

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 170	ОМЛЕТ 170	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 170	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 170	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАКАРОНЫ С СЫРОМ И С МАСЛОМ 140/30	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША КУКУРУЗНАЯ 170
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КИСЕЛЬ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ 180
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КИСЕЛЬ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15				СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	
II Завтрак									
СОК 200	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	СОК 200	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ 60	САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ" 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЕ) 170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ 180
СУП-ПАСТА ДОМАШНЯЯ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ЩИ СО СМЕТАНОЙ 250	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С КУРАМИ 250	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	СУП С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250/40	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 250/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 210	ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 140	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ГУЛЯШ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 250/15	РИС ОТВАРНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	СУП "ХАРЧО" КУРИЦА/ГОВЯДИНА 250
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СУП "СВЕКОЛЬНИК" 250/10	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕКЛА 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			
Полдник									
КИСЕЛЬ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕСИР 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК 200	РЯЖЕНКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	Выпечка 100	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	Выпечка 100	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	Выпечка "СОЧНИК С ТВОРОГОМ" 100	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/30	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 170	РЫБА 80	СУП МОЛОЧНЫЙ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАНТЫ 170	ОМЛЕТ 170	ВАРЕНИКИ 160	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 170
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РИС ОТВАРНОЙ 140	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 170	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40							

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 РАССЫПЧАТАЯ	170	4.1	5.2	42.7	233.5	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	12.47	88.40	29.47	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	380	8.8	10.4	122.8	620.8	0.00	0.08	0.03	0.04	0.00	33.17	135.92	41.18	1.87	97.13	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ	60	0.7	6.0	4.0	73.3	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.78	18.46	9.39	0.60	136.51	3.32	0.00	0.01	50	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	5.7	13.7	116.8	0.40	0.03	0.02	0.01	0.11	19.67	28.09	6.75	0.38	48.50	1.59	0.01	0.01	86	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	23.7	22.5	18.8	372.4	7.00	0.14	0.00	0.01	0.00	29.40	266.00	50.40	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	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:	750	30.9	34.8	86.3	782.4	9.30	0.29	0.08	0.03	0.11	92.75	376.75	90.44	7.81	253.01	7.71	0.01	0.02		
Полдник																				
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	220	2.7	0.4	42.1	183.3	1.80	0.08	0.03	0.00	0.00	11.70	42.00	9.40	1.96	54.40	2.24	0.00	0.00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	20.4	14.9	35.0	361.9	0.57	0.05	0.28	0.08	0.17	206.38	243.45	30.93	0.96	241.20	2.88	0.02	0.04	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	390	23.1	15.3	66.1	500.0	0.57	0.13	0.31	0.08	0.17	219.16	278.25	39.71	2.56	296.43	5.12	0.02	0.04		
