

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7.5	9.9	4.4	136.9	0.04	0.47	0.13	1.27	0.92	0.25	111.93	14.43	134.67	0.98	188.05	16.15	0.02	0.01	214	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0.6	0.0	1.3	7.8	0.02	0.80	0.00	0.24	0.00	0.01	3.60	3.78	11.16	0.13	19.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.7	2.8	11.9	84.4	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.34	13.83	71.15	0.20	141.02	8.10	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1.9	4.9	12.9	102.9	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	5.35	3.25	17.20	0.26	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	360	12.7	17.5	30.5	332.0	0.12	1.74	0.18	1.62	0.99	0.36	219.22	35.29	234.19	1.56	372.62	24.25	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	46.6	0.01	2.17	0.00	0.00	0.00	0.01	7.58	4.33	7.58	1.52	129.96	1.08	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	46.6	0.01	2.17	0.00	0.00	0.00	0.01	7.58	4.33	7.58	1.52	129.96	1.08	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.5	1.8	2.7	28.8	0.00	1.18	0.00	0.80	0.00	0.01	11.11	5.91	11.96	0.37	84.68	2.00	0.01	0.00	33	2012
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180/5	3.7	4.0	11.4	96.5	0.06	4.00	0.20	0.29	0.03	0.05	23.87	17.20	54.18	0.85	303.17	3.63	0.03	0.00	100	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРАМИ	160/35	12.7	16.5	21.5	285.4	0.15	11.12	0.30	1.28	0.08	0.16	33.06	40.72	162.00	2.19	866.42	10.55	0.11	0.01	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	12.0	55.8	0.00	36.00	0.07	0.00	0.00	0.02	11.76	2.88	1.38	0.24	5.24	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	8.3	39.1	0.03	0.00	0.00	0.32	0.00	0.01	3.80	5.45	13.86	0.33	21.29	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	615	21.0	22.8	72.9	587.1	0.32	52.30	0.57	3.57	0.11	0.28	90.78	79.76	278.18	5.58	1 335.1 9	18.42	0.15	0.02		
Уплотненный полдник																					
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	150	4.4	5.0	20.9	147.4	0.06	0.52	0.03	0.32	0.03	0.11	107.51	22.41	103.02	0.40	174.31	9.53	0.01	0.00	191	2008
ПЛЮШКА С САХАРОМ	50	4.5	6.9	28.1	192.5	0.05	0.06	0.02	2.20	0.10	0.04	18.87	6.90	43.80	0.43	67.18	2.31	0.01	0.01	466	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	2.5	10.6	74.9	0.02	0.44	0.01	0.00	0.00	0.09	87.09	11.64	61.31	0.43	129.64	7.20	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	12.8	14.5	69.7	462.1	0.16	1.01	0.05	2.91	0.13	0.25	218.08	47.55	224.92	1.67	396.94	19.04	0.02	0.01		
Всего за день:		47.1	55.0	184.0	1 427.8	0.61	57.21	0.81	8.10	1.23	0.91	535.66	166.92	744.87	10.33	2 234.7 0	62.79	0.19	0.04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.3	4.9	18.7	136.1	0.04	0.52	0.03	0.43	0.03	0.11	108.99	14.20	84.18	0.23	166.12	9.00	0.00	0.00	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.7	110.6	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.80	21.28	136.80	0.15	277.40	17.10	0.00	0.00	434	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1.9	6.3	12.9	115.6	0.03	0.00	0.05	0.15	0.10	0.01	5.55	3.25	17.52	0.26	24.01	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	360	11.6	17.0	40.3	362.3	0.12	1.51	0.11	0.57	0.13	0.33	308.34	38.73	238.51	0.65	467.53	26.10	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.9	46.6	0.01	2.17	0.00	0.00	0.00	0.01	7.58	4.33	7.58	1.52	129.96	1.08	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.9	46.6	0.01	2.17	0.00	0.00	0.00	0.01	7.58	4.33	7.58	1.52	