.7	9.4	48.0	309.2	2.20	0.11	0.18	0.03	0.03	161.14	156.97	43.29	1.64	329.15	12.78	0.00	0.00			
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛЧНЫЙ НАПИТОК	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	0.04	0.18	0.02	0.00	153.00	114.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.02			
Итого за прием пищи:	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	0.04	0.18	0.02	0.00	153.00	114.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	2.0	2.4	29.3	0.70	0.02	0.02	0.70	0.00	16.07	17.37	11.97	0.32	70.00	1.75	0.00	0.02	40	2012	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б С ГРЕНКАМИ	200	4.8	3.1	16.9	114.7	4.64	0.15	0.06	0.16	0.00	29.07	67.87	28.44	1.62	442.74	4.06	0.00	0.02	81	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	0.5	2.7	2.8	37.2	0.54	0.01	0.01	0.26	0.00	9.37	11.69	5.93	0.20	40.85	0.90	0.00	0.01	277	2012	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3.6	4.2	25.5	153.4	0.00	0.04	0.00	0.02	0.00	18.48	123.82	15.71	0.92	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.0	17.6	73.4	0.19	0.01	0.02	0.07	0.00	24.90	15.77	12.99	0.34	206.95	0.00	0.00	0.01	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	700	16.0	12.6	121.4	663.8	6.07	0.39	0.17	1.21	0.00	116.29	325.32	104.24	6.60	888.94	11.19	0.00	0.07			
Усиленный полдник																					
ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	40	0.6	2.0	2.3	29.4	1.06	0.02	0.02	0.00	0.00	7.21	15.76	4.09	0.05	109.59	1.01	0.00	0.01	52	2012	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11.2	13.8	32.0	298.9	0.08	0.07	0.10	0.07	0.10	247.56	164.18	18.91	1.11	84.42	0.70	0.02	0.02	206	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.53	0.00	1.40	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	375	2012	
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТА	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	535	14.0	16.3	67.2	476.2	10.14	0.16	0.15	0.08	0.10	281.45	210.84	39.85	3.64	477.29	3.51	0.02	0.04			
Всего за день:		41.9	42.0	242.4	1 526.3	18.83	0.70	0.68	1.34	0.13	711.88	807.13	204.18	12.00	1 914.38	40.98	0.02	0.13			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	4.8	3.5	28.8	166.5	0.35	0.08	0.09	0.02	0.02	95.58	142.06	22.35	0.61	160.50	6.00	0.01	0.03	418	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.1	44.9	0.00	0.00	0.01	0.04	0.09	0.72	1.14	0.00	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.4	4.4	0.0	54.2	0.04	0.00	0.04	0.02	0.00	124.12	69.14	5.96	0.08	14.16	0.00	0.00	0.01		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.3	2.2	16.2	94.3	0.38	0.03	0.08	0.01	0.00	80.04	59.46	12.27	0.21	116.67	6.48	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	430	12.9	16.0	60.1	437.6	0.77	0.16	0.24	0.09	0.11	307.06	297.30	50.48	1.51	331.53	13.56	0.01	0.04			
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008	
Итого за прием пищи:	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.8	5.8	3.4	69.5	1.26	0.01	0.02	0.07	0.00	16.64	15.06	6.09	0.29	142.07	0.00	0.00	0.00	53	2012	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1.9	3.3	15.9	101.3	5.00	0.07	0.04	0.26	0.00	19.75	49.63	21.77	0.74	363.26	3.74	0.00	0.03	87	2012	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	160	0.0	3.9	0.0	35.6	0.00	0.00	0.00	0.02	0.07	0.50	0.74	0.00	0.01	0.74	0.00	0.00	0.00	439	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.43	0.00	2.27	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	660	8.8	13.8	87.2	508.5	6.26	0.24	0.12	0.35	0.07	65.72	154.23	59.33	4.24	635.59	8.22	0.00	0.04			
