

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ 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	145	10.0	13.3	5.0	180.2	0.06	0.52	0.18	1.78	1.33	0.33	131.19	17.50	173.33	1.40	228.15	20.67	0.03	0.02	214	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	0.03	1.60	0.00	0.48	0.00	0.02	7.20	7.56	22.32	0.25	39.60	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.1	14.4	99.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.76	17.77	84.71	0.33	164.75	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	420	16.7	21.5	37.3	410.8	0.16	2.64	0.23	2.37	1.40	0.47	255.45	46.73	300.80	2.29	460.85	29.67	0.03	0.02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	3.0	4.5	48.0	0.01	1.97	0.00	1.33	0.00	0.02	18.57	9.86	19.97	0.62	141.22	3.33	0.01	0.00	33	2012
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/5	5.3	6.7	14.7	140.3	0.07	4.64	0.21	0.73	0.05	0.06	37.82	20.98	72.16	1.15	360.69	4.42	0.04	0.01	100	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРАМИ	160/40	14.1	17.6	24.9	314.4	0.17	12.84	0.30	1.31	0.08	0.18	30.81	45.71	180.50	2.42	996.73	11.95	0.12	0.01	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	14.4	66.3	0.01	40.00	0.08	0.00	0.00	0.03	13.68	3.33	1.53	0.27	5.90	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	705	25.5	28.0	90.7	723.0	0.38	59.45	0.60	4.91	0.12	0.34	114.93	96.64	336.13	6.90	1 600.9 3	22.49	0.18	0.02		
Уплотненный полдник																					
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	200	6.1	6.7	31.1	209.6	0.09	0.62	0.03	0.52	0.05	0.14	130.71	31.94	138.04	0.64	222.22	11.68	0.01	0.00	191	2008
ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5.5	7.5	34.6	228.5	0.06	0.08	0.02	2.65	0.15	0.06	25.40	8.49	56.00	0.54	84.45	3.32	0.01	0.01	466	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.8	10.4	78.5	0.02	0.52	0.01	0.00	0.00	0.10	100.74	15.61	73.70	0.96	161.60	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	490	16.0	17.1	87.2	568.7	0.21	1.22	0.07	3.60	0.19	0.31	261.91	63.29	286.22	2.58	496.65	23.10	0.02	0.02		
Всего за день:		58.9	66.7	230.4	1 767.0	0.77	66.31	0.90	10.88	1.72	1.13	642.80	212.67	933.66	13.87	2 738.4 3	76.76	0.23	0.05		

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																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - БЕЛОРУССКИ	95	17.7	8.6	9.4	185.9	0.11	0.43	0.07	2.10	0.41	0.17	60.36	52.26	248.33	1.31	450.19	139.91	0.58	0.02	265	2012
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
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	9.2	37.7	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.20	6.46	8.90	0.89	30.60	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	410	21.7	20.7	40.2	434.9	0.16	6.08	0.26	2.21	0.49	0.24	112.70	74.64	307.31	3.06	761.43	139.91	0.58	0.02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0.4	2.5	2.6	35.1	0.01	1.01	0.00	1.07	0.00	0.01	9.37	5.34	11.62	0.26	62.52	0.24	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	5.6	6.8	15.0	143.3	0.10	7.36	0.27	0.86	0.27	0.11	43.76	28.35	96.28	1.60	577.46	8.07	0.04	0.00	104	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	150/35	15.7	19.8	34.6	379.7	0.07	1.43	0.34	2.95	0.08	0.11	19.53	40.30	177.89	2.18	348.99	6.92	0.06	0.01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.43	1.62	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	688	26.7	29.6	92.2	743.2	0.30	9.80	0.62	6.41	0.34	0.28	94.16	92.37	347.77	6.48	1 086.1 3	18.03	0.11	0.01		
Уплотненный полдник																					
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ	200	5.0	5.7	20.5	154.4	0.08	0.62	0.03	0.43	0.03	0.13	129.14	25.16	117.84	0.50	207.19	11.47	0.00	0.00	189	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30/15	5.8	8.1	15.5	158.9	0.03	0.04	0.03	0.71	0.02	0.05	134.15	9.81	90.08	0.37	43.42	0.00	0.00	0.00	117	2012
БИФИДОК	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.48	1.40	0.05	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2008
