

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.8	3.1	22.3	122.7	0.03	6.00	0.02	0.05	0.01	7.84	4.96	17.27	0.30	41.69	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.2	7.4	28.3	205.8	0.10	0.50	0.04	0.09	0.13	114.48	28.26	143.75	1.34	213.12	8.64	0.00	0.02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.3	11.6	79.7	0.03	0.49	0.02	0.00	0.10	103.64	15.26	76.98	0.25	151.44	8.55	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	10.9	12.9	62.3	408.2	0.15	6.99	0.08	0.13	0.25	225.96	48.47	238.00	1.89	406.25	17.19	0.00	0.02		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.00	0.02	11.45	6.97	20.91	0.50	70.20	1.49	0.01	0.00		2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	3.3	19.6	120.3	0.11	9.14	0.60	0.05	0.10	45.07	34.05	83.88	1.26	686.53	8.39	0.04	0.00	125	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.04	10.80	0.11	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.1	4.0	10.4	94.1	0.05	3.64	0.17	0.04	0.05	20.93	15.86	52.95	0.83	272.95	3.52	0.02	0.00	85/120	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11.5	4.3	2.0	92.5	0.05	0.27	0.06	0.42	0.11	30.51	18.51	145.46	0.69	232.12	81.35	0.01	0.01	249	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	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		2008
Итого за прием пищи:	726	24.0	12.9	93.7	589.1	0.27	28.83	0.94	0.50	0.35	116.96	96.98	330.21	3.63	1 535.4 1	94.75	0.09	0.01		
Уплотненный полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2.8	2.2	10.5	73.8	0.02	0.52	0.01	0.00	0.11	102.25	15.12	73.66	0.81	159.59	8.28	0.00	0.00	267	2014
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13.3	16.4	23.1	294.0	0.07	1.21	0.17	0.00	0.10	15.31	28.05	136.29	1.14	214.24	3.56	0.09	0.00	311	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	3.0	7.8	31.5	180.0	0.00	6.48	0.00	0.22	0.00	28.08	11.45	51.08	0.86	121.18	2.92	0.00	0.00	451	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	470	20.4	26.8	79.7	616.0	0.09	12.21	0.19	0.22	0.20	145.64	54.62	261.03	2.81	495.01	14.76	0.09	0.00		
Всего за день:		58.8	55.8	241.2	1 683.9	0.55	48.90	1.24	0.85	1.01	638.56	217.57	947.99	8.33	2 619.1 6	126.70	0.20	0.03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	12.6	87.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.10	99.23	21.33	80.72	0.61	172.70	8.10	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.0	6.3	10.0	121.4	0.02	0.06	0.04	0.00	0.05	153.02	7.94	91.70	0.34	36.00	0.00	0.01	0.00	3	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.6	25.9	181.2	0.04	0.49	0.04	0.08	0.11	103.88	22.91	104.31	0.33	165.53	8.91	0.01	0.00	189	2008
Итого за прием пищи:	400	13.6	15.4	48.5	389.8	0.09	1.02	0.09	0.08	0.26	356.13	52.19	276.73	1.28	374.23	17.01	0.02	0.01		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	0.1	3.9	41.3	0.00	1.50	0.60	0.00	0.00	15.60	10.90	15.70	0.80	115.20	1.80	0.00	0.00	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.1	5.3	7.2	98.2	0.04	10.21	0.19	0.03	0.06	44.89	19.83	58.56	1.07	304.07	4.91	0.03	0.00	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.7	35.9	208.4	0.07	0.00	0.02	0.08	0.02	12.80	7.76	42.54	0.98	65.42	0.79	0.01	0.01	331	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16.0	7.7	2.5	166.4	0.18	12.16	5.59	0.06	1.38	16.70	15.10	231.55	5.08	280.23	6.62	0.17	0.03	256	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	18.4	75.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	18.47	7.03	15.79	0.37	113.81	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	28.5	18.1	80.7	651.3	0.31	23.88	6.40	0.17	1.46	108.46	60.62	364.14	8.29	878.73	14.12	0.20	0.04		
Уплотненный полдник																				
АПЕЛЬСИН	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7.2	4.2	25.3	168.1	0.05	0.08	0.03	0.12	0.08	43.20	9.48	72.52	0.47	80.00	2.13	0.01	0.01	479	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.4	6.3	5.4	116.1	0.06	2.13	0.03	0.04	0.05	26.34	24.23	132.14	0.95	241.72	70.34	0.01	0.00	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.0	17.0	115.0	0.00	8.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.7	0.3	21.7	105.9	0.01	86.40	0.18	0.00	0.06	20.63	5.25	3.30	0.58	11.81	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
