

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С ТЕРТЫМ СЫРОМ 140/15	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 140	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 140
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
ВАФЛИ 30	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40
АПЕЛЬСИН 100	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАНАН 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	АПЕЛЬСИН 100	ПРЯНИКИ 30	АПЕЛЬСИН 100	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ЯБЛОКО 100
	ЯБЛОКО 100		ЯБЛОКО 100				БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	
II Завтрак									
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180
Обед									
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 170/10	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 170/10	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ 170	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРАМИ 170	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ 170	СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 170	СУП "СВЕКОЛЬНИК" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 170/10	СУП С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ 170	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ 170/10	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 170/10
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 170	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 120	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРАМИ 170	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 170	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 170	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 170	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	РИС ОТВАРНОЙ 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50							
Полдник									
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	СЛОЕЧКА 70	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	КЕФИР 150	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ВЫПЕЧКА "ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ" 70
ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180		ПРЯНИКИ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ВЫПЕЧКА ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ 70		ПЕЧЕНЬЕ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой 170	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 150	ПУДИНГ МАННЫЙ 100	СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ 170	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ 150/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 170
ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	140/15	9,5	8,7	41,0	281,1	0,1	0,0	0,0	1,4	112,8	12,4	102,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,9	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	3,0	2,3	0,2
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				11,0	9,8	76,5	443,9	0,1	40,2	0,0	1,5	150,0	27,1	130,9	2,1
II Завтрак															
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	8,1	2,4	1,4	0,3
Итого за прием пищи:				0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	8,1	2,4	1,4	0,3
Обед															
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	170/10	10,4	5,7	22,9	184,1	0,3	6,6	0,3	2,1	52,8	44,5	128,9	2,9
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	170	10,0	10,0	9,7	170,6	0,0	30,1	0,2	0,5	89,7	37,1	116,7	2,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				23,7	16,1	60,6	483,8	0,4	36,7	0,5	3,7	158,7	92,7	289,1	7,5
Полдник															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	16,4	65,8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	1,7	2,7	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				3,0	0,2	35,9	157,7	0,1	0,0	0,0	0,8	17,6	13,6	32,9	0,7
Ужин															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	20,7	18,1	17,1	316,3	0,0	0,3	0,1	1,5	205,2	26,8	239,2	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				23,7	18,3	43,5	435,8	0,1	0,3	0,1	2,3	222,6	41,3	270,8	1,4
Всего за день:				61,5	44,5	222,7	1546,6	0,7	77,7	0,6	8,4	557,0	177,1	725,1	12,0
Сбалансированность:				1	0,7	3,6									

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	7,3	8,7	38,0	261,9	0,1	0,9	0,0	0,3	191,3	36,5	177,7	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,4	4,4	17,1	131,3	0,1	0,9	0,0	0,0	193,9	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				16,2	22,0	83,3	601,5	0,3	10,6	0,1	1,8	408,6	82,5	361,9	3,6
II Завтрак															
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1	0,0	5,7	23,6	0,0	2,4	0,0	0,0	10,5	2,8	2,1	0,0
Итого за прием пищи:				0,1	0,0	5,7	23,6	0,0	2,4	0,0	0,0	10,5	2,8	2,1	0,0
Обед															
2008	95	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	170/10	8,3	7,0	25,0	201,8	0,1	19,8	0,3	0,4	81,7	52,1	141,1	3,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	170	9,9	10,3	25,0	232,3	0,2	12,8	0,0	2,1	22,9	40,1	142,2	2,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				21,5	17,7	78,0	563,2	0,4	32,6	0,3	3,6	120,8	103,3	326,8	7,4
Полдник															
2008	467	СЛОЕЧКА	70	7,2	6,7	51,5	295,0	0,1	0,1	0,0	1,4	38,2	12,2	69,6	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				7,2	6,7	58,4	322,6	0,1	0,1	0,0	1,4	47,3	14,8	71,0	0,7
Ужин															
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	170	6,8	7,3	19,4	171,9	0,2	0,9	0,0	1,1	186,7	46,9	170,0	1,1
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				9,8	7,5	45,8	291,4	0,3	0,9	0,0	1,9	204,1	61,4	201,6	2,0
Всего за день:				54,8	53,9	271,2	1802,3	1,1	46,6	0,4	8,7	791,3	264,8	963,4	13,7
Сбалансированность:				1	1,0	4,9									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	324	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	7,7	9,1	30,1	234,5	0,2	0,9	0,0	0,7	192,8	38,9	182,8	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	15,5	132,7	0,1	0,9	0,0	0,0	192,4	36,4	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Итого за прием пищи:				17,6	14,6	77,7	516,7	0,4	7,8	0,0	1,5	398,3	112,4	383,0	2,9
II Завтрак															
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	9,3	2,6	1,4	0,3
Итого за прием пищи:				0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	9,3	2,6	1,4	0,3
Обед															
2008	100	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ	170	8,4	9,8	21,2	206,3	0,1	7,2	0,3	0,5	37,9	31,4	112,5	1,7
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	120	5,4	5,5	24,6	169,4	0,2	0,0	0,0	3,1	15,8	81,2	121,0	2,8
2008	307	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50	8,5	8,1	2,7	118,2	0,0	1,4	0,4	0,2	23,2	16,2	86,3	1,0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				25,6	23,8	76,5	623,0	0,4	8,6	0,7	4,9	93,1	139,9	363,3	7,5
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Ужин															
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	150	13,2	11,9	3,3	173,4	0,1	0,6	0,1	2,3	42,4	31,2	187,4	1,4
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				16,2	12,1	29,7	292,9	0,2	0,6	0,1	3,1	59,8	45,7	219,0	2,3
Всего за день:				64,5	55,0	198,4	1552,3	1,1	18,4	0,8	9,6	744,1	320,8	1096,3	13,2
Сбалансированность:				1	0,9	3,1									

