



МЕНЮ
Если 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 140	ОМЛЕТ 140	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 140	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША ПШЕНЧАНАЯ ВЯЗКАЯ 140	МАКАРОНЫ С СЫРОМ И С МАСЛОМ 140/30	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША КУКУРУЗНАЯ 140
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КИСЕЛЬ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КИСЕЛЬ 150
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КИСЕЛЬ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
СОК 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12				СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	
II Завтрак									
СОК 180	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	СОК 200	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
КАША ГРЕЧЕВАЯ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ ДЕРЕВЕНСКОГО 40	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 40	ПЕЧЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ 180
СОК 180	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП СО СМЕТАНОЙ 200	РАСОЛЬНИК СО САЛАТОМ С ОГУРЦАМИ 200	ТРЕТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ (РАСЦЕЧЕННЫЕ) 150	БЕФС ПРИМАННОЗ ИЗ ГОРЬХИНЫ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	СУП С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 250/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
КАША ПШЕННАЯ ДРАЖИЧКА 180	ГОЛУБИЦА ПЕЧЕНАЯ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 140	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ 180	СУП "БЕКОДЫШКА" 200/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 180	КАША ГРЕЧЕВАЯ ПО- КУПЕЧЕСКИ 170	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ОМЛЕТ ИЗ САХАРА СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ГОЛЫШ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	СУП ГОРХОВНИ С ГОВЯДИНОЙ 200	РИС ОТВАРНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	СУП "ХАРЧО" КУРИЦА ГОВЯДИНА 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150 ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	
Полдник									
КИСЕЛЬ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	СОК 200	РЯЖЕНКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ВЫПЕЧКА 100	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ВЫПЕЧКА 100	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ВЫПЕЧКА "СОЧНИК С ТВОРОГОМ" 100	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/30	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 140	РЫБА 70	СУП МОЛОЧНЫЙ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МАНТЫ 140	ОМЛЕТ 170	ВАРЕНИКИ 140	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	РИС ОТВАРНОЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАША ПШЕНЧАНАЯ РАСЫПЧАТАЯ 140	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30							

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 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	140	3.4	4.3	35.2	192.3	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	10.27	72.80	24.27	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	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:	320	8.1	9.5	113.0	570.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	30.04	120.32	35.78	1.75	96.99	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ	40	0.5	4.0	2.7	48.8	1.26	0.00	0.01	0.00	0.00	10.52	12.31	6.26	0.40	91.01	2.21	0.00	0.01	50	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	11.0	93.4	0.32	0.02	0.02	0.01	0.09	15.72	22.43	5.40	0.31	38.77	1.27	0.01	0.01	86	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20.3	19.3	16.1	319.2	6.00	0.12	0.00	0.01	0.00	25.20	228.00	43.20	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	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:	610	26.0	28.3	70.5	641.3	7.58	0.24	0.06	0.03	0.09	74.40	314.80	74.46	6.43	184.18	5.72	0.01	0.01		
Полдник																				
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	180	2.1	0.3	33.6	146.0	1.50	0.06	0.02	0.00	0.00	9.15	32.10	7.20	1.50	40.80	1.68	0.00	0.00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	19.2	14.0	32.9	339.7	0.53	0.05	0.26	0.08	0.16	193.93	228.66	29.03	0.91	226.51	2.69	0.02	0.03	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	21.2	14.3	57.4	448.1	0.53	0.10	0.29	0.08	0.16	203.99	254.76	35.72	2.11	268.00	4.37	0.02	0.03		
Всего за день:		58.1	52.5	289.2	1 868.3	10.81	0.48	0.41	0.14	0.25	327.03	731.43	158.56	13.67	769.97	13.27	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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ	140	13.5	22.2	2.5	264.3	0.00	0.08	0.00	0.25	0.00	106.75	231.28	17.79	2.54	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.5	12.5	84.9	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.34	76.05	17.37	0.41	159.98	8.25	0.00	0.00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	330	18.5	33.3	27.8	485.4	0.48	0.16	0.12	0.34	0.00	211.49	335.43	40.86	4.15	200.78	9.93	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"	40	0.8	3.0	5.7	53.3	2.82	0.02	0.02	0.00	0.00	9.65	21.29	9.42	0.50	201.12	2.78	0.00	0.01	470	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.9	3.4	12.5	92.0	0.80	0.03	0.00	0.17	0.00	14.40	24.80	7.20	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16.8	15.1	24.5	302.2	20.04	0.07	0.14	0.03	0.20	61.10	183.81	41.37	2.92	480.68	10.11	0.00	0.06	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	600	22.9	21.8	79.2	606.9	23.66	0.20	0.19	0.21	0.20	106.31	273.25	75.70	5.63	722.60	14.56	0.00	0.07			
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.2	1 881.7	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.26	261.90	47.08	3.68	402.57	8.03	0.07	0.05	478	2012	
Итого за прием пищи:	250	30.3	64.3	308.0	1 928.9	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	93.91	261.90	48.07	3.68	403.26	8.03	0.07	0.05			
Ужин																					
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	3.1	5.1	18.0	131.1	8.34	0.10	0.11	0.03	0.07	50.53	82.67	25.54	0.95	636.91	8.69	0.00	0.03	126	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	320	5.1	5.4	42.5	239.5	8.34	0.16	0.13	0.03	0.07	60.59	108.77	32.23	2.15	678.40	10.37	0.00	0.03			
Всего за день:		77.2	125.2	467.3	3 307.7	42.70	0.94	0.65	0.74	0.73	488.30	990.35	204.86	17.81	2 283.05	44.90	0.07	0.16			