Всего за день:		66.5	61.1	336.8	2 169.9	13.26	0.58	0.47	0.15	0.28	369.39	845.52	187.93	16.72	940.98	17.07	0.03	0.05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																				
ОМЛЕТ	170	16.4	27.0	3.1	321.3	0.00	0.09	0.00	0.31	0.00	129.77	281.16	21.63	3.09	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	1.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	405	22.7	42.8	35.2	617.3	0.57	0.19	0.15	0.43	0.00	256.39	409.95	49.92	5.17	245.72	12.14	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ"	60	1.2	4.5	8.6	79.9	4.23	0.04	0.03	0.00	0.00	14.50	31.95	14.14	0.75	301.82	4.17	0.00	0.02	470	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.6	4.2	15.6	115.0	1.00	0.04	0.00	0.21	0.00	18.00	31.00	9.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18.6	16.8	27.2	335.7	22.27	0.08	0.16	0.04	0.22	67.92	204.25	45.96	3.25	534.16	11.24	0.01	0.07	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	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:	740	27.3	26.1	101.1	750.5	27.50	0.27	0.23	0.26	0.22	128.31	331.41	93.01	7.23	903.98	18.20	0.01	0.08		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.3	1 882.0	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.28	261.98	47.09	3.68	402.69	8.03	0.07	0.05	478	2012
Итого за прием пищи:	280	30.3	64.3	310.4	1 938.5	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	94.86	261.98	48.27	3.68	403.52	8.03	0.07	0.05		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3.8	6.2	21.8	159.1	10.13	0.12	0.13	0.04	0.09	61.37	100.40	31.02	1.16	773.44	10.56	0.00	0.03	126	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	390	6.4	6.6	52.9	297.2	10.13	0.20	0.16	0.04	0.09	74.15	135.20	39.80	2.76	828.67	12.80	0.00	0.03		
Всего за день:		87.1	140.1	509.4	3 650.6	48.43	1.09	0.75	0.88	0.77	569.73	1 149.54	239.00	21.04	2 659.89	53.17	0.08	0.18		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170	6.8	8.7	28.2	218.1	1.10	0.14	0.00	0.04	0.00	119.48	190.73	58.10	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	405	15.7	15.5	60.6	446.0	1.61	0.25	0.16	0.09	0.00	337.74	359.86	85.00	4.17	213.21	10.34	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.7	3.0	3.6	48.6	2.64	0.05	0.02	0.01	0.00	11.58	32.37	11.23	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00		2012
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250	2.1	6.1	9.0	106.0	12.02	0.05	0.06	0.24	0.08	49.94	46.88	20.73	0.93	316.14	4.99	0.00	0.02	84	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	140	2.6	3.1	16.8	105.7	0.00	0.03	0.01	0.02	0.05	13.20	21.13	4.32	0.50	30.98	0.37	0.01	0.01	206	2012
ГУЛЯШ	70	22.0	22.3	4.3	305.2	1.40	0.06	0.00	0.01	0.00	19.60	210.02	28.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	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:	750	32.3	35.0	83.5	785.4	16.06	0.29	0.13	0.28	0.13	122.23	374.60	88.19	7.23	476.34	8.16	0.01	0.03		
Полдник																				
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	210	10.1	5.4	73.2	386.7	1.80	0.11	0.03	0.00	0.00	241.92	223.92	37.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
РЫБА	80	14.6	5.5	0.6	110.4	0.62	0.07	0.06	0.09	0.09	24.18	181.45	26.72	0.50	332.41	126.50	0.00	0.00	242	2012
РИС ОТВАРНОЙ	140	3.5	5.9	30.6	189.7	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	2.80	57.00	17.75	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	440	20.7	11.8	62.3	438.1	0.62	0.16	0.09	0.13	0.09	39.77	273.25	53.25	2.66	387.64	128.74	0.00	0.00		
Всего за день:		79.2	68.0	289.3	2 103.2	30.08	0.84	0.44	0.51	0.22	757.67	1 242.63	271.97	17.45	1 451.49	149.23	0.01	0.05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170	2.5	5.0	28.9	170.1	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	11.34	55.55	18.14	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	390	5.2	5.4	71.0	353.4	1.80	0.10	0.03	0.03	0.00	23.04	97.55	27.54	2.41	54.40	2.24	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.3	1.8	1.1	21.9	3.00	0.01	0.01	0.15	0.00	9.54	7.52	4.44	0.20	39.75	0.75	0.00	0.00	42	2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С КУРАМИ	250	2.2	4.4	14.5	107.0	10.50	0.08	0.07	0.22	0.08	33.68	58.90	26.60	1.12	522.94	5.15	0.00	0.03	90	2008