Итого за прием пищи:	485	22.6	23.3	47.2	496.6	0.61	2.07	0.21	1.95	0.94	0.73	499.21	71.32	467.47	1.97	564.97	19.52	0.03	0.01		
Всего за день:		71.8	73.7	194.8	1 739.3	1.08	20.94	1.09	10.56	1.77	1.26	716.58	244.32	1 133.0 6	13.61	2 592.5 2	178.95	0.72	0.04		

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	5.2	7.0	30.7	214.4	0.05	0.10	0.06	0.27	0.27	0.08	38.62	8.09	59.73	0.53	91.73	5.42	0.01	0.01	225	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	400	13.4	18.5	55.8	452.7	0.14	1.19	0.13	0.38	0.34	0.31	259.12	35.51	231.38	1.01	426.68	24.32	0.01	0.01		
II Завтрак																					
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ТОМАТОМ	40	0.7	2.5	5.4	47.1	0.02	4.08	0.01	1.12	0.00	0.01	11.17	6.50	21.98	0.42	93.86	1.37	0.01	0.00	23	2008
ЩИ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8/8	5.1	6.2	13.7	135.7	0.08	12.05	0.22	0.35	0.05	0.09	55.53	29.01	83.35	1.56	544.25	6.99	0.04	0.00	98	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	65	12.9	14.5	5.0	201.8	0.04	0.39	0.01	2.29	0.09	0.10	21.01	16.08	119.42	1.68	250.64	6.49	0.04	0.00	272	2008
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	13.3	4.9	27.9	209.4	0.36	0.00	0.02	5.54	0.08	0.08	52.72	48.26	122.19	3.77	437.48	3.04	0.02	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	16.7	69.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	18.32	7.09	16.25	0.38	117.04	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	721	37.3	28.7	101.0	817.1	0.65	16.52	0.27	10.83	0.21	0.33	172.82	123.71	425.17	10.25	1 539.65	20.69	0.10	0.00		
Уплотненный полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	3.9	4.3	30.3	175.9	0.17	15.06	0.40	1.21	0.03	0.12	30.75	45.24	110.05	1.90	1 062.55	10.22	0.06	0.00	132	2008
ПРЯНИКИ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.60	5.40	30.00	0.48	42.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	7.3	30.0	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.17	6.46	8.90	0.89	30.54	0.00	0.00	0.00	431	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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2008
Итого за прием пищи:	520	14.3	11.7	93.9	538.9	0.28	15.11	0.50	2.45	0.92	0.30	75.50	68.71	236.98	4.62	1 220.42	18.27	0.08	0.01		
Всего за день:		67.2	59.7	282.2	1 952.7	1.12	47.82	0.94	13.66	1.47	1.03	519.44	290.93	935.53	16.77	3 708.76	63.28	0.20	0.03		

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	200	5.3	6.4	21.9	167.2	0.07	0.62	0.03	0.07	0.05	0.14	140.27	23.07	147.98	0.46	216.60	10.80	0.02	0.01	185	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	12.5	94.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.40	19.95	83.79	0.48	176.79	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	435	10.9	14.8	49.9	378.0	0.13	1.14	0.09	0.18	0.12	0.26	255.97	46.92	252.22	1.24	421.74	19.80	0.02	0.01		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	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	200/8/8	5.3	7.8	16.7	162.3	0.08	8.82	0.23	1.07	0.05	0.09	61.43	35.27	95.53	1.94	634.92	9.55	0.04	0.00	77	2008
МАКАРОННИК С МЯСОМ	120/35	17.5	19.8	29.0	363.9	0.09	0.52	0.05	3.21	0.30	0.14	35.52	21.00	160.83	2.43	310.56	8.83	0.05	0.01	292	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.1	10.3	44.4	0.01	18.00	0.00	0.16	0.00	0.01	14.18	7.77	6.68	0.26	79.52	0.23	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	701	29.5	35.3	94.5	820.1	0.32	32.95	0.44	5.98	0.34	0.33	158.02	92.81	354.66	7.63	1 373.66	21.40	0.10	0.01		
Уплотненный полдник																					
СОТЭ РЫБНОЕ	130	15.5	9.0	3.9	159.0	0.09	0.84	0.10	0.81	0.64	0.23	106.20	44.22	241.26	1.21	427.81	111.26	0.43	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	0.3	0.0	9.4	40.0	0.00	1.17	0.00	0.00	0.00	0.01	13.50	6.72	10.29	0.95	41.85	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН С СЫРОМ	30/12	5.5	5.0	15.4	129.8	0.04	0.10	0.04	0.04	0.00	0.06	139.37	10.72	98.61	0.40	40.56	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	479	24.4	21.7	38.5	451.8	0.18	28.78	0.41	3.19	0.69	0.37	328.41	90.06	405.20	4.15	870.01	116.92	0.46	0.02		