Усиленный полдник																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0.3	0.0	0.6	4.6	1.75	0.01	0.01	0.00	0.00	8.05	8.40	4.90	0.21	49.35	0.00	0.00	0.00		2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.4	5.2	18.1	134.4	22.20	0.10	0.09	0.51	0.04	64.02	83.49	38.19	1.82	636.64	7.87	0.00	0.05	342	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	14.8	61.7	37.44	0.01	0.02	0.06	0.00	11.14	1.04	2.66	0.17	4.21	0.00	0.00	0.00	398	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	440	5.8	5.5	46.0	259.9	61.39	0.16	0.13	0.57	0.04	88.96	113.93	54.00	2.70	722.45	7.87	0.00	0.05			
Всего за день:		30.5	37.5	197.8	1 277.9	69.47	0.61	0.75	1.05	0.22	641.74	707.96	184.81	8.45	1 908.57	29.65	0.01	0.16			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	2.0	4.6	3.2	62.5	0.36	0.02	0.08	0.02	0.05	72.04	50.93	7.86	0.07	102.66	6.30	0.00	0.00	214	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1.1	0.1	2.4	14.4	1.49	0.03	0.02	0.00	0.00	6.70	20.75	7.03	0.23	36.83	0.00	0.00	0.00		2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.1	44.9	0.00	0.00	0.01	0.04	0.09	0.72	1.14	0.00	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.5	2.5	15.1	94.0	0.38	0.02	0.08	0.01	0.00	80.09	63.63	16.63	0.46	135.97	6.48	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	406	8.0	13.0	35.7	293.5	2.23	0.12	0.21	0.07	0.14	166.15	161.95	41.42	1.37	315.66	13.86	0.00	0.00		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4.5	1.5	6.3	60.0	0.75	0.03	0.00	0.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.5	1.5	6.3	60.0	0.75	0.03	0.00	0.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4	1.52	0.01	0.02	0.00	0.00	12.65	14.76	7.52	0.48	109.44	2.66	0.00	0.01	33	2012
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	200	1.6	1.2	8.7	55.4	4.56	0.07	0.06	0.13	0.00	33.97	54.62	75.69	6.31	692.08	3.50	0.00	0.14	62	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	1.3	0.5	8.0	41.4	0.45	0.03	0.01	0.00	0.00	7.02	17.31	5.84	0.37	38.89	0.87	0.00	0.00	257	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	5.1	5.0	23.1	157.7	0.00	0.14	0.07	0.02	0.07	15.31	113.08	75.86	2.66	159.13	1.37	0.00	0.01	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.5	2.7	2.6	36.1	0.57	0.00	0.00	0.06	0.00	5.20	5.67	2.97	0.12	33.28	0.42	0.00	0.00	348	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	19.3	79.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	16.15	13.93	6.16	0.32	100.50	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	740	15.3	12.4	121.2	661.8	7.10	0.43	0.23	0.21	0.07	108.70	308.17	203.24	13.46	¹ 261.72	13.30	0.00	0.17		
Усиленный полдник																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.7	33.9	1.69	0.03	0.02	0.00	0.00	8.04	23.48	7.72	0.28	45.15	0.13	0.00	0.00		2012
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.9	4.8	30.8	177.4	0.00	0.02	0.03	0.02	0.08	7.61	59.41	19.49	0.43	43.72	0.60	0.01	0.02	315	2012
ПОДЖАРКА РЫБНАЯ	70	6.4	3.1	3.8	69.0	1.14	0.04	0.04	0.19	0.00	25.68	94.13	24.99	0.53	218.84	56.82	0.01	0.23		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.2	0.0	11.9	48.7	0.60	0.00	0.01	0.00	0.00	10.45	5.16	4.16	0.48	21.57	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	445	12.6	10.1	61.7	388.2	3.43	0.13	0.11	0.21	0.08	57.53	203.18	64.61	2.22	¹ 938.91	64.71	0.02	0.25		
Всего за день:		40.4	37.0	224.9	1 403.5	13.51	0.71	0.55	0.49	0.29	518.38	811.30	330.27	17.05	¹ 938.91	84.71	0.02	0.42		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	1.9	3.7	10.8	84.3	0.35	0.02	0.07	0.02	0.03	72.75	48.39	8.39	0.06	98.23	6.00	0.00	0.00			
