

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 1.5 ДО 3 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										№ 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	150	5.5	5.7	26.8	180.4	0.11	0.39	0.03	0.86	0.06	0.09	0.00	0.15	11.92	88.54	31.27	117.76	0.93	173.74	8.13	0.01	0.00	168	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2.2	2.3	16.1	94.1	0.02	0.11	0.01	0.06	0.01	0.09	0.14	0.04	0.00	85.11	12.62	61.54	0.18	111.71	1.96	0.01	0.00	396	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.9	3.8	28.9	161.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.44	7.20	32.40	0.76	44.00	0.00	0.00	0.00	1	2014		
Итого за прием пищи:	340	10.5	11.8	71.8	436.3	0.16	0.50	0.05	0.92	0.07	0.20	0.14	0.19	11.92	184.09	51.09	211.70	1.86	329.45	10.09	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0.5	3.0	2.1	38.0	0.02	3.64	0.04	1.41	0.00	0.01	0.00	0.05	4.51	7.10	7.15	13.28	0.39	112.05	0.97	0.00	0.00	14	2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	8.5	9.3	5.7	140.8	0.04	7.51	0.19	1.60	0.00	0.07	1.05	0.26	9.44	31.52	21.31	89.07	1.51	333.61	5.45	0.03	0.00	67	2012		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10.2	17.5	7.7	229.1	0.05	0.38	0.10	0.53	0.40	0.11	0.28	0.23	5.26	30.58	11.14	101.19	0.98	132.44	6.24	0.06	0.01	310	2012		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	120	2.9	4.4	30.8	174.5	0.03	0.00	0.02	0.30	0.08	0.02	0.00	0.08	8.13	6.24	19.42	59.08	0.41	43.62	0.60	0.02	0.01	313	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	1.39	0.00	0.18	0.47	0.00	0.00	0.00	376	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				
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				
Итого за прием пищи:	590	26.9	34.8	88.8	777.0	0.22	11.52	0.36	5.30	0.47	0.25	1.33	0.72	47.44	94.40	76.15	316.62	5.45	715.29	15.49	0.12	0.02				
Полдник																										
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	55	4.2	3.0	21.0	127.7	0.04	0.28	0.02	0.50	0.09	0.09	0.02	0.01	5.93	60.44	9.67	61.49	0.41	113.67	5.83	0.00	0.01	447	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.1	74.7	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	95.20	11.43	66.29	0.32	136.55	8.10	0.00	0.00	394	2012		
Итого за прием пищи:	205	6.7	5.1	32.1	202.4	0.06	0.76	0.03	0.50	0.09	0.19	0.02	0.01	5.93	155.64	21.10	127.78	0.72	250.22	13.93	0.00	0.01				
Ужин																										
БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	150	11.1	9.6	10.5	173.0	0.06	2.17	0.36	0.31	0.07	0.09	0.30	0.31	10.00	36.03	20.14	107.68	1.25	186.62	5.05	0.07	0.01	110	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.9	27.6	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.04	2.16	1.49	0.25	5.42	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				
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:	437	13.7	10.1	42.2	316.5	0.12	7.18	0.36	1.26	0.07	0.13	0.30	0.37	20.10	68.29	43.21	147.85	4.04	385.74	6.05	0.09	0.01				
Всего за день:		58.4	61.8	247.3	1 785.4	0.57	21.56	1.02	7.99	0.70	0.80	1.80	1.30	85.39	520.42	200.53	820.15	12.26	1 925.70	45.56	0.22	0.04				

