

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

СЕЗОН ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТ 1,5 - 3 ГОДА.ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЯ
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										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.5	35.7	239.9	0.15	0.52	0.04	1.14	0.08	0.12	0.00	0.21	15.88	118.00	41.67	156.91	1.24	231.52	10.83	0.01	0.00	168	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.7	2.8	19.9	115.6	0.02	0.14	0.02	0.08	0.02	0.11	0.17	0.04	0.00	103.74	16.07	76.55	0.25	138.23	2.38	0.01	0.00	396	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.8	7.6	27.2	188.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	420	12.8	17.9	82.8	543.6	0.17	0.66	0.05	1.22	0.09	0.24	0.17	0.25	15.88	221.75	57.74	233.46	1.49	369.75	13.21	0.02	0.00				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.0	12.3	53.4	0.02	1.60	0.22	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	18.00	9.00	16.20	0.18	245.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.0	12.3	53.4	0.02	1.60	0.22	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	18.00	9.00	16.20	0.18	245.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																										
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.6	4.7	57.7	0.05	2.23	0.00	2.18	0.00	0.02	0.00	0.04	6.70	10.05	10.55	31.20	0.37	55.24	0.00	0.00	0.00	12	2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	11.3	13.1	7.7	196.9	0.06	10.02	0.27	2.15	0.00	0.10	1.39	0.35	12.52	45.51	28.60	120.46	2.02	448.59	7.67	0.04	0.00	67	2012		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	11.3	20.0	2.6	235.1	0.04	0.45	0.10	1.79	0.40	0.13	0.35	0.28	3.80	31.07	11.80	112.36	1.10	143.38	7.05	0.07	0.01	310	2012		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.7	4.5	38.4	209.0	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.02	0.00	0.10	10.16	11.50	25.11	73.61	0.52	54.58	0.75	0.02	0.01	313	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.53	1.67	0.00	0.23	0.57	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.03	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.00	0.03	6.75	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	0.00	0.09	15.00	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	745	33.1	41.7	100.7	913.0	0.28	12.70	0.40	8.06	0.48	0.32	1.74	0.89	54.93	118.93	93.69	395.68	6.49	802.62	18.27	0.13	0.02				
Полдник																										
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	115	8.3	5.9	41.9	254.8	0.09	0.56	0.04	1.01	0.18	0.16	0.04	0.01	11.85	120.85	19.33	122.82	0.80	227.18	11.64	0.01	0.01	447	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	14.0	86.6	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	96.91	12.10	67.02	0.46	139.13	8.10	0.00	0.00	394	2012		
Итого за прием пищи:	295	10.9	8.1	56.0	341.3	0.11	1.04	0.05	1.01	0.18	0.26	0.04	0.01	11.85	217.76	31.43	189.84	1.26	366.31	19.74	0.01	0.01				
Ужин																										
БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	14.1	12.6	11.7	216.4	0.07	1.38	0.35	0.33	0.08	0.11	0.39	0.39	9.62	45.89	24.17	132.65	1.48	209.55	6.13	0.09	0.02	110	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	11.8	47.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.76	2.83	2.22	0.41	8.00	0.00	0.00	0.00	392	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	10.80	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00				
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	0.03	2.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	530	17.5	13.1	53.3	402.5	0.14	6.39	0.36	1.47	0.08	0.16	0.39	0.47	22.42	81.92	50.88	181.11	4.61	424.15	7.13	0.11	0.02				
Всего за день:		74.8	80.8	305.0	2 253.8	0.72	22.39	1.08	11.76	0.83	1.00	2.33	1.63	105.08	658.36	242.74	1 016.27	14.03	2 207.83	58.35	0.27	0.05				

2 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.7	5.2	19.0	146.5	0.06	0.73	0.03	0.38	0.03	0.15	0.00	0.03	3.20	148.17	18.52	113.63	0.43	224.56	12.84	0.00	0.00	93	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	16.3	101.1	0.02	0.12	0.01	0.07	0.02	0.10	0.15	0.04	0.90	92.48	18.45	70.92	0.45	140.22	2.10	0.01	0.00	397	2012		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.4	8.5	19.5	181.1	0.05	0.04	0.05	0.94	0.08	0.05	0.23	0.07	14.33	120.99	16.08	91.00	0.85	65.55	0.00	0.01	0.00	3	2014		
