

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий Софеева Римма Алексеевна

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		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
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.2	3.0	18.8	115.1	0.26	0.03	0.07	0.02	0.02	59.52	49.81	9.03	0.36	94.63	4.76	0.00	0.00	93	2012
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.03	0.00	0.04	0.02	0.00	99.96	55.68	4.80	0.06	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.9	1.8	10.2	65.7	0.26	0.01	0.06	0.01	0.00	57.49	47.79	14.15	0.44	103.72	4.50	0.00	0.00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>342</b>	<b>9.8</b>	<b>13.2</b>	<b>41.5</b>	<b>326.5</b>	<b>0.55</b>	<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>0.09</b>	<b>0.10</b>	<b>223.07</b>	<b>175.48</b>	<b>36.23</b>	<b>1.37</b>	<b>243.25</b>	<b>10.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2.9	2.5	4.2	54.0	0.30	0.02	0.13	0.03	0.00	124.00	92.00	14.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.2</b>	<b>54.0</b>	<b>0.30</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>124.00</b>	<b>92.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.8	2.4	27.3	1.14	0.01	0.01	0.00	0.00	10.82	11.34	5.72	0.37	82.12	2.00	0.00	0.01	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б	150	1.6	4.6	8.6	86.8	8.01	0.05	0.05	0.11	0.00	29.79	37.69	16.11	0.72	308.13	4.09	0.00	0.01	67	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	150	2.8	7.7	28.0	192.0	0.40	0.02	0.03	0.17	0.05	8.36	58.43	20.43	0.47	64.57	1.11	0.01	0.02	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.56	0.00	1.42	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>9.4</b>	<b>14.5</b>	<b>91.0</b>	<b>536.6</b>	<b>9.55</b>	<b>0.20</b>	<b>0.13</b>	<b>0.28</b>	<b>0.05</b>	<b>69.33</b>	<b>174.06</b>	<b>65.58</b>	<b>3.96</b>	<b>551.89</b>	<b>10.56</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>		
<b>Усиленный полдник</b>																				
СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННО	25	2.2	2.1	0.0	28.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.00	28.75	8.88	0.18	14.38	0.00	0.00	0.05	60	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	1.7	4.2	13.6	99.4	6.79	0.08	0.05	0.12	0.00	11.82	48.31	19.46	0.83	478.16	4.50	0.00	0.02	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	12.3	51.4	31.20	0.01	0.02	0.05	0.00	9.28	0.86	2.21	0.14	3.51	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	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>7.1</b>	<b>8.4</b>	<b>50.5</b>	<b>307.5</b>	<b>37.99</b>	<b>0.15</b>	<b>0.11</b>	<b>0.17</b>	<b>0.00</b>	<b>39.90</b>	<b>111.52</b>	<b>43.15</b>	<b>1.83</b>	<b>547.05</b>	<b>4.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.2</b>	<b>38.7</b>	<b>187.2</b>	<b>1 224.6</b>	<b>48.39</b>	<b>0.45</b>	<b>0.56</b>	<b>0.57</b>	<b>0.15</b>	<b>456.30</b>	<b>553.06</b>	<b>158.96</b>	<b>7.26</b>	<b>1 488.19</b>	<b>34.22</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>		

## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	16.7	8.1	6.8	170.0	0.18	0.04	0.18	0.04	0.00	129.33	166.51	17.90	0.35	110.84	0.00	0.02	0.02	237	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.3	1.4	7.3	44.2	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	4.75	3.57	0.77	0.04	6.78	0.35	0.00	0.00	354	2012	
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.50	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	8.0	33.0	0.40	0.00	0.01	0.00	0.00	8.50	4.19	3.41	0.39	16.94	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>19.1</b>	<b>14.4</b>	<b>34.7</b>	<b>349.3</b>	<b>0.58</b>	<b>0.08</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.02</b>	<b>148.58</b>	<b>196.52</b>	<b>30.33</b>	<b>1.28</b>	<b>167.31</b>	<b>1.25</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