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	200	5.6	22.3	40.8	387.2	16.26	0.20	0.14	0.64	0.23	43.09	137.80	52.88	2.32	1 145.99	11.60	0.00	0.07	146	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	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
СВЕКЛА	40	0.6	0.9	3.9	26.0	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	13.00	14.79	7.54	0.48	109.47	2.66	0.00	0.01	339	2012
Итого за прием пищи:	780	12.5	29.9	110.1	762.0	31.28	0.40	0.27	1.03	0.30	127.21	283.21	115.36	6.75	1 886.15	22.96	0.00	0.12		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.3	1 882.0	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.28	261.98	47.09	3.68	402.69	8.03	0.07	0.05	478	2012
Итого за прием пищи:	280	30.3	64.3	310.4	1 938.5	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	94.86	261.98	48.27	3.68	403.52	8.03	0.07	0.05		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ	200	3.9	5.0	8.1	94.0	0.73	0.04	0.15	0.03	0.03	145.46	101.10	16.22	0.12	204.93	12.60	0.00	0.00	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	420	6.6	5.3	39.2	232.1	0.73	0.11	0.18	0.03	0.03	158.25	135.90	25.00	1.72	260.16	14.84	0.00	0.00		
Всего за день:		55.0	105.3	540.4	3 333.0	44.03	1.05	0.69	1.25	0.79	419.36	789.64	224.18	16.76	2 882.23	50.07	0.07	0.18		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	7.0	7.0	34.0	227.2	1.10	0.12	0.00	0.04	0.00	115.23	178.88	36.21	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	390	9.7	7.4	65.1	365.3	1.10	0.19	0.03	0.04	0.00	128.01	213.68	45.00	3.79	55.23	2.24	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЕ)	170	25.5	23.5	11.9	353.6	3.40	0.07	0.00	0.00	0.00	17.00	244.80	34.00	3.40	0.00	0.00	0.00	0.00	285	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	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
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.0	2.9	2.0	34.8	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	1.29	0.93	0.63	0.17	24.50	0.18	0.00	0.00	472	2008
СУП "СВЕКОЛЬНИК"	250/10	8.5	10.0	1.7	134.8	0.86	0.03	0.06	0.03	0.03	30.81	76.71	12.11	0.93	165.68	3.89	0.00	0.04	476	2008
Итого за прием пищи:	720	37.9	36.9	65.3	743.2	4.61	0.21	0.10	0.04	0.03	77.00	386.64	70.64	7.14	258.18	6.86	0.00	0.04		
Полдник																				
РЯЖЕНКА	150	4.5	1.5	6.3	60.0	0.75	0.03	0.00	0.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	180	9.2	6.7	72.3	390.9	0.75	0.07	0.03	0.00	0.00	201.12	185.52	31.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.4	0.3	60.7	0.00	0.02	0.12	0.08	0.88	18.63	61.21	3.83	0.80	55.79	7.97	0.01	0.02	213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	260	7.9	4.7	33.9	209.1	0.00	0.07	0.14	0.08	0.88	32.49	91.45	16.89	1.52	108.22	7.97	0.01	0.02		
Всего за день:		65.0	56.0	246.4	1 755.4	16.46	0.57	0.32	0.17	0.91	454.63	888.28	172.06	15.84	795.93	19.07	0.01	0.07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ И С МАСЛОМ	140/30	10.6	15.8	28.2	298.5	0.08	0.06	0.08	0.09	0.14	211.96	142.67	13.55	0.97	75.95	0.62	0.01	0.02	210	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	380	15.4	21.0	119.3	731.1	1.88	0.11	0.11	0.10	0.14	231.58	197.40	25.88	2.52	172.25	0.62	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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		
Обед																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2.9	5.0	19.0	131.7	4.67	0.13	0.00	0.04	0.00	43.90	79.39	27.09	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.9	15.4	4.1	205.5	1.07	0.04	0.08	0.02	0.00	21.31	102.47	14.17	1.45	246.77	5.98	0.00	0.03	375	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/15	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.7	2.9	3.9	45.3	5.92	0.01	0.02	0.16	0.00	17.60	12.96	7.35	0.36	75.26	1.36	0.00	0.01	475	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	755	24.1	28.4	91.1	723.0	17.66	0.43	0.12	0.44	0.00	158.90	389.32	108.61	6.97	376.43	9.58	0.00	0.04		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	220	7.7	4.7	25.3	175.9	0.94	0.12	0.22	0.03	0.00	190.80	164.40	27.76	1.74	317.20	18.44	0.00	0.00		