129.96	1.08	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0.3	1.5	2.7	25.8	0.01	0.67	0.00	0.64	0.00	0.00	6.31	3.60	7.73	0.17	42.02	0.15	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/6	4.7	4.7	12.5	111.1	0.08	6.15	0.22	0.45	0.25	0.10	32.62	23.41	81.06	1.32	481.35	7.01	0.04	0.00	104	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	125/30	13.9	18.7	27.8	334.9	0.06	1.18	0.26	2.84	0.08	0.09	16.43	33.37	153.56	1.90	302.40	6.04	0.06	0.00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.22	1.35	0.00	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	8.3	39.1	0.03	0.00	0.00	0.32	0.00	0.01	3.80	5.45	13.86	0.33	21.29	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	576	22.8	25.3	76.0	623.4	0.24	8.00	0.49	5.14	0.33	0.24	72.58	74.78	291.02	5.32	902.14	15.44	0.10	0.01		
Уплотненный полдник																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - БЕЛОРУССКИ	60	16.6	6.9	4.6	147.1	0.09	0.40	0.06	1.73	0.40	0.16	54.44	49.39	235.42	1.20	426.92	136.50	0.56	0.02	265	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	140	2.7	3.0	21.2	123.1	0.12	10.54	0.28	0.85	0.02	0.08	21.51	31.65	77.03	1.33	743.72	7.15	0.04	0.00	132	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0.1	0.0	7.0	28.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.28	3.52	3.71	0.37	13.12	0.00	0.00	0.00	431	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	35	4.1	5.4	12.5	115.9	0.02	0.03	0.02	0.47	0.02	0.03	87.68	6.93	61.20	0.28	32.65	0.00	0.00	0.00	117	2012
Итого за прием пищи:	415	23.5	15.3	45.3	414.4	0.24	10.99	0.36	3.05	0.44	0.28	172.90	91.49	377.35	3.18	1 216.41	143.65	0.61	0.02		
Всего за день:		58.4	57.7	172.5	1 446.6	0.61	22.66	0.95	8.76	0.89	0.86	561.40	209.33	914.45	10.67	2 716.04	186.28	0.71	0.03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	145/20	4.0	6.7	22.4	172.3	0.04	0.07	0.05	0.67	0.26	0.07	29.76	6.05	47.63	0.44	70.02	4.56	0.01	0.01	225	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.9	11.0	82.3	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.53	14.90	70.70	0.27	147.03	8.10	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1.9	6.3	12.9	115.6	0.03	0.00	0.05	0.15	0.10	0.01	5.55	3.25	17.52	0.26	24.01	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	375	8.7	15.9	46.2	370.2	0.09	0.54	0.12	0.82	0.36	0.18	132.85	24.19	135.85	0.98	241.05	12.66	0.01	0.01		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0.4	2.0	2.1	28.3	0.01	2.52	0.00	0.89	0.00	0.01	7.81	3.53	14.66	0.25	44.10	0.76	0.01	0.00	23	2008
ЩИ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/6/5	3.9	6.3	11.2	120.6	0.07	10.29	0.20	1.12	0.03	0.07	40.87	23.66	65.09	1.22	437.44	5.63	0.03	0.00	98	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	12.1	12.1	4.0	173.1	0.04	0.35	0.01	1.40	0.09	0.09	21.79	14.95	113.26	1.58	236.86	6.25	0.04	0.00	272	2008
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	11.1	4.8	23.3	180.6	0.30	0.00	0.02	4.64	0.08	0.07	45.73	40.33	102.29	3.16	364.74	2.54	0.01	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0.0	12.5	51.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.68	4.97	10.45	0.24	75.43	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	596	31.5	25.7	77.6	671.3	0.53	13.17	0.23	9.21	0.19	0.28	140.53	99.99	353.14	8.36	1 232.33	17.41	0.09	0.00		
Уплотненный полдник																					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	220	5.5	5.6	23.4	167.0	0.06	0.62	0.03	0.46	0.03	0.13	129.85	17.15	102.36	0.46	200.51	11.10	0.00	0.00	112	2008