МОЛОКО	100	2.8	3.1	4.6	58.2	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	102.00	72.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>3.1</b>	<b>4.6</b>	<b>58.2</b>	<b>0.52</b>	<b>0.03</b>	<b>0.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>102.00</b>	<b>72.00</b>	<b>11.20</b>	<b>0.08</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	30	0.2	2.0	2.3	28.5	0.83	0.01	0.01	0.30	0.00	8.79	8.78	6.08	0.40	66.70	1.01	0.00	0.01	41	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	1.7	1.8	10.5	65.2	3.56	0.06	0.04	0.12	0.00	13.87	43.41	22.78	0.85	270.25	2.69	0.00	0.01	83	2012	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	7.8	3.7	16.3	130.0	0.00	0.21	0.04	0.02	0.06	31.62	72.14	27.79	2.24	255.30	1.78	0.00	0.01			
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	8.8	8.3	5.9	133.0	0.66	0.04	0.06	0.02	0.00	13.83	71.93	10.85	0.87	115.08	3.30	0.01	0.05	314	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.6	0.0	15.4	64.8	0.18	0.01	0.02	0.06	0.00	22.96	15.25	12.31	0.33	199.92	0.00	0.00	0.01	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23.6</b>	<b>16.4</b>	<b>92.6</b>	<b>613.3</b>	<b>5.23</b>	<b>0.45</b>	<b>0.21</b>	<b>0.52</b>	<b>0.06</b>	<b>104.87</b>	<b>278.11</b>	<b>101.71</b>	<b>7.09</b>	<b>1003.55</b>	<b>12.14</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>			
<b>Усиленный полдник</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	1.25	0.01	0.01	0.00	0.00	5.75	6.00	3.50	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00		2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ	100	2.7	3.4	17.6	111.7	0.00	0.05	0.02	0.02	0.06	26.77	86.83	13.36	0.54	57.72	0.00	0.01	0.02	181	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	50	7.6	2.0	4.9	75.5	5.00	0.09	0.59	2.33	0.00	25.60	111.68	8.55	2.18	137.21	3.96	0.01	0.07			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	12.2	50.7	1.06	0.01	0.01	0.00	0.00	9.21	2.61	3.06	0.52	74.08	0.53	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТА	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>12.1</b>	<b>5.6</b>	<b>45.2</b>	<b>288.5</b>	<b>7.31</b>	<b>0.19</b>	<b>0.64</b>	<b>2.35</b>	<b>0.06</b>	<b>71.93</b>	<b>223.92</b>	<b>35.07</b>	<b>3.79</b>	<b>330.06</b>	<b>4.49</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57.6</b>	<b>39.5</b>	<b>177.1</b>	<b>1309.4</b>	<b>13.64</b>	<b>0.75</b>	<b>1.16</b>	<b>2.99</b>	<b>0.14</b>	<b>427.38</b>	<b>770.55</b>	<b>178.31</b>	<b>12.24</b>	<b>1646.92</b>	<b>26.88</b>	<b>0.05</b>	<b>0.20</b>			

## 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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.0	3.0	23.7	137.3	0.26	0.09	0.07	0.02	0.02	62.79	84.31	23.63	0.67	121.72	5.52	0.00	0.01	189	2008	
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.03	0.00	0.04	0.02	0.00	99.96	55.68	4.80	0.06	11.40	0.00	0.00	0.00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.9	1.9	13.5	78.6	0.31	0.02	0.06	0.01	0.00	67.10	49.55	10.32	0.18	97.26	5.40	0.00	0.00	432	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>342</b>	<b>10.6</b>	<b>13.2</b>	<b>49.7</b>	<b>361.7</b>	<b>0.60</b>	<b>0.15</b>	<b>0.19</b>	<b>0.09</b>	<b>0.10</b>	<b>235.95</b>	<b>211.74</b>	<b>47.00</b>	<b>1.42</b>	<b>263.88</b>	<b>11.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	30	0.2	2.3	1.0	24.8	0.28	0.00	0.00	0.10	0.00	6.53	5.54	2.48	0.11	18.62	0.34	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ	150	2.4	1.8	16.5	91.7	3.48	0.06	0.04	0.12	0.00	16.93	37.52	14.18	0.59	261.43	2.64	0.00	0.01	85	2012	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7.0	0.7	5.9	58.1	0.42	0.05	0.04	0.00	0.00	18.74	98.18	23.86	0.56	195.17	60.04	0.01	0.25	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.8	4.3	18.7	124.3	9.06	0.11	0.09	0.03	0.06	30.89	73.47	25.42	1.04	665.96	7.40	0.00	0.03	321	2012	