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	150	4.3	4.3	14.1	113.2	0.04	0.55	0.03	0.30	0.03	0.12	0.00	0.02	2.40	115.35	14.49	86.29	0.33	170.13	9.72	0.00	0.00	93	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.90	98.80	18.54	78.03	0.59	164.70	8.28	0.00	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:	360	13.7	15.4	45.9	379.1	0.12	1.07	0.09	1.24	0.11	0.27	0.23	0.09	17.63	335.14	49.11	255.32	1.77	400.38	18.00	0.01	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	40	0.3	2.4	0.9	26.1	0.01	1.52	0.00	1.05	0.00	0.01	0.00	0.02	1.52	7.87	4.79	14.41	0.34	53.58	1.14	0.01	0.00	13	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРШКОМ	150	9.9	8.7	11.6	164.9	0.12	2.91	0.19	2.65	0.00	0.08	0.92	0.24	8.88	27.66	27.35	102.77	1.97	407.47	5.39	0.04	0.00	81	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18.4	18.3	4.9	258.7	0.06	1.44	0.43	0.79	0.06	0.12	2.52	0.40	11.71	26.44	28.71	168.65	2.54	419.27	8.34	0.06	0.00	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.9	5.8	31.2	204.2	0.18	0.00	0.02	3.85	0.08	0.10	0.00	0.22	17.98	17.01	102.15	152.03	3.57	214.66	1.85	0.01	0.00	323	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	150	0.8	0.0	19.1	80.2	0.01	0.24	0.09	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	27.87	15.56	19.71	0.62	258.02	0.00	0.01	0.00	376	2012		
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				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	0.00	0.03	4.50	2.70	2.85	13.05	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	615	38.7	35.5	83.8	810.5	0.42	6.11	0.73	9.06	0.14	0.36	3.44	0.93	49.99	113.68	187.34	485.74	10.00	1 399.20	17.57	0.13	0.01				
Полдник																										
ВАФЛИ	30	1.1	8.1	20.1	159.0	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	150	4.4	3.8	7.3	82.5	0.04	0.82	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	160.65	17.64	113.40	0.13	229.95	14.18	0.00	0.00	434	2008		
Итого за прием пищи:	180	5.5	11.9	27.4	241.5	0.04	0.82	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	160.65	17.64	113.40	0.13	229.95	14.18	0.00	0.00				
Ужин																										
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	60	6.2	5.3	8.1	105.1	0.07	2.71	0.33	0.24	0.06	0.07	0.00	0.10	5.06	30.19	20.35	82.71	0.71	274.66	15.18	0.11	0.01	250	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ,	150/7	0.0	0.0	6.9	27.6	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.04	2.16	1.49	0.25	5.42	0.00	0.00	0.00	392	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		
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:	357	9.7	5.9	39.4	252.0	0.13	40.72	0.34	0.44	0.06	0.10	0.00	0.17	5.06	72.23	33.51	101.20	1.06	435.08	15.18	0.26	0.01				
Всего за день:		68.1	68.8	206.2	1 724.9	0.72	49.52	1.19	10.73	0.30	0.90	3.67	1.22	72.78	687.99	291.20	961.97	14.21	2 584.60	65.93	0.40	0.02				

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	155	5.6	6.3	25.2	180.2	0.05	0.61	0.04	0.68	0.06	0.13	0.00	0.04	5.29	124.92	17.08	102.31	0.37	201.14	10.51	0.00	0.00	168	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	11.1	74.7	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	95.20	11.43	66.29	0.32	136.55	8.10	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:	350	10.7	17.8	52.8	414.6	0.12	1.09	0.10	1.59	0.23	0.25	0.00	0.08	14.42	228.27	38.55	195.87	1.32	382.98	18.61	0.01	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 КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.5	34.5	0.01	6.15	0.01	0.90	0.00	0.01	0.00	0.05	3.87	19.69	5.36	10.23	0.37	68.71	0.95	0.01	0.00	20	2012		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.4	2.1	9.9	80.1	0.05	4.40	0.21	0.20	0.03	0.06	0.00	0.15	6.44	17.26	15.85	34.52	0.56	278.67	2.77	0.02	0.00	87	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20.2	18.7	20.0	329.2	0.15	10.41	0.04	0.78	0.06	0.18	2.52	0.72	18.33	23.97	45.34	217.02	3.37	1 040.15	13.08	0.08	0.00	276	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.0	56.3	228.2	0.00	17.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.75	12.34	18.52	1.04	1.18	0.00	0.00	0.00	377	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		
