

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША МАННАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАША МАННАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	кондитерские изделия 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЧАЙ С САХАРОМ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150		КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150		КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
II Завтрак									
ФРУКТ/СОК 100	ФРУКТ/СОК 100	ФРУКТ/СОК 100	ФРУКТ/СОК 100	ФРУКТ/СОК 100	ФРУКТ/СОК 100	ФРУКТ/СОК 100	ФРУКТ/СОК 100	ФРУКТ/СОК 100	ФРУКТ/СОК 100
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ) 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ ЛУКА 30
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 160	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫ Й) 180	КАША ГОРОХОВАЯ 120	БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М.К.Б. 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП С ГРЕНКАМИ И ГОРОХОМ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА М.К.Б. 180	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М.К.Б. 180
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	КНЕЛИ С МЯСОМ (КУРЫ) 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 90	ТУШЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С МЯСОМ (КУРЫ) 180	КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	АЗУ С МЯСОМ (КУРЫ) 180	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 80	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ (КУРЫ) 80/50
КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ 130	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ 50/50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	
Полдник									
КЕФИР С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	КЕФИР С САХАРОМ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КЕФИР С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	КЕФИР С САХАРОМ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
	ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК 20		ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК 20	ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК 20		ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК 20		ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК 20	ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК 20
Ужин									
ОЛАДЬИ МАННЫЕ 120/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ 150	БЕЛЯШИ С РИСОМ 160	КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА 130	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 140	КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150
		ЧАЙ С САХАРОМ 150			ЧАЙ С САХАРОМ 150			ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,07	3,99	30,82	183,21	0,00	0,16	0,09	0,01	0,05	18,45	134,24	90,34	3,17	189,11	1,63	0,00	0,01	181	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	8,80	3,71	3,42	0,37	13,03	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	380	13,56	8,78	51,21	337,81	0,02	0,24	0,12	0,11	0,05	56,15	240,15	108,66	5,14	240,84	1,63	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	0,58	0,13	5,27	27,95	16,08	0,02	0,02	0,01	0,00	20,50	13,87	7,84	0,18	131,99	1,34	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,58	0,13	5,27	27,95	16,08	0,02	0,02	0,01	0,00	20,50	13,87	7,84	0,18	131,99	1,34	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	2,95	4,51	46,94	0,77	0,02	0,03	0,77	0,00	17,66	19,06	13,13	0,34	76,86	1,92	0,00	0,02	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	160	6,15	7,12	11,37	134,88	10,64	0,07	0,08	0,19	0,04	39,61	83,36	25,59	1,43	480,82	6,81	0,00	0,03	67	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	8,46	3,57	4,59	84,44	1,09	0,07	0,07	0,33	0,16	36,37	128,21	31,76	0,80	268,35	70,21	0,01	0,31	241	2008
КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ	130	2,79	6,92	21,38	159,44	10,57	0,13	0,09	0,34	0,12	23,20	80,06	32,09	1,39	742,20	7,25	0,00	0,06	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	20,54	20,91	68,49	545,98	23,07	0,36	0,30	1,63	0,32	130,70	345,49	111,61	5,56	1 623,4 1	88,43	0,01	0,42		
Полдник																				
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,80	5,00	10,99	117,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	10,99	117,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04		