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.66	3.24	1.45	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16.9</b>	<b>9.5</b>	<b>105.4</b>	<b>575.4</b>	<b>13.24</b>	<b>0.34</b>	<b>0.21</b>	<b>0.25</b>	<b>0.06</b>	<b>95.55</b>	<b>284.55</b>	<b>89.29</b>	<b>4.70</b>	<b>1 238.14</b>	<b>73.78</b>	<b>0.01</b>	<b>0.29</b>			
<b>Усиленный полдник</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.4	127.0	5.12	0.05	0.03	0.20	0.00	21.34	39.67	16.79	0.77	239.53	3.05	0.00	0.02	51	2008	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОРЦИОННО	60	9.6	9.8	0.0	126.1	0.39	0.03	0.06	0.03	0.00	10.74	72.75	8.06	0.73	106.01	3.28	0.01	0.06			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.56	0.00	1.42	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	40	4.5	1.9	43.6	209.3	0.15	0.06	0.03	0.02	0.01	30.84	46.55	9.03	0.54	102.06	2.41	0.01	0.01	458	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>17.0</b>	<b>22.0</b>	<b>70.7</b>	<b>548.4</b>	<b>5.66</b>	<b>0.17</b>	<b>0.13</b>	<b>0.25</b>	<b>0.01</b>	<b>74.08</b>	<b>175.77</b>	<b>41.90</b>	<b>2.44</b>	<b>474.17</b>	<b>8.74</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44.5</b>	<b>44.7</b>	<b>225.8</b>	<b>1 485.5</b>	<b>19.50</b>	<b>0.66</b>	<b>0.53</b>	<b>0.59</b>	<b>0.17</b>	<b>405.58</b>	<b>672.06</b>	<b>178.19</b>	<b>8.56</b>	<b>1 976.19</b>	<b>94.34</b>	<b>0.03</b>	<b>0.39</b>			

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		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3.4	3.6	19.2	123.0	0.31	0.03	0.07	0.02	0.03	68.50	56.92	10.02	0.22	110.35	5.40	0.00	0.00	189	2008
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.69	0.00	1.00	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>5.4</b>	<b>8.5</b>	<b>41.5</b>	<b>263.9</b>	<b>0.31</b>	<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>0.06</b>	<b>0.11</b>	<b>79.29</b>	<b>79.12</b>	<b>19.27</b>	<b>0.73</b>	<b>144.48</b>	<b>6.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.8	3.1	4.6	58.2	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	102.00	72.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>3.1</b>	<b>4.6</b>	<b>58.2</b>	<b>0.52</b>	<b>0.03</b>	<b>0.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>102.00</b>	<b>72.00</b>	<b>11.20</b>	<b>0.08</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1.6	4.6	9.8	90.9	4.63	0.05	0.05	0.07	0.00	28.12	41.44	17.39	0.83	335.64	5.28	0.00	0.02	64	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.2	3.7	6.0	66.7	21.09	0.02	0.04	0.05	0.03	55.33	36.89	18.49	1.16	234.97	3.78	0.00	0.01	346	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	60/25	1.4	0.2	14.7	66.2	0.23	0.02	0.01	0.00	0.00	3.33	29.71	9.70	0.23	29.80	0.45	0.00	0.01	285	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	12.5	52.4	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.73	2.97	3.32	0.59	84.09	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>9.8</b>	<b>9.1</b>	<b>85.1</b>	<b>468.0</b>	<b>27.15</b>	<b>0.22</b>	<b>0.15</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>	<b>110.31</b>	<b>177.61</b>	<b>70.80</b>	<b>5.21</b>	<b>780.80</b>	<b>13.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Усиленный полдник</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18.1	10.7	13.8	227.6	0.20	0.04	0.19	0.04	0.00	143.92	181.31	19.57	0.40	120.10	0.00	0.02	0.02	219	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.9	6.7	49.1	0.01	0.00	0.01	0.02	0.02	7.62	5.67	1.06	0.05	11.38	0.71	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0.1	16.1	66.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	13.46	11.61	5.13	0.27	83.75	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТА	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>20.3</b>	<b>12.8</b>	<b>46.6</b>	<b>390.0</b>	<b>0.21</b>	<b>0.09</b>	<b>0.22</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>169.60</b>	<b>215.39</b>	<b>32.36</b>	<b>1.12</b>	<b>241.03</b>	<b>0.71</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.3</b>	<b>33.5</b>	<b>177.7</b>	<b>1 180.0</b>	<b>28.19</b>	<b>0.41</b>	<b>0.57</b>	<b>0.26</b>	<b>0.16</b>	<b>461.20</b>	<b>544.12</b>	<b>133.63</b>	<b>7.14</b>	<b>1 312.31</b>	<b>29.48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	1.4	5.1	2.3	61.1	0.26	0.01	0.06	0.02	0.03	55.18	37.15	5.83	0.07	73.41	4.50	0.00	0.00	214	2008	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.8	0.1	1.8	10.8	1.12	0.02	0.01	0.00	0.00	5.02	15.57	5.27	0.18	27.62	0.00	0.00	0.00		2012	
