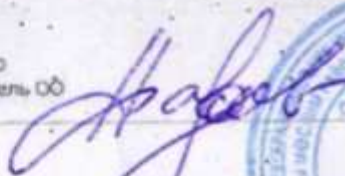


Согласовано
Начальник МБОУ "Управление
образования Муслимовского
муниципального района"

Р.Т. Демидов

Утверждаю
Руководитель ОО




ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,0	0	1	0	13	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0	0	6,9	27,6	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	302	2012
ХАЧА ПЧЕВАЯ	150	4,1	5,1	21,9	140,4	0,1	0,2	0	0,1	64,7	19,1	124,3	0,5	418	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,8	22,8	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		6,7	10,2	46,8	306,1	0,1	0,2	0,0	1,2	79,2	25,9	149,5	1,1		
II Завтрак															
КЕФИР РЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,1	0,4	0	0,1	153	16,8	114	0,2	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,6	4	18	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		5,8	5,7	20,7	160,5	0,1	0,4	0	0,1	158,8	20,8	132	0,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,9	4,1	37,3	0	0	0,1	0,8	19,2	7,1	14,2	0,4		2012
СУП С МАКАРОНЫМИ УДЕЛИЯМИ	150	6,6	5,9	42,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,6	15,8	18,7	73,9	1,4	62	2012
ПЛОВ	150	8,8	10,4	36,1	233,2	0	1	0,2	2,6	14,2	20,2	106,7	1,3	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	9	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		18,9	18,4	71,5	526,3	0,2	10,9	0,4	4,9	63,4	65	224,2	3,8		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	3	3,7	6,7	73,2	0	0,0	0	0	110,7	12,8	76,7	0,1	63	2012
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	7,6	7,7	1,8	108,4	0	0,4	0,2	0,3	12,5	11,1	60	1	277	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
САЛАТ С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	79	0,5	307	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	0,5	0	0,6	15,2	7,6	10,9	2,1		2008
Итого за прием пищи:		16,8	14,5	47,7	391,9	0,1	11	0,2	1,6	245,4	61,4	263,6	4,4		
Всего за день:		48,2	48,8	196,7	1384,8	0,5	22,6	0,6	2	546,8	173,1	769,3	9,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