БИФИДОК	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.05	0.00	0.00	0.36	194.40	28.80	171.00	0.18	232.20	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.50	4.50	25.00	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	470	16.1	12.6	80.9	507.1	0.56	1.88	0.07	0.86	0.03	0.51	334.35	57.05	315.16	1.44	494.01	11.10	0.01	0.01		
Всего за день:		57.8	54.6	225.7	1 644.6	1.21	25.59	0.45	10.89	0.58	1.02	615.73	223.23	832.15	11.37	2 315.39	41.18	0.11	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.3	4.9	17.9	133.4	0.06	0.52	0.03	0.04	0.03	0.12	115.43	18.45	118.30	0.35	177.15	9.00	0.01	0.01	185	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	5.0	10.3	92.0	0.02	0.00	0.04	0.12	0.08	0.01	4.44	2.60	14.01	0.21	19.20	0.00	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	355	10.9	15.4	36.4	330.2	0.12	1.46	0.09	0.16	0.11	0.32	303.47	41.21	261.91	0.71	459.14	25.20	0.01	0.01		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.5	7.1	6.2	95.3	0.02	5.61	0.15	0.00	0.00	0.04	32.84	12.01	29.63	0.56	252.28	0.00	0.00	0.00		2008
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/6/5	4.6	6.0	15.3	136.4	0.07	8.03	0.20	0.94	0.03	0.08	51.69	32.81	84.21	1.80	571.32	9.21	0.04	0.00	77	2008
МАКАРОННИК С МЯСОМ	110/35	15.9	18.7	22.2	320.5	0.07	0.52	0.05	2.78	0.30	0.13	36.89	19.23	149.15	2.21	288.57	8.46	0.04	0.01	292	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.2	0.1	10.1	43.1	0.00	15.52	0.00	0.14	0.00	0.01	11.70	6.58	5.76	0.23	68.56	0.19	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	8.3	39.1	0.03	0.00	0.00	0.32	0.00	0.01	3.80	5.45	13.86	0.33	21.29	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	621	26.1	32.3	78.9	715.9	0.26	29.67	0.41	5.06	0.33	0.30	144.11	83.68	317.42	6.72	1 256.4 2	20.11	0.09	0.01		
Уплотненный полдник																					
СОТЭ РЫБНОЕ	100	17.5	6.8	2.8	143.1	0.10	0.70	0.08	0.71	0.49	0.21	91.43	51.84	262.51	1.19	478.50	140.43	0.57	0.02	250	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3.1	7.7	9.7	123.0	0.05	26.68	0.27	2.34	0.05	0.07	69.34	28.40	55.04	1.59	359.79	5.67	0.02	0.00	336	2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2	0.0	7.2	30.8	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	10.79	4.35	5.84	0.51	26.91	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН С СЫРОМ	40	4.6	3.9	15.4	116.1	0.04	0.07	0.03	0.03	0.00	0.05	103.70	8.90	77.50	0.37	37.10	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	447	25.4	18.4	35.2	413.0	0.19	28.59	0.38	3.08	0.54	0.33	275.25	93.48	400.89	3.66	902.30	146.10	0.59	0.02		
Всего за день:		62.7	66.5	160.9	1 506.2	0.59	64.72	0.89	8.67	0.98	0.98	741.84	230.37	996.21	13.09	2 772.8 6	192.41	0.70	0.04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ТВОРОЖНО- МАННЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ.	130/20	2.9	7.4	15.2	145.2	0.02	0.11	0.05	1.27	0.22	0.07	35.54	5.35	42.55	0.32	66.93	4.75	0.01	0.00	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.7	2.8	11.9	84.4	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.34	13.83	71.15	0.20	141.02	8.10	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	5.0	10.3	92.0	0.02	0.00	0.04	0.12	0.08	0.01	4.44	2.60	14.01	0.21	19.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	355	7.1	15.1	37.5	321.7	0.07	0.58	0.11	1.38	0.30	0.18	138.32	21.78	127.72	0.73	227.14	12.85	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	6.90	4.20	7.