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008	
ПОВИДЛО	15	0.1	0.0	9.6	38.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	1.89	1.22	0.95	0.14	19.35	0.00	0.00	0.00			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.9	1.8	12.2	73.4	0.26	0.01	0.06	0.01	0.00	57.53	47.79	14.15	0.44	103.78	4.50	0.00	0.00	397	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.1</b>	<b>7.7</b>	<b>38.3</b>	<b>248.7</b>	<b>1.67</b>	<b>0.08</b>	<b>0.14</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>125.12</b>	<b>122.98</b>	<b>34.45</b>	<b>1.33</b>	<b>256.91</b>	<b>9.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛЧНЫЙ НАПИТОК	100	2.8	2.4	3.9	51.4	0.28	0.03	0.12	0.02	0.00	102.00	76.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.02			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>2.4</b>	<b>3.9</b>	<b>51.4</b>	<b>0.28</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>102.00</b>	<b>76.00</b>	<b>11.20</b>	<b>0.08</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0.3	1.5	1.8	22.0	0.52	0.02	0.02	0.52	0.00	12.05	13.03	8.98	0.23	52.50	1.31	0.00	0.01	40	2012	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б С ГРЕНКАМИ	150	3.6	2.3	12.7	85.8	3.48	0.12	0.05	0.12	0.00	21.80	50.91	21.33	1.21	332.06	3.04	0.00	0.01	81	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	0.4	2.0	2.1	27.7	0.40	0.01	0.01	0.20	0.00	7.04	8.76	4.45	0.16	30.64	0.67	0.00	0.01	277	2012	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3.0	3.5	21.3	127.8	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	15.40	103.18	13.09	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	14.6	61.2	0.16	0.01	0.02	0.06	0.00	20.75	13.14	10.82	0.29	172.46	0.00	0.00	0.01	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12.4</b>	<b>9.8</b>	<b>94.6</b>	<b>516.3</b>	<b>4.56</b>	<b>0.31</b>	<b>0.14</b>	<b>0.92</b>	<b>0.00</b>	<b>90.84</b>	<b>255.62</b>	<b>80.57</b>	<b>5.06</b>	<b>683.96</b>	<b>8.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			
<b>Усиленный полдник</b>																					
ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	30	0.4	1.5	1.7	22.1	0.79	0.01	0.02	0.00	0.00	5.40	11.81	3.07	0.04	82.15	0.75	0.00	0.00	52	2012	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.4	10.4	24.0	223.8	0.06	0.06	0.08	0.05	0.08	185.47	123.00	14.17	0.83	63.25	0.53	0.01	0.02	206	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.44	0.00	1.17	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	375	2012	
ЯБЛОКО	70	0.3	0.3	6.9	32.9	7.00	0.02	0.01	0.00	0.00	11.20	7.70	5.60	1.54	194.60	1.40	0.00	0.01		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТА	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.6</b>	<b>12.3</b>	<b>52.3</b>	<b>364.8</b>	<b>7.85</b>	<b>0.12</b>	<b>0.12</b>	<b>0.05</b>	<b>0.08</b>	<b>212.11</b>	<b>159.31</b>	<b>30.61</b>	<b>2.81</b>	<b>366.49</b>	<b>2.68</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>31.9</b>	<b>32.2</b>	<b>189.1</b>	<b>1 181.2</b>	<b>14.36</b>	<b>0.54</b>	<b>0.52</b>	<b>1.02</b>	<b>0.11</b>	<b>530.07</b>	<b>613.91</b>	<b>156.83</b>	<b>9.28</b>	<b>1 453.36</b>	<b>29.96</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>			