Завтрак															
ГРЕНКИ С СЫРОМ	35	3,4	4,4	21,8	140	0	0	0	0,1	14,5	5,3	29,9	0,4	117	2012
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,3	8,7	27,7	215,3	0,2	0,2	0	1,5	75,7	55,7	160	1,5	413	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0	0	7	28,8	0	0,6	0	0	8,5	2,6	2,1	0,2	393	2012
Итого за прием пищи:		9,7	13,1	56,5	384,1	0,2	0,8	0	1,6	98,7	63,6	192	2,1		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	2,3	3,3	37,2	0	1,6	0,1	1	13	7,7	16,9	0,4	45	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	6,2	7,2	9,8	129	0,1	4	0,1	1,5	20,5	20	79	1,4	76	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150/20	6,81	5,52	30,91	200,56	0,17	0	0,03	0,46	14,72	108,56	161,9	3,68	181	2008
КОТЛЕТЫ	70	11	12	11	194,6	0	0	0	0,7	12,1	14,2	93,6	1,5	282	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		27,31	27,22	84,21	690,76	0,4	5,6	0,3	4,4	74,52	163,5	380,8	7,7		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	15,6	13,3	42,1	349,3	0	0,4	0	1,8	207,5	27,5	212,8	0,7	239	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
Итого за прием пищи:		18,1	15,5	53,2	424	0	0,9	0,01	1,8	302,8	39	279	1		
Всего за день:		56,11	56,02	213,51	1582,26	0,6	8,9	0,31	7,8	488,62	273,3	864,4	13,3		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	5,2	26,2	174,6	0,1	0,4	0	0,1	92,9	25,3	126,3	1,3	189	2008
Итого за прием пищи:		11,2	12,8	56,5	388,4	0,1	0,9	0	0,2	199,1	48,5	228,1	2,2		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
КЕФИР ЯРЯЖЕНКА,	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	401	2012
Итого за прием пищи:		1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	1,3	3,6	28,4	0	4,1	0,2	0,6	14,4	5,9	10,1	0,5	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	7,3	7,8	2,8	111,4	0	0,4	0,2	0,4	17,2	12,6	68,8	1	277	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		18,2	20,7	58,5	549,4	0,2	12,8	0,4	3,3	84,6	63,5	223,7	3,8		
Ужин															
КАША РИСОВАЯ	150	8,1	8,4	16,9	176,7	0,1	8,6	0	0,4	17,8	28,4	110,2	1,7	276	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	6,9	27,6	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2012
ОЛАДЬИ	65	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ГРУША	108	0,4	0,3	10	45,7	0	4,9	0	0,3	18,5	11,7	15,6	1,9		2008
Итого за прием пищи:		11,2	8,9	51,4	332,9	0,2	13,5	0	1,4	51,6	53,9	156,6	4,5		
Всего за день:		42,1	44,4	181,3	1354,1	0,5	27,2	0,4	4,9	341,1	169,9	626,4	10,9		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0	0,4	0	0	81,6	10,9	57,7	0,5	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
КАША ПШЕННАЯ	150	3,8	3,9	23	141,9	0,1	0	0	1	16,1	26,4	72	0,9	417	2012
Итого за прием пищи:		10,9	9,7	54,2	348,4	0,1	0,5	0	1	192,4	45,4	202,5	1,9		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	4,0	3,2	52,1	0	2,6	0,2	1,9	13,3	8,5	19	0,3	30	2008
СУП С КРУПОЙ (РИС)	150	6,2	7,2	9,8	129	0,1	4	0,1	1,5	20,5	20	79	1,4	76	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	0,5	28,7	137,7	0,1	0	0	0,9	22	7,3	35,3	0,8	204	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	11,6	11,9	197	0	0,5	0	0,5	33,8	15,4	105,6	1,1	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0,0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		25,3	23,5	82,8	645,2	0,3	7,1	0,3	5,5	103,8	64,2	268,3	4,3		
Ужин															
КАША МАННАЯ	150	4,2	4,1	23,6	147,3	0	0,2	0	0,9	46,6	10	50	0,3	416	2012
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	75	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	453	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:		11,1	8,2	90,4	480,7	0,1	22,2	0	2,1	172,1	38,1	163,7	2,7		
Всего за день:		48,3	41,6	247	1557,7	0,5	31,4	0,3	8,6	480,9	154,9	647,1	11,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19	29,2	3,4	352,4	0,1	0,2	0,5	3,1	126,1	21,1	283,3	3,2	215	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		24,7	36,8	33,7	566,2	0,1	0,7	0,5	3,2	232,3	44,3	385,1	4,1		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:		0,6	0,7	36,7	155,4	0	0	0	0	12	3,5	10,4	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,3	1,3	2,7	24,6	0	0,8	0,4	0,7	11	7,7	11,3	0,4	к/к	к/к
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	15,8	18,7	73,9	1,4	82	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	7,6	7,1	1,3	101	0	0	0	0,2	8,4	7,9	64,8	0,9	278	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		24,1	20	76,2	582	0,3	4,7	0,5	2,9	64,12	155,86	341,3	7,08		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	5,5	7,8	34,2	229,8	0,1	0	0	1,4	14,9	8,5	47,9	0,6	449	2012
ТУШЕНАЯ КАПУСТА С МЯСОМ	150	12,2	12,6	25,1	262,1	0,2	11,9	0	0,5	20,8	40,3	158,3	2,5	291	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0	0	6,9	27,6	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2012
БАНАН	108	1	0,3	13,6	62,2	0	6,5	0	0	5,2	27,2	18,1	0,4		2008
Итого за прием пищи:		18,7	20,7	79,8	581,7	0,3	18,4	0	1,9	48,1	78,2	225,7	3,7		
Всего за день:		68,1	78,2	226,4	1885,3	0,7	23,8	1	8	356,52	281,86	962,5	15,18		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	150	4,2	4,1	23,6	147,3	0	0,2	0	0,9	46,6	10	50	0,3	416	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
Итого за прием пищи:		7	4,3	50,9	269,3	0,1	0,2	0	1,6	57,2	23,6	83,1	1,4		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	6	7	3,9	103	0	8	0,1	1,4	33,4	15,3	59,9	1,2	66	2012
ПЛОВ	150	8,8	10,4	26,1	233,2	0	1	0,2	2,6	14,2	26,2	106,7	1,3	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
Итого за прием пищи:		34,11	33,12	92,41	805,76	0,3	9,9	0,5	5,6	182,9	185,8	492,2	8,2		

Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3	3,7	6,7	73,2	0	0,6	0	0	110,8	12,5	76,7	0,1	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		9,7	8,1	50,3	314,2	0,1	1,1	0	0,7	220	39,6	190,3	1,5		
Всего за день:		51,21	45,92	202,91	1433,96	0,5	1,5	0,5	8,5	475,3	256,6	776,1	13,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	150	5	6,8	18	154,3	0,1	0,6	0	1,1	119,7	39,9	122,1	1,1	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0		2012
Итого за прием пищи:		12	15,6	52,1	399,3	0,2	1,3	0	1,2	267,9	69,6	258,4	2,1		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:		0,6	0,7	36,7	155,4	0	0	0	0	12	3,5	10,4	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОЛЧКИ С ЯБЛОКОМ И ПРАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,3	1,3	2,7	24,6	0	0,8	0,4	0,7	11	7,7	11,3	0,4	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6	7,2	8,3	121,7	0	4,7	0,1	1,4	24,7	17,3	67,4	1,3	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,75	8,9	5,6	133	0,01	0,2	0,01	1,05	11	10,7	72	1,04	285	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		17,55	19,1	68,4	515,4	0,3	15,1	0,5	2,7	86,7	75,3	246	4		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8	11,3	13,6	189,1	0,1	6,8	0	2,8	17,5	24,6	98,4	1,5	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ГРУША	108	0,4	0,3	10	45,7	0	4,9	0	0,3	18,5	11,7	15,6	1,9		2008
Итого за прием пищи:		13,6	14	52,3	392,4	0,2	12,2	0	3,8	139,4	59,4	209,6	4,4		
Всего за день:		43,75	49,4	209,5	1462,5	0,7	28,6	0,5	7,7	506	207,8	724,4	10,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															

ГРЕНКИ С СЫРОМ	35	3,4	4,4	21,8	140	0	0	0	0,1	14,5	5,3	29,9	0,4	117	2012
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	6,4	23,3	170,4	0	0,5	0	0,7	100,6	14,4	83,7	0,3	189	2008
Итого за прием пищи:		10,7	13	56,2	385,1	0	1	0	0,8	210,4	31,2	179,8	1		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	4	4,8	57,9	0	1,3	0	1,7	13,1	7,6	16,4	0,5	50	2008
СУП С ЛАПШОЙ	150	4,3	4,4	13,8	111,9	0,1	5,8	0,1	0,1	22,4	20,7	66,1	1	92	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	3,9	23	141,9	0,1	0	0	1	16,1	26,4	72	0,9	417	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	7,3	7,8	2,8	111,4	0	0,4	0,2	0,4	17,2	12,6	68,8	1	277	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		20,4	23,1	68,1	562,3	0,2	6,4	0,3	5,2	85,3	76,9	254	4,4		
Ужин															
ОВОЩНОЕ РАГУ	150	3,7	6,3	17,5	142,3	0	0	0	0,6	47	5,8	40,1	0,6	207	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	453	2008
ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:		10,6	10,4	84,3	475,7	0,1	22	0	1	172,5	33,9	153,8	3		
Всего за день:		42,7	46,7	228,2	1506,5	0,3	29,4	0,3	7	480,8	149,2	600,2	10,9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,3	139,3	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
КАША РИСОВАЯ	150	3,5	5,4	25,1	163,1	0	0,2	0	0,2	58,2	20,6	79,4	0,3	415	2012
Итого за прием пищи:		11,5	15	62,4	431,5	0,1	1	0	0,3	234,5	55,3	238,1	1,5		
II Завтрак															
КЕФИР РЯЖЕНКА,	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0	0	158,1	16,8	110,4	0,2	401	2012
ВАФЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		5,8	5,7	21	162	0	0,2	0	0	163,9	20,8	128,4	0,6		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	4	3,2	52,1	0	2,6	0,2	1,9	13,3	8,5	19	0,3	30	2008
БОРЩ	150	6	7,1	5,4	109,2	0	7,4	0,2	1,4	30,2	17,8	66	1,3	67	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,81	5,52	30,91	200,56	0,17	0	0,03	0,46	14,72	108,56	161,9	3,68	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10	8,8	4,3	137,7	0,1	0,7	0,2	1,3	34,9	29,9	149,3	0,7	256	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к

