

МЕНЮ

Сад 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 180	КАША МАННАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 155	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	КАША МАННАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	кондитерские изделия 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 180		КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180		КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
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 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ) 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ ЛУКА 40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫ Й) 200	КАША ГОРОХОВАЯ 150	БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М.К.Б. 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП С ГРЕНКАМИ И ГОРОХОМ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА М.К.Б. 200	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М.К.Б. 200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	КНЕЛИ С МЯСОМ (КУРЫ) 60	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 80	ТУШЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С МЯСОМ (КУРЫ) 180	КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	АЗУ С МЯСОМ (КУРЫ) 200	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 80	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ (КУРЫ) 80/50
КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ 130	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ 80/50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
Полдник									
КЕФИР С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КЕФИР С САХАРОМ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КЕФИР С САХАРОМ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180
	ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ 20		ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК 20	ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК 20		ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ ПРЯНИК 20		ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ ПРЯНИК 20	ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ПРЯНИК 20
Ужин									
ОЛАДЫ МАННЫЕ 120/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ 150	БЕЛЯШИ С РИСОМ 160	КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА 150	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ 180	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 140	КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
		ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180

**циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 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	180	7,28	4,31	35,82	210,84	0,00	0,20	0,10	0,01	0,05	17,76	160,11	108,15	3,76	226,68	1,96	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	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	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:	440	15,55	9,16	61,27	389,37	0,02	0,29	0,13	0,11	0,05	59,01	275,16	130,35	6,00	293,85	1,96	0,00	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 МОРКОВИ	60	0,76	2,97	6,92	58,14	1,20	0,03	0,03	1,19	0,00	27,59	29,75	20,52	0,54	120,09	3,00	0,00	0,03	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	6,64	7,68	14,18	153,14	13,44	0,08	0,11	0,18	0,05	46,55	94,47	30,25	1,68	584,35	7,87	0,00	0,03	67	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,22	3,61	4,59	87,93	1,10	0,08	0,08	0,33	0,16	38,17	139,01	34,23	0,84	289,35	77,71	0,01	0,34	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	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	22,72	21,62	77,95	599,33	26,31	0,41	0,35	2,04	0,33	151,98	386,79	128,21	6,45	1 804,83	98,63	0,01	0,46		
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																				
ОЛАДЬИ 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	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	305	8,59	14,35	46,83	350,43	0,54	0,09	0,16	0,07	0,24	124,37	122,69	23,41	1,08	231,86	10,19	0,01	0,01		
Всего за день:		55,63	51,19	245,96	1 680,65	58,75	0,96	1,07	2,31	0,62	629,56	1 029,75	359,47	19,01	3 516,22	134,12	0,02	0,55		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	180	6,24	6,24	23,60	175,78	0,78	0,06	0,17	0,03	0,05	158,62	124,10	20,14	0,32	245,59	13,50	0,00	0,00	416	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	3,73	11,88	99,60	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,81	111,54	19,55	0,24	228,35	13,50	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	425	17,50	14,18	60,57	441,95	1,60	0,19	0,39	0,07	0,05	427,96	332,20	60,01	1,67	550,44	27,00	0,00	0,01		
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	3,48	10,43	22,22	197,27	14,56	0,12	0,09	0,32	0,00	59,33	94,62	42,76	2,24	763,70	11,37	0,00	0,06	51	2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ	200	9,68	9,91	21,63	214,75	5,94	0,09	0,11	0,17	0,05	47,43	147,53	34,63	1,88	571,32	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	10,39	67,63	23,46	0,47	50,36	0,69	0,01	0,02	414	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,67	8,48	2,38	120,40	0,01	0,03	0,06	0,01	0,00	16,95	75,14	9,99	1,04	161,61	4,19	0,00	0,02	278	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	28,53	32,16	112,66	854,76	20,51	0,36	0,32	0,51	0,10	149,76	428,42	121,78	7,63	1 615,7 7	26,42	0,02	0,15		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ	180	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	4,50	1,73	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,20	10,00	1,80	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	1,18	0,94	39,14	169,76	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,90	14,50	3,53	0,16	14,85	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	159,76	211,45	23,63	0,94	187,26	3,58	0,02	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	310	20,57	14,69	40,96	381,84	0,28	0,05	0,26	0,07	0,29	169,81	215,90	27,63	1,38	202,83	3,58	0,02	0,03		
Всего за день:		70,83	63,05	303,46	2 077,32	83,59	0,73	1,07	0,69	0,44	818,81	1 051,0 3	267,06	16,46	3 277,4 8	62,34	0,04	0,21		