## 6 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	3.6	2.7	21.6	124.8	0.26	0.06	0.08	0.02	0.02	71.64	106.44	16.75	0.45	120.28	4.50	0.01	0.02	418	2012
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.8	0.0	46.3	0.04	0.00	0.04	0.02	0.00	106.04	59.06	5.10	0.07	12.09	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.9	1.9	13.5	78.6	0.31	0.02	0.06	0.01	0.00	66.70	49.55	10.23	0.18	97.23	5.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>342</b>	<b>10.4</b>	<b>13.1</b>	<b>47.6</b>	<b>351.9</b>	<b>0.61</b>	<b>0.12</b>	<b>0.20</b>	<b>0.09</b>	<b>0.10</b>	<b>250.48</b>	<b>237.25</b>	<b>40.33</b>	<b>1.21</b>	<b>263.10</b>	<b>10.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.0</b>	<b>1.5</b>	<b>3.0</b>	<b>48.0</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>120.00</b>	<b>95.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.00</b>	<b>146.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.6	4.4	2.5	52.1	0.95	0.01	0.02	0.05	0.00	12.47	11.29	4.56	0.22	106.47	0.00	0.00	0.00	53	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	1.4	2.5	11.9	75.8	3.74	0.05	0.04	0.19	0.00	14.82	37.24	16.33	0.57	272.46	2.80	0.00	0.02	87	2012
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	130	0.0	3.2	0.0	29.0	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.41	0.61	0.00	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	439	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>6.6</b>	<b>10.6</b>	<b>66.4</b>	<b>387.4</b>	<b>4.69</b>	<b>0.18</b>	<b>0.10</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>50.19</b>	<b>115.74</b>	<b>44.68</b>	<b>3.20</b>	<b>476.76</b>	<b>6.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Усиленный полдник</b>																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	1.25	0.01	0.01	0.00	0.00	5.75	6.00	3.50	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	3.9	13.6	100.5	16.65	0.09	0.07	0.38	0.03	48.10	62.65	28.65	1.37	477.66	5.90	0.00	0.04	342	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	12.3	51.4	31.20	0.01	0.02	0.05	0.00	9.28	0.86	2.21	0.14	3.51	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ V/СОРТ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>4.5</b>	<b>4.1</b>	<b>36.4</b>	<b>202.5</b>	<b>49.10</b>	<b>0.14</b>	<b>0.11</b>	<b>0.43</b>	<b>0.03</b>	<b>67.73</b>	<b>86.31</b>	<b>40.96</b>	<b>2.06</b>	<b>542.22</b>	<b>5.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.5</b>	<b>29.3</b>	<b>153.4</b>	<b>989.8</b>	<b>55.10</b>	<b>0.47</b>	<b>0.58</b>	<b>0.81</b>	<b>0.19</b>	<b>488.40</b>	<b>534.30</b>	<b>139.97</b>	<b>6.47</b>	<b>1 428.08</b>	<b>22.86</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>		

## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	1.4	3.6	2.3	48.0	0.26	0.01	0.06	0.02	0.04	51.59	36.46	5.62	0.05	73.40	4.50	0.00	0.00	214	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.8	0.1	1.8	10.8	1.12	0.02	0.01	0.00	0.00	5.02	15.57	5.27	0.18	27.62	0.00	0.00	0.00		2012
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.1	2.1	12.6	78.4	0.31	0.01	0.06	0.01	0.00	66.79	53.23	14.00	0.38	113.81	5.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>6.3</b>	<b>10.7</b>	<b>29.2</b>	<b>239.3</b>	<b>1.69</b>	<b>0.08</b>	<b>0.15</b>	<b>0.07</b>	<b>0.12</b>	<b>129.50</b>	<b>127.46</b>	<b>33.14</b>	<b>1.12</b>	<b>248.33</b>	<b>10.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>4.2</b>	<b>40.0</b>	<b>0.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>124.00</b>	<b>92.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.8	2.4	27.3	1.14	0.01	0.01	0.00	0.00	9.50	11.07	5.64	0.36	82.08	2.00	0.00	0.01	33	2012