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/7/5	4.0	5.0	13.8	119.3	0.07	5.12	0.17	0.28	0.04	0.06	28.18	21.72	66.14	1.03	402.81	4.93	0.03	0.00	80	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/35	11.9	12.9	6.1	188.9	0.05	1.64	0.26	1.37	0.03	0.08	18.01	19.25	110.38	1.69	291.13	5.80	0.04	0.00	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3.0	5.1	20.9	142.0	0.12	10.18	0.03	0.24	0.08	0.10	32.25	28.32	80.93	1.16	745.63	8.10	0.03	0.00	125	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	14.7	62.5	0.01	0.22	0.08	0.00	0.00	0.02	26.78	14.67	18.40	0.40	241.10	0.00	0.01	0.00	444	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	8.3	39.1	0.03	0.00	0.00	0.32	0.00	0.01	3.80	5.45	13.86	0.33	21.29	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	652	23.8	23.6	81.2	637.3	0.34	18.66	0.54	3.09	0.14	0.31	123.12	101.21	331.71	6.38	1 798.66	21.07	0.11	0.00		
Уплотненный полдник																					
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	200	2.8	4.7	8.4	88.2	0.03	0.52	0.03	0.04	0.03	0.11	105.19	11.85	72.30	0.08	146.64	9.00	0.00	0.00	184	2008
КРЕНДЕЛЕК С САХАРОМ	50	4.9	6.1	30.8	198.2	0.06	0.06	0.01	2.18	0.09	0.04	19.42	7.48	46.74	0.46	71.91	2.37	0.01	0.01	467	2008
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	14.5	15.5	56.5	429.1	0.19	1.84	0.09	2.74	0.12	0.46	345.21	51.13	306.85	1.13	507.15	27.57	0.05	0.01		
Всего за день:		45.9	54.3	185.3	1 431.1	0.61	23.08	0.73	7.22	0.57	0.96	613.65	178.12	773.28	9.64	2 652.95	62.50	0.17	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.6	5.6	17.4	139.4	0.08	0.52	0.03	0.52	0.03	0.12	111.73	29.16	116.58	0.62	196.10	9.90	0.01	0.00	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.0	4.8	6.9	74.5	0.01	0.00	0.04	0.12	0.08	0.01	3.16	1.73	9.65	0.14	13.03	0.00	0.00	0.00	1	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.6	110.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	355	11.0	16.2	32.9	323.9	0.14	1.50	0.09	0.64	0.11	0.33	307.67	52.05	262.32	0.92	485.07	26.91	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	30	0.4	1.5	4.9	34.9	0.00	1.02	0.00	0.66	0.00	0.01	10.30	7.53	11.71	0.39	95.94	1.72	0.00	0.00		2012
СУП С КЛЁЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	5.6	5.6	19.6	151.0	0.08	4.69	0.20	0.61	0.18	0.09	37.81	21.45	81.59	1.07	381.92	6.35	0.04	0.01	103	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ	160	17.2	22.4	11.8	318.2	0.08	1.62	0.38	1.76	0.69	0.29	124.08	31.70	223.92	1.84	337.97	18.31	0.09	0.02	299	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	12.0	55.8	0.00	36.00	0.07	0.00	0.00	0.02	11.76	2.88	1.38	0.24	5.24	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	8.3	39.1	0.03	0.00	0.00	0.32	0.00	0.01	3.80	5.45	13.86	0.33	21.29	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	575	27.4	30.0	73.4	680.5	0.27	43.34	0.66	4.25	0.87	0.46	194.94	76.60	367.27	5.48	896.76	28.61	0.14	0.03		
Уплотненный полдник																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.8	6.7	20.8	160.8	0.12	23.33	0.45	2.10	0.05	0.10	66.78	41.81	90.63	2.00	751.33	8.69	0.04	0.00	351	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	17.0	69.6	0.00	8.56	0.00	0.08	0.00	0.00	14.74	4.58	11.84	0.13	40.03	0.11	0.00	0.00	406	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.1	11.0	52.1	0.04	0.00	0.00	0.43	0.00	0.01	5.06	7.26	18.48	0.44	28.38	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	410	8.6	10.8	78.6	449.3	0.19	31.89	0.46	2.61	0.05	0.14	98.18	61.64	156.95	3.40	863.74	8.80	0.05	0.00		