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	324	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	7,5	9,6	27,8	228,9	0,2	1,6	0,0	0,1	196,5	44,3	198,7	1,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,4	4,4	17,1	131,3	0,1	0,9	0,0	0,0	193,9	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				19,5	18,6	73,0	543,1	0,4	11,4	0,0	1,5	532,8	95,1	449,1	4,2
II Завтрак															
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1	0,0	5,7	23,6	0,0	2,4	0,0	0,0	10,5	2,8	2,1	0,0
Итого за прием пищи:				0,1	0,0	5,7	23,6	0,0	2,4	0,0	0,0	10,5	2,8	2,1	0,0
Обед															
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРАМИ	170	8,4	7,8	24,7	202,2	0,1	7,2	0,3	0,7	36,4	31,5	109,2	1,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРАМИ	170	11,0	12,3	17,3	224,9	0,0	16,1	0,3	0,4	58,3	34,2	129,2	1,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				22,7	20,5	70,0	556,2	0,2	23,3	0,6	2,2	110,9	76,8	281,9	5,6
Полдник															
2008	435	КЕФИР	150	6,0	0,2	8,0	62,0	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
2008	35	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2
Итого за прием пищи:				7,8	1,6	30,5	171,8	0,1	2,0	0,0	0,0	255,3	32,7	211,0	0,2
Ужин															
2008		ПУДИНГ МАННЫЙ	100	6,6	10,8	26,9	229,4	0,0	0,5	0,0	2,2	117,7	17,1	110,2	0,7
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,8	7,6	58,7	0,0	0,1	0,0	0,1	16,8	2,4	13,6	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				10,3	13,8	60,9	407,6	0,1	0,6	0,0	3,1	151,9	34,0	155,4	1,6
Всего за день:				60,4	54,5	240,1	1702,3	0,8	39,7	0,6	6,8	1061,4	241,4	1099,5	11,6
Сбалансированность:				1	0,9	4,0									

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	7,4	8,7	28,9	225,2	0,2	0,9	0,0	0,1	207,6	32,1	207,5	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	15,5	132,7	0,1	0,9	0,0	0,0	192,4	36,4	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				17,0	14,0	69,3	478,6	0,4	42,0	0,0	1,0	431,1	89,1	406,3	2,6
II Завтрак															
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	9,3	2,6	1,4	0,3
Итого за прием пищи:				0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	9,3	2,6	1,4	0,3
Обед															
2008	247	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	170	7,4	8,0	20,1	186,7	0,1	7,1	0,2	1,1	32,7	45,3	117,9	2,0
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	170	16,3	19,2	25,6	341,5	0,2	12,1	0,1	2,6	90,2	47,5	245,8	3,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				27,0	27,6	73,7	657,3	0,4	19,2	0,3	4,8	139,1	103,9	407,2	7,4
Полдник															
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	17,5	15,0	48,5	399,5	0,2	0,2	0,1	1,6	110,1	25,7	196,4	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				17,5	15,0	55,4	427,1	0,2	0,2	0,1	1,6	119,2	28,3	197,8	1,3
Ужин															
2008	104	СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	6,5	2,2	20,2	126,6	0,1	5,9	0,2	0,5	24,9	29,5	71,5	1,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				9,5	2,4	46,6	246,1	0,2	5,9	0,2	1,3	42,3	44,0	103,1	2,1
Всего за день:				71,1	59,1	251,2	1834,5	1,2	67,8	0,6	8,8	741,0	267,9	1115,8	13,7
Сбалансированность:				1	0,8	3,5									