Итого за прием пищи:	440	14.6	16.5	54.9	428.7	0.12	0.89	0.10	1.39	0.12	0.31	0.38	0.13	18.43	361.65	53.05	275.55	1.73	430.33	14.94	0.02	0.01				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	3.9	1.4	42.5	0.01	2.24	0.01	1.74	0.00	0.02	0.00	0.02	2.24	14.90	7.25	21.92	0.53	79.05	1.68	0.01	0.00	13	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ	200	10.1	12.1	9.2	188.5	0.08	4.52	0.26	2.28	0.00	0.09	1.22	0.33	11.12	30.31	26.84	114.87	1.71	444.86	6.76	0.04	0.00	81	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	24.3	24.1	5.6	336.5	0.07	1.48	0.33	0.97	0.08	0.15	3.35	0.51	14.53	28.36	33.33	217.06	3.23	521.12	10.52	0.08	0.00	277	2012		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.6	6.3	39.0	246.3	0.23	0.00	0.02	4.78	0.08	0.12	0.00	0.28	22.49	22.11	128.24	189.62	4.45	268.44	2.32	0.01	0.00	313	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	22.5	94.7	0.01	0.29	0.10	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	33.45	18.68	23.65	0.73	309.63	0.00	0.01	0.00	376	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	10.80	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	0.00	0.03	6.00	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	810	48.6	46.9	105.2	1 039.9	0.48	8.53	0.72	10.99	0.15	0.45	4.57	1.23	67.18	140.65	229.65	613.01	12.09	1 701.90	22.40	0.15	0.01				
Полдник																										
ВАФЛИ	40	1.4	10.8	26.8	212.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	220	6.5	15.2	35.2	306.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00				
Ужин																										
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	80	8.2	4.9	10.0	117.6	0.11	3.24	0.32	0.22	0.05	0.08	0.00	0.12	5.75	36.11	24.76	104.80	0.86	343.11	19.82	0.14	0.01	250	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	11.8	47.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.76	2.83	2.22	0.41	8.00	0.00	0.00	0.00	392	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	0.00	0.02	4.05	3.11	4.46	11.34	0.27	19.35	0.00	0.00	0.00				
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	0.00	0.07	0.00	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	385	10.2	5.2	36.6	237.1	0.19	41.21	0.33	0.72	0.05	0.12	0.00	0.21	9.80	82.94	43.03	135.34	1.64	525.31	19.82	0.30	0.01				
Всего за день:		80.3	83.8	241.7	2 053.7	0.84	52.36	1.18	13.10	0.32	1.07	4.95	1.61	95.51	775.13	349.49	1 159.80	16.86	3 040.33	74.36	0.47	0.03				

3 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																										
КАША МАННАЯ	200	7.2	7.9	32.4	229.9	0.07	0.78	0.05	0.88	0.08	0.17	0.00	0.05	6.90	160.54	22.02	131.71	0.47	258.88	13.50	0.01	0.00	168	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.1	2.5	16.2	95.9	0.01	0.13	0.01	0.07	0.02	0.10	0.15	0.04	0.00	91.94	11.79	60.62	0.19	115.06	2.10	0.01	0.00	394	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2.6	9.2	16.5	159.6	0.04	0.00	0.05	0.91	0.17	0.02	0.00	0.04	9.13	8.15	10.04	27.27	0.63	45.30	0.00	0.00	0.00	1	2014		
Итого за прием пищи:	425	11.9	19.6	65.2	485.5	0.12	0.91	0.11	1.86	0.26	0.29	0.15	0.13	16.03	260.63	43.85	219.60	1.29	419.23	15.60	0.02	0.00				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.1	0.0	15.3	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.1	0.0	15.3	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.1	51.0	0.01	8.62	0.00	1.29	0.00	0.02	0.00	0.07	5.01	25.11	25.25	19.20	2.20	204.01	1.42	0.04	0.00	49	2012		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.7	6.4	14.0	146.9	0.10	6.46	0.28	1.60	0.05	0.12	0.00	0.22	8.17	24.32	22.25	52.09	0.82	371.40	4.30	0.03	0.00	87	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26.3	25.4	22.8	424.9	0.18	11.96	0.05	1.02	0.09	0.22	3.35	0.88	22.31	30.45	55.55	276.03	4.28	1 251.86	16.17	0.10	0.00	276	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.6	0.0	75.1	304.0	0.00	23.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.63	16.44	24.63	1.38	1.56	0.00	0.00	0.00	377	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	0.00	0.09	15.00	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.02	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.03	5.40	4.14	5.94	15.12	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	730	40.3	35.3	147.2	1 071.7	0.38	50.72	0.33	5.41	0.14	0.40	3.35	1.28	55.89	119.76	133.98	426.22	10.84	1 922.63	24.69	0.17	0.00				