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0.0	0.0	11.4	45.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.56	0.00	1.19	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	431	4.3	9.6	37.3	252.7	0.35	0.07	0.09	0.07	0.03	85.51	75.09	19.48	0.66	138.28	7.08	0.00	0.00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
Итого за прием пищи:	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0.5	1.3	2.6	24.4	0.77	0.02	0.03	0.77	0.00	19.28	19.38	13.23	0.35	76.85	1.92	0.00	0.02	41	2012	
РАССОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.3	6.1	14.9	130.3	4.74	0.06	0.05	0.17	0.00	30.45	65.20	20.55	0.80	363.82	4.32	0.00	0.02	76	2012	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	10.1	2.6	6.6	100.6	6.67	0.12	0.79	3.11	0.00	34.01	148.87	11.39	2.91	182.95	5.28	0.02	0.09			
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	120	9.3	4.5	19.6	156.1	0.00	0.26	0.05	0.02	0.07	37.95	86.56	33.33	2.68	306.39	2.13	0.00	0.01			
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	3.89	1.74	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЯНЫЙ 2 СОРТ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	700	28.3	15.2	125.2	768.6	12.18	0.62	0.98	4.07	0.07	150.48	412.70	109.44	9.94	1 059.19	18.13	0.02	0.15			
Усиленный полдник																					
ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	40	0.6	2.0	2.3	29.4	1.06	0.02	0.02	0.00	0.00	7.21	15.76	4.09	0.05	109.59	1.01	0.00	0.01	52	2012	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	160	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	3.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	405	3.4	2.3	32.6	166.0	4.66	0.08	0.03	0.00	0.00	25.56	49.36	19.54	3.07	141.84	1.01	0.00	0.01			
Всего за день:		40.2	31.8	202.0	1 274.5	17.97	0.81	1.26	4.16	0.10	414.55	645.15	165.26	13.79	1 558.31	39.72	0.02	0.16			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	23.7	11.4	9.9	242.2	0.68	0.05	0.26	0.47	0.00	192.01	244.38	32.15	0.67	196.17	1.04	0.03	0.04	238	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.6	2.5	8.9	65.4	0.01	0.01	0.01	0.02	0.02	10.28	7.61	1.42	0.06	15.20	0.95	0.00	0.00	354	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.62	1.26	0.18	25.80	0.00	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.3	2.2	16.2	94.3	0.38	0.03	0.08	0.01	0.00	81.02	59.46	12.49	0.21	116.75	6.48	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	420	28.9	17.1	62.8	531.1	1.11	0.14	0.37	0.50	0.02	292.43	338.57	57.22	1.72	393.22	9.55	0.03	0.04		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛЧНЫЙ НАПИТОК	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	0.04	0.18	0.02	0.00	153.00	114.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.02		
Итого за прием пищи:	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	0.04	0.18	0.02	0.00	153.00	114.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.0	1.1	24.4	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	9.13	11.02	5.27	0.24	61.23	0.19	0.00	0.00		2012
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	2.5	3.5	14.4	102.1	14.04	0.07	0.06	0.18	0.00	41.40	59.36	27.27	1.25	521.17	6.23	0.00	0.02	62	2012
КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОРЦИОННО	80	12.9	13.0	0.0	168.1	0.52	0.03	0.08	0.04	0.00	14.20	96.98	10.74	0.97	141.35	4.37	0.02	0.07		
КАША ПШЕННАЯ	120	4.0	4.0	24.3	149.1	0.00	0.11	0.01	0.02	0.06	15.14	75.78	27.53	0.99	76.02	1.60	0.00	0.01	417	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.53	0.00	1.40	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	700	25.8	23.2	107.8	745.9	15.52	0.38	0.22	0.24	0.06	104.80	331.94	101.41	6.65	929.00	16.87	0.02	0.11		