Итого за прием пищи:		26,11	25,62	73	269	0,4	10,7	0,6	5,7	107,3	177,8	425,6	6,7		
Ужин															
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
БАНАН	108	1	0,3	13,6	62,2	0	6,5	0	0	5,2	27,2	18,1	0,4		2008
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	7,6	7,1	1,3	101	0	0	0	0,2	8,4	7,9	64,8	0,9	278	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
Итого за прием пищи:		9,5	12,8	92,3	524,8	0,1	7	0,1	1,2	134	77,6	195,6	2,3		
Всего за день:		52,91	59,12	248,7	1690,8	0,3	18	0,5	7	512	210,3	748,2	8,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3	3,7	6,7	73,2	0	0,6	0	0	110,8	12,5	76,7	0,1	93	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		10,4	9,9	35,8	276	0	1,2	0	0	300,8	32,1	215,7	0,9		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	19,5	11,6	25,4	0,7	45	2012
СУП С КРУПОЙ (ПЕРЛОВКА)	150	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4	10,2	87,4	0	20,2	0,1	1,8	55,6	18,9	39,2	1,2	132	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	8,9	14,4	5,7	186,3	0	0,4	0	0,4	47,8	11,4	97,6	0,8	310	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
Итого за прием пищи:		19,6	27	54,5	538,4	0,1	24,7	0,3	4,9	142,7	58	224,5	3,9		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19	29,2	3,4	352,4	0,1	0,2	0,5	3,1	126,1	21,1	283,3	3,2	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:		24,6	32	41,4	554,7	0,2	10,2	0,5	4,4	244,7	51,8	389,4	6,3		
Всего за день:		55,6	69,1	151,3	1452,5	0,3	37,7	0,8	9,3	700,8	149,1	842,2	13,6		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
КАША ДРУЖБА ИЗ ПШЕНА И РИСА	150	3,5	5,4	25,1	163,1	0	0,2	0	0,2	58,2	20,6	79,4	0,3	415	2012
Итого за прием пищи:		8,6	12,2	58,8	394,1	0	0,9	0	0,2	275,9	44,4	241,2	1		

II Завтрак																
КЕФИР/РЯЖЕНКА,	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0	0	158,1	16,8	110,4	0,2	401	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		5,8	5,7	21	162	0	0,2	0	0	163,9	20,8	128,4	0,6			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	1,3	3,6	28,4	0	4,1	0,2	0,6	14,4	5,9	10,1	0,5	41	2008	
СУП С ГРЕЧКОЙ	150	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	4,3	15,8	109,5	0,1	8	0	0,2	12,8	20,9	53,6	0,9	125	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	11,6	11,9	197	0	0,5	0	0,5	33,8	15,4	105,6	1,1	305	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		21,9	20,5	64,2	517,9	0,21	13,3	1,01	3,55	81,7	79,7	249,1	4,54			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	19,4	16,7	26,1	336,1	0	0,4	0,1	1,4	176,9	26,4	213	0,8	224	2008	
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012	
ОЛАДЬИ	65	5,5	7,8	34,2	229,8	0,1	0	0	1,4	14,9	8,5	47,9	0,6	449	2012	
Итого за прием пищи:		27,4	26,7	71,4	640,5	0,1	0,9	0,1	2,8	287,2	46,4	327,1	1,7			
Всего за день:		63,7	65,1	215,4	1714,5	0,31	15,3	1,11	6,55	808,7	196,9	945,8	7,84			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	7,9	8,7	36	254,7	0,1	0,6	0	0,1	144,6	35,9	182,3	1,7	189	2008	
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
Итого за прием пищи:		12,9	10,7	65	408,9	0,2	1	0	0,8	234,7	59,4	272,1	2,6			
II Завтрак																
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		1,5	2	36,1	168	0	0	0	0	14,6	5,5	21,2	0,4			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	19,1	18,9	74,6	1,4	82	2012	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012	
ГУЛЯШ	70	7,6	7,7	1,8	106,4	0	0,4	0,2	0,3	12,5	11,1	69	1	277	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012	
Итого за прием пищи:		21,9	20,3	59,7	506,9	0,3	13	0,3	2	163,1	76,3	306,4	4,3			

Ужин																
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,9	11,3	22,5	235,9	0,2	11,4	0	0,5	23,8	37,9	146,7	2,4	276	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2012	
Итого за прием пищи:		15,9	13,3	51,5	390,1	0,3	11,8	0	1,2	113,9	61,4	236,5	3,3			
Всего за день:		52,2	46,3	212,3	1473,9	0,8	25,8	0,3	4	526,3	202,6	836,2	10,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	жир	углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	581,2	2 467,2	17 435,2	5,8	311,9	5,2	78,6	6 085,6	2 319,6	8 794,1	127,0
Среднее значение за период	48,44	205,60	1452,94	0,48	26,0	0,43	6,55	507,13	193,30	732,84	10,58