Всего за день:		65.4	72.3	198.3	1 720.3	0.66	70.37	0.94	9.89	1.16	1.01	770.91	247.80	1 036.08	16.02	2 897.91	159.63	0.59	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.	145/20	3.4	8.8	18.8	176.0	0.03	0.13	0.06	1.36	0.27	0.08	40.99	6.24	49.34	0.37	77.87	5.45	0.01	0.00	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.1	14.4	99.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.76	17.77	84.71	0.33	164.75	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	400	8.9	16.9	48.7	391.1	0.09	0.65	0.12	1.47	0.34	0.20	158.04	27.91	154.50	1.02	270.97	14.45	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	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	180/8/5	4.7	5.4	15.4	133.1	0.07	5.12	0.17	0.30	0.03	0.07	23.35	22.97	73.16	1.06	416.72	5.36	0.03	0.00	80	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/35	13.8	13.0	6.1	196.6	0.05	1.64	0.25	1.39	0.00	0.09	15.96	20.94	125.33	1.89	324.99	6.56	0.05	0.00	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3.3	5.2	23.1	152.5	0.13	11.30	0.03	0.25	0.08	0.11	33.51	31.22	88.24	1.28	825.15	8.80	0.04	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	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	678	27.8	24.2	92.0	702.6	0.39	19.79	0.53	3.47	0.11	0.35	120.57	110.77	374.31	7.26	1 946.64	23.52	0.13	0.00		
Уплотненный полдник																					
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3.4	6.1	10.3	111.0	0.03	0.62	0.03	0.07	0.05	0.13	126.04	14.16	86.86	0.10	176.04	10.80	0.00	0.00	184	2008
КРЕНДЕЛЕК С САХАРОМ	70	5.5	8.5	34.6	237.2	0.06	0.08	0.02	3.07	0.15	0.06	25.40	8.49	56.02	0.54	84.45	3.32	0.01	0.01	467	2008
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	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:	490	16.4	19.8	64.0	506.3	0.21	2.10	0.11	3.71	0.19	0.54	396.50	57.91	351.35	1.28	580.87	32.12	0.05	0.02		
Всего за день:		53.8	61.0	219.8	1 664.5	0.71	25.53	0.75	8.65	0.64	1.10	685.61	202.59	890.66	11.66	2 978.48	71.59	0.19	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	200	6.3	7.6	24.7	192.9	0.11	0.62	0.03	0.83	0.05	0.15	137.27	42.02	157.70	0.96	255.24	12.24	0.01	0.00	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	435	14.4	19.1	49.8	431.1	0.20	1.72	0.10	0.94	0.12	0.38	357.77	69.44	329.35	1.44	590.19	31.14	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50	0.7	2.5	8.1	58.2	0.01	1.70	0.00	1.11	0.00	0.02	17.15	12.52	19.50	0.65	159.61	2.87	0.01	0.00		2012
СУП С КЛЁЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	7.5	8.1	21.7	190.0	0.10	5.27	0.23	0.71	0.19	0.11	55.02	25.70	103.25	1.38	438.43	7.36	0.05	0.01	103	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ	160	19.4	24.1	16.0	359.7	0.09	1.45	0.37	2.02	0.96	0.33	119.10	34.47	249.81	2.18	345.11	19.94	0.11	0.03	299	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	14.4	66.3	0.01	40.00	0.08	0.00	0.00	0.03	12.87	3.15	1.53	0.27	5.84	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	660	33.0	35.4	92.5	828.2	0.32	48.42	0.68	5.37	1.15	0.53	218.19	92.60	436.07	6.92	1 045.38	32.97	0.17	0.04		
Уплотненный полдник																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	250	4.5	10.5	24.7	213.3	0.14	27.53	0.43	3.42	0.06	0.12	75.80	48.15	104.46	2.31	900.87	10.12	0.05	0.00	351	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	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		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	19.0	77.4	0.00	8.56	0.00	0.08	0.00	0.00	14.78	4.58	11.84	0.13	40.09	0.11	0.00	0.00	406	2008
Итого за прием пищи:	470	10.0	15.6	91.9	551.3	0.22	36.09	0.44	3.92	0.06	0.16	110.14	69.99	179.78	3.93	1 024.34	10.22	0.05	0.00		
Всего за день:		58.2	70.3	249.3	1 875.1	0.75	89.22	1.23	10.24	1.33	1.09	696.60	238.04	955.71	14.39	2 839.91	75.83	0.23	0.04		