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	150	1.2	0.9	6.6	41.5	3.42	0.04	0.06	0.10	0.00	25.55	40.97	56.77	4.75	519.06	2.63	0.00	0.10	62	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	0.9	0.3	6.0	31.0	0.34	0.02	0.01	0.00	0.00	5.19	12.94	4.37	0.28	29.13	0.65	0.00	0.00	257	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4.3	4.2	19.3	131.2	0.00	0.11	0.06	0.02	0.06	12.75	94.33	63.28	2.23	132.73	1.15	0.00	0.01	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	2.0	1.9	26.8	0.42	0.00	0.00	0.04	0.00	3.89	4.23	2.20	0.11	24.71	0.32	0.00	0.00	348	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0.1	16.1	66.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	13.46	11.61	5.13	0.27	83.75	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>12.0</b>	<b>9.7</b>	<b>94.4</b>	<b>515.5</b>	<b>5.32</b>	<b>0.32</b>	<b>0.19</b>	<b>0.16</b>	<b>0.06</b>	<b>84.14</b>	<b>241.75</b>	<b>159.29</b>	<b>10.40</b>	<b>967.76</b>	<b>10.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>		
<b>Усиленный полдник</b>																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.5	2.0	25.4	1.27	0.02	0.01	0.00	0.00	6.02	17.60	5.80	0.21	33.82	0.10	0.00	0.00		2012
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.5	4.0	25.7	148.0	0.00	0.02	0.01	0.02	0.07	6.34	49.57	16.27	0.36	36.47	0.50	0.01	0.02	315	2012
ПОДЖАРКА РЫБНАЯ	50	4.6	2.2	2.7	49.3	0.81	0.02	0.03	0.14	0.00	18.34	67.28	17.86	0.38	156.36	40.63	0.00	0.17		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	10.0	40.9	0.50	0.00	0.01	0.00	0.00	8.76	4.30	3.47	0.40	17.98	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9.6</b>	<b>7.8</b>	<b>50.4</b>	<b>311.0</b>	<b>2.58</b>	<b>0.09</b>	<b>0.07</b>	<b>0.16</b>	<b>0.07</b>	<b>44.06</b>	<b>155.55</b>	<b>50.00</b>	<b>1.75</b>	<b>270.43</b>	<b>41.23</b>	<b>0.01</b>	<b>0.19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.8</b>	<b>29.2</b>	<b>178.3</b>	<b>1 105.8</b>	<b>10.09</b>	<b>0.51</b>	<b>0.41</b>	<b>0.39</b>	<b>0.25</b>	<b>381.70</b>	<b>616.76</b>	<b>256.43</b>	<b>13.27</b>	<b>1 486.52</b>	<b>62.14</b>	<b>0.01</b>	<b>0.31</b>		

## 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		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		
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	1.4	2.8	8.1	63.2	0.26	0.01	0.06	0.02	0.02	54.63	36.30	6.30	0.04	73.65	4.50	0.00	0.00		
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.4	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.50	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.69	0.00	1.00	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>3.4</b>	<b>7.6</b>	<b>30.4</b>	<b>204.0</b>	<b>0.26</b>	<b>0.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>65.32</b>	<b>58.55</b>	<b>15.55</b>	<b>0.54</b>	<b>107.03</b>	<b>5.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.8	3.1	4.6	58.2	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	102.00	72.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>3.1</b>	<b>4.6</b>	<b>58.2</b>	<b>0.52</b>	<b>0.03</b>	<b>0.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>102.00</b>	<b>72.00</b>	<b>11.20</b>	<b>0.08</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	30	0.4	1.0	1.9	18.5	0.58	0.02	0.02	0.58	0.00	14.54	14.55	9.93	0.27	57.64	1.44	0.00	0.02	41	2012
РАССОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1.7	4.6	11.1	97.7	3.55	0.05	0.04	0.13	0.00	22.84	48.84	15.41	0.61	272.85	3.24	0.00	0.01	76	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7.6	2.0	4.9	75.5	5.00	0.09	0.59	2.33	0.00	25.60	111.68	8.55	2.18	137.21	3.96	0.01	0.07		
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	7.8	3.7	16.3	130.0	0.00	0.21	0.04	0.02	0.06	31.59	72.08	27.76	2.24	255.08	1.77	0.00	0.01		
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.66	3.24	1.45	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЯНЫЙ 2 СОРТ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.0</b>	<b>11.8</b>	<b>97.7</b>	<b>598.0</b>	<b>9.13</b>	<b>0.49</b>	<b>0.73</b>	<b>3.06</b>	<b>0.06</b>	<b>117.03</b>	<b>316.99</b>	<b>85.00</b>	<b>7.70</b>	<b>819.74</b>	<b>13.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>		
<b>Усиленный полдник</b>																				
ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	30	0.4	1.5	1.7	22.1	0.79	0.01	0.02	0.00	0.00	5.40	11.81	3.07	0.04	82.15	0.75	0.00	0.00	52	2012