Итого за прием пищи:	550	29.3	23.2	106.6	753.4	0.21	38.73	0.26	1.87	0.09	0.25	2.52	0.92	28.63	81.68	78.90	280.29	5.34	1 388.70	16.80	0.11	0.00				
Полдник																										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	50	7.4	5.5	11.0	125.7	0.02	0.08	0.03	0.20	0.09	0.09	0.01	0.01	1.10	60.17	9.88	80.58	0.42	94.70	0.68	0.01	0.01	235	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	15	0.3	0.9	1.2	14.1	0.00	0.04	0.01	0.02	0.01	0.01	0.00	0.00	0.24	8.52	1.06	6.30	0.02	12.21	0.69	0.00	0.00	350	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.9	27.6	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.04	2.16	1.49	0.25	5.42	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	222	7.8	6.4	19.0	167.4	0.02	0.13	0.04	0.22	0.10	0.10	0.01	0.01	1.34	75.74	13.09	88.37	0.69	112.33	1.37	0.01	0.01				
Ужин																										
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	135	11.5	10.9	17.6	217.0	0.05	13.64	0.04	0.56	0.13	0.10	1.19	0.32	15.96	45.75	29.15	128.68	2.04	341.36	7.19	0.04	0.00	298	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	6.9	28.4	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	7.94	2.43	1.99	0.27	9.49	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:	425	14.2	11.5	49.0	361.3	0.12	24.05	0.04	1.78	0.13	0.13	1.19	0.44	26.29	75.91	48.49	164.34	5.05	667.55	9.19	0.06	0.01				
Всего за день:		62.1	58.8	242.7	1 754.9	0.47	63.99	0.44	5.46	0.56	0.72	3.73	1.45	70.68	461.59	179.03	728.88	12.39	2 551.57	45.97	0.18	0.02				

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	65	6.1	9.5	1.1	114.7	0.03	0.08	0.14	1.03	1.09	0.19	0.24	0.06	3.22	39.60	6.76	91.77	1.06	88.51	10.64	0.02	0.01	215	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2.2	2.3	16.1	94.1	0.02	0.11	0.01	0.06	0.01	0.09	0.14	0.04	0.00	85.11	12.62	61.54	0.18	111.71	1.96	0.01	0.00	396	2012		
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	60	2.6	4.6	31.4	175.1	0.04	3.49	0.03	0.76	0.08	0.02	0.00	0.04	8.83	11.65	12.46	28.70	0.70	73.53	0.00	0.00	2	2012			
Итого за прием пищи:	275	10.9	16.4	48.6	383.8	0.09	3.68	0.18	1.86	1.18	0.30	0.38	0.14	12.05	136.36	31.84	182.01	1.93	273.75	12.60	0.04	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																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0.6	2.9	3.7	43.7	0.01	1.72	0.00	1.32	0.00	0.01	0.00	0.03	5.59	15.98	8.61	17.03	0.55	123.89	3.01	0.01	0.00	33	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	8.2	7.9	12.5	156.5	0.06	4.08	0.16	1.06	0.00	0.08	0.92	0.29	9.16	23.10	21.39	91.83	1.44	412.80	5.94	0.04	0.00	82	2012		
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6.6	3.9	4.7	81.9	0.05	0.97	0.35	1.49	0.00	0.05	0.00	0.08	5.38	29.91	26.75	98.27	0.57	223.66	57.09	0.24	0.01	247	2012		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	120	3.6	4.4	25.7	157.3	0.04	0.00	0.02	1.58	0.08	0.02	0.00	0.14	9.50	22.23	15.53	116.55	0.75	69.31	0.00	0.02	0.01	165	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ)	150	0.3	0.1	21.2	87.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	17.07	7.06	17.42	0.59	124.97	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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	0.00	0.00	0.00		2008			
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					
Итого за прием пищи:	580	23.0	19.7	92.1	642.8	0.19	6.76	0.53	5.74	0.08	0.18	0.92	0.56	33.68	111.38	83.80	352.43	4.17	973.98	66.04	0.31	0.02				
Полдник																										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ	50	3.3	3.8	21.4	132.4	0.05	1.35	0.01	1.07	0.05	0.03	0.01	0.05	12.48	9.35	7.92	35.06	0.50	128.57	1.55	0.01	0.01	454	2012		