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	65/100	22.1	10.2	3.9	196.8	0.12	0.61	0.14	1.12	0.93	0.33	136.47	60.94	335.46	1.67	577.77	159.60	0.63	0.03	250	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	12.5	94.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.40	19.95	83.79	0.48	176.79	9.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	400	27.6	18.6	31.9	407.6	0.18	1.13	0.19	1.23	1.01	0.45	252.17	84.79	439.70	2.45	782.90	168.60	0.63	0.03		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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	200/8/8	5.4	7.8	17.8	167.8	0.09	6.68	0.22	1.30	0.05	0.08	48.20	29.48	101.76	1.52	524.17	6.08	0.04	0.00	91	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150/35	14.4	17.8	9.7	258.7	0.07	26.36	0.26	2.36	0.08	0.13	76.56	38.46	149.43	2.91	535.66	9.94	0.05	0.00	131	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.43	1.62	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	681	25.7	27.7	69.3	635.7	0.31	34.18	0.48	6.16	0.12	0.27	151.39	91.71	329.10	7.05	1 185.21	18.82	0.10	0.00		
Уплотненный полдник																					
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.8	6.7	25.2	185.3	0.10	0.62	0.03	0.63	0.05	0.14	131.00	30.36	132.53	0.69	221.97	11.78	0.01	0.00	190	2008
БУЛОЧКА С ЗАПЕЧЕННЫМ СЫРОМ	70	8.5	12.5	32.7	277.8	0.06	0.12	0.04	3.08	0.11	0.09	141.15	13.90	118.06	0.58	95.32	2.98	0.01	0.02	464	2008
ВАРЕНЕЦ	200	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	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:	490	16.0	19.3	68.9	515.2	0.20	0.74	0.07	4.15	0.16	0.24	277.21	51.52	269.07	1.71	345.67	14.76	0.02	0.02		
Всего за день:		70.1	65.8	185.3	1 623.0	0.70	39.05	0.75	11.54	1.28	0.97	691.27	234.02	1 048.37	13.31	2 493.79	203.68	0.75	0.05		

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	200	5.1	6.4	27.1	187.0	0.05	0.62	0.03	0.18	0.05	0.14	127.80	25.30	120.27	0.32	200.76	11.15	0.01	0.00	187	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.1	14.4	99.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.76	17.77	84.71	0.33	164.75	9.00	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	435	10.6	14.5	57.0	402.1	0.11	1.14	0.09	0.29	0.12	0.26	244.86	46.97	225.43	0.97	393.86	20.15	0.01	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ТОМАТОМ	30	0.4	2.0	4.2	36.5	0.01	1.14	0.00	0.90	0.00	0.00	7.99	3.59	14.91	0.26	49.94	0.86	0.01	0.00		2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ.	200	9.5	6.6	21.5	183.7	0.21	5.18	0.21	2.74	0.05	0.09	55.59	39.79	114.98	2.54	561.15	5.74	0.05	0.00	99	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	13.8	17.8	11.4	261.1	0.07	1.20	0.07	2.04	0.15	0.13	35.56	18.63	134.95	1.43	202.35	6.76	0.08	0.02	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.3	5.2	23.1	152.5	0.13	11.30	0.03	0.25	0.08	0.11	33.51	31.22	88.24	1.28	825.15	8.80	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	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	680	32.7	32.2	107.1	850.3	0.56	19.06	0.39	7.46	0.27	0.41	173.49	124.66	433.46	8.36	1 976.06	24.96	0.19	0.02		
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	5.1	7.5	29.8	207.0	0.04	0.18	0.04	1.93	0.23	0.13	83.66	12.04	85.21	0.44	138.42	5.48	0.01	0.01	231	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	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
ПРЯНИКИ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.60	5.40	30.00	0.48	42.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	420	16.2	17.0	95.4	600.9	0.18	1.28	0.07	2.36	0.23	0.37	309.52	48.22	284.89	1.53	516.00	24.38	0.02	0.01		
Всего за день:		61.7	64.4	290.9	1 997.4	0.91	36.48	0.59	10.10	0.62	1.11	739.87	282.84	985.78	11.75	3 407.93	69.48	0.22	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	200	5.6	6.4	23.4	174.1	0.08	0.62	0.03	0.07	0.05	0.14	131.87	24.56	133.37	0.88	221.48	10.80	0.00	0.01	184	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	435	13.8	17.9	48.4	412.4	0.16	1.72	0.10	0.18	0.12	0.38	352.37	51.98	305.02	1.36	556.43	29.70	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	70	1.6	2.7	9.2	68.4	0.02	4.68	0.15	1.36	0.00	0.04	34.82	22.35	43.45	1.31	313.96	7.02	0.02	0.00	22	2008