Ужин																				
ОЛАДЫ МАННЫЕ	120/5	8,47	14,35	41,75	329,63	0,52	0,09	0,15	0,07	0,24	114,32	118,24	19,41	0,64	216,29	10,19	0,01	0,01	202	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	275	8,57	14,35	46,79	350,18	0,54	0,09	0,16	0,07	0,24	122,31	121,95	22,65	1,01	229,26	10,19	0,01	0,01		
Всего за день:		49,05	49,17	182,75	1 379,89	41,11	0,79	0,94	1,87	0,61	569,72	911,46	278,76	12,09	2 517,5 9	119,59	0,02	0,49		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	150	6,18	5,80	26,09	181,25	0,68	0,06	0,15	0,03	0,05	137,46	113,19	18,61	0,34	222,84	11,70	0,00	0,00	416	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,07	3,90	0,00	48,16	0,04	0,01	0,03	0,02	0,00	102,03	54,56	3,82	0,11	12,00	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,34	3,72	11,87	99,33	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	154,89	110,95	18,99	0,22	226,79	13,50	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	345	15,88	13,61	53,01	399,79	1,50	0,16	0,36	0,07	0,05	401,28	303,90	51,32	1,27	500,33	25,20	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	3,05	1,08	50,13	229,01	61,20	0,11	0,10	0,04	0,00	58,38	60,01	54,11	5,62	893,59	5,34	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	100	3,05	1,08	50,13	229,01	61,20	0,11	0,10	0,04	0,00	58,38	60,01	54,11	5,62	893,59	5,34	0,00	0,02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,94	10,40	18,64	180,77	13,54	0,11	0,08	0,20	0,00	44,83	79,19	34,65	1,74	656,20	8,27	0,00	0,05	51	2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ	180	9,68	9,91	21,63	214,75	5,94	0,09	0,11	0,17	0,05	41,37	147,87	33,02	1,90	570,79	7,37	0,01	0,05	74	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,39	2,90	35,55	181,66	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	8,73	67,29	23,36	0,46	50,31	0,69	0,01	0,02	414	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,67	8,48	2,38	120,40	0,01	0,03	0,06	0,01	0,00	14,08	75,07	9,41	1,04	161,41	4,19	0,00	0,02	278	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	27,33	32,04	104,84	817,86	19,49	0,33	0,30	0,39	0,10	122,87	404,22	109,48	6,74	1 493,89	22,76	0,02	0,14		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ	150	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	4,50	1,49	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК	20	3,18	3,51	44,43	223,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,66	33,48	7,42	0,83	64,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	170	3,18	3,51	68,57	319,64	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	20,23	37,98	8,91	0,83	64,77	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	130	20,45	14,69	35,88	361,04	0,26	0,05	0,25	0,07	0,29	158,43	211,18	23,55	0,93	187,22	3,58	0,02	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХОРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	20,55	14,69	40,92	381,59	0,28	0,05	0,26	0,07	0,29	166,42	214,89	26,79	1,30	200,19	3,58	0,02	0,03		
Всего за день:		69,99	64,93	317,47	2 147,89	82,47	0,70	1,04	0,57	0,44	769,18	1 021,00	250,61	15,76	3 152,77	56,88	0,04	0,19		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,94	6,29	27,85	192,70	0,78	0,06	0,17	0,03	0,05	158,47	142,89	28,25	0,39	244,63	13,85	0,00	0,01	324	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	150	4,32	3,64	10,40	92,66	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,11	111,18	18,42	0,18	223,71	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	330	12,58	14,25	53,34	393,81	1,56	0,15	0,36	0,09	0,13	321,08	280,22	56,57	1,18	507,79	27,35	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	3,80	1,30	59,10	272,00	84,00	0,13	0,12	0,05	0,00	72,00	76,00	71,00	5,90	1 063,00	6,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	100	3,80	1,30	59,10	272,00	84,00	0,13	0,12	0,05	0,00	72,00	76,00	71,00	5,90	1 063,00	6,00	0,00	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	180	9,05	10,78	23,04	225,29	4,63	0,09	0,11	0,18	0,34	30,82	105,79	24,18	1,57	441,91	7,82	0,01	0,04	85	2012
КАША ГОРОХОВАЯ	120	15,56	3,49	32,52	223,77	0,00	0,42	0,09	0,01	0,05	65,89	143,15	56,53	4,44	510,09	3,55	0,00	0,02	324	2008
КНЕЛИ С МЯСОМ (КУРЫ)	60	10,41	8,43	5,86	140,87	0,10	0,06	0,11	0,03	0,18	30,27	102,14	13,95	1,35	200,09	6,65	0,00	0,02	123	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	37,67	23,05	88,06	710,21	4,73	0,64	0,34	0,22	0,57	140,84	385,88	103,70	8,96	1 207,27	20,26	0,01	0,08		