Полдник																										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100	14.9	11.0	22.0	251.3	0.04	0.15	0.07	0.39	0.17	0.18	0.03	0.02	2.19	120.01	19.73	161.10	0.84	189.40	1.36	0.02	0.02	235	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0.6	1.7	2.2	26.9	0.01	0.08	0.01	0.04	0.03	0.02	0.00	0.00	0.46	17.02	2.10	12.51	0.04	24.29	1.38	0.00	0.00	350	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	11.8	47.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.76	2.83	2.22	0.41	8.00	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	320	15.5	12.8	35.9	325.4	0.05	0.24	0.08	0.43	0.20	0.19	0.03	0.02	2.65	145.79	24.66	175.83	1.29	221.69	2.74	0.02	0.02				
Ужин																										
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	15.5	15.0	24.6	300.2	0.07	18.36	0.05	0.74	0.18	0.14	1.59	0.43	21.69	63.93	39.97	174.74	2.75	468.32	9.80	0.05	0.00	298	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	11.9	48.3	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	10.02	3.21	2.91	0.45	13.71	0.00	0.00	0.00	393	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	0.00	0.04	8.10	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	2.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	517	18.2	15.6	60.9	464.4	0.13	28.93	0.06	1.96	0.18	0.17	1.59	0.55	32.11	96.16	60.09	211.33	5.94	798.73	11.80	0.07	0.01				
Всего за день:		86.1	83.3	324.5	2 405.2	0.69	80.80	0.58	9.64	0.77	1.06	5.12	1.99	106.67	622.33	262.58	1 032.98	19.37	3 362.28	54.83	0.28	0.03				

4 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8.1	11.3	1.5	139.7	0.04	0.12	0.18	1.31	1.40	0.25	0.31	0.08	4.20	53.67	9.06	121.00	1.38	118.33	14.07	0.03	0.02	215	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.7	2.8	19.9	115.6	0.02	0.14	0.02	0.08	0.02	0.11	0.17	0.04	0.00	103.74	16.07	76.55	0.25	138.23	2.38	0.01	0.00	396	2012		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	2.7	4.8	32.3	180.5	0.05	8.72	0.04	0.76	0.08	0.02	0.00	0.04	8.83	12.98	13.84	32.00	0.77	73.53	0.00	0.00	0.00	2	2008		
Итого за прием пищи:	325	13.4	18.8	53.7	435.8	0.11	8.98	0.24	2.15	1.49	0.39	0.48	0.17	13.03	170.39	38.97	229.55	2.40	330.09	16.45	0.05	0.02				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0.6	2.4	5.7	45.0	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	10.9	10.3	16.6	205.3	0.09	5.44	0.22	1.42	0.00	0.10	1.22	0.38	12.22	32.99	28.62	122.29	1.94	548.55	7.78	0.04	0.00	82	2012		
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	10.9	7.8	6.1	140.6	0.10	1.34	0.46	1.86	0.00	0.09	0.00	0.05	4.65	30.25	24.18	112.03	0.66	253.09	26.58	0.20	0.02	247	2012		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4.5	4.5	32.2	187.5	0.04	0.00	0.02	1.94	0.08	0.03	0.00	0.18	11.88	26.83	19.37	145.33	0.93	86.43	0.00	0.03	0.02	313	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ)	180	0.4	0.1	25.5	104.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	20.49	8.47	20.90	0.71	149.97	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	0.00	0.09	15.00	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	0.00	0.02	4.05	3.11	4.46	11.34	0.27	19.35	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	735	31.6	25.6	113.9	816.6	0.35	10.98	0.82	6.62	0.08	0.30	1.22	0.72	47.80	146.37	102.65	473.24	6.73	1 314.39	37.16	0.28	0.04				
Полдник																										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ	70	4.8	5.0	31.1	187.9	0.08	2.02	0.02	1.37	0.06	0.05	0.01	0.09	18.01	13.40	11.60	50.85	0.72	190.24	2.26	0.02	0.01	454	2012		
КЕФИР	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.05	0.50	0.03	0.13	0.00	0.21	0.72	0.11	14.04	183.60	20.16	136.80	0.14	262.80	16.20	0.03	0.00	401	2012		
Итого за прием пищи:	250	9.8	9.3	38.1	280.4	0.13	2.52	0.05	1.50	0.06	0.26	0.73	0.20	32.05	197.00	31.76	187.65	0.86	453.04	18.46	0.05	0.01				
Ужин																										