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	155	5,92	6,29	27,67	191,90	0,78	0,06	0,17	0,03	0,05	159,78	142,42	28,54	0,38	244,51	13,85	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,85	4,44	25,13	155,81	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	42,95	16,50	1,01	65,25	0,00	0,00	0,01		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	4,34	3,64	10,50	93,16	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	156,09	111,82	18,87	0,19	224,68	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	385	14,11	14,37	63,30	440,87	1,56	0,18	0,37	0,09	0,13	327,97	297,19	63,91	1,58	534,44	27,35	0,00	0,02		
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	150	15,56	3,49	32,52	223,77	0,00	0,42	0,09	0,01	0,05	62,62	142,47	56,34	4,41	510,00	3,55	0,00	0,02	324	2008
КНЕЛИ С МЯСОМ (КУРЫ)	60	9,18	7,29	6,53	128,35	0,44	0,05	0,10	0,03	0,18	33,11	95,45	13,75	1,25	190,37	6,36	0,00	0,02	123	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	37,10	22,00	92,97	718,09	5,07	0,65	0,34	0,22	0,57	142,21	387,21	105,21	9,23	1 211,06	20,53	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	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	370	10,08	6,62	52,15	309,45	0,80	0,13	0,20	0,03	0,05	180,98	166,43	38,24	1,83	317,69	13,88	0,01	0,02		
Всего за день:		70,89	49,29	278,51	1 858,38	92,83	1,17	1,37	0,44	0,75	963,22	1 116,83	306,36	18,74	3 418,28	85,76	0,02	0,19		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	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	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		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	180	4,37	3,73	11,88	99,60	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,81	111,54	19,55	0,24	228,35	13,50	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	415	14,89	14,55	62,62	442,61	1,56	0,21	0,37	0,09	0,05	342,57	339,74	64,51	1,83	563,32	27,00	0,01	0,03		
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	200	15,21	13,62	22,41	273,87	23,64	0,13	0,19	0,18	0,05	91,26	191,06	57,37	3,80	996,57	17,02	0,00	0,08	62	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	9,49	13,28	7,96	189,39	0,23	0,08	0,08	0,03	0,05	47,77	134,65	29,30	0,49	259,27	77,40	0,01	0,32	254	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,42	3,26	26,14	147,86	13,05	0,15	0,10	0,02	0,05	25,78	92,11	34,75	1,50	936,64	8,94	0,00	0,05	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	32,58	33,67	93,39	808,37	43,71	0,48	0,44	0,42	0,15	201,92	483,51	143,07	8,26	2 351,70	107,50	0,01	0,45		
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 САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	340	7,90	8,58	54,99	328,31	0,12	0,10	0,07	0,04	0,15	46,70	75,28	16,49	1,13	129,96	3,38	0,02	0,01		
Всего за день:		62,49	61,56	323,94	2 109,34	77,47	0,95	1,01	0,59	0,35	668,59	999,72	288,19	19,85	4 242,77	145,22	0,04	0,51		

5 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	180	7,23	7,55	24,89	197,31	0,78	0,12	0,19	0,03	0,05	168,75	182,60	46,38	1,04	302,24	15,00	0,00	0,01	184	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	4,34	3,64	12,44	100,90	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	156,13	111,82	18,87	0,19	224,74	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	450	20,49	16,10	62,72	479,62	1,56	0,27	0,38	0,15	0,05	358,38	413,42	86,75	3,23	591,48	28,50	0,00	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 ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА	200	7,40	6,78	19,83	170,36	6,26	0,10	0,09	0,47	0,14	41,54	104,87	31,22	1,69	522,29	7,47	0,00	0,05	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	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	19,53	18,67	66,52	512,89	17,63	0,27	0,23	0,63	0,19	88,59	256,45	70,77	5,54	1 171,2 ₉	17,80	0,00	0,09		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	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:	200	8,24	7,88	52,81	317,36	0,94	0,10	0,21	0,03	0,00	194,26	163,08	27,58	0,97	327,00	16,20	0,00	0,00		
Ужин																				
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА	150	21,49	21,24	24,70	379,82	0,21	0,06	0,26	0,11	0,41	158,83	218,47	23,31	0,82	167,55	3,88	0,03	0,03	504	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	330	21,61	21,24	29,78	400,62	0,23	0,06	0,27	0,11	0,41	168,88	222,92	27,31	1,26	183,12	3,88	0,03	0,03		
Всего за день:		72,84	64,95	260,75	1 934,04	50,84	0,79	1,18	0,96	0,65	864,25	1 110,9 ₈	261,91	16,28	3 166,4 ₈	71,72	0,03	0,16		