6 день

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	140	7,7	8,7	29,5	229,0	0,2	0,9	0,0	0,1	198,4	34,4	189,0	1,2	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1	
2008	35	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2	
Итого за прием пищи:				12,7	14,1	58,9	416,0	0,2	1,0	0,0	0,1	330,8	44,5	273,6	1,7	
II Завтрак																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	
Обед																
2008		СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	170	7,2	5,6	26,1	183,2	0,1	7,5	0,3	0,4	36,1	37,1	114,6	1,9	
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	170	10,5	10,4	28,4	250,6	0,2	13,7	0,3	0,6	35,4	48,5	158,6	2,8	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	
Итого за прием пищи:				21,0	16,4	82,5	562,9	0,4	21,2	0,6	2,1	87,7	96,7	316,7	6,7	
Полдник																
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	16,4	65,8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	1,7	2,7	0,0	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого за прием пищи:				3,0	0,2	35,9	157,7	0,1	0,0	0,0	0,8	17,6	13,6	32,9	0,7	
Ужин																
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,8	4,5	24,0	151,1	0,1	0,0	0,0	0,8	9,8	5,2	29,0	0,6	
2008	233	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	9,4	5,9	9,1	127,0	0,1	1,3	0,2	1,6	32,8	33,3	131,1	0,8	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2	
Итого за прием пищи:				16,2	10,6	59,5	397,6	0,3	1,3	0,2	3,2	60,0	53,0	191,7	2,3	
Всего за день:				53,9	41,5	257,0	1620,2	1,0	27,5	0,8	6,2	510,1	215,8	828,9	14,2	
Сбалансированность:				1	0,8	4,8										

7 день

детский сад № 11 Пчелка

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	8,0	9,2	26,9	223,9	0,2	0,9	0,0	1,7	194,9	65,5	197,5	1,7	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	15,5	132,7	0,1	0,9	0,0	0,0	192,8	36,5	153,2	1,0	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2	
Итого за прием пищи:				17,6	14,5	67,3	477,3	0,4	42,0	0,0	2,6	418,8	122,6	396,3	3,6	
II Завтрак																
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	9,3	2,6	1,4	0,3	
Итого за прием пищи:				0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	9,3	2,6	1,4	0,3	
Обед																
2008	95	СУП "СВЕКОЛЬНИК" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	170/10	7,1	6,9	19,3	171,7	0,1	9,4	0,3	0,4	57,3	40,0	115,3	2,3	
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	170	10,1	11,1	31,4	266,0	0,0	1,2	0,4	2,6	30,6	35,4	131,6	1,6	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	
Итого за прием пищи:				20,5	18,4	78,7	566,8	0,2	10,6	0,7	4,1	104,1	86,5	290,4	5,9	
Полдник																
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,0	0,5	0,0	0,0	186,0	21,0	138,0	0,2	
2008	467	ВЫПЕЧКА ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	70	8,6	10,4	38,2	281,2	0,1	0,1	0,1	1,8	47,9	13,4	98,9	1,1	
Итого за прием пищи:				13,0	14,2	44,5	362,2	0,1	0,6	0,1	1,8	233,9	34,4	236,9	1,3	
Ужин																
2008	335	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ	170	3,0	6,1	22,5	160,9	0,2	11,2	0,0	0,2	27,1	30,0	80,1	1,4	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2	
Итого за прием пищи:				6,0	6,3	48,9	280,4	0,3	11,2	0,0	1,0	44,5	44,5	111,7	2,3	
Всего за день:				57,2	53,5	245,6	1712,1	1,0	64,9	0,8	9,6	810,6	290,6	1036,7	13,4	
Сбалансированность:				1	0,9	4,3										

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	7,0	8,6	26,9	213,8	0,1	0,9	0,0	0,6	192,4	24,1	146,2	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,4	4,4	17,1	131,3	0,1	0,9	0,0	0,0	193,9	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Итого за прием пищи:				16,4	21,8	76,2	569,6	0,3	7,8	0,1	1,5	400,4	88,3	337,5	2,0
II Завтрак															
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1	0,0	5,7	23,6	0,0	2,4	0,0	0,0	10,5	2,8	2,1	0,0
Итого за прием пищи:				0,1	0,0	5,7	23,6	0,0	2,4	0,0	0,0	10,5	2,8	2,1	0,0
Обед															
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	170	7,5	6,0	21,0	168,5	0,1	7,1	0,2	0,4	31,3	29,1	101,7	1,6
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	120	2,7	4,3	19,3	127,1	0,0	0,0	0,0	1,2	18,2	12,0	87,6	0,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	9,0	13,4	18,6	231,8	0,0	0,4	0,0	1,8	10,3	19,7	102,8	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				22,5	24,1	86,9	656,5	0,2	7,5	0,2	4,5	76,0	71,9	335,6	5,3
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Ужин															
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	10,1	10,5	145,0	0,1	9,0	0,3	2,8	36,0	21,0	51,0	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				5,8	10,3	36,9	264,5	0,2	9,0	0,3	3,6	53,4	35,5	82,6	1,9
Всего за день:				49,8	60,6	214,0	1608,5	0,8	27,6	0,6	9,6	723,9	218,7	887,4	9,4
Сбалансированность:				1	1,2	4,3									