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	140	5.6	7.1	23.2	179.5	0.90	0.12	0.00	0.04	0.00	98.32	156.95	47.81	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	1.8	12.8	77.6	0.39	0.03	0.08	0.01	0.00	82.39	61.94	12.59	0.22	121.34	6.75	0.00	0.00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	332	12.6	12.6	48.7	360.7	1.33	0.20	0.13	0.07	0.00	275.87	292.99	69.45	3.32	172.70	8.43	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	40	1.2	2.0	2.4	32.4	1.76	0.03	0.02	0.00	0.00	7.72	21.58	7.49	0.25	40.82	0.00	0.00	0.00		2012
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	1.7	4.9	7.2	84.9	9.61	0.04	0.04	0.19	0.06	39.98	37.52	16.59	0.74	252.95	3.99	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	60	18.8	19.1	3.7	261.7	1.20	0.05	0.00	0.01	0.00	16.81	180.06	24.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	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:	630	27.4	29.5	70.8	664.5	12.57	0.24	0.10	0.23	0.11	100.67	312.35	72.01	6.02	379.15	6.60	0.01	0.02		
Полдник																				
КЕФИР	150	4.5	0.2	6.0	46.5	1.50	0.06	0.00	0.00	0.00	189.00	147.00	22.50	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	5.3	72.0	377.4	1.50	0.10	0.03	0.00	0.00	204.12	194.52	33.03	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
РЫБА	70	12.8	4.8	0.5	96.4	0.54	0.06	0.05	0.08	0.08	21.17	158.76	23.38	0.44	290.86	110.67	0.00	0.00	242	2012
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.5	4.2	21.9	135.4	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	2.00	40.70	12.68	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	17.3	9.3	46.9	340.2	0.54	0.13	0.08	0.11	0.08	33.22	225.56	42.74	2.04	332.35	112.35	0.00	0.00		
Всего за день:		66.9	57.2	248.3	1 789.8	25.94	0.70	0.36	0.42	0.19	629.87	1 036.42	225.24	14.76	1 258.50	129.38	0.01	0.04		