Усиленный полдник																				
ПУДИНГ МАННЫЙ	150	5.7	6.8	35.7	225.2	0.32	0.06	0.08	0.02	0.04	79.65	76.29	14.40	0.45	142.92	5.63	0.00	0.01		2008
СОУС ЯГОДНЫЙ	40	0.0	0.0	16.4	65.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.34	3.83	0.43	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	0.00	1.70	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	485	7.9	7.3	85.1	438.9	9.32	0.13	0.11	0.03	0.04	112.02	111.02	31.98	2.93	426.38	7.43	0.00	0.02		
Всего за день:		66.9	51.2	261.5	1 793.0	26.37	0.69	0.88	0.79	0.12	662.25	895.53	207.41	11.42	1 967.60	47.35	0.05	0.19		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5.6	5.0	29.2	184.0	0.35	0.13	0.10	0.02	0.02	88.07	138.85	44.31	1.17	199.53	7.84	0.00	0.02	413	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.1	44.9	0.00	0.00	0.01	0.04	0.09	0.72	1.14	0.00	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	11.7	47.9	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	9.92	2.32	2.86	0.18	12.71	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	426	8.0	10.8	56.0	354.6	1.03	0.18	0.13	0.06	0.11	105.31	167.81	57.07	1.96	252.44	8.92	0.00	0.02			
II Завтрак																					
МОЛОКО	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
Итого за прием пищи:	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	40	10.7	3.6	24.2	176.1	4.38	0.20	0.08	0.00	0.00	71.77	227.62	48.90	2.81	581.80	0.17	0.01	0.02		2012	
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	1.6	4.8	9.9	94.9	4.66	0.05	0.05	0.17	0.00	26.46	41.71	16.73	0.63	340.32	4.44	0.00	0.02	95	2008	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	11.3	0.7	1.9	59.4	0.76	0.08	0.09	0.55	0.00	40.34	167.73	44.72	0.78	354.95	107.75	0.01	0.46	244	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.1	4.5	22.1	141.4	10.84	0.13	0.10	0.03	0.06	30.89	83.76	29.84	1.24	790.30	8.34	0.00	0.04	321	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	18.5	77.7	0.22	0.01	0.03	0.08	0.00	27.53	18.26	14.76	0.40	239.56	0.00	0.00	0.01	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	11.20	54.00	21.60	1.60	74.00	2.24	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	700	33.4	14.3	132.9	805.2	20.86	0.63	0.41	0.83	0.06	215.39	627.88	184.15	9.06	2 435.33	125.18	0.02	0.56			
Усиленный полдник																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	6.7	12.0	2.7	147.7	0.36	0.02	0.12	0.07	0.06	248.56	146.13	15.60	0.22	106.15	5.19	0.00	0.01		2008	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1.1	0.1	2.4	14.4	1.49	0.03	0.02	0.00	0.00	6.70	20.75	7.03	0.23	36.83	0.00	0.00	0.00		2012	
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	3.89	1.74	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4.7	6.2	36.2	219.5	0.13	0.07	0.05	0.02	0.04	33.04	50.93	8.66	0.41	88.25	2.83	0.01	0.01	469	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	450	14.5	18.5	79.1	542.4	1.98	0.16	0.20	0.09	0.10	304.44	242.70	41.28	1.36	264.26	8.02	0.01	0.02			
Всего за день:		60.1	48.2	274.8	1 789.4	24.65	1.01	0.90	1.00	0.27	778.14	1 146.39	299.30	12.50	3 171.03	155.62	0.03	0.60			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	498,5	447,8	2384,2	15721,6	308.38	7.45	8.77	14.73	1.86	5 998.85	8 310.55	2 227.95	120.55	20 764.63	645.29	0.33	2.74
Среднее значение за период	49.9	44.8	238.4	1 572.2	30.84	0.75	0.88	1.47	0.19	599.89	831.06	222.80	12.06	2 076.46	64.53	0.03	0.27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.7	25.6	61.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Усиленный полдник
Сад 10 часов	424	150	699	449