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,7	13,8	5,0	176,2	0,0	0,5	0,1	2,2	125,7	15,7	143,2	1,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	15,5	132,7	0,1	0,9	0,0	0,0	192,8	36,5	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				20,5	23,1	45,4	479,2	0,2	41,7	0,1	3,1	469,6	77,6	410,2	3,0
II Завтрак															
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	9,3	2,6	1,4	0,3
Итого за прием пищи:				0,1	0,1	6,2	25,4	0,0	0,5	0,0	0,1	9,3	2,6	1,4	0,3
Обед															
2008	95	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	170/10	7,3	6,9	17,6	166,4	0,1	16,2	0,3	0,3	63,4	38,1	111,2	2,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	4,1	5,6	25,6	169,5	0,2	12,2	0,0	0,3	59,8	35,9	109,1	1,4
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,2	9,4	11,7	167,0	0,0	0,0	0,0	1,8	12,4	11,8	79,4	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				23,9	22,3	82,9	632,0	0,4	28,4	0,3	3,5	151,8	96,9	343,2	6,9
Полдник															
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
2008	34	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
Итого за прием пищи:				2,3	2,9	29,2	152,7	0,0	0,0	0,0	0,0	17,8	8,6	28,4	0,8
Ужин															
2008	225	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ	150/20	18,4	16,0	24,6	319,6	0,0	0,3	0,1	1,5	160,7	22,3	192,0	0,6
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				21,4	16,2	51,0	439,1	0,1	0,3	0,1	2,3	178,1	36,8	223,6	1,5
Всего за день:				68,2	64,6	214,7	1728,4	0,7	70,9	0,5	9,0	826,6	222,5	1006,8	12,5
Сбалансированность:				1	0,9	3,1									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	140	8,0	10,0	28,2	235,4	0,2	0,9	0,0	0,9	200,5	50,0	204,7	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,4	4,4	17,1	131,3	0,1	0,9	0,0	0,0	193,9	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				16,8	15,0	73,4	500,0	0,4	10,6	0,0	2,3	416,8	96,0	386,9	4,2
II Завтрак															
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1	0,0	5,7	23,6	0,0	2,4	0,0	0,0	10,5	2,8	2,1	0,0
Итого за прием пищи:				0,1	0,0	5,7	23,6	0,0	2,4	0,0	0,0	10,5	2,8	2,1	0,0
Обед															
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	170/10	8,1	7,2	25,3	202,1	0,1	8,0	0,3	0,8	51,2	40,5	149,3	2,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,0	4,3	21,3	132,2	0,0	0,0	0,0	0,2	7,7	13,7	41,9	0,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,8	9,8	5,5	143,2	0,0	1,8	0,4	0,4	18,9	17,5	81,8	1,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				21,2	21,7	80,1	606,6	0,2	9,8	0,7	2,5	94,0	82,8	316,5	5,8
Полдник															
2008	467	ВЫПЕЧКА "ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ"	70	6,3	8,4	44,3	278,4	0,1	1,9	0,0	1,7	44,2	14,4	68,5	1,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				6,3	8,4	51,2	306,0	0,1	1,9	0,0	1,7	53,3	17,0	69,9	1,7
Ужин															
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	6,6	7,0	21,2	176,1	0,1	0,9	0,0	0,1	191,6	27,3	145,8	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,9	27,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,6	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				9,6	7,2	47,6	295,6	0,2	0,9	0,0	0,9	209,0	41,8	177,4	1,4
Всего за день:				54,0	52,3	258,0	1731,8	0,9	25,6	0,7	7,4	783,6	240,4	952,8	13,1
Сбалансированность:				1	1,0	4,8									

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	604,9	548,2	2413,9	17120,1	9,3	466,7	6,3	85,5	7662,4	2472,4	9815,1	128,0
Среднее значение за период	60,5	54,8	241,4	1712,0	0,93	46,7	0,63	8,6	766,2	247,2	981,5	12,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	0,9	4,0									