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	180	8,74	10,25	34,21	264,82	0,04	0,08	0,06	0,04	0,05	126,77	100,00	12,40	1,04	75,50	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	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,61	3,71	3,60	0,37	13,09	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	380	12,02	13,76	83,68	508,45	0,06	0,13	0,09	0,04	0,05	147,04	137,19	23,42	2,24	152,79	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	60	0,57	2,96	5,92	53,05	0,90	0,02	0,03	0,90	0,00	20,71	22,33	15,39	0,41	90,09	2,25	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	9,22	3,61	4,59	87,93	1,10	0,08	0,08	0,33	0,16	38,17	139,01	34,23	0,84	289,35	77,71	0,01	0,34	241	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	19,19	18,51	80,76	567,49	17,23	0,42	0,32	1,74	0,33	129,07	365,57	136,49	6,23	1 583,97	94,63	0,01	0,44		
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	180	6,91	6,37	27,00	193,92	0,78	0,07	0,17	0,03	0,05	161,89	128,38	21,08	0,59	250,53	13,88	0,01	0,01	93	2012
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	10,08	6,62	52,15	309,45	0,80	0,13	0,20	0,03	0,05	181,14	166,43	38,28	1,83	317,70	13,88	0,01	0,02		
Всего за день:		50,14	44,97	277,71	1 732,37	80,69	0,87	1,05	1,90	0,43	755,69	919,20	280,30	16,12	3 240,14	132,60	0,03	0,54		

7 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 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	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		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	180	4,37	3,73	11,88	99,60	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,81	111,54	19,55	0,24	228,35	13,50	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	385	13,92	13,94	59,69	420,81	1,46	0,17	0,34	0,09	0,05	304,37	263,90	53,85	1,53	509,19	25,20	0,00	0,01		
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	200	7,81	10,59	19,21	204,20	21,04	0,08	0,13	0,18	0,05	85,93	117,75	44,13	2,70	689,81	12,70	0,00	0,05	57	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,40	3,67	41,03	222,88	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	15,97	47,37	9,64	1,09	74,15	0,90	0,02	0,01	206	2012
ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ	80/50	7,79	14,16	6,07	182,88	1,25	0,04	0,05	0,02	0,05	13,56	73,07	11,66	1,11	187,64	3,60	0,00	0,03	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	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:	830	26,75	34,04	103,63	830,39	32,05	0,35	0,30	1,13	0,10	171,10	339,25	107,29	7,73	1 377,2 3	23,45	0,02	0,13		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ	180	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,21	4,50	1,85	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ / ВАФЛИ/ ПРЯНИК	20	2,06	2,62	30,34	154,20	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	9,00	25,20	6,00	0,72	50,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,06	2,62	54,48	250,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	20,21	29,70	7,85	0,72	50,69	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО	160	25,46	17,24	68,87	536,07	0,31	0,11	0,35	0,08	0,30	229,25	325,54	51,98	1,22	295,76	6,03	0,02	0,06	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	340	25,58	17,24	73,95	556,87	0,33	0,11	0,36	0,08	0,30	239,30	329,99	55,98	1,66	311,33	6,03	0,02	0,06		
Всего за день:		71,36	68,92	341,88	2 287,84	95,04	0,77	1,12	1,34	0,45	793,36	1 022,8 5	279,08	17,26	3 142,0 3	60,02	0,04	0,22		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	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	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	4,34	3,64	12,44	100,90	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	156,13	111,82	18,87	0,19	224,74	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	425	17,17	14,14	65,38	460,17	1,60	0,19	0,39	0,07	0,05	428,13	351,27	67,44	1,69	545,87	27,35	0,00	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 СВЕКЛЫ	60	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	21,00	12,53	37,27	345,58	1,85	0,28	0,13	0,16	0,05	53,01	197,66	55,02	4,20	598,21	7,30	0,00	0,06	109	2012
АЗУ С МЯСОМ (КУРЫ)	200	10,26	11,75	25,26	248,60	12,08	0,16	0,15	0,33	0,05	30,32	146,14	44,63	2,43	970,96	10,52	0,00	0,07	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	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	34,57	27,59	95,91	770,56	15,73	0,52	0,33	0,49	0,10	113,04	396,07	117,78	8,80	1 754,10	23,21	0,00	0,14		
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 САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	320	7,21	10,24	51,81	327,90	0,15	0,09	0,07	0,03	0,08	46,33	71,61	15,69	1,03	129,13	3,17	0,02	0,01		
Всего за день:		67,72	58,03	273,01	1 900,15	49,36	0,97	1,22	0,68	0,23	881,70	1 064,06	278,41	17,00	3 614,78	77,07	0,02	0,23		