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	120	29.3	31.1	7.1	433.6	0.12	2.12	0.43	0.44	0.00	0.22	0.86	0.86	11.24	54.19	35.48	263.99	2.65	393.33	12.56	0.20	0.03	301	2012		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.5	5.2	20.3	145.7	0.12	0.00	0.02	2.55	0.08	0.07	0.00	0.15	11.72	16.49	67.48	99.68	2.34	140.48	1.21	0.01	0.00	313	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	11.8	47.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.76	2.83	2.22	0.41	8.00	0.00	0.00	0.00	392	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	0.00	0.04	8.10	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00				
БАНАН	70	1.1	0.4	14.7	67.2	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	560	37.1	36.8	68.5	762.6	0.27	9.13	0.45	3.58	0.08	0.30	0.86	1.04	31.06	85.65	114.70	388.57	5.94	580.52	13.77	0.21	0.03				
Всего за день:		92.2	90.6	290.2	2 361.5	0.88	34.01	1.61	13.84	1.70	1.29	3.30	2.13	123.94	603.91	298.88	1 292.51	16.11	2 830.03	85.84	0.58	0.11				

5 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	5.9	5.5	16.9	141.8	0.09	0.73	0.03	1.11	0.03	0.18	0.00	0.06	5.12	148.32	45.02	144.02	1.15	265.68	13.13	0.00	0.00	94	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	26.2	140.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	9.62	9.27	11.79	0.55	30.73	0.00	0.00	397	2012			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.8	10.3	18.4	177.8	0.05	0.00	0.06	1.01	0.19	0.02	0.00	0.05	10.15	9.07	11.17	30.34	0.70	50.39	0.00	0.01	0.00	1	2014		
Итого за прием пищи:	430	11.5	18.6	61.5	460.0	0.13	0.73	0.09	2.12	0.22	0.20	0.00	0.11	16.17	167.01	65.46	186.15	2.39	346.81	13.13	0.01	0.00				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.3	0.1	11.4	50.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.1	11.4	50.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																										
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	6.6	9.3	0.8	114.0	0.02	1.00	0.01	1.28	0.00	0.07	0.00	0.08	3.86	29.74	27.67	90.96	0.62	60.05	0.30	0.16	0.01	8	2012		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11.7	13.1	10.2	208.1	0.06	8.84	0.28	2.18	0.00	0.11	1.39	0.35	15.08	49.97	34.29	130.90	2.35	537.95	9.43	0.04	0.00	57	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	22.9	26.3	35.5	470.7	0.10	2.13	0.38	0.70	0.12	0.17	0.60	0.68	15.41	32.87	47.03	241.40	2.35	347.40	8.10	0.16	0.03	304	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.44	1.64	0.00	0.21	0.56	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	0.00	0.09	15.00	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	10.80	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00				
Итого за прием пищи:	730	47.4	49.5	100.1	1 037.8	0.29	11.97	0.68	6.05	0.12	0.40	1.99	1.24	60.15	136.40	131.07	532.65	8.05	^{1 065.} ₅₆	20.63	0.37	0.04				
Полдник																										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00				
Ужин																										
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	16.3	12.0	16.1	240.3	0.04	0.16	0.07	0.23	0.21	0.18	0.03	0.01	3.54	120.66	17.45	164.55	0.61	115.05	1.37	0.03	0.02	229	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	11.9	48.3	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	10.02	3.21	2.91	0.45	13.71	0.00	0.00	0.00	393	2012		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	0.03	2.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	397	16.8	12.3	38.3	335.6	0.06	5.73	0.07	0.59	0.21	0.22	0.03	0.04	5.85	149.68	32.66	183.46	3.05	283.76	2.37	0.04	0.02				
Всего за день:		81.0	84.8	219.7	1 978.1	0.53	19.37	0.87	8.76	0.55	1.01	2.02	1.40	82.17	636.69	249.35	^{1 031.} ₈₆	13.64	^{1 958.} ₉₃	52.33	0.41	0.07				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
КАША ВЯЗКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	200	9.5	11.3	38.1	293.2	0.19	0.78	0.05	1.52	0.08	0.20	0.00	0.11	10.12	174.12	67.88	238.65	1.79	364.96	16.14	0.02	0.00	168	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	16.5	101.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	9.59	9.27	11.79	0.40	30.72	0.00	0.00	0.00	397	2012		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2.0	3.6	24.3	135.3	0.04	6.56	0.03	0.57	0.06	0.02	0.00	0.03	6.62	9.74	10.38	23.98	0.58	55.18	0.00	0.00	0.00	2	2012		