СУП РЫБНЫЙ	200/40	20.2	7.6	16.2	214.1	0.22	6.07	0.26	0.37	0.03	0.17	57.93	50.25	224.62	1.59	717.78	49.36	0.38	0.04	92	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	110	15.4	19.5	12.4	286.6	0.05	0.58	0.04	2.01	0.22	0.13	29.23	23.35	158.14	1.97	303.68	8.46	0.05	0.00	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.2	1.2	1.4	17.1	0.00	0.40	0.03	0.53	0.00	0.00	2.45	1.63	2.75	0.07	21.46	0.26	0.00	0.00	364	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	11.8	48.7	0.00	0.88	0.00	0.14	0.00	0.00	10.15	3.10	2.18	0.44	61.96	0.44	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	710	42.5	31.7	83.3	789.1	0.43	12.60	0.48	5.93	0.25	0.40	148.64	117.43	493.12	7.82	1 515.2 2	68.34	0.45	0.04		
Уплотненный полдник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	140	8.1	8.7	32.3	240.4	0.08	0.16	0.07	2.19	0.50	0.12	55.62	12.43	93.68	1.35	128.12	7.40	0.02	0.02	208	2012
БАТОН С СЫРОМ	30/15	5.7	5.2	15.0	130.7	0.05	0.04	0.03	0.80	0.00	0.05	118.80	14.10	85.50	0.72	52.50	1.08	0.00	0.00		2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.3	0.0	9.4	39.5	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.01	15.11	7.03	9.95	0.93	39.24	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	390	14.1	13.9	56.7	410.5	0.13	1.09	0.10	2.99	0.50	0.18	189.53	33.56	189.13	3.00	219.86	8.48	0.02	0.02		
Всего за день:		70.9	63.5	198.5	1 654.9	0.73	17.41	0.68	9.10	0.87	0.97	697.54	206.98	994.26	13.58	2 411.5 1	107.53	0.48	0.07		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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.	145/30	4.0	6.8	24.6	182.3	0.03	0.62	0.06	0.74	0.27	0.09	46.15	9.70	56.70	0.85	121.88	5.65	0.01	0.00	221	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.5	116.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	12.5	94.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.40	19.95	83.79	0.48	176.79	9.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	410	9.5	15.2	52.6	393.1	0.10	1.14	0.11	0.85	0.34	0.21	161.85	33.55	160.94	1.64	327.02	14.65	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0.7	2.1	2.0	29.8	0.02	2.53	0.00	1.02	0.00	0.01	10.06	6.67	17.94	0.30	58.71	0.30	0.00	0.00	21	2008
БОРЩ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8/8	5.1	5.6	16.8	142.6	0.08	10.52	0.22	0.68	0.02	0.09	58.86	32.85	89.70	1.80	604.67	8.69	0.04	0.00	75	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12.4	15.1	2.3	202.6	0.03	0.02	0.03	0.43	0.05	0.08	20.82	13.18	108.54	1.46	234.14	6.32	0.04	0.00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.5	5.4	24.7	169.4	0.14	0.00	0.02	3.07	0.08	0.08	12.48	81.07	120.24	2.81	170.33	1.47	0.01	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	17.5	73.5	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.01	16.74	14.29	10.46	0.38	121.74	0.00	0.00	0.00	445	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	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:	721	28.9	28.9	95.6	771.9	0.41	13.24	0.27	6.74	0.14	0.33	133.03	164.82	408.86	9.20	1 285.97	19.58	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5.5	7.5	32.6	219.5	0.06	0.07	0.02	2.65	0.15	0.06	23.20	8.21	54.13	0.54	80.73	3.13	0.01	0.01	467	2008
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	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:	500	18.5	18.2	75.1	544.5	0.23	2.09	0.10	3.69	0.18	0.54	398.11	60.62	364.97	1.64	601.62	32.23	0.06	0.02		
Всего за день:		57.6	62.4	238.4	1 774.0	0.75	19.46	0.49	11.28	0.66	1.09	703.48	264.99	945.28	14.58	2 394.61	67.96	0.16	0.03		

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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	635,5	659,7	2287,7	17768,2	8.18	432.60	8.36	105.90	11.52	10.78	6 864.10	2 425.17	9 858.39	139.54	28 463.84	1 074.68	3.76	0.41
Среднее значение за период	63.6	66.0	228.8	1 776.8	0.82	43.26	0.84	10.59	1.15	1.08	686.41	242.52	985.84	13.95	2 846.38	107.47	0.38	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	33.4	52.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	418	145	695	473