Ужин																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	7.5	6.1	43.5	258.9	0.00	0.14	0.00	0.04	0.00	31.38	168.68	39.23	2.62	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
Итого за прием пищи:	390	10.1	6.5	74.6	397.0	0.00	0.22	0.03	0.04	0.00	44.17	203.48	48.01	4.22	55.23	2.24	0.00	0.00		
Всего за день:		58.2	60.8	329.9	2 110.3	22.07	0.89	0.50	0.61	0.14	638.05	967.19	217.46	17.97	1 161.10	32.87	0.02	0.06		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	24.1	17.6	42.9	433.3	0.69	0.06	0.34	0.10	0.20	251.08	291.05	37.14	1.12	295.24	3.61	0.03	0.04	237	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	425	33.7	25.2	74.8	669.8	1.30	0.17	0.52	0.14	0.20	488.40	476.84	69.63	3.33	554.16	15.75	0.03	0.05		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	3.0	6.8	57.3	1.15	0.03	0.03	1.15	0.00	26.49	28.57	19.70	0.52	115.29	2.88	0.00	0.03	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.8	5.0	22.0	148.6	4.60	0.08	0.06	0.22	0.14	27.86	59.00	20.22	0.91	352.11	4.58	0.01	0.03	85	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	16.0	9.7	4.9	171.6	3.60	0.14	0.00	0.38	0.00	26.40	169.22	33.60	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	80	2.0	3.4	17.5	108.5	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	1.60	32.60	10.15	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	730	25.7	21.5	96.7	685.6	9.35	0.35	0.13	1.79	0.14	108.46	344.89	105.68	4.82	521.80	9.70	0.01	0.06		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.19	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	2.2	0.2	28.7	125.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	11.81	22.68	10.10	0.54	39.53	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
МАНТЫ	170	15.3	15.1	42.1	365.4	0.67	0.10	0.09	0.03	0.19	24.82	132.06	19.53	1.80	257.20	5.64	0.02	0.04	469	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.1	14.8	60.3	2.92	0.00	0.00	0.00	0.00	7.78	9.73	4.86	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	390	18.2	15.6	73.8	507.3	3.59	0.17	0.12	0.03	0.19	39.80	176.59	32.00	4.37	311.60	7.88	0.02	0.04		
Всего за день:		80.2	62.9	283.9	2 035.1	24.25	0.76	0.80	1.97	0.52	664.46	1 032.00	225.41	15.26	1 705.09	35.33	0.06	0.16		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	170	5.9	6.9	29.5	206.2	1.10	0.10	0.00	0.04	0.00	129.42	196.32	29.61	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.4	1.2	20.2	96.3	0.90	0.02	0.00	0.01	0.00	54.90	40.50	6.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	390	9.9	8.4	66.6	384.1	2.00	0.19	0.03	0.05	0.00	191.52	271.62	43.51	3.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0.8	3.6	4.5	54.1	2.28	0.02	0.01	0.00	0.00	15.90	29.82	7.18	0.51	99.75	1.71	0.00	0.02		2012
СУП С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/40	3.1	2.8	22.6	128.1	5.61	0.08	0.05	0.21	0.04	21.33	53.65	21.46	0.90	425.49	3.91	0.00	0.02	79	2012
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	180	15.8	25.0	1.8	295.4	1.64	0.05	0.10	0.24	0.00	19.43	127.04	18.19	1.34	226.94	6.24	0.02	0.10	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	710	20.2	31.4	57.5	595.5	9.53	0.17	0.17	0.46	0.04	75.57	231.21	61.23	3.38	752.18	11.86	0.02	0.14		
Полдник																				
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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
ВЫПЕЧКА "СОЧНИК С ТВОРОГОМ"	100	16.4	13.1	48.2	378.2	0.23	0.10	0.16	0.05	0.16	109.44	163.54	21.72	0.85	178.63	4.00	0.03	0.03	471	2008
Итого за прием пищи:	300	17.3	13.3	67.8	461.6	1.83	0.12	0.18	0.05	0.16	122.04	176.14	28.92	3.37	418.63	6.00	0.03	0.03		
Ужин																				