Итого за прием пищи:	425	14.3	17.6	78.9	530.1	0.23	7.34	0.08	2.09	0.14	0.22	0.00	0.14	17.64	193.44	87.54	274.42	2.76	450.86	16.14	0.02	0.00				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.7	0.2	11.1	49.5	0.01	2.96	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	15.30	5.40	16.20	0.27	250.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.7	0.2	11.1	49.5	0.01	2.96	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	15.30	5.40	16.20	0.27	250.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																										
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.0	3.6	48.2	0.05	2.60	0.01	1.94	0.00	0.02	0.00	0.05	7.38	11.40	11.04	31.82	0.36	60.24	0.00	0.00	0.00		2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	10.5	10.9	12.2	191.6	0.07	3.84	0.24	1.29	0.05	0.09	1.23	0.31	10.80	29.36	24.32	112.69	1.69	434.95	7.07	0.04	0.00	85	2012		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	24.8	23.1	7.1	344.0	0.09	0.99	0.32	0.86	0.00	0.16	3.35	0.52	15.33	41.46	32.75	224.87	3.18	509.29	12.43	0.09	0.00	278	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.7	145.4	0.12	10.52	0.03	0.24	0.08	0.11	0.00	0.39	10.40	38.98	29.68	85.86	1.22	772.82	8.57	0.04	0.00	321	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.6	0.0	75.1	304.0	0.00	23.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.63	16.44	24.63	1.38	1.56	0.00	0.00	0.00	377	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	0.00	0.09	15.00	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	10.80	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00				
Итого за прием пищи:	840	47.0	42.8	159.6	1 224.0	0.45	41.63	0.59	6.21	0.13	0.43	4.58	1.40	69.71	165.21	134.68	549.25	10.36	1 898.46	30.87	0.16	0.00				
Полдник																										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	9.9	6.7	19.7	178.7	0.02	3.30	0.03	0.90	0.07	0.11	0.02	0.00	1.85	76.19	12.92	101.00	0.37	95.73	0.72	0.02	0.01	231	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	14.0	86.6	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	96.91	12.10	67.02	0.46	139.13	8.10	0.00	0.00	394	2012		
Итого за прием пищи:	250	12.5	8.9	33.7	265.3	0.05	3.78	0.04	0.90	0.07	0.20	0.02	0.00	1.85	173.10	25.02	168.02	0.83	234.86	8.82	0.02	0.01				
Ужин																										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.1	11.9	41.1	321.3	0.08	0.07	0.07	1.45	0.08	0.08	0.38	0.12	17.88	212.86	18.19	148.75	1.33	97.44	0.90	0.02	0.02	206	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	11.8	48.1	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	9.30	2.75	2.18	0.36	11.21	0.00	0.00	0.00	393	2012		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	2.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	497	12.5	12.3	62.7	416.4	0.11	10.64	0.08	2.08	0.08	0.10	0.38	0.20	20.19	238.16	28.94	161.94	3.88	386.64	2.90	0.03	0.02				
Всего за день:		86.9	81.8	346.0	2 485.1	0.85	66.34	0.80	11.27	0.41	0.97	4.98	1.75	109.38	785.21	281.57	1 169.83	18.10	3 220.82	58.73	0.23	0.04				

7 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг			
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	4.8	5.1	16.7	132.8	0.04	0.73	0.03	0.10	0.03	0.15	0.00	0.02	2.28	146.30	21.62	117.30	0.25	216.88	12.77	0.01	0.00	94	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.7	2.8	19.9	115.6	0.02	0.14	0.02	0.08	0.02	0.11	0.17	0.04	0.00	103.74	16.07	76.55	0.25	138.23	2.38	0.01	0.00	396	2012		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.6	8.8	20.1	186.7	0.07	0.11	0.09	0.94	0.08	0.07	0.23	0.07	14.33	141.80	18.45	109.55	0.96	65.55	0.00	0.01	0.01	3	2008		
Итого за прием пищи:	440	14.0	16.7	56.7	435.1	0.14	0.97	0.13	1.12	0.12	0.34	0.40	0.13	16.61	391.85	56.14	303.40	1.46	420.66	15.15	0.03	0.01				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	4.0	4.9	59.1	0.02	2.46	0.18	1.79	0.00	0.02	0.00	0.08	4.38	17.78	11.40	24.97	0.54	170.52	2.31	0.01	0.00	45	2012		
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ	200	15.0	13.2	17.6	251.3	0.09	2.45	0.36	0.95	0.05	0.13	0.38	0.41	16.13	46.81	30.76	145.62	1.90	245.80	6.03	0.09	0.01	109	2012		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12.8	18.2	17.0	292.3	0.08	1.71	0.06	1.98	0.09	0.10	1.33	0.27	13.16	57.97	22.90	135.96	1.82	313.74	8.32	0.03	0.00	286	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	5.3	14.7	123.6	0.06	32.23	0.31	2.44	0.00	0.07	0.00	0.28	20.54	89.98	33.70	68.21	1.98	399.80	6.44	0.03	0.00	336	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	22.9	96.2	0.01	0.29	0.10	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	33.36	18.65	23.65	0.74	309.62	0.00	0.01	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	0.07	12.00	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	0.00	0.02	4.05	3.11	4.46	11.34	0.27	19.35	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	725	36.9	41.2	100.8	936.1	0.33	39.13	1.02	8.32	0.14	0.39	1.71	1.13	70.26	255.49	128.72	441.06	8.68	1 513.23	25.33	0.18	0.01				