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0	0	6,9	27,6	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2012	
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	4,1	5,1	21,9	149,4	0,1	0,2	0	0,1	64,7	19,1	124,3	0,5	418	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		6,7	10,2	46,8	306,1	0,1	0,2	0,0	1,2	79,2	25,9	149,5	1,1			
II Завтрак																
КЕФИР ЯРЖЕНКА	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,1	0,4	0	0,1	153	16,8	114	0,2	401	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		5,8	5,7	20,7	160,5	0,1	0,4	0	0,1	158,8	20,8	132	0,6			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	1,9	4,1	37,3	0	6	0,1	0,8	19,2	7,1	14,2	0,4		2012	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	15,8	18,7	73,9	1,4	82	2012	
ПЛОВ	200	8,8	10,4	26,1	233,2	0	1	0,2	2,6	14,2	26,2	106,7	1,3	265	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		18,9	18,4	71,5	526,3	0,2	10,9	0,4	4,9	63,4	65	224,2	3,8			
Ужин																
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	3	3,7	6,7	73,2	0	0,6	0	0	110,7	12,5	76,7	0,1	93	2012	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	60	7,6	7,7	1,8	106,4	0	0,4	0,2	0,3	12,5	11,1	69	1	277	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	114	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008	
Итого за прием пищи:		16,8	14,5	47,7	391,9	0,1	11	0,2	1,6	245,4	61,4	263,6	4,4			
Всего за день:		48,2	48,8	186,7	1384,8	0,5	22,5	0,6	2	546,8	173,1	769,3	9,9			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГРЕНКИ С СЫРОМ	45	3,4	4,4	21,8	140	0	0	0	0,1	14,5	5,3	29,9	0,4	117	2012	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,3	8,7	27,7	215,3	0,2	0,2	0	1,5	75,7	55,7	160	1,5	413	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	7	28,8	0	0,6	0	0	8,5	2,6	2,1	0,2	393	2012	
Итого за прием пищи:		9,7	13,1	56,5	384,1	0,2	0,8	0	1,6	98,7	63,6	192	2,1			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012	
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,6	2,3	3,3	37,2	0	1,6	0,1	1	13	7,7	16,9	0,4	45	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	6,2	7,2	9,8	129	0,1	4	0,1	1,5	20,5	20	79	1,4	76	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150/20	6,81	5,52	30,91	200,56	0,17	0	0,03	0,46	14,72	108,56	161,9	3,68	181	2008	
КОТЛЕТЫ	70	11	12	11	194,6	0	0	0	0,7	12,1	14,2	93,6	1,5	282	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		27,31	27,22	84,21	690,76	0,4	5,6	0,3	4,4	74,52	163,5	380,8	7,7			

Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	15,6	13,3	42,1	349,3	0	0,4	0	1,8	207,5	27,5	212,8	0,7	239	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
Итого за прием пищи:		18,1	15,5	53,2	424	0	0,9	0,01	1,8	302,8	39	279	1		
Всего за день:		56,11	56,02	213,51	1582,26	0,6	8,9	0,31	7,8	488,62	273,3	864,4	13,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	5,2	26,2	174,6	0,1	0,4	0	0,1	92,9	25,3	126,3	1,3	189	2008
Итого за прием пищи:		11,2	12,8	56,5	388,4	0,1	0,9	0	0,2	199,1	48,5	228,1	2,2		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
КЕФИР РЯЖЕНКА,	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	401	2012
Итого за прием пищи:		1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,5	1,3	3,6	28,4	0	4,1	0,2	0,6	14,4	5,9	10,1	0,5	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	7,3	7,8	2,8	111,4	0	0,4	0,2	0,4	17,2	12,6	68,8	1	277	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		18,2	20,7	58,5	549,4	0,2	12,8	0,4	3,3	84,6	63,5	223,7	3,8		
Ужин															
КАША РИСОВАЯ	200	8,1	8,4	16,9	176,7	0,1	8,6	0	0,4	17,8	28,4	110,2	1,7	276	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,9	27,6	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2012
ОЛАДЬИ	65	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ГРУША	114	0,4	0,3	10	45,7	0	4,9	0	0,3	18,5	11,7	15,6	1,9		2008
Итого за прием пищи:		11,2	8,9	51,4	332,9	0,2	13,5	0	1,4	51,6	53,9	156,6	4,5		
Всего за день:		42,1	44,4	181,3	1354,1	0,5	27,2	0,4	4,9	341,1	169,9	626,4	10,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	1,8	13,2	78,4	0	0,4	0	0	81,6	10,9	57,7	0,5	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
КАША ПШЕННАЯ	200	3,8	3,9	23	141,9	0,1	0	0	1	16,1	26,4	72	0,9	417	2012
Итого за прием пищи:		10,9	9,7	54,2	348,4	0,1	0,5	0	1	192,4	45,4	202,5	1,9		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	4,0	3,2	52,1	0	2,6	0,2	1,9	13,3	8,5	19	0,3	30	2008
СУП С КРУПОЙ (РИС)	200	6,2	7,2	9,8	129	0,1	4	0,1	1,5	20,5	20	79	1,4	76	2012