Всего за день:		47.5	57.2	195.1	1 496.8	0.61	78.72	1.21	7.50	1.03	0.93	607.79	194.29	793.53	11.20	2 365.56	65.32	0.20	0.03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	60/100	21.5	9.4	3.9	186.8	0.12	0.60	0.13	1.09	0.92	0.32	134.96	59.00	326.82	1.64	561.11	153.70	0.60	0.02	250	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	5.0	10.3	92.0	0.02	0.00	0.04	0.12	0.08	0.01	4.44	2.60	14.01	0.21	19.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.9	11.0	82.3	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.53	14.90	70.70	0.27	147.03	8.10	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	365	25.7	17.3	25.2	361.1	0.16	1.07	0.19	1.21	1.00	0.43	236.92	76.49	411.53	2.12	727.34	161.80	0.60	0.02		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.03	48.00	0.01	0.18	0.00	0.02	27.20	10.40	18.40	0.24	157.60	1.60	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.03	48.00	0.01	0.18	0.00	0.02	27.20	10.40	18.40	0.24	157.60	1.60	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.5	1.8	24.1	0.02	1.14	0.00	0.97	0.00	0.01	5.13	5.39	15.93	0.18	28.22	0.00	0.00	0.00		2012
РАССОЛЬНИК НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5/5	4.0	5.6	13.4	122.9	0.07	5.83	0.20	1.03	0.03	0.06	37.89	23.94	75.66	1.18	415.67	4.67	0.03	0.00	91	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160/30	14.0	17.4	10.6	256.9	0.07	26.36	0.26	2.34	0.08	0.13	76.56	38.14	146.00	2.86	527.59	9.74	0.05	0.00	131	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.22	1.35	0.00	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	8.3	39.1	0.03	0.00	0.00	0.32	0.00	0.01	3.80	5.45	13.86	0.33	21.29	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	615	22.8	25.0	58.8	555.6	0.26	33.34	0.46	5.55	0.11	0.24	136.79	81.85	286.25	6.14	1 047.84	16.66	0.08	0.00		
Уплотненный полдник																					
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.5	5.1	18.6	138.9	0.07	0.52	0.03	0.43	0.03	0.11	108.80	22.94	103.44	0.48	177.97	9.67	0.00	0.00	190	2008
БУЛОЧКА С ЗАПЕЧЕНЫМ СЫРОМ	50	7.3	9.2	30.2	232.8	0.06	0.08	0.03	2.23	0.11	0.07	103.05	11.44	94.10	0.53	81.59	2.56	0.01	0.01	464	2008
ВАРЕНЕЦ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.1	11.0	52.1	0.04	0.00	0.00	0.43	0.00	0.01	5.06	7.26	18.48	0.44	28.38	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	18.6	18.9	67.0	519.2	0.24	1.86	0.10	3.22	0.14	0.50	432.91	66.84	387.02	1.64	550.74	28.43	0.06	0.02		
Всего за день:		67.9	61.3	157.5	1 470.4	0.69	84.27	0.76	10.15	1.24	1.20	833.83	235.59	1 103.20	10.14	2 483.52	208.48	0.76	0.04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.2	4.9	22.7	152.1	0.04	0.52	0.03	0.13	0.03	0.11	111.91	21.13	100.05	0.30	166.60	9.28	0.01	0.00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.7	2.8	11.9	84.4	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.34	13.83	71.15	0.20	141.02	8.10	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	5.0	10.3	92.0	0.02	0.00	0.04	0.12	0.08	0.01	4.44	2.60	14.01	0.21	19.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	355	8.4	12.6	44.9	328.6	0.09	0.99	0.08	0.25	0.11	0.22	214.68	37.56	185.21	0.71	326.81	17.38	0.01	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ТОМАТОМ	30	0.6	1.8	4.9	38.7	0.02	1.86	0.01	0.85	0.00	0.01	8.71	5.39	17.36	0.34	84.94	1.22	0.01	0.00		2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ.	