Полдник																										
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.4	3.8	13.6	94.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	6.4	8.3	21.7	195.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00				
Ужин																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8.1	11.2	1.5	139.7	0.04	0.12	0.18	1.31	1.39	0.25	0.31	0.08	4.20	56.97	9.25	121.62	1.40	118.38	14.06	0.03	0.02	215	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	11.8	47.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.76	2.83	2.22	0.41	8.00	0.00	0.00	0.00	392	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.03	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.00	0.03	6.75	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00				
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	400	11.5	11.9	46.5	340.2	0.11	10.13	0.21	1.80	1.39	0.31	0.31	0.12	10.95	78.90	61.51	170.74	2.87	506.63	14.06	0.03	0.02				
Всего за день:		69.1	78.1	241.6	1 973.2	0.65	53.89	1.45	11.24	1.65	1.37	2.42	1.38	97.82	946.74	282.37	1 099.70	13.19	2 855.33	54.54	0.27	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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг				
Завтрак																										
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205	8.7	8.2	41.1	273.9	0.13	0.78	0.05	0.11	0.08	0.19	0.00	0.25	14.72	188.67	37.95	250.76	1.03	314.21	13.50	0.04	0.02	418	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.4	2.5	16.4	96.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.76	2.84	2.22	0.23	7.99	0.00	0.00	0.00	394	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2.6	9.2	16.5	159.6	0.04	0.00	0.05	0.91	0.17	0.02	0.00	0.04	9.13	8.15	10.04	27.27	0.63	45.30	0.00	0.00	0.00	1	2014		
Итого за прием пищи:	430	13.7	19.9	74.0	530.2	0.17	0.79	0.10	1.02	0.24	0.21	0.00	0.29	23.85	205.57	50.83	280.25	1.89	367.49	13.50	0.04	0.02				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	3.9	1.4	42.5	0.01	2.24	0.01	1.74	0.00	0.02	0.00	0.02	2.24	14.90	7.25	21.92	0.53	79.05	1.68	0.01	0.00		2012		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	11.7	13.1	14.7	226.6	0.10	5.82	0.53	2.43	0.08	0.14	1.33	0.43	13.13	40.88	36.03	146.55	2.18	602.34	9.27	0.05	0.00	76	2012		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	15.0	9.2	16.6	210.0	0.14	1.94	0.36	0.53	0.09	0.12	0.00	0.06	9.25	51.33	33.49	159.90	1.07	351.48	33.17	0.26	0.03	255	2012		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.0	38.5	222.5	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.02	0.00	0.10	10.18	11.91	25.22	74.07	0.52	55.01	0.75	0.02	0.01	315	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.53	1.67	0.00	0.23	0.57	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	16.9	81.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.02	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.03	5.40	4.14	5.94	15.12	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	730	35.0	32.8	112.4	886.9	0.31	10.00	0.92	5.48	0.27	0.31	1.33	0.63	40.20	130.70	109.60	417.55	4.89	¹ 114.25	44.87	0.35	0.04				
Полдник																										
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5.0	8.7	49.6	296.2	0.06	0.04	0.05	0.26	0.20	0.04	0.01	0.00	11.63	20.11	7.40	44.54	0.81	67.61	1.80	0.01	0.01	496	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	255	10.1	13.0	58.0	390.5	0.10	0.98	0.08	0.26	0.20	0.23	0.01	0.00	11.63	203.71	27.56	174.14	0.95	330.41	18.00	0.01	0.01				
Ужин																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.5	9.5	14.1	172.0	0.09	7.09	0.18	1.26	0.08	0.09	0.79	0.37	10.47	22.53	27.84	99.53	1.59	598.71	7.12	0.04	0.00	83	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	11.9	48.5	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38	10.27	3.28	3.05	0.45	14.85	0.00	0.00	0.00	393	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.03	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.00	0.03	6.75	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00				