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	130	0.0	3.2	0.0	29.0	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.41	0.61	0.00	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.2	2.99	0.02	0.00	0.00	0.00	10.46	10.46	5.98	2.09	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>2.7</b>	<b>5.0</b>	<b>26.6</b>	<b>162.7</b>	<b>3.78</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>	<b>20.87</b>	<b>39.68</b>	<b>15.65</b>	<b>2.54</b>	<b>108.55</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.9</b>	<b>27.6</b>	<b>159.2</b>	<b>1 022.9</b>	<b>13.69</b>	<b>0.63</b>	<b>0.94</b>	<b>3.16</b>	<b>0.14</b>	<b>305.22</b>	<b>487.22</b>	<b>127.40</b>	<b>10.86</b>	<b>1 181.32</b>	<b>28.92</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>		



## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	20.0	9.7	8.5	205.6	0.58	0.05	0.22	0.40	0.00	162.68	207.10	27.37	0.56	167.00	0.90	0.02	0.04	238	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.9	6.7	49.1	0.01	0.00	0.01	0.02	0.02	7.62	5.67	1.06	0.05	11.38	0.71	0.00	0.00	354	2012
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008
ПОВИДЛО	15	0.1	0.0	9.6	38.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	1.89	1.22	0.95	0.14	19.35	0.00	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.9	1.9	13.5	78.6	0.31	0.02	0.06	0.01	0.00	67.51	49.55	10.41	0.18	97.29	5.40	0.00	0.00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>24.4</b>	<b>14.2</b>	<b>50.8</b>	<b>436.6</b>	<b>0.93</b>	<b>0.11</b>	<b>0.30</b>	<b>0.43</b>	<b>0.02</b>	<b>245.20</b>	<b>284.79</b>	<b>48.04</b>	<b>1.43</b>	<b>327.77</b>	<b>7.91</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КИСЛОМОЛЧНЫЙ НАПИТОК	100	2.8	2.4	3.9	51.4	0.28	0.03	0.12	0.02	0.00	102.00	76.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.02		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>2.4</b>	<b>3.9</b>	<b>51.4</b>	<b>0.28</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>102.00</b>	<b>76.00</b>	<b>11.20</b>	<b>0.08</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0.3	1.5	0.8	18.3	0.73	0.01	0.01	0.00	0.00	6.84	8.26	3.96	0.19	45.88	0.14	0.00	0.00		2012
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	1.9	2.6	10.8	76.3	10.51	0.06	0.04	0.14	0.00	31.04	44.48	20.43	0.95	390.61	4.67	0.00	0.01	62	2012
КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОРЦИОННО	60	9.6	9.8	0.0	126.1	0.39	0.03	0.06	0.03	0.00	10.74	72.75	8.06	0.73	106.01	3.28	0.01	0.06		
КАША ПШЕННАЯ	100	3.3	3.3	20.3	124.6	0.00	0.09	0.01	0.01	0.05	12.74	63.25	22.97	0.83	63.42	1.34	0.00	0.01	417	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.44	0.00	1.17	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19.7</b>	<b>17.7</b>	<b>83.9</b>	<b>575.8</b>	<b>11.63</b>	<b>0.31</b>	<b>0.16</b>	<b>0.18</b>	<b>0.05</b>	<b>80.60</b>	<b>255.34</b>	<b>78.49</b>	<b>5.10</b>	<b>702.91</b>	<b>12.79</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>		
<b>Усиленный полдник</b>																				
ПУДИНГ МАННЫЙ	130	4.9	5.9	31.0	195.9	0.28	0.05	0.07	0.02	0.03	69.03	66.14	12.48	0.39	123.92	4.88	0.00	0.01		2008
СОУС ЯГОДНЫЙ	30	0.0	0.0	12.4	49.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.26	2.88	0.32	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.56	0.00	1.42	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	402	2008
ЯБЛОКО	70	0.3	0.3	6.9	32.9	7.00	0.02	0.01	0.00	0.00	11.20	7.70	5.60	1.54	194.60	1.40	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6.7</b>	<b>6.3</b>	<b>69.9</b>	<b>364.2</b>	<b>7.28</b>	<b>0.10</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>94.65</b>	<b>93.52</b>	<b>26.42</b>	<b>2.33</b>	<b>345.15</b>	<b>6.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.6</b>	<b>40.7</b>	<b>208.4</b>	<b>1 428.1</b>	<b>20.12</b>	<b>0.55</b>	<b>0.67</b>	<b>0.65</b>	<b>0.10</b>	<b>522.45</b>	<b>709.65</b>	<b>164.15</b>	<b>8.94</b>	<b>1 521.83</b>	<b>35.98</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</b>		

## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4.2	3.8	21.9	138.1	0.26	0.09	0.08	0.02	0.02	66.02	104.05	33.20	0.87	149.53	5.88	0.00	0.01	413	2012	
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	21.25	8.25	0.50	32.75	0.90	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	9.9	40.3	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.47	2.18	2.54	0.18	11.42	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>6.2</b>	<b>8.6</b>	<b>44.3</b>	<b>280.6</b>	<b>0.83</b>	<b>0.13</b>	<b>0.10</b>	<b>0.06</b>	<b>0.10</b>	<b>80.59</b>	<b>128.43</b>	<b>43.99</b>	<b>1.56</b>	<b>194.45</b>	<b>6.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
МОЛОКО	100	2.8	3.1	4.6	58.2	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	102.00	72.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>3.1</b>	<b>4.6</b>	<b>58.2</b>	<b>0.52</b>	<b>0.03</b>	<b>0.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>102.00</b>	<b>72.00</b>	<b>11.20</b>	<b>0.08</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	8.0	2.7	18.1	131.8	3.29	0.15	0.06	0.00	0.00	53.82	170.72	36.68	2.11	436.35	0.13	0.01	0.02		2012	
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	150	1.2	3.6	7.4	71.0	3.49	0.04	0.04	0.13	0.00	19.86	31.30	12.55	0.47	255.26	3.33	0.00	0.01	95	2008	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	8.5	0.5	1.5	44.6	0.57	0.06	0.06	0.41	0.00	30.24	125.77	33.53	0.60	266.14	80.79	0.01	0.34	244	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.6	3.7	18.4	117.8	9.04	0.11	0.08	0.02	0.05	25.74	69.80	24.86	1.04	658.59	6.95	0.00	0.03	321	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.6	0.0	15.4	64.8	0.18	0.01	0.02	0.06	0.00	22.96	15.25	12.31	0.33	199.92	0.00	0.00	0.01	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.40	40.50	16.20	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25.4</b>	<b>11.0</b>	<b>103.1</b>	<b>621.8</b>	<b>16.57</b>	<b>0.49</b>	<b>0.30</b>	<b>0.62</b>	<b>0.05</b>	<b>166.42</b>	<b>479.44</b>	<b>141.83</b>	<b>6.95</b>	<b>1912.56</b>	<b>94.56</b>	<b>0.02</b>	<b>0.41</b>			
<b>Усиленный полдник</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	5.8	10.4	2.3	128.0	0.31	0.02	0.11	0.06	0.06	214.99	126.44	13.50	0.17	91.94	4.50	0.00	0.01		2008	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.8	0.1	1.8	10.8	1.12	0.02	0.01	0.00	0.00	5.02	15.57	5.27	0.18	27.62	0.00	0.00	0.00		2012	
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.66	3.24	1.45	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	411	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3.5	4.5	26.3	159.0	0.09	0.04	0.03	0.01	0.03	23.94	36.93	6.28	0.29	64.01	2.06	0.01	0.01	469	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/СОРТ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11.7</b>	<b>15.0</b>	<b>61.6</b>	<b>429.8</b>	<b>1.52</b>	<b>0.11</b>	<b>0.16</b>	<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>257.21</b>	<b>198.98</b>	<b>33.10</b>	<b>1.04</b>	<b>210.03</b>	<b>6.56</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>37.8</b>	<b>213.5</b>	<b>1 390.3</b>	<b>19.44</b>	<b>0.76</b>	<b>0.67</b>	<b>0.77</b>	<b>0.24</b>	<b>606.22</b>	<b>878.85</b>	<b>230.12</b>	<b>9.63</b>	<b>2 463.04</b>	<b>116.90</b>	<b>0.03</b>	<b>0.44</b>			

### 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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	386,3	353,1	1869,6	12317,5	242.52	5.73	6.61	11.21	1.65	4 584.52	6 380.48	1 723.99	93.65	15 957.76	481.68	0.21	1.97
Среднее значение за период	38.6	35.3	187.0	1 231.8	24.25	0.57	0.66	1.12	0.17	458.45	638.05	172.40	9.37	1 595.78	48.17	0.02	0.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	25.8	61.7														

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Усиленный полдник
Ясли 10 часов	345	100	549	361