Полдник																				
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,80	5,00	10,99	117,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	10,99	117,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ	150	6,91	6,37	27,00	193,92	0,78	0,07	0,17	0,03	0,05	161,73	128,38	21,04	0,59	250,52	13,88	0,01	0,01	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХОРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	330	9,30	6,56	47,09	285,52	0,80	0,12	0,20	0,03	0,05	176,62	157,29	34,18	1,56	302,19	13,88	0,01	0,01		
Всего за день:		69,15	50,16	258,58	1 779,51	92,49	1,12	1,36	0,44	0,75	950,60	1 089,39	293,45	17,80	3 372,34	85,49	0,02	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,65	6,36	25,60	187,10	0,78	0,09	0,18	0,03	0,05	176,41	185,54	28,56	0,61	270,51	13,50	0,01	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,34	3,72	11,87	99,33	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	154,89	110,95	18,99	0,22	226,79	13,50	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	335	13,33	14,42	52,57	394,98	1,56	0,18	0,36	0,09	0,05	338,70	322,69	57,45	1,43	536,00	27,00	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	2,97	1,06	48,92	223,55	30,48	0,09	0,09	0,04	0,00	54,14	55,11	49,50	5,28	893,59	5,34	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	100	2,97	1,06	48,92	223,55	30,48	0,09	0,09	0,04	0,00	54,14	55,11	49,50	5,28	893,59	5,34	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ	40	1,15	3,07	6,00	56,57	6,79	0,03	0,03	0,19	0,00	20,64	22,19	10,53	0,47	90,38	1,34	0,00	0,00	42	2008
БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	180	15,21	13,62	22,41	273,87	23,64	0,13	0,19	0,18	0,05	89,60	190,72	57,27	3,79	996,52	17,02	0,00	0,08	62	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В	90	8,33	6,85	7,66	125,54	0,10	0,06	0,05	0,02	0,00	25,90	110,52	24,57	0,44	213,11	68,56	0,01	0,29	237	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,07	3,10	14,10	92,67	6,86	0,09	0,06	0,01	0,05	22,82	55,19	19,16	0,79	502,87	5,55	0,00	0,03	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	29,41	26,99	76,81	668,93	37,39	0,38	0,36	0,40	0,10	172,82	413,42	120,57	7,09	1 858,06	94,71	0,01	0,40		
Полдник																				
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК	20	3,18	3,51	44,43	223,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,66	33,48	7,42	0,83	64,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	220	4,15	3,70	64,02	306,50	1,60	0,07	0,04	0,00	0,00	23,26	46,08	14,62	3,35	304,20	2,00	0,00	0,00		
Ужин																				
БЕЛЯШИ С РИСОМ	160	7,78	8,58	49,91	307,51	0,10	0,10	0,06	0,04	0,15	36,65	70,83	12,49	0,69	114,39	3,38	0,02	0,01	451	2008
ЧАЙ С САХОРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	310	7,88	8,58	54,95	328,06	0,12	0,10	0,07	0,04	0,15	44,64	74,54	15,73	1,06	127,36	3,38	0,02	0,01		
Всего за день:		57,74	54,75	297,27	1 922,02	71,15	0,82	0,92	0,57	0,30	633,56	911,84	257,87	18,21	3 719,21	132,43	0,04	0,45		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	7,23	7,55	24,89	197,31	0,78	0,12	0,19	0,03	0,05	170,40	182,94	46,48	1,06	302,28	15,00	0,00	0,01	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	242,97	220,01	13,40	3 003,54	0,00	0,90	6,08	3,83	43,39	922,03	3 029,38	189,34	39,45	2 761,15	394,45	0,49	0,86	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	150	4,32	3,64	10,40	92,66	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,11	111,18	18,42	0,18	223,71	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	370	256,81	231,39	63,74	3 364,56	1,56	1,11	6,45	3,88	43,44	1 254,44	3 348,70	264,14	41,29	3 325,84	422,95	0,49	0,87		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,55	2,94	4,34	46,34	5,68	0,01	0,01	0,00	0,00	13,69	8,85	4,55	0,29	58,48	0,95	0,00	0,00		2012
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА	180	7,10	6,76	18,28	162,33	5,69	0,09	0,08	0,17	0,14	30,42	91,28	25,01	1,44	491,29	6,46	0,00	0,03	110	2012
ТУШЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С	180	8,27	8,51	11,47	155,51	5,69	0,07	0,09	0,16	0,05	16,89	99,23	23,88	1,56	521,68	6,58	0,00	0,04	344	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	18,57	18,56	60,73	484,46	17,06	0,24	0,21	0,33	0,19	74,86	234,16	62,48	4,89	1 126,63	16,23	0,00	0,07		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК	20	3,18	3,51	44,43	223,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,66	33,48	7,42	0,83	64,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	170	7,40	7,15	51,41	301,65	0,78	0,09	0,18	0,02	0,00	163,66	141,48	24,22	0,95	283,20	13,50	0,00	0,00		
Ужин																				
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА	130	21,49	21,24	24,70	379,82	0,21	0,06	0,26	0,11	0,41	157,17	218,13	23,21	0,81	167,50	3,88	0,03	0,03	504	2012
ЧАЙ С САХОРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	21,59	21,24	29,74	400,37	0,23	0,06	0,27	0,11	0,41	165,16	221,84	26,45	1,18	180,47	3,88	0,03	0,03		
Всего за день:		304,72	278,69	214,24	4 592,40	28,43	1,53	7,13	4,35	44,04	1 672,20	3 955,86	384,33	50,25	5 160,78	458,32	0,52	0,98		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,74	10,25	34,21	264,82	0,04	0,08	0,06	0,04	0,05	125,44	99,73	12,32	1,03	75,46	0,75	0,01	0,02	206	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	3,18	3,51	44,43	223,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,66	33,48	7,42	0,83	64,20	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	8,40	3,71	3,33	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	320	12,02	13,76	83,68	508,45	0,06	0,13	0,09	0,04	0,05	144,50	136,92	23,07	2,23	152,66	0,75	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	3,05	1,08	50,13	229,01	61,20	0,11	0,10	0,04	0,00	58,38	60,01	54,11	5,62	893,59	5,34	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	100	3,05	1,08	50,13	229,01	61,20	0,11	0,10	0,04	0,00	58,38	60,01	54,11	5,62	893,59	5,34	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	2,95	5,41	50,51	0,75	0,02	0,03	0,74	0,00	17,27	18,62	12,83	0,34	75,09	1,88	0,00	0,02	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	3,30	4,58	17,99	126,39	4,66	0,10	0,08	0,17	0,05	30,52	80,67	43,66	1,59	393,49	4,62	0,00	0,02	94	2008
КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ	130	2,79	6,92	21,38	159,44	10,57	0,13	0,09	0,34	0,12	23,20	80,06	32,09	1,39	742,20	7,25	0,00	0,06	134	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	8,46	3,57	4,59	84,44	1,09	0,07	0,07	0,33	0,16	36,37	128,21	31,76	0,80	268,35	70,21	0,01	0,31	241	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	17,68	18,37	76,01	541,06	17,07	0,39	0,30	1,58	0,33	121,22	342,36	129,38	5,72	1 534,3 ₁	86,20	0,01	0,41		
Полдник																				
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,80	5,00	10,99	117,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	10,99	117,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ	150	6,91	6,37	27,00	193,92	0,78	0,07	0,17	0,03	0,05	161,73	128,38	21,04	0,59	250,52	13,88	0,01	0,01	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	330	9,30	6,56	47,09	285,52	0,80	0,12	0,20	0,03	0,05	176,62	157,29	34,18	1,56	302,19	13,88	0,01	0,01		
Всего за день:		47,85	44,77	267,90	1 682,01	80,53	0,83	1,03	1,74	0,43	740,78	886,58	268,74	15,33	3 174,8 ₄	124,17	0,03	0,50		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	150	5,68	5,75	22,67	165,30	0,68	0,05	0,15	0,03	0,05	136,56	109,36	17,80	0,29	216,34	11,70	0,00	0,00	416	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,34	3,72	11,87	99,33	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	154,89	110,95	18,99	0,22	226,79	13,50	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	335	12,36	13,81	49,64	373,18	1,46	0,14	0,33	0,09	0,05	298,85	246,51	46,69	1,11	481,83	25,20	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	3,05	1,08	50,13	229,01	61,20	0,11	0,10	0,04	0,00	58,38	60,01	54,11	5,62	893,59	5,34	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	100	3,05	1,08	50,13	229,01	61,20	0,11	0,10	0,04	0,00	58,38	60,01	54,11	5,62	893,59	5,34	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ	100	2,10	5,27	10,68	100,15	9,76	0,08	0,07	0,93	0,00	40,97	66,26	32,64	1,23	370,39	4,01	0,00	0,04	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	150	6,39	10,50	14,10	176,76	9,76	0,06	0,10	0,18	0,05	48,87	90,18	29,76	1,81	499,67	8,92	0,00	0,03	57	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,27	3,41	27,35	157,30	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	11,22	31,44	6,68	0,72	49,51	0,60	0,01	0,01	206	2012
ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ	50/50	7,79	14,16	6,07	182,88	1,25	0,04	0,05	0,02	0,05	15,22	73,41	11,76	1,12	187,69	3,60	0,00	0,03	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	23,20	33,69	84,84	737,37	20,77	0,30	0,27	1,13	0,10	130,14	296,09	89,88	6,48	¹ 162,4 ₄	19,37	0,01	0,11		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ	150	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	4,50	1,49	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК	20	3,18	3,51	44,43	223,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,66	33,48	7,42	0,83	64,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	170	3,18	3,51	68,57	319,64	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	20,23	37,98	8,91	0,83	64,77	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО	130	23,78	17,00	51,10	456,12	0,31	0,09	0,34	0,08	0,30	226,14	291,85	40,76	0,98	270,97	5,68	0,02	0,05	225	2008
ЧАЙ С САХОРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	23,88	17,00	56,14	476,67	0,33	0,09	0,35	0,08	0,30	234,13	295,56	44,00	1,35	283,94	5,68	0,02	0,05		
Всего за день:		65,67	69,09	309,32	2 135,87	83,76	0,69	1,07	1,34	0,45	741,73	936,15	243,59	15,39	² 886,5 ₇	55,59	0,03	0,18		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,94	6,29	27,85	192,70	0,78	0,06	0,17	0,03	0,05	158,47	142,89	28,25	0,39	244,63	13,85	0,00	0,01	324	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,07	3,90	0,00	48,16	0,04	0,01	0,03	0,02	0,00	102,03	54,56	3,82	0,11	12,00	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	150	4,32	3,64	12,34	100,40	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,15	111,18	18,42	0,18	223,77	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	345	15,62	14,02	55,24	412,31	1,60	0,16	0,38	0,07	0,05	422,55	333,83	60,39	1,28	519,10	27,35	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	2,97	1,06	48,92	223,55	30,48	0,09	0,09	0,04	0,00	54,14	55,11	49,50	5,28	893,59	5,34	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	100	2,97	1,06	48,92	223,55	30,48	0,09	0,09	0,04	0,00	54,14	55,11	49,50	5,28	893,59	5,34	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,66	2,96	6,74	56,10	1,80	0,01	0,02	0,00	0,00	15,04	17,47	8,91	0,57	129,69	3,15	0,00	0,01	33	2012
СУП С ГРЕНКАМИ И ГОРОХОМ	180	18,78	12,37	32,62	316,73	1,85	0,22	0,13	0,16	0,05	43,71	177,15	47,06	3,56	525,44	6,79	0,00	0,06	109	2012
АЗУ С МЯСОМ (КУРЫ)	180	3,49	5,93	25,26	169,30	12,08	0,15	0,11	0,33	0,05	29,11	90,08	38,13	1,63	848,76	7,82	0,00	0,05	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	25,58	21,61	91,26	662,41	15,73	0,45	0,29	0,49	0,10	101,72	319,50	103,14	7,36	1 559,07	20,00	0,00	0,12		
Полдник																				
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,80	5,00	10,99	117,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	10,99	117,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04		
Ужин																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	140	7,09	10,24	46,73	307,10	0,13	0,09	0,06	0,03	0,08	36,28	67,16	11,69	0,59	113,56	3,17	0,02	0,01	454	2012
ЧАЙ.С САХОРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	290	7,19	10,24	51,77	327,65	0,15	0,09	0,07	0,03	0,08	44,27	70,87	14,93	0,96	126,53	3,17	0,02	0,01		
Всего за день:		57,16	51,93	258,18	1 743,89	49,36	0,87	1,17	0,68	0,23	862,74	969,31	255,96	15,08	3 390,38	73,86	0,02	0,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	7,23	7,55	24,89	197,31	0,78	0,12	0,19	0,03	0,05	170,40	182,94	46,48	1,06	302,28	15,00	0,00	0,01	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,41	30,92	1,94	0,40	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,34	3,72	11,87	99,33	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	154,89	110,95	18,99	0,22	226,79	13,50	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	350	16,34	13,70	51,95	398,34	1,56	0,22	0,43	0,09	0,49	341,60	350,01	77,31	2,28	595,95	32,53	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	2,97	1,06	48,92	223,55	30,48	0,09	0,09	0,04	0,00	54,14	55,11	49,50	5,28	893,59	5,34	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	100	2,97	1,06	48,92	223,55	30,48	0,09	0,09	0,04	0,00	54,14	55,11	49,50	5,28	893,59	5,34	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,55	2,94	4,34	46,34	5,68	0,01	0,01	0,00	0,00	13,69	8,85	4,55	0,29	58,48	0,95	0,00	0,00		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА М.