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	0,5	28,7	137,7	0,1	0	0	0,9	22	7,3	35,3	0,8	204	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	11,6	11,9	197	0	0,5	0	0,5	33,8	15,4	105,6	1,1	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0,0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		25,3	23,5	82,8	645,2	0,3	7,1	0,3	5,5	103,8	64,2	268,3	4,3		
Ужин															
КАША МАННАЯ	200	4,2	4,1	23,6	147,3	0	0,2	0	0,9	46,6	10	50	0,3	416	2012
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	100	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	453	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ЯБЛОКО	114	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:		11,1	8,2	90,4	480,7	0,1	22,2	0	2,1	172,1	38,1	163,7	2,7		
Всего за день:		48,3	41,6	247	1557,7	0,5	31,4	0,3	8,6	480,9	154,9	647,1	11,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19	29,2	3,4	352,4	0,1	0,2	0,5	3,1	126,1	21,1	283,3	3,2	215	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		24,7	36,8	33,7	566,2	0,1	0,7	0,5	3,2	232,3	44,3	385,1	4,1		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:		0,6	0,7	36,7	155,4	0	0	0	0	12	3,5	10,4	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,3	1,3	2,7	24,6	0	0,8	0,4	0,7	11	7,7	11,3	0,4	к/к	к/к
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	15,8	18,7	73,9	1,4	82	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	7,6	7,1	1,3	101	0	0	0	0,2	8,4	7,9	64,8	0,9	278	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		24,1	20	76,2	582	0,3	4,7	0,5	2,9	64,12	155,86	341,3	7,08		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	5,5	7,8	34,2	229,8	0,1	0	0	1,4	14,9	8,5	47,9	0,6	449	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	6,9	27,6	0	0	0	0	7,2	2,2	1,4	0,2	392	2012
БАНАН	114	1	0,3	13,6	62,2	0	6,5	0	0	5,2	27,2	18,1	0,4		2008
Итого за прием пищи:		18,7	20,7	79,8	581,7	0,3	18,4	0	1,9	48,1	78,2	225,7	3,7		
Всего за день:		68,1	78,2	226,4	1885,3	0,7	23,8	1	8	356,52	281,86	962,5	15,18		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	200	4,2	4,1	23,6	147,3	0	0,2	0	0,9	46,6	10	50	0,3	416	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
Итого за прием пищи:		7	4,3	50,9	269,3	0,1	0,2	0	1,6	57,2	23,6	83,1	1,4		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	114	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008

Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	6	7	3,9	103	0	8	0,1	1,4	33,4	15,3	59,9	1,2	66	2012
ПЛОВ	200	8,8	10,4	26,1	233,2	0	1	0,2	2,6	14,2	26,2	106,7	1,3	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
Итого за прием пищи:		34,11	33,12	92,41	805,76	0,3	9,9	0,5	5,6	182,9	185,8	492,2	8,2		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3	3,7	6,7	73,2	0	0,6	0	0	110,8	12,5	76,7	0,1	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		9,7	8,1	50,3	314,2	0,1	1,1	0	0,7	220	39,6	190,3	1,5		
Всего за день:		51,21	45,92	202,91	1433,96	0,5	1,5	0,5	8,5	475,3	256,6	776,1	13,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	5	6,8	18	154,3	0,1	0,6	0	1,1	119,7	39,9	122,1	1,1	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0		2012
Итого за прием пищи:		12	15,6	52,1	399,3	0,2	1,3	0	1,2	267,9	69,6	258,4	2,1		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:		0,6	0,7	36,7	155,4	0	0	0	0	12	3,5	10,4	0,3		
Обед															
СУП ИЗ ОТВАРНОЙ МОЛОКОВИ С ЯБЛОКОМ И ПАСТИЛЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,3	1,3	2,7	24,6	0	0,8	0,4	0,7	11	7,7	11,3	0,4	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6	7,2	8,3	121,7	0	4,7	0,1	1,4	24,7	17,3	67,4	1,3	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,75	8,9	5,6	133	0,01	0,2	0,01	1,05	11	10,7	72	1,04	285	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		17,55	19,1	68,4	515,4	0,3	15,1	0,5	2,7	86,7	75,3	246	4		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8	11,3	13,6	189,1	0,1	6,8	0	2,8	17,5	24,6	98,4	1,5	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ГРУША	114	0,4	0,3	10	45,7	0	4,9	0	0,3	18,5	11,7	15,6	1,9		2008
Итого за прием пищи:		13,6	14	52,3	392,4	0,2	12,2	0	3,8	139,4	59,4	209,6	4,4		
Всего за день:		43,75	49,4	209,5	1462,5	0,7	28,6	0,5	7,7	506	207,8	724,4	10,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГРЕНКИ С СЫРОМ	45	3,4	4,4	21,8	140	0	0	0	0,1	14,5	5,3	29,9	0,4	117	2012
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	6,4	23,3	170,4	0	0,5	0	0,7	100,6	14,4	83,7	0,3	189	2008

Итого за прием пищи:		10,7	13	56,2	385,1	0	1	0	0,8	210,4	31,2	179,8	1			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012	
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5			
Обед																
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,6	4	4,8	57,9	0	1,3	0	1,7	13,1	7,6	16,4	0,5	50	2008	
СУП С ЛАПШОЙ	200	4,3	4,4	13,8	111,9	0,1	5,8	0,1	0,1	22,4	20,7	66,1	1	92	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	3,9	23	141,9	0,1	0	0	1	16,1	26,4	72	0,9	417	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	7,3	7,8	2,8	111,4	0	0,4	0,2	0,4	17,2	12,6	68,8	1	277	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		20,4	23,1	68,1	562,3	0,2	6,4	0,3	5,2	85,3	76,9	254	4,4			
Ужин																
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	3,7	6,3	17,5	142,3	0	0	0	0,6	47	5,8	40,1	0,6	207	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0	453	2008	
ЯБЛОКО	114	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008	
Итого за прием пищи:		10,6	10,4	84,3	475,7	0,1	22	0	1	172,5	33,9	153,8	3			
Всего за день:		42,7	46,7	228,2	1506,5	0,3	29,4	0,3	7	480,8	149,2	600,2	10,9			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,3	139,3	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к	
КАША РИСОВАЯ	200	3,5	5,4	25,1	163,1	0	0,2	0	0,2	58,2	20,6	79,4	0,3	415	2012	
Итого за прием пищи:		11,5	15	62,4	431,5	0,1	1	0	0,3	234,5	55,3	238,1	1,5			
II Завтрак																
КЕФИР РЯЖЕНКА,	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0	0	158,1	16,8	110,4	0,2	401	2012	
ВАФЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		5,8	5,7	21	162	0	0,2	0	0	163,9	20,8	128,4	0,6			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	4	3,2	52,1	0	2,6	0,2	1,9	13,3	8,5	19	0,3	30	2008	
БОРЩ	200	6	7,1	5,4	109,2	0	7,4	0,2	1,4	30,2	17,8	66	1,3	67	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,81	5,52	30,91	200,56	0,17	0	0,03	0,46	14,72	108,56	161,9	3,68	181	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10	8,8	4,3	137,7	0,1	0,7	0,2	1,3	34,9	29,9	149,3	0,7	256	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:		26,11	25,62	73	269	0,4	10,7	0,6	5,7	107,3	177,8	425,6	6,7			
Ужин																
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012	
БАНАН	114	1	0,3	13,6	62,2	0	6,5	0	0	5,2	27,2	18,1	0,4		2008	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	7,6	7,1	1,3	101	0	0	0	0,2	8,4	7,9	64,8	0,9	278	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
Итого за прием пищи:		9,5	12,8	92,3	524,8	0,1	7	0,1	1,2	134	77,6	195,6	2,3			
Всего за день:		52,91	59,12	248,7	1690,8	0,3	18	0,5	7	512	210,3	748,2	8,2			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3	3,7	6,7	73,2	0	0,6	0	0	110,8	12,5	76,7	0,1	93	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		10,4	9,9	35,8	276	0	1,2	0	0	300,8	32,1	215,7	0,9		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	2012
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	19,5	11,6	25,4	0,7	45	2012
СУП С КРУПОЙ (ПЕРЛОВКА)	200	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,3	4	10,2	87,4	0	20,2	0,1	1,8	55,6	18,9	39,2	1,2	132	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	8,9	14,4	5,7	186,3	0	0,4	0	0,4	47,8	11,4	97,6	0,8	310	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
Итого за прием пищи:		19,6	27	54,5	538,4	0,1	24,7	0,3	4,9	142,7	58	224,5	3,9		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19	29,2	3,4	352,4	0,1	0,2	0,5	3,1	126,1	21,1	283,3	3,2	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЯБЛОКО	114	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:		24,6	32	41,4	554,7	0,2	10,2	0,5	4,4	244,7	51,8	389,4	6,3		
Всего за день:		55,6	69,1	151,3	1452,5	0,3	37,7	0,8	9,3	700,8	149,1	842,2	13,6		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
КАША ДРУЖБА ИЗ ПШЕНА И РИСА	200	3,5	5,4	25,1	163,1	0	0,2	0	0,2	58,2	20,6	79,4	0,3	415	2012
Итого за прием пищи:		8,6	12,2	58,8	394,1	0	0,9	0	0,2	275,9	44,4	241,2	1		
II Завтрак															
КЕФИР РЯЖЕНКА,	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0	0	158,1	16,8	110,4	0,2	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		5,8	5,7	21	162	0	0,2	0	0	163,9	20,8	128,4	0,6		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,5	1,3	3,6	28,4	0	4,1	0,2	0,6	14,4	5,9	10,1	0,5	41	2008
СУП С ГРЕЧКОЙ	200	5,2	7,1	5,8	106,9	0	0	0	1,4	10,7	8,8	48,2	0,7	402	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	1,9	4,3	15,8	109,5	0,1	8	0	0,2	12,8	20,9	53,6	0,9	125	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	11,6	11,9	197	0	0,5	0	0,5	33,8	15,4	105,6	1,1	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		21,9	20,5	64,2	517,9	0,21	13,3	1,01	3,55	81,7	79,7	249,1	4,54		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	19,4	16,7	26,1	336,1	0	0,4	0,1	1,4	176,9	26,4	213	0,8	224	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
ОЛАДЬИ	65	5,5	7,8	34,2	229,8	0,1	0	0	1,4	14,9	8,5	47,9	0,6	449	2012