180	8.3	5.1	19.1	156.1	0.19	4.55	0.19	2.44	0.03	0.08	40.32	34.76	98.85	2.18	494.25	5.02	0.04	0.00	99	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	50	10.2	13.1	8.1	191.0	0.05	0.89	0.04	1.40	0.03	0.08	24.19	13.60	96.48	1.00	147.70	4.36	0.06	0.01	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.1	5.1	21.5	145.0	0.12	10.50	0.03	0.24	0.08	0.10	32.61	29.15	83.02	1.19	768.35	8.30	0.04	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	14.7	62.5	0.01	0.22	0.08	0.00	0.00	0.02	26.78	14.67	18.40	0.40	241.10	0.00	0.01	0.00	444	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	8.3	39.1	0.03	0.00	0.00	0.32	0.00	0.01	3.80	5.45	13.86	0.33	21.29	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	615	26.7	25.7	93.6	713.9	0.48	18.02	0.35	6.14	0.13	0.34	143.61	110.62	362.76	7.05	1 812.02	21.14	0.16	0.02		
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/20	3.8	5.9	33.1	198.5	0.03	3.30	0.03	1.88	0.22	0.07	32.36	8.44	48.67	0.49	93.42	4.08	0.01	0.01	231	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
СУШКИ	20	1.1	0.1	6.7	32.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.70	4.14	10.89	0.26	18.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	11.5	11.7	58.1	382.7	0.13	4.24	0.06	2.27	0.22	0.27	223.26	39.34	205.96	1.30	400.52	20.28	0.01	0.01		
Всего за день:		48.1	50.5	217.5	1 521.2	0.74	33.25	0.52	8.66	0.46	0.88	589.55	229.51	781.93	9.66	2 887.36	58.80	0.18	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.5	4.9	18.2	135.6	0.06	0.52	0.03	0.04	0.03	0.12	109.08	19.54	107.19	0.67	180.68	9.00	0.00	0.01	184	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.6	110.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	434	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	5.0	10.3	92.0	0.02	0.00	0.04	0.12	0.08	0.01	4.44	2.60	14.01	0.21	19.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	355	11.3	15.7	37.2	337.6	0.13	1.50	0.09	0.16	0.11	0.33	306.30	43.31	257.27	1.03	475.82	26.01	0.00	0.01		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	50	0.9	1.9	5.0	41.1	0.01	2.61	0.11	0.93	0.00	0.02	18.76	12.34	23.95	0.70	171.57	3.73	0.01	0.00	22	2008
СУП РЫБНЫЙ	180/40	15.8	6.3	14.9	179.7	0.08	5.67	0.21	0.32	0.03	0.05	27.55	23.30	55.51	0.94	408.13	4.20	0.03	0.00	92	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	110	12.7	16.4	8.9	234.0	0.04	0.58	0.04	1.46	0.19	0.11	27.12	18.83	130.47	1.63	257.24	7.19	0.04	0.00	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.2	1.5	1.0	18.2	0.00	0.40	0.03	0.66	0.00	0.00	2.44	1.63	2.76	0.07	21.44	0.26	0.00	0.00	364	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	9.3	38.5	0.00	0.66	0.00	0.10	0.00	0.00	7.62	2.32	1.63	0.33	46.49	0.33	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.3	0.1	8.3	39.1	0.03	0.00	0.00	0.32	0.00	0.01	3.80	5.45	13.86	0.33	21.29	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	605	33.6	26.6	64.4	632.2	0.24	9.92	0.38	4.68	0.22	0.22	94.49	71.46	262.98	5.60	980.55	17.95	0.08	0.00		
Уплотненный полдник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	140	6.4	8.3	21.7	187.5	0.05	0.12	0.07	1.88	0.51	0.11	42.06	9.27	76.55	1.05	99.33	6.59	0.02	0.01	208	2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	6.2	26.0	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	0.01	10.99	4.04	4.66	0.41	20.92	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН С СЫРОМ	35	4.2	3.7	12.9	101.9	0.03	0.07	0.03	0.03	0.00	0.04	92.75	6.75	66.25	0.35	31.80	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	360	10.7	12.0	40.7	315.4	0.09	0.98	0.11	1.91	0.51	0.16	145.80	20.05	147.46	1.81	152.05	6.59	0.02	0.01		