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	0.06	5.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	515	10.3	9.9	46.2	321.0	0.16	67.77	0.19	1.97	0.08	0.14	0.79	0.47	22.60	71.97	51.55	144.48	2.79	842.81	9.12	0.07	0.00				
Всего за день:		69.5	75.7	300.5	2 170.4	0.75	80.33	1.29	8.73	0.79	0.90	2.13	1.44	98.38	618.26	243.14	¹ 022.73	11.78	² 774.96	86.50	0.47	0.07				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	23.5	16.8	22.3	340.4	0.06	0.32	0.11	0.57	0.30	0.28	0.05	0.03	3.38	190.93	26.69	247.24	0.86	188.07	3.73	0.04	0.03	237	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	16.5	101.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	9.59	9.27	11.79	0.40	30.72	0.00	0.00	0.00		2012		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	2.7	4.8	32.3	180.5	0.05	8.72	0.04	0.76	0.08	0.02	0.00	0.04	8.83	12.98	13.84	32.00	0.77	73.53	0.00	0.00	0.00	2	2008		
Итого за прием пищи:	400	29.0	24.3	71.1	622.5	0.11	9.04	0.15	1.33	0.38	0.31	0.05	0.07	13.11	213.50	49.80	291.03	2.03	292.32	3.73	0.04	0.03				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.0	12.3	53.4	0.02	1.60	0.22	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	18.00	9.00	16.20	0.18	245.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.0	12.3	53.4	0.02	1.60	0.22	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	18.00	9.00	16.20	0.18	245.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.9	4.9	58.1	0.01	2.28	0.00	1.76	0.00	0.02	0.00	0.04	7.41	22.29	11.48	22.81	0.74	164.25	3.99	0.01	0.00	33	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	13.4	12.0	16.2	228.4	0.13	5.43	0.54	2.25	0.07	0.13	1.24	0.33	10.70	53.48	43.49	185.47	2.66	632.33	7.69	0.05	0.00	81	2012		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	160	38.7	41.6	7.9	570.1	0.15	3.29	0.49	0.58	0.02	0.29	1.15	1.13	13.41	63.05	47.12	346.07	3.52	546.65	15.66	0.25	0.04	301	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.7	0.4	23.9	114.8	0.04	0.00	0.00	0.74	0.00	0.01	0.00	0.06	7.00	9.30	5.24	28.08	0.66	43.14	0.53	0.01	0.01	204	2012		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	20.9	86.1	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	0.00	0.03	0.72	12.52	4.21	3.56	0.99	100.64	0.72	0.00	0.00	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	0.00	0.09	15.00	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.02	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.03	5.40	4.14	5.94	15.12	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	770	61.5	58.7	104.1	1 202.3	0.43	12.44	1.04	7.05	0.09	0.49	2.39	1.69	59.64	172.89	126.03	640.26	10.73	1 580.81	31.39	0.33	0.05				
Полдник																										
РЯЖЕНКА	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.02	0.22	0.03	0.00	0.00	0.16	0.59	0.00	0.00	189.72	20.16	132.48	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	401	2012		
ОЛАДЬИ	65	3.9	7.5	24.3	180.6	0.05	0.00	0.03	1.40	0.11	0.03	0.01	0.01	14.83	10.47	5.96	34.07	0.41	50.67	0.89	0.01	0.01	449	2012		
Итого за прием пищи:	245	9.0	11.9	31.6	274.9	0.07	0.22	0.06	1.40	0.11	0.19	0.60	0.01	14.83	200.19	26.12	166.55	0.56	313.47	17.09	0.01	0.01				
Ужин																										
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	2.3	12.3	14.8	180.4	0.07	9.58	0.56	2.94	0.12	0.06	0.00	0.21	9.74	35.36	27.86	60.01	1.13	473.29	4.63	0.03	0.00	137	2012		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	0.21	0.06	2.82	32.07	7.05	69.55	0.91	57.25	8.05	0.02	0.01	213	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	40.8	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38	10.26	3.28	3.05	0.42	14.85	0.00	0.00	0.00	393	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.03	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.00	0.03	6.75	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00				
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	0.00	0.07	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	517	10.0	17.2	44.7	378.0	0.18	48.26	0.68	4.43	1.00	0.25	0.21	0.37	19.69	117.87	56.62	168.51	3.00	732.64	12.68	0.20	0.01				