Итого за прием пищи:		27,4	26,7	71,4	640,5	0,1	0,9	0,1	2,8	287,2	46,4	327,1	1,7
Всего за день:		63,7	65,1	215,4	1714,5	0,31	15,3	1,11	6,55	808,7	196,9	945,8	7,84

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	8,7	36	254,7	0,1	0,6	0	0,1	144,6	35,9	182,3	1,7	189	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
Итого за прием пищи:		12,9	10,7	65	408,9	0,2	1	0	0,8	234,7	59,4	272,1	2,6		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		1,5	2	36,1	168	0	0	0	0	14,6	5,5	21,2	0,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,6	5,9	12,1	126,4	0,1	3,9	0,1	0,8	19,1	18,9	74,6	1,4	82	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	2,5	4,3	17,1	116,5	0,1	8,3	0	0,2	28,1	23,2	67,2	0,9	321	2012
ГУЛЯШ	75	7,6	7,7	1,8	106,4	0	0,4	0,2	0,3	12,5	11,1	69	1	277	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	11,1	74,7	0	0,5	0	0	95,3	11,5	66,2	0,3	394	2012
Итого за прием пищи:		21,9	20,3	59,7	506,9	0,3	13	0,3	2	163,1	76,3	306,4	4,3		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,9	11,3	22,5	235,9	0,2	11,4	0	0,5	23,8	37,9	146,7	2,4	276	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2012
Итого за прием пищи:		15,9	13,3	51,5	390,1	0,3	11,8	0	1,2	113,9	61,4	236,5	3,3		
Всего за день:		52,2	46,3	212,3	1473,9	0,8	25,8	0,3	4	526,3	202,6	836,2	10,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Жир	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	704,0	2 984,0	21 120,7	7,7	366,7	7,5	101,7	7 384,1	2 855,3	10 747,4	150,4
Среднее значение за период	58,66	248,67	1760,06	0,64	30,6	0,62	8,48	615,3	237,94	895,62	12,53