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	140	2.1	4.1	23.8	140.1	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	9.34	45.75	14.94	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	320	4.1	4.4	57.5	286.0	1.50	0.08	0.02	0.03	0.00	18.49	77.85	22.14	1.87	40.80	1.68	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	40	0.2	1.2	0.7	14.6	2.00	0.00	0.01	0.10	0.00	6.36	5.01	2.96	0.13	26.50	0.50	0.00	0.00	42	2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С КУРАМИ	200	1.8	3.5	11.6	85.6	8.40	0.07	0.05	0.18	0.06	26.94	47.12	21.28	0.90	418.35	4.12	0.00	0.02	90	2008
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	180	5.0	20.1	36.7	349.2	14.64	0.18	0.13	0.58	0.21	38.78	124.04	47.59	2.09	1 031.44	10.44	0.00	0.07	146	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
СВЕКЛА	30	0.4	0.7	2.9	19.7	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	9.83	11.11	5.66	0.36	82.10	2.00	0.00	0.01	339	2012
Итого за прием пищи:	630	9.9	25.8	88.5	628.5	26.18	0.32	0.22	0.87	0.27	103.06	230.64	95.19	5.21	1 599.19	18.73	0.00	0.10		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВЫПЕЧКА	100	30.3	64.3	296.2	1 881.7	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	89.26	261.90	47.08	3.68	402.57	8.03	0.07	0.05	478	2012
Итого за прием пищи:	250	30.3	64.3	308.0	1 928.9	0.22	0.40	0.19	0.15	0.46	93.91	261.90	48.07	3.68	403.26	8.03	0.07	0.05		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ	180	3.6	4.5	7.2	84.5	0.66	0.03	0.13	0.03	0.03	130.92	90.99	14.60	0.10	184.43	11.34	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	390	5.5	4.8	34.1	202.2	0.66	0.09	0.16	0.03	0.03	141.90	117.09	21.48	1.30	226.07	13.02	0.00	0.00		
Всего за день:		50.2	99.7	497.9	3 092.6	38.55	0.92	0.61	1.08	0.75	373.37	698.49	194.88	14.26	2 547.32	43.46	0.07	0.16		

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																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	5.8	5.8	28.0	187.0	0.90	0.10	0.00	0.04	0.00	94.84	147.22	29.81	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	320	7.8	6.0	52.5	295.4	0.90	0.15	0.02	0.04	0.00	104.89	173.32	36.49	3.01	41.49	1.68	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 МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0.0	2.0	1.3	23.2	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.86	0.62	0.42	0.12	16.43	0.12	0.00	0.00	472	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЕ)	150	22.5	20.7	10.5	312.0	3.00	0.06	0.00	0.00	0.00	15.00	216.00	30.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	285	2008
СУП "СВЕКОЛЬНИК"	200/10	6.8	8.0	1.4	108.8	0.69	0.02	0.05	0.02	0.02	24.86	61.96	9.78	0.75	133.87	3.14	0.00	0.03	476	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	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:	590	32.5	31.1	53.9	623.9	3.93	0.17	0.08	0.03	0.02	63.68	330.63	59.81	6.00	204.70	5.50	0.00	0.03		
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	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	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:	220	7.1	4.6	26.7	176.8	0.00	0.05	0.14	0.08	0.88	29.49	83.89	13.72	1.34	95.18	7.97	0.01	0.02		
Всего за день:		57.0	48.9	215.2	1 534.0	15.58	0.48	0.29	0.15	0.90	415.18	784.36	149.55	13.73	715.67	17.15	0.01	0.06		