КЕФИР	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.04	0.42	0.02	0.11	0.00	0.18	0.60	0.09	11.70	153.00	16.80	114.00	0.12	219.00	13.50	0.02	0.00	401	2012		
Итого за прием пищи:	200	7.5	7.4	27.2	209.5	0.09	1.77	0.03	1.18	0.05	0.21	0.61	0.14	24.18	162.35	24.72	149.06	0.62	347.57	15.05	0.03	0.01				
Ужин																										
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	16.9	17.7	3.4	244.4	0.06	1.24	0.25	0.26	0.00	0.13	0.50	0.50	6.31	28.86	20.31	151.95	1.55	225.32	7.06	0.11	0.02	301	2012		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	120	4.3	5.1	19.2	139.6	0.11	0.00	0.02	2.41	0.08	0.06	0.00	0.14	11.07	11.60	63.36	93.56	2.19	132.59	1.14	0.01	0.00	313	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.9	27.6	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.04	2.16	1.49	0.25	5.42	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		2008			
Итого за прием пищи:	447	24.5	23.4	58.8	547.7	0.20	8.25	0.27	3.26	0.08	0.21	0.50	0.68	25.48	53.72	94.74	269.67	4.52	402.03	8.20	0.13	0.02				
Всего за день:		66.2	66.9	242.7	1 849.8	0.58	22.87	1.07	12.03	1.38	0.94	2.41	1.52	95.39	468.30	245.89	966.68	11.42	^{2 149.} ₃₄	101.89	0.51	0.07				

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 С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.5	4.6	12.6	109.8	0.07	0.55	0.03	0.84	0.03	0.13	0.00	0.05	3.84	112.31	33.88	108.81	0.86	200.80	9.94	0.00	0.00	94	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.7	2.7	16.5	100.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.77	8.32	7.92	10.02	0.34	26.12	0.00	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:	350	10.0	17.6	47.4	388.3	0.11	0.55	0.08	1.86	0.22	0.16	0.00	0.10	14.76	129.69	52.96	149.17	1.89	277.31	9.94	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	60	2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	8.9	10.1	9.7	167.5	0.04	6.69	0.22	1.62	0.00	0.08	1.05	0.26	11.40	38.84	26.27	99.86	1.81	410.43	7.24	0.04	0.00	57	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17.3	19.8	27.2	356.3	0.07	1.65	0.35	0.55	0.09	0.13	0.45	0.51	11.98	27.07	36.63	183.85	1.80	266.82	6.27	0.12	0.02	304	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	1.39	0.00	0.18	0.47	0.00	0.00	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	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				
Итого за прием пищи:	575	37.2	39.7	78.0	820.7	0.22	9.34	0.58	4.82	0.09	0.31	1.50	0.96	45.99	113.58	106.22	424.89	6.30	824.43	16.05	0.32	0.04				
Полдник																										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00				
Ужин																										
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	65	10.6	7.6	10.5	154.5	0.03	0.11	0.05	0.14	0.13	0.12	0.02	0.01	2.31	78.42	11.35	106.94	0.40	74.78	0.89	0.02	0.02	229	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	6.9	28.4	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	7.94	2.43	1.99	0.27	9.49	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:	325	11.0	7.9	27.7	229.9	0.05	5.52	0.05	0.50	0.13	0.15	0.02	0.04	4.53	105.37	25.78	124.93	2.67	239.27	1.89	0.03	0.02				
Всего за день:		62.8	68.9	171.5	1 568.0	0.41	16.18	0.74	7.18	0.44	0.78	1.52	1.09	65.27	501.64	201.76	806.99	10.98	1 560.01	41.38	0.36	0.05				

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155	7.4	8.2	29.8	222.9	0.15	0.61	0.04	1.18	0.06	0.15	0.00	0.08	7.82	135.48	52.56	185.09	1.39	283.35	12.55	0.02	0.00	168	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.90	98.80	18.54	78.03	0.59	164.70	8.28	0.00	0.00	397	2012		
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	45	1.9	3.4	23.6	131.2	0.03	2.62	0.02	0.57	0.06	0.01	0.00	0.03	6.62	8.74	9.34	21.51	0.52	55.18	0.00	0.00	0.00	2	2012		