Итого за прием пищи:	530	21.7	15.1	84.6	580.3	0.12	144.89	0.23	0.16	0.18	90.16	38.96	207.97	2.01	333.53	72.47	0.02	0.01		
Всего за день:		68.9	53.1	220.9	1 716.8	0.59	171.04	6.77	0.40	2.21	770.76	176.96	1 019.84	11.75	1 849.29	119.81	0.28	0.06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	21.0	2.9	149.0	0.10	0.20	0.30	2.50	0.50	101.10	17.10	228.90	2.60	222.80	26.80	0.00	0.00	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	190	2.9	2.4	11.1	77.9	0.03	0.55	0.02	0.00	0.11	108.12	16.13	78.07	0.89	169.54	8.74	0.00	0.00	267	2014
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012
Итого за прием пищи:	400	21.0	25.9	26.6	311.7	0.15	2.45	0.32	2.50	0.62	213.02	35.83	319.97	3.69	410.74	35.54	0.00	0.00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9.1	11.3	14.9	196.8	0.10	1.00	0.50	0.10	0.10	26.90	30.40	191.20	2.80	440.60	9.80	0.00	0.00	277	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	15.2	62.9	0.01	0.72	0.00	0.00	0.01	12.65	5.28	5.18	0.65	56.63	0.36	0.00	0.00	394	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.4	5.5	9.1	108.4	0.06	7.72	0.20	0.03	0.07	38.24	21.14	64.48	0.92	349.24	4.60	0.04	0.00	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	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	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	770	19.6	21.9	90.8	642.3	0.18	14.44	0.71	0.13	0.20	89.29	63.82	281.86	4.87	916.96	16.26	0.05	0.00		
Уплотненный полдник																				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.9	99.0	0.04	7.20	0.49	0.00	0.07	36.00	18.00	32.40	0.36	441.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.3	14.5	9.8	222.9	0.00	18.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БАНАН	70	1.1	0.4	14.8	67.6	0.00	7.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	17.4	16.0	79.1	536.5	0.05	32.44	0.49	0.00	0.08	40.80	21.00	43.20	0.81	483.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		63.5	65.6	204.2	1 562.5	0.38	50.23	1.51	2.63	0.90	343.10	120.66	645.03	9.37	1 810.70	51.80	0.05	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.6	13.0	88.7	0.03	0.55	0.02	0.00	0.11	115.20	16.96	85.56	0.27	168.33	9.50	0.00	0.00	TK№028	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.2	4.8	15.0	112.5	0.02	0.00	0.02	0.08	0.01	5.64	3.51	18.31	0.28	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	5.3	26.7	174.8	0.05	0.47	0.03	0.05	0.11	102.64	15.18	86.95	0.34	168.44	8.18	0.00	0.00	189	2008
Итого за прием пищи:	420	10.7	12.7	54.6	376.0	0.11	1.02	0.07	0.13	0.23	223.48	35.65	190.83	0.89	365.12	17.69	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4.5	2.4	12.5	92.0	0.10	6.00	0.20	0.00	0.00	21.40	23.00	78.20	1.30	486.00	5.70	0.00	0.00	84	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	24.2	102.6	0.00	0.27	0.00	0.00	0.02	24.98	22.64	16.88	0.61	196.25	0.00	0.00	0.00	401	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9.6	6.0	6.1	116.5	0.06	0.21	0.04	0.17	0.09	41.41	19.20	133.13	0.52	207.46	79.04	0.30	0.02	269	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	4.2	11.2	92.9	0.00	9.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	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		2008
Итого за прием пищи:	735	22.0	14.1	85.6	563.3	0.17	18.58	0.24	0.17	0.11	99.29	71.84	240.21	2.73	960.21	84.74	0.30	0.02		
Уплотненный полдник																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27.1	18.0	36.9	424.9	0.06	2.37	0.07	0.07	0.30	216.01	35.85	287.80	1.15	221.75	1.26	0.04	0.03	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	112.8	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	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		2008
Итого за прием пищи:	473	35.4	25.0	77.3	685.1	0.09	13.37	0.08	0.07	0.31	228.81	42.25	296.60	2.91	444.15	2.86	0.05	0.03		
Всего за день:		71.6	54.9	223.2	1 695.1	0.41	33.85	0.42	0.36	0.87	701.58	167.24	846.39	6.53	1 951.98	105.28	0.38	0.05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	180	5.4	7.9	24.0	190.0	0.07	0.70	0.05	0.08	0.15	143.73	26.09	129.07	0.45	225.90	12.68	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.4	7.0	8.6	123.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.1	2.5	11.7	82.1	0.03	0.58	0.02	0.00	0.12	113.54	16.75	81.74	0.89	177.01	9.20	0.00	0.00	267	2014