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"	180	7,23	7,55	24,89	197,31	0,78	0,12	0,19	0,03	0,05	168,75	182,60	46,38	1,04	302,24	15,00	0,00	0,01	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	3,73	11,88	99,60	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,81	111,54	19,55	0,24	228,35	13,50	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	430	17,97	13,89	62,01	446,78	1,56	0,25	0,38	0,10	0,05	347,05	374,59	84,93	2,78	595,09	28,50	0,00	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.	200	7,87	9,37	18,76	192,45	21,69	0,12	0,14	0,64	0,08	80,90	127,27	46,09	2,42	719,42	10,70	0,00	0,07	95	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	9,49	13,28	7,96	189,39	0,23	0,08	0,08	0,03	0,05	47,77	134,65	29,30	0,49	259,27	77,40	0,01	0,32	254	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,18	3,21	24,16	138,52	12,05	0,14	0,10	0,02	0,05	24,65	85,58	32,16	1,38	865,64	8,31	0,00	0,05	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	24,40	29,24	86,10	707,38	39,65	0,44	0,37	0,69	0,18	182,67	399,85	123,04	6,58	1 971,5 ₉	100,16	0,01	0,44		
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	2,06	2,62	30,34	154,20	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	9,00	25,20	6,00	0,72	50,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	220	3,03	2,81	49,93	237,62	1,60	0,05	0,04	0,00	0,00	21,60	37,80	13,20	3,24	290,00	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	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	370	10,08	6,84	55,85	326,15	0,80	0,16	0,21	0,03	0,05	180,60	198,38	51,99	1,95	332,98	14,38	0,00	0,02		
Всего за день:		58,45	53,84	302,81	1 941,48	74,09	0,99	1,09	0,86	0,28	786,06	1 065,7 ₃	322,66	19,83	4 083,2 ₅	150,38	0,01	0,50		

10 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	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	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
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	180	4,34	3,64	12,44	100,90	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	156,13	111,82	18,87	0,19	224,74	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	405	14,09	14,40	58,16	420,23	1,56	0,19	0,36	0,09	0,05	342,24	331,96	60,63	1,60	546,85	27,00	0,01	0,03		
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	40	0,47	3,07	2,76	40,75	3,36	0,02	0,01	0,00	0,00	10,42	19,55	4,70	0,34	58,80	1,01	0,00	0,01	21	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА	200	7,40	6,78	19,83	170,36	6,26	0,10	0,09	0,47	0,14	41,54	104,87	31,22	1,69	522,29	7,47	0,00	0,05	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	180	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	24,25	20,13	82,24	607,43	10,29	0,39	0,27	0,48	0,19	89,26	366,31	145,76	8,12	990,43	16,11	0,00	0,10		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	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:	200	8,24	7,88	52,81	317,36	0,94	0,10	0,21	0,03	0,00	194,26	163,08	27,58	0,97	327,00	16,20	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	19,69	11,19	17,90	254,58	0,21	0,05	0,23	0,07	0,18	152,42	200,82	21,44	0,59	147,41	2,51	0,02	0,02	237	2012
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,05	4,45	4,00	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	22,86	11,44	43,05	370,11	0,23	0,11	0,26	0,07	0,18	171,67	238,87	38,64	1,83	214,58	2,51	0,02	0,03		
Всего за день:		72,41	54,91	285,18	1 938,68	43,50	0,88	1,19	0,71	0,42	851,57	1 155,33	322,11	17,80	2 972,45	67,16	0,03	0,18		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	649,94	563,24	2 877,73	19 319,08	693,40	8,97	11,30	10,16	4,62	7 968,85	10 458,40	2 931,72	176,68	34 039,88	978,17	0,28	3,24
Среднее значение за период	64,99	56,32	287,77	1 931,91	69,34	0,90	1,13	1,02	0,46	796,89	1 045,84	293,17	17,67	3 403,99	97,82	0,03	0,32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	26.2	60.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	414	100	690	204	344