Итого за прием пищи:	350	12.3	14.1	65.6	438.9	0.20	3.71	0.07	1.75	0.12	0.27	0.00	0.11	15.34	243.01	80.44	284.62	2.50	503.23	20.83	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	45	1.3	2.0	2.7	34.0	0.03	1.98	0.00	1.35	0.00	0.02	0.00	0.03	5.59	8.66	8.32	23.90	0.27	45.58	0.00	0.00	0.00	10	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	8.4	9.3	9.2	156.5	0.05	2.88	0.17	1.23	0.12	0.09	0.95	0.24	8.36	26.79	19.02	92.06	1.38	333.77	6.16	0.04	0.00	85	2012		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18.7	17.3	5.3	258.5	0.07	0.74	0.24	0.65	0.00	0.12	2.52	0.39	11.51	31.30	24.62	169.06	2.40	382.80	9.34	0.06	0.00	278	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	4.3	15.8	111.2	0.09	7.65	0.03	0.19	0.07	0.08	0.00	0.28	7.57	25.79	21.43	61.93	0.87	562.08	6.22	0.03	0.00	321	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.0	56.3	228.2	0.00	17.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.75	12.34	18.52	1.04	1.18	0.00	0.00	0.00	377	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.04	0.00	0.00	0.69	0.00	0.01	0.00	0.05	9.45	7.25	10.40	26.46	0.63	45.15	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	650	36.4	33.6	123.4	950.4	0.29	31.02	0.44	4.12	0.19	0.32	3.47	0.99	42.48	120.55	96.14	391.93	6.59	1 370.56	21.72	0.13	0.00				
Полдник																										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	9.7	6.6	19.7	177.0	0.02	3.30	0.03	0.88	0.04	0.11	0.01	0.00	1.77	75.62	12.80	99.02	0.35	94.12	0.49	0.01	0.01	231	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.1	74.7	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	95.20	11.43	66.29	0.32	136.55	8.10	0.00	0.00	394	2012		
Итого за прием пищи:	220	12.3	8.8	30.7	251.7	0.05	3.78	0.04	0.88	0.04	0.20	0.01	0.00	1.77	170.82	24.23	165.31	0.67	230.67	8.59	0.01	0.01				
Ужин																										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.5	10.3	32.2	261.0	0.07	0.06	0.06	1.16	0.08	0.06	0.30	0.10	14.10	169.56	14.37	118.24	1.04	76.85	0.71	0.02	0.01	206	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.0	28.7	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	8.30	2.54	2.18	0.28	11.12	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:	410	10.0	10.7	49.0	336.7	0.10	10.63	0.07	1.79	0.08	0.08	0.30	0.18	16.42	193.86	24.90	131.42	3.52	365.97	2.71	0.03	0.01				
Всего за день:		71.7	67.4	279.7	2 027.1	0.64	52.09	0.62	8.53	0.43	0.89	3.78	1.29	76.00	743.54	231.11	989.48	13.54	2 720.42	53.85	0.19	0.03				

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	F, мг	Se, мг				
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	155	3.7	4.0	12.9	103.1	0.03	0.56	0.02	0.08	0.02	0.12	0.00	0.02	1.77	113.39	16.76	90.92	0.19	168.09	9.90	0.00	0.00	94	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2.2	2.3	16.1	94.1	0.02	0.11	0.01	0.06	0.01	0.09	0.14	0.04	0.00	85.11	12.62	61.54	0.18	111.71	1.96	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		2012		
Итого за прием пищи:	365	12.4	15.1	49.1	383.9	0.12	0.78	0.12	1.08	0.11	0.28	0.37	0.12	16.09	340.30	47.82	262.01	1.33	345.35	11.86	0.02	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	45	0.6	3.0	3.7	44.6	0.02	1.86	0.14	1.34	0.00	0.02	0.00	0.06	3.33	12.70	8.63	18.84	0.40	129.09	1.76	0.01	0.00	45	2012		