ОМЛЕТ	170	16.4	27.1	3.1	321.7	0.00	0.09	0.00	0.31	0.00	129.91	281.46	21.65	3.09	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.19	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	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:	400	19.7	27.5	38.4	480.2	0.00	0.18	0.04	0.31	0.00	144.51	324.96	32.34	5.09	68.83	2.80	0.00	0.00		
Всего за день:		67.6	81.1	240.2	1 968.3	23.36	0.69	0.44	0.88	0.20	549.63	1 014.93	174.00	17.64	1 572.05	24.89	0.05	0.17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ВЯЗКАЯ	170	6.0	6.8	31.4	211.7	1.10	0.07	0.00	0.04	0.00	108.58	104.19	17.55	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	1.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	405	8.8	19.6	62.6	462.3	1.10	0.14	0.03	0.15	0.00	122.86	141.99	26.33	2.70	55.23	2.24	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.7	3.0	3.6	48.6	2.64	0.05	0.02	0.01	0.00	11.58	32.37	11.23	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00		2012
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1.8	5.6	10.1	102.7	8.15	0.03	0.05	0.24	0.08	50.17	41.42	20.71	1.04	246.79	5.67	0.00	0.02	75	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	26.9	26.3	27.2	452.2	0.42	0.21	0.21	0.06	0.10	28.20	297.54	108.45	5.11	491.30	9.33	0.01	0.10	414	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИННОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	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:	750	34.2	35.4	90.7	823.3	11.21	0.39	0.32	0.32	0.17	117.86	435.53	164.29	9.15	867.32	17.80	0.01	0.12		
Полдник																				
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	230	10.7	7.2	74.4	410.9	1.00	0.08	0.03	0.00	0.00	263.12	231.52	38.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ВАРЕНИКИ	160	11.8	11.6	25.8	257.5	0.12	0.03	0.13	0.06	0.20	88.23	119.04	12.61	0.36	84.41	0.94	0.02	0.02		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	380	14.5	12.0	56.9	395.6	0.12	0.10	0.17	0.06	0.20	101.02	153.84	21.40	1.96	139.65	3.18	0.02	0.02		
Всего за день:		68.7	74.5	294.4	2 139.1	23.43	0.74	0.57	0.54	0.37	620.86	973.88	258.55	17.20	¹ 436.50	25.22	0.03	0.15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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 КУКУРУЗНАЯ	170	6.8	7.3	31.1	218.7	0.74	0.07	0.17	0.04	0.07	158.94	193.89	27.59	0.68	263.31	12.89	0.01	0.02	468	2008
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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:	390	9.6	7.8	73.1	402.0	2.54	0.15	0.20	0.04	0.07	170.64	235.89	36.99	2.64	317.71	15.13	0.01	0.02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	180	29.1	15.2	86.2	597.4	0.30	0.20	0.17	0.03	0.32	52.03	243.08	35.53	3.28	440.22	10.59	0.04	0.07	439	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	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
СУП "ХАРЧО" КУРИЦА/ГОВЯДИНА	250	14.8	17.7	13.1	271.8	2.27	0.06	0.10	0.06	0.09	32.14	140.40	28.48	1.73	304.65	5.68	0.01	0.07	473	2008
Итого за прием пищи:	660	47.7	33.5	149.0	1 089.1	2.57	0.36	0.31	0.10	0.41	112.07	447.67	87.91	7.63	812.87	19.07	0.05	0.14		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	210	4.7	5.2	80.1	387.4	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	20.70	47.52	11.71	1.19	97.13	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4.3	4.9	11.1	105.4	30.61	0.05	0.00	0.12	0.00	102.04	66.89	32.88	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	390	7.0	5.2	42.2	243.5	30.61	0.12	0.03	0.12	0.00	114.83	101.69	41.66	2.96	55.23	2.24	0.00	0.00		
Всего за день:		69.3	52.1	354.3	2 169.0	45.73	0.70	0.59	0.28	0.48	434.24	843.78	186.27	16.62	¹ 560.95	38.44	0.06	0.17		

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	696,9	761,9	3425,0	23433,8	291.09	7.91	5.57	7.24	4.68	5 477.99	9 747.41	2 156.82	172.49	16 166.21	445.38	0.42	1.23
Среднее значение за период	69.7	76.2	342.5	2 343.4	29.11	0.79	0.56	0.72	0.47	547.80	974.74	215.68	17.25	1 616.62	44.54	0.04	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	29.3	58.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	396	120	735	234	385