Всего за день:		110.0	112.1	263.9	2 531.0	0.81	71.56	2.14	14.22	1.59	1.27	3.25	2.15	107.26	722.45	267.58	1 282.55	16.50	3 164.23	64.89	0.58	0.11				

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																										
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8.7	8.1	38.2	261.9	0.13	0.78	0.05	0.11	0.08	0.20	0.00	0.00	0.00	169.79	38.81	202.72	1.79	311.89	13.50	0.00	0.03	168	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	11.9	48.3	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.31	10.01	3.21	2.91	0.44	13.67	0.00	0.00	0.00	393	2012		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.6	8.7	20.1	185.6	0.07	0.11	0.07	0.94	0.08	0.07	0.23	0.07	14.33	141.71	18.45	109.36	0.96	65.55	0.00	0.01	0.01	3	2008		
Итого за прием пищи:	457	15.4	16.8	70.2	495.8	0.20	1.45	0.12	1.05	0.15	0.26	0.23	0.07	14.64	321.51	60.47	314.99	3.19	391.12	13.50	0.01	0.03				
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.1	0.0	15.3	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.1	0.0	15.3	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.6	4.0	2.7	50.2	0.02	4.76	0.06	1.87	0.00	0.02	0.00	0.06	5.88	10.85	9.42	17.55	0.52	146.35	1.26	0.00	0.00	14	2012		
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	11.0	13.2	13.9	223.7	0.08	6.07	0.56	2.29	0.07	0.12	1.24	0.36	14.86	50.93	38.12	137.31	2.36	599.59	10.83	0.06	0.00	58	2012		
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	80	13.3	13.7	12.5	226.3	0.06	0.10	0.03	0.72	0.08	0.10	1.53	0.24	8.74	30.76	24.01	139.32	2.13	265.29	5.96	0.03	0.00	282	2012		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4.5	4.5	32.2	187.5	0.04	0.00	0.02	1.94	0.08	0.03	0.00	0.18	11.88	23.15	18.82	144.99	0.91	86.24	0.00	0.03	0.02	313	2012		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	26.0	107.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	20.49	8.47	20.90	0.72	149.97	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	10.80	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00				
Итого за прием пищи:	710	32.8	35.8	106.7	886.8	0.28	10.92	0.67	7.61	0.22	0.30	2.77	0.88	52.16	144.46	110.72	490.31	7.35	¹ 299.03	18.05	0.12	0.02				
Полдник																										
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	11.0	5.6	34.8	234.1	0.07	0.06	0.03	0.27	0.14	0.12	0.03	0.01	20.11	56.79	13.66	104.51	0.77	105.38	1.79	0.02	0.02	458	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	255	16.0	9.9	43.2	328.4	0.12	1.00	0.06	0.27	0.14	0.31	0.03	0.01	20.11	240.39	33.82	234.11	0.91	368.18	17.99	0.02	0.02				
Ужин																										
СЕЛЬДЬ	25	4.4	6.8	0.0	78.5	0.01	0.00	0.01	1.05	0.00	0.05	0.00	0.05	2.00	18.00	17.75	57.55	0.35	28.75	0.00	0.11	0.01	60	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	3.1	4.6	24.9	153.5	0.14	12.56	0.03	0.27	0.08	0.10	0.00	0.47	12.56	14.64	32.50	82.71	1.42	892.51	7.85	0.04	0.00	125	2012		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.6	0.0	75.1	304.0	0.00	23.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.63	16.44	24.63	1.38	1.56	0.00	0.00	0.00	377	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.03	0.00	0.09	15.00	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00				
ЯБЛОКО	100	0.3	0.3	8.4	40.1	0.02	3.52	0.00	0.55	0.00	0.01	0.00	0.07	1.76	12.67	6.34	8.71	1.74	244.64	1.76	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	530	11.6	12.2	128.9	675.0	0.24	39.76	0.04	2.97	0.08	0.19	0.00	0.67	31.32	81.04	81.58	212.76	6.69	¹ 235.46	12.41	0.16	0.01				
Всего за день:		75.9	74.7	364.2	2 444.2	0.84	53.13	0.89	11.90	0.58	1.06	3.03	1.63	118.23	787.40	286.59	¹ 252.17	18.14	³ 293.79	61.95	0.31	0.08				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	825,9	845,8	2897,2	22656,2	7.55	534.20	11.88	114.47	9.19	11.00	33.52	17.09	1 044.43	7 156.48	2 764.28	11 360.40	157.74	28 708.52	652.31	3.89	0.63
Среднее значение за период	82.6	84.6	289.7	2 265.6	0.76	53.42	1.19	11.45	0.92	1.10	3.35	1.71	104.44	715.65	276.43	1 136.04	15.77	2 870.85	65.23	0.39	0.06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	33.6	51.8																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	419	100	753	247	485

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575961

Владелец Коротаяева Галина Викторовна

Действителен с 19.05.2022 по 19.05.2023