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ	150	11.3	10.1	13.5	192.5	0.07	1.96	0.32	0.74	0.04	0.10	0.29	0.31	12.44	40.33	24.26	112.50	1.50	193.43	4.81	0.07	0.01	109	2012		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60	11.8	14.7	12.9	238.5	0.06	1.26	0.05	0.62	0.08	0.09	1.33	0.23	11.21	41.57	19.06	119.56	1.63	274.33	7.06	0.03	0.00	286	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3.1	4.3	13.3	105.9	0.05	26.23	0.24	1.94	0.00	0.06	0.00	0.22	16.28	72.26	28.58	56.74	1.67	348.95	5.09	0.02	0.00	336	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	150	0.8	0.0	19.1	80.2	0.01	0.24	0.09	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	27.87	15.56	19.71	0.62	258.02	0.00	0.01	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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	0.00	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	565	30.2	32.5	79.5	743.2	0.21	31.56	0.84	4.65	0.12	0.29	1.62	0.83	43.26	194.73	96.09	327.35	5.81	1 203.82	18.71	0.14	0.01				
Полдник																										
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	170	5.7	5.7	21.6	168.2	0.06	1.05	0.04	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	185.80	25.00	160.50	0.42	241.00	0.00	0.03	0.00				
Ужин																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6.1	9.5	1.1	114.7	0.03	0.08	0.14	1.03	1.09	0.19	0.24	0.06	3.22	41.26	6.86	92.11	1.07	88.56	10.64	0.02	0.01	215	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.9	27.6	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.04	2.16	1.49	0.25	5.42	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 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		2008		
Итого за прием пищи:	352	9.9	10.2	43.6	307.2	0.10	10.09	0.17	1.62	1.09	0.26	0.24	0.10	11.32	62.51	59.93	144.28	2.46	480.67	10.64	0.03	0.01				
Всего за день:		58.5	63.6	209.8	1 668.5	0.51	45.88	1.22	7.34	1.32	1.12	2.22	1.05	70.67	787.84	239.64	907.64	10.20	2 422.84	41.21	0.22	0.03				

8 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 ЯЧНЕВАЯ	155	7.5	8.1	33.4	237.4	0.11	0.78	0.05	0.11	0.08	0.18	0.00	0.18	10.88	180.03	32.55	213.72	0.82	289.61	13.50	0.03	0.01	168	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.0	2.1	20.4	107.6	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.06	2.39	1.49	0.25	5.49	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:	350	12.1	19.4	70.4	504.7	0.15	0.79	0.10	1.02	0.24	0.21	0.00	0.23	20.01	196.23	44.97	242.48	1.69	340.39	13.50	0.03	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	40	0.3	2.4	0.9	26.1	0.01	1.52	0.00	1.05	0.00	0.01	0.00	0.02	1.52	7.87	4.79	14.41	0.34	53.58	1.14	0.01	0.00		2012		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	8.8	9.4	10.9	163.6	0.07	4.37	0.39	1.82	0.06	0.09	1.00	0.31	9.91	28.08	26.93	109.04	1.63	449.47	6.68	0.05	0.00	76	2012		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	10.7	6.4	8.8	136.0	0.10	1.32	0.27	0.40	0.06	0.09	0.00	0.04	5.52	40.33	24.11	115.83	0.77	250.00	24.80	0.19	0.02	255	2012		
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.9	4.7	30.8	177.8	0.03	0.00	0.02	0.31	0.08	0.02	0.00	0.08	8.15	6.95	19.50	59.41	0.42	43.80	0.60	0.02	0.01	315	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	1.39	0.00	0.18	0.47	0.00	0.00	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:	575	26.4	23.4	86.9	663.5	0.28	7.21	0.69	4.75	0.20	0.25	1.00	0.53	41.15	99.08	88.01	341.34	5.06	871.07	35.46	0.26	0.03				
Полдник																										
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5.0	8.7	49.6	296.8	0.06	0.04	0.05	0.27	0.21	0.04	0.01	0.00	11.66	16.99	7.24	44.51	0.79	68.04	1.88	0.01	0.01	496	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	225	9.3	12.4	56.6	375.4	0.10	0.82	0.08	0.27	0.21	0.20	0.01	0.00	11.66	169.99	24.04	152.51	0.91	287.04	15.38	0.01	0.01				