Всего за день:		56.1	54.4	152.3	1 328.2	0.47	14.40	0.58	6.75	0.84	0.72	553.59	138.83	674.71	9.85	1 728.42	51.55	0.10	0.03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ТВОРОЖНО- ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ.	130/20	3.4	5.7	20.0	150.1	0.03	0.98	0.05	0.70	0.26	0.07	37.67	7.50	47.95	0.80	130.44	5.02	0.01	0.00	221	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.9	11.0	82.3	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.53	14.90	70.70	0.27	147.03	8.10	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1.9	4.9	12.9	102.9	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	5.35	3.25	17.20	0.26	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	360	8.1	13.5	43.9	335.3	0.08	1.45	0.11	0.81	0.33	0.18	140.56	25.64	135.84	1.33	301.22	13.12	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0.7	0.1	13.1	55.9	0.01	2.60	0.00	0.00	0.00	0.01	9.10	5.20	9.10	1.82	156.00	1.30	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0.7	0.1	13.1	55.9	0.01	2.60	0.00	0.00	0.00	0.01	9.10	5.20	9.10	1.82	156.00	1.30	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	30	0.6	1.3	1.6	20.9	0.02	2.29	0.00	0.76	0.00	0.01	5.20	4.42	14.00	0.18	26.93	0.17	0.00	0.00	20	2008
БОРЩ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/6/6	4.5	5.6	13.9	127.6	0.08	10.22	0.28	0.77	0.03	0.08	48.04	29.95	78.93	1.52	532.93	7.18	0.04	0.00	75	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11.5	13.8	1.7	186.2	0.03	0.02	0.03	0.39	0.03	0.08	21.33	12.32	101.44	1.35	219.62	6.14	0.03	0.00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4.3	5.1	19.2	139.8	0.11	0.00	0.02	2.41	0.08	0.06	12.05	63.28	94.03	2.20	132.74	1.14	0.01	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.2	0.0	11.6	48.3	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.83	5.23	0.19	61.19	0.00	0.00	0.00	403	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.1	11.0	52.1	0.04	0.00	0.00	0.43	0.00	0.01	5.06	7.26	18.48	0.44	28.38	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	622	25.4	26.4	76.1	656.5	0.35	12.61	0.33	5.64	0.14	0.28	110.38	132.66	346.91	7.48	1 056.18	16.87	0.08	0.00		
Уплотненный полдник																					
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ	200	4.5	5.1	18.6	138.9	0.07	0.52	0.03	0.43	0.03	0.11	108.72	22.92	103.44	0.48	177.96	9.67	0.00	0.00	189	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5.2	7.3	33.0	218.8	0.06	0.08	0.02	2.62	0.11	0.05	24.39	8.16	52.31	0.50	80.83	2.97	0.01	0.01	467	2008
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.13	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:	430	14.9	16.9	58.8	453.1	0.20	1.86	0.09	3.18	0.14	0.47	349.11	56.28	326.75	1.16	521.60	28.84	0.05	0.01		
Всего за день:		49.0	57.0	191.9	1 500.8	0.65	18.52	0.52	9.63	0.61	0.95	609.15	219.78	818.60	11.79	2 034.99	60.13	0.14	0.02		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	540,6	568,4	1842,7	14773,6	6.81	422.43	7.42	86.33	8.42	9.41	6 262.19	2 025.98	8 432.93	107.74	24 191.81	989.42	3.25	0.30
Среднее значение за период	54.1	56.8	184.3	1 477.4	0.68	42.24	0.74	8.63	0.84	0.94	626.22	202.60	843.29	10.77	2 419.18	98.94	0.32	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	34.6	50.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	360	101	609	413