Итого за прием пищи:	420	14.9	17.3	44.3	396.0	0.10	1.28	0.06	0.08	0.27	257.28	42.84	210.81	1.34	402.91	21.87	0.01	0.00		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00		
Обед																				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	1.62	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4.1	4.9	13.6	120.6	0.00	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.6	13.0	24.6	265.4	0.16	11.64	0.03	0.08	0.15	23.62	41.96	166.36	2.69	993.25	11.08	0.07	0.00	291	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	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		2008
Итого за прием пищи:	675	22.2	22.8	73.8	593.5	0.16	19.44	0.03	0.08	0.15	30.91	43.58	166.36	2.69	993.74	11.08	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7.4	9.1	29.0	228.8	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	208	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.7	26.1	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	12.13	5.35	2.48	0.14	30.56	0.00	0.00	0.00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8.6	5.4	30.1	204.3	0.06	0.04	0.04	0.17	0.08	42.39	10.54	80.78	0.57	82.52	1.79	0.02	0.02	249	2014
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	18.2	15.1	83.5	549.6	0.09	18.14	0.12	0.17	0.11	61.52	25.89	96.26	1.21	258.08	2.79	0.02	0.02		
Всего за день:		60.5	59.7	208.7	1 634.5	0.42	40.13	0.26	0.34	0.83	565.70	137.52	644.43	5.42	1 917.52	51.94	0.13	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг			Se, мг		
Завтрак																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.01	0.00	0.05	0.44	0.08	9.96	2.17	34.78	0.45	28.18	4.03	0.01	0.01	213	2008		
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	12.7	82.1	0.03	0.47	0.01	0.00	0.10	98.32	14.29	72.42	0.22	142.82	8.10	0.00	0.00	395	2012		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.2	6.9	28.8	202.8	0.12	0.53	0.04	0.07	0.12	116.03	34.24	136.24	0.91	211.20	10.43	0.01	0.00	189	2008		
Итого за прием пищи:	425	13.3	12.1	54.5	381.1	0.19	0.99	0.10	0.51	0.30	229.06	53.95	259.70	1.84	405.20	22.55	0.02	0.01				
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
Итого за прием пищи:	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.55	0.08	0.00	0.02	7.03	10.04	13.05	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008		
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9.7	11.0	7.3	166.6	0.04	2.16	0.04	0.20	0.09	21.41	15.54	101.94	1.55	216.71	5.45	0.03	0.00	280	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	30.0	125.1	0.01	0.29	0.10	0.00	0.03	37.79	18.88	30.58	0.52	311.57	0.00	0.01	0.00	406	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6.0	2.5	25.1	147.5	0.16	4.52	0.21	0.03	0.06	35.03	30.83	78.31	1.79	451.20	4.06	0.02	0.00	99	2008		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2.1	0.1	9.7	49.2	0.00	9.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	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		2008		
Итого за прием пищи:	725	23.8	15.1	104.7	653.3	0.25	29.32	0.44	0.23	0.20	101.26	75.29	223.88	4.36	1 125.07	10.51	0.07	0.00				
Уплотненный полдник																						
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9.8	3.2	5.3	88.9	0.05	0.21	0.03	0.18	0.06	17.98	16.26	117.60	0.49	198.12	72.24	0.33	0.01	263	2012		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	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		2008		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.5	4.8	17.0	121.5	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008		
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	565	18.7	9.9	84.3	503.6	0.07	22.31	0.03	0.18	0.06	30.58	23.46	130.20	3.01	198.12	72.24	0.33	0.01				
Всего за день:		61.2	38.8	251.1	1 610.0	0.50	53.52	0.58	0.93	0.56	360.91	152.70	613.78	9.21	1 728.39	105.30	0.42	0.02				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.1	2.5	11.7	81.9	0.03	0.57	0.02	0.00	0.12	113.10	16.36	81.00	0.82	174.53	9.20	0.00	0.00	267	2014
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11.0	19.3	2.4	227.3	0.05	0.20	0.24	1.85	0.34	83.66	13.23	168.39	1.88	169.38	19.54	0.04	0.02	214	2008
Итого за прием пищи:	400	16.8	24.4	26.7	393.9	0.08	2.47	0.25	1.85	0.46	196.75	29.59	249.39	2.70	343.91	28.74	0.04	0.02		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		