Ужин																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5.6	6.5	10.7	124.3	0.07	5.39	0.13	0.93	0.05	0.07	0.59	0.28	8.03	17.43	21.14	75.53	1.21	452.25	5.40	0.03	0.00	83	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	6.9	28.4	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	7.94	2.43	1.99	0.27	9.49	0.00	0.00	0.00	393	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				
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:	425	7.7	6.8	33.1	230.2	0.13	65.80	0.14	1.44	0.05	0.11	0.59	0.36	17.30	62.47	41.03	111.85	2.05	678.09	7.40	0.06	0.00				
Всего за день:		55.9	62.0	256.8	1 815.4	0.66	75.42	1.00	7.48	0.70	0.77	1.61	1.17	90.22	534.07	201.65	854.48	10.97	2 296.60	72.74	0.36	0.05				

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	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																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	65	9.3	7.2	9.4	142.5	0.02	0.13	0.05	0.24	0.15	0.12	0.03	0.01	1.23	76.97	10.63	99.20	0.39	76.83	1.87	0.02	0.01	237	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.90	98.80	18.54	78.03	0.59	164.70	8.28	0.00	0.00	397	2012		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	2.6	4.6	31.4	175.1	0.04	3.49	0.03	0.76	0.08	0.02	0.00	0.04	8.83	11.65	12.46	28.70	0.70	73.53	0.00	0.00	0.00	2	2008		
Итого за прием пищи:	275	14.9	14.4	53.0	402.4	0.08	4.10	0.09	1.00	0.23	0.24	0.03	0.05	10.96	187.41	41.63	205.93	1.68	315.07	10.15	0.02	0.01				
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 МОРКОВИ	40	0.5	0.0	4.5	20.8	0.02	0.77	0.77	0.24	0.00	0.02	0.00	0.05	3.46	17.63	13.13	19.01	0.38	76.80	1.92	0.02	0.00	41	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	10.1	9.1	12.2	172.3	0.10	4.08	0.41	1.68	0.06	0.10	0.93	0.25	8.09	40.41	32.88	139.95	2.01	476.59	5.83	0.05	0.00	81	2012		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	120	29.1	31.3	5.9	427.7	0.11	2.45	0.35	0.43	0.02	0.22	0.86	0.84	9.95	46.94	34.96	259.34	2.65	407.99	11.70	0.19	0.03	301	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	0.5	26.3	126.2	0.05	0.00	0.00	0.81	0.00	0.01	0.00	0.06	7.70	12.90	6.36	30.89	0.72	47.65	0.58	0.01	0.01	204	2012		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	17.4	71.7	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	0.00	0.02	0.60	9.46	3.29	2.97	0.82	83.79	0.60	0.00	0.00	372	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:	625	47.6	41.4	90.1	932.4	0.35	8.50	1.53	4.52	0.08	0.39	1.79	1.31	45.85	136.92	101.92	494.81	8.30	1 166.58	22.87	0.27	0.04				
Полдник																										
РЯЖЕНКА	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2012		
ОЛАДЬИ	65	3.9	7.5	24.3	180.7	0.06	0.00	0.03	1.40	0.12	0.03	0.01	0.01	14.83	10.48	5.97	34.07	0.43	50.66	0.89	0.01	0.01	449	2012		
Итого за прием пищи:	215	3.9	7.5	24.3	180.7	0.06	0.00	0.03	1.40	0.12	0.03	0.01	0.01	14.83	10.48	5.97	34.07	0.43	50.66	0.89	0.01	0.01				
Ужин																										
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	1.6	9.6	10.0	133.7	0.04	6.57	0.37	2.00	0.11	0.04	0.00	0.14	6.66	24.31	18.83	40.91	0.77	318.62	3.14	0.02	0.00	137	2012		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.4	2.2	0.1	30.5	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	213	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.0	0.0	6.9	28.3	0.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	6.61	1.59	0.76	0.15	6.35	0.00	0.00	0.00	393	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	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:	400	5.9	12.1	31.8	264.9	0.12	45.13	0.38	2.49	0.11	0.08	0.00	0.24	11.03	69.02	35.87	70.01	1.29	499.32	3.14	0.17	0.00				