К.Б.	180	7,64	9,34	17,70	186,95	21,27	0,11	0,14	0,49	0,08	74,88	117,74	42,56	2,26	703,47	10,07	0,00	0,06	95	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	11,84	13,22	7,96	197,84	0,39	0,08	0,07	0,03	0,05	44,35	149,12	22,05	0,42	269,59	89,88	0,00	0,00	254	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,07	3,10	14,10	92,67	6,86	0,09	0,06	0,01	0,05	22,82	55,19	19,16	0,79	502,87	5,55	0,00	0,03	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	24,75	28,95	70,74	644,08	34,20	0,36	0,31	0,53	0,18	169,60	365,70	97,36	5,36	1 589,59	108,69	0,00	0,09		
Полдник																				
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК	20	3,18	3,51	44,43	223,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,66	33,48	7,42	0,83	64,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	220	4,15	3,70	64,02	306,50	1,60	0,07	0,04	0,00	0,00	23,26	46,08	14,62	3,35	304,20	2,00	0,00	0,00		
Ужин																				
КАША " ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	150	6,91	6,59	30,70	210,62	0,78	0,10	0,18	0,03	0,05	161,35	160,33	34,79	0,71	265,81	14,38	0,00	0,01	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХОРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	330	9,30	6,78	50,79	302,22	0,80	0,15	0,21	0,03	0,05	176,24	189,24	47,93	1,68	317,48	14,38	0,00	0,01		
Всего за день:		57,51	54,19	286,42	1 874,69	68,64	0,89	1,08	0,69	0,72	764,84	1 006,14	286,72	17,95	3 700,81	162,94	0,01	0,14		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,65	6,36	25,60	187,10	0,78	0,09	0,18	0,03	0,05	174,76	185,20	28,46	0,59	270,47	13,50	0,01	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	150	4,34	3,64	12,44	100,90	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,32	111,82	18,69	0,19	224,68	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	335	13,33	14,34	53,14	396,55	1,56	0,18	0,36	0,09	0,05	337,48	323,22	57,05	1,38	533,85	27,00	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ФРУКТ/СОК	100	2,97	1,06	48,92	223,55	30,48	0,09	0,09	0,04	0,00	54,14	55,11	49,50	5,28	893,59	5,34	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	100	2,97	1,06	48,92	223,55	30,48	0,09	0,09	0,04	0,00	54,14	55,11	49,50	5,28	893,59	5,34	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ЛУКА	30	0,35	3,05	2,07	37,30	2,52	0,01	0,01	0,00	0,00	7,81	14,68	3,53	0,25	44,10	0,76	0,00	0,01	21	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА	180	7,10	6,76	18,28	162,33	5,69	0,09	0,08	0,17	0,14	30,42	91,28	25,01	1,44	491,29	6,46	0,00	0,03	110	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ (	80/50	13,07	9,84	28,77	255,64	0,67	0,18	0,13	0,01	0,05	21,64	198,39	98,90	4,09	340,56	4,83	0,00	0,04	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	0,00	1,44	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	23,17	20,00	75,76	575,55	8,88	0,35	0,25	0,18	0,19	73,73	339,15	136,48	7,38	931,13	14,29	0,00	0,08		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК	20	3,18	3,51	44,43	223,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,66	33,48	7,42	0,83	64,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	170	7,40	7,15	51,41	301,65	0,78	0,09	0,18	0,02	0,00	163,66	141,48	24,22	0,95	283,20	13,50	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	16,20	9,44	17,32	221,79	0,17	0,04	0,19	0,06	0,18	124,54	165,62	17,76	0,53	125,01	2,51	0,02	0,02	237	2012
ЧАЙ С САХОРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	7,99	3,71	3,24	0,37	12,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	320	19,35	9,69	42,43	337,07	0,19	0,10	0,22	0,06	0,18	141,73	202,93	34,20	1,70	189,58	2,51	0,02	0,03		
Всего за день:		66,22	52,24	271,66	1 834,37	41,89	0,81	1,10	0,39	0,42	770,74	1 061,89	301,45	16,69	2 831,35	62,64	0,03	0,15		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	842,78	762,48	2 651,89	20 967,87	628,09	8,95	16,78	12,44	48,39	8 446,30	12 687,90	2 795,74	193,38	33 380,13	1 326,79	0,76	3,41
Среднее значение за период	84,28	76,25	265,19	2 096,79	62,81	0,90	1,68	1,24	4,84	844,63	1 268,79	279,57	19,34	3 338,01	132,68	0,08	0,34
Содержание белков, жиров, углеводов в	16.1	32.7	51.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	345	100	610	192	303