Обед																				
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4.5	5.5	7.4	102.6	0.05	7.42	0.17	0.03	0.06	43.92	20.31	63.31	1.01	377.49	5.28	0.03	0.00	88	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	24.2	102.6	0.00	0.27	0.00	0.00	0.02	24.98	22.64	16.88	0.61	196.25	0.00	0.00	0.00	401	2008
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	5.0	6.1	72.7	0.03	3.86	0.03	0.00	0.03	11.07	8.93	21.36	0.41	229.61	1.85	0.01	0.00	43	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12.8	10.6	7.0	174.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	308	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.4	3.8	14.9	103.5	0.02	6.54	0.02	0.07	0.06	57.25	32.51	64.45	2.09	471.66	11.45	0.03	0.00	324	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	20	0.9	0.3	5.9	29.9	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	2.17	1.48	7.41	0.11	10.49	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	725	23.9	25.7	78.1	646.5	0.12	18.69	0.22	0.10	0.17	139.39	85.87	173.41	4.23	1 285.50	18.57	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.3	14.5	10.6	227.0	0.06	18.15	0.00	0.00	0.10	53.77	29.89	136.39	2.41	411.83	7.85	0.05	0.00	306	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7.0	4.0	25.3	166.3	0.05	0.08	0.02	0.11	0.07	42.20	9.32	70.61	0.45	78.60	2.01	0.01	0.01	479	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	1.62	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	21.9	19.0	52.2	471.7	0.11	26.23	0.03	0.11	0.18	103.27	40.83	207.00	2.86	490.91	9.86	0.06	0.01		
Всего за день:		66.1	72.2	162.7	1 582.8	0.34	48.27	0.53	2.05	1.01	589.41	173.79	748.54	9.79	2 302.82	57.17	0.19	0.04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.3	11.6	79.7	0.03	0.49	0.02	0.00	0.10	103.64	15.26	76.98	0.25	151.44	8.55	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.4	7.0	8.6	123.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	180	5.4	7.2	26.6	192.3	0.05	0.48	0.04	0.09	0.11	104.20	15.44	88.65	0.35	171.30	8.28	0.00	0.00	189	2008
Итого за прием пищи:	400	14.7	16.5	46.7	395.9	0.08	0.97	0.06	0.09	0.21	207.85	30.69	165.62	0.59	322.74	16.83	0.00	0.00		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.55	0.08	0.00	0.02	7.03	10.04	13.05	0.50	145.52	1.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5.0	3.7	16.2	118.4	0.08	6.00	0.18	0.02	0.07	25.38	22.17	69.00	1.04	425.02	4.36	0.04	0.00	100	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.9	7.8	7.2	172.8	0.20	12.90	5.80	0.30	1.40	22.20	20.30	253.80	5.50	341.20	8.30	0.00	0.00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	140	2.4	6.5	12.8	120.0	0.07	9.72	0.63	0.07	0.06	36.47	25.71	58.31	1.03	398.51	4.20	0.04	0.00	349	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	29.9	121.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	691	28.0	18.5	80.7	605.8	0.38	42.26	6.69	0.39	1.55	91.07	78.22	394.16	8.07	1 310.25	17.87	0.09	0.00		
Уплотненный полдник																				
ГРУША	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.00	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27.1	18.0	36.9	424.9	0.06	2.37	0.07	0.07	0.30	216.01	35.85	287.80	1.15	221.75	1.26	0.04	0.03	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	112.8	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	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		2008
Итого за прием пищи:	463	35.3	24.9	76.7	680.4	0.06	8.87	0.07	0.07	0.30	216.01	35.85	287.80	1.15	221.75	1.26	0.04	0.03		
Всего за день:		83.3	64.4	211.3	1 777.5	0.60	53.37	6.87	0.55	2.36	730.92	169.96	1 018.59	10.00	2 117.54	52.16	0.17	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	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	1	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2.8	2.2	10.5	73.8	0.02	0.52	0.01	0.00	0.11	102.25	15.12	73.66	0.81	159.59	8.28	0.00	0.00	267	2014
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.5	8.1	26.6	206.2	0.13	0.55	0.04	0.07	0.14	127.42	47.18	165.11	1.19	253.32	11.27	0.01	0.00	189	2008