Всего за день:		72.9	75.5	211.5	1 833.7	0.63	59.33	2.25	9.41	0.53	0.78	1.83	1.61	82.66	421.84	194.38	821.02	11.87	2 276.62	37.05	0.47	0.07				

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	150	6.5	6.3	28.9	199.4	0.10	0.59	0.04	0.09	0.06	0.15	0.00	0.00	0.00	127.69	29.13	152.44	1.35	234.67	10.17	0.00	0.02	168	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	6.9	28.4	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	7.94	2.43	1.99	0.27	9.49	0.00	0.00	0.00	393	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:	370	13.0	14.9	55.4	409.0	0.15	1.04	0.09	1.03	0.14	0.20	0.23	0.07	14.55	256.63	47.64	245.42	2.46	309.72	10.17	0.01	0.02			
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 И ОГУРЦОВ	40	0.4	3.0	1.7	35.7	0.02	3.02	0.03	1.37	0.00	0.01	0.00	0.04	3.53	7.84	6.68	14.53	0.40	95.37	1.11	0.00	0.00	15	2012	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	8.5	10.3	10.7	174.5	0.06	4.61	0.43	1.72	0.06	0.10	0.93	0.26	11.21	40.41	29.21	105.34	1.80	458.11	8.41	0.05	0.00	58	2012	
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.9	10.4	9.6	172.1	0.05	0.07	0.02	0.55	0.06	0.08	1.14	0.18	6.67	22.92	18.09	104.35	1.60	198.47	4.43	0.02	0.00	282	2012	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	120	3.6	4.4	25.7	157.3	0.04	0.00	0.02	1.58	0.08	0.02	0.00	0.14	9.50	22.23	15.53	116.55	0.75	69.31	0.00	0.02	0.01	313	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ)	150	0.3	0.1	21.2	87.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	17.07	7.06	17.42	0.59	124.97	0.00	0.00	0.00	376	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			
Итого за прием пищи:	550	25.0	28.4	83.5	695.8	0.21	7.70	0.50	5.80	0.20	0.24	2.07	0.66	39.01	116.68	85.48	380.87	5.67	984.94	13.95	0.10	0.02			
Полдник																									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7.2	3.7	23.0	154.4	0.06	0.04	0.02	0.18	0.10	0.07	0.03	0.01	13.16	37.31	8.99	68.75	0.49	69.38	1.19	0.02	0.02	458	2012	
Итого за прием пищи:	200	11.5	7.3	30.0	233.0	0.10	0.82	0.05	0.18	0.10	0.23	0.03	0.01	13.16	190.31	25.79	176.75	0.61	288.38	14.69	0.02	0.02			
Ужин																									
РЫБА СОЛЕНАЯ	25	4.2	6.1	0.0	71.8	0.01	0.00	0.01	0.84	0.00	0.04	0.00	0.05	2.00	16.20	15.98	51.79	0.32	28.75	0.00	0.10	0.01	8	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2.1	4.4	16.6	114.7	0.09	8.40	0.03	0.22	0.08	0.07	0.00	0.32	8.40	9.96	21.74	55.57	0.95	597.15	5.25	0.03	0.00	125	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.0	56.4	228.4	0.00	17.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.75	12.34	18.52	1.04	1.18	0.00	0.00	0.00	377	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			
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:	420	9.7	11.2	99.3	541.0	0.18	36.17	0.04	2.57	0.08	0.15	0.00	0.51	24.40	69.39	64.89	168.20	5.95	959.48	9.49	0.14	0.01			
Всего за день:		59.2	61.8	283.5	1 936.9	0.65	45.73	0.68	9.57	0.50	0.82	2.33	1.25	91.12	633.01	223.80	971.23	14.69	2 542.52	48.30	0.27	0.07			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	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	635,8	655,5	2351,8	17964,7	5.84	452.58	10.24	85.75	6.86	8.52	24.88	12.94	800.18	5 760.25	2 209.00	8 828.51	122.53	23 030.22	553.87	3.18	0.46	
Среднее значение за период	63.6	65.6	235.2	1 796.5	0.58	45.26	1.02	8.57	0.69	0.85	2.49	1.29	80.02	576.03	220.90	882.85	12.25	2 303.02	55.39	0.32	0.05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	32.8	53.0																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	339	100	588	199	400

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575961

Владелец Коротаяева Галина Викторовна

Действителен с 19.05.2022 по 19.05.2023