Итого за прием пищи:	410	11.1	15.0	49.6	379.8	0.15	1.07	0.05	0.07	0.24	229.67	62.29	238.77	2.00	412.91	19.55	0.01	0.00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00		2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0.9	12.3	0.2	114.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.7	17.7	122.7	0.12	4.35	0.03	0.00	0.00	40.89	25.23	73.95	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.1	5.2	11.0	111.3	0.00	7.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	76	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13.8	0.5	0.4	61.1	0.06	0.52	0.06	0.00	0.05	23.24	25.20	169.82	0.46	310.42	119.29	0.00	0.00	228	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.9	99.0	0.00	7.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.2	0.9	15.5	78.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	730	27.0	23.9	81.6	655.9	0.20	25.05	0.10	0.00	0.07	75.58	57.41	264.68	1.92	380.63	120.79	0.01	0.00		
Уплотненный полдник																				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6.8	2.2	39.3	203.7	0.08	0.15	0.00	0.00	0.05	40.17	11.75	67.23	0.57	114.57	3.40	0.01	0.02	477	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6.8	10.1	3.9	134.0	0.03	7.42	0.17	0.00	0.07	50.49	24.85	115.13	0.87	249.29	1.85	0.15	0.01	52	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	14.0	58.9	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	13.24	3.29	2.85	0.13	24.47	0.00	0.00	0.00	436	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.89	0.15	32.07	7.05	69.55	0.91	57.25	8.05	0.02	0.01	213	2008
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.6	0.00	7.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
Итого за прием пищи:	485	21.1	17.3	82.7	575.4	0.14	17.84	0.28	0.89	0.28	135.97	46.94	254.77	2.47	445.59	13.29	0.18	0.04		
Всего за день:		64.6	58.1	221.4	1 683.1	0.49	44.86	0.43	0.96	0.60	441.22	166.64	758.22	6.39	1 239.13	153.63	0.21	0.04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.5	6.2	26.9	181.8	0.04	0.49	0.04	0.07	0.11	103.83	23.33	105.53	0.34	166.42	8.92	0.01	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	12.6	87.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.10	99.24	21.34	80.72	0.61	172.70	8.10	0.00	0.00	272	2014
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.6	5.0	17.5	125.2	0.03	0.00	0.02	0.08	0.01	6.50	4.10	21.24	0.32	32.95	0.00	0.00	0.00	1	2014
Итого за прием пищи:	400	10.2	13.7	57.0	394.3	0.10	0.96	0.07	0.14	0.22	209.56	48.76	207.49	1.27	372.07	17.02	0.01	0.00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		
Обед																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.04	10.80	0.11	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5.4	6.2	13.5	136.6	0.07	5.37	0.18	0.03	0.07	31.45	24.03	85.09	1.22	459.86	5.76	0.03	0.00	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11.7	15.2	11.3	229.3	0.07	0.51	0.04	0.04	0.10	32.21	18.90	118.27	1.26	183.98	3.71	0.06	0.00	314	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1.5	0.1	6.8	34.6	0.00	5.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	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		2008
Итого за прием пищи:	740	24.7	26.4	96.9	730.4	0.18	24.88	0.33	0.07	0.24	72.66	64.52	230.36	2.84	917.43	9.47	0.10	0.00		
Уплотненный полдник																				
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.7	26.1	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	12.12	5.35	2.47	0.13	30.55	0.00	0.00	0.00	439	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.00	0.00	31.50	9.90	15.30	0.10	155.00	0.00	0.00	0.00		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15.1	14.6	13.0	243.5	0.00	6.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
Итого за прием пищи:	530	20.7	19.0	65.7	522.2	0.15	28.37	0.01	0.00	0.04	66.72	30.25	74.77	1.57	300.05	1.50	0.01	0.00		
Всего за день:		59.1	62.3	225.3	1 717.6	0.46	55.09	0.44	0.21	0.72	498.95	161.03	631.37	5.68	1 772.05	27.99	0.14	0.00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	657,7	584,9	2170,0	16663,6	4.73	599.25	19.06	9.27	11.07	5 641.12	1 644.08	7 874.19	82.47	19 308.59	851.78	2.17	0.31
Среднее значение за период	65.8	58.5	217.0	1 666.4	0.47	59.93	1.91	0.93	1.11	564.11	164.41	787.42	8.25	1 930.86	85.18	0.22	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	31.6	52.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	408	158	724	502