6 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	350	15.4	21.0	115.1	714.2	1.58	0.11	0.11	0.10	0.14	230.83	196.20	25.58	2.46	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	130	2.7	4.7	17.6	122.4	4.34	0.12	0.00	0.03	0.00	40.79	73.78	25.17	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9.4	13.2	3.5	176.1	0.91	0.03	0.06	0.02	0.00	18.12	87.80	12.14	1.24	211.51	5.12	0.00	0.03	375	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5.2	3.7	15.1	114.4	4.87	0.13	0.00	0.17	0.00	40.56	112.75	30.82	1.54	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.4	2.0	2.6	30.1	3.94	0.01	0.01	0.11	0.00	11.69	8.61	4.88	0.24	50.04	0.90	0.00	0.00	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:	620	20.8	24.0	79.5	622.8	14.06	0.38	0.11	0.34	0.00	134.12	334.99	92.62	6.10	315.95	8.27	0.00	0.03		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	180	6.2	3.9	19.7	139.8	0.78	0.09	0.18	0.02	0.00	158.40	134.10	22.50	1.32	259.80	15.18	0.00	0.00		
Ужин																				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6.1	5.1	35.8	213.2	0.00	0.12	0.00	0.03	0.00	25.84	138.88	32.30	2.15	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
Итого за прием пищи:	320	8.1	5.3	60.4	321.6	0.00	0.17	0.02	0.03	0.00	35.89	164.98	38.98	3.35	41.49	1.68	0.00	0.00		
Всего за день:		51.5	54.4	294.3	1 881.7	18.02	0.77	0.44	0.49	0.14	571.84	842.86	186.89	15.75	1 029.49	27.74	0.02	0.05		

7 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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	21.6	15.8	38.3	387.9	0.62	0.06	0.30	0.09	0.18	224.79	260.57	33.27	1.00	264.81	3.24	0.03	0.04	237	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.5	12.5	84.9	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.34	76.05	17.37	0.41	159.98	8.25	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	362	29.2	22.0	63.5	576.4	1.13	0.14	0.45	0.13	0.18	418.29	410.71	59.70	2.71	476.16	13.17	0.03	0.04		
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	40	0.5	2.0	4.5	38.2	0.77	0.02	0.02	0.77	0.00	17.66	19.04	13.13	0.35	76.86	1.92	0.00	0.02	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.0	4.0	17.6	118.9	3.68	0.06	0.05	0.18	0.11	22.27	47.16	16.18	0.73	281.65	3.66	0.01	0.02	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"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	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:	630	24.6	19.5	85.3	617.0	8.05	0.32	0.10	1.36	0.11	90.90	320.08	92.67	4.36	412.91	7.82	0.01	0.04		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.67	0.00	0.99	0.00	0.70	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:	180	2.2	0.2	26.4	116.1	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	10.88	22.68	9.90	0.54	39.40	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
МАНТЫ	140	12.6	12.5	34.7	300.9	0.55	0.08	0.07	0.03	0.15	20.34	108.74	16.08	1.48	211.84	4.65	0.02	0.03	469	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	12.3	50.3	2.43	0.00	0.00	0.00	0.00	6.49	8.11	4.06	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	320	14.8	12.8	59.7	412.4	2.99	0.14	0.10	0.03	0.15	32.23	142.95	25.84	3.49	252.64	6.33	0.02	0.03		
Всего за день:		71.2	54.9	244.7	1 769.0	22.17	0.67	0.69	1.52	0.44	568.30	907.43	196.11	13.30	¹ 459.11	29.32	0.05	0.13		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	4.9	5.7	24.3	169.7	0.90	0.08	0.00	0.04	0.00	106.51	161.57	24.37	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	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:	350	8.2	7.1	57.2	327.2	1.80	0.15	0.02	0.05	0.00	166.81	228.17	36.37	3.00	40.80	1.68	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	3.2	2.9	23.4	132.7	5.80	0.09	0.06	0.21	0.04	22.06	55.51	22.19	0.93	439.95	4.04	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:	670	20.4	31.5	58.3	600.1	9.72	0.18	0.17	0.47	0.04	76.29	233.06	61.96	3.41	766.64	11.99	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	27.0	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
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	479.8	0.00	0.18	0.04	0.31	0.00	144.36	324.66	32.31	5.09	68.83	2.80	0.00	0.00		
Всего за день:		66.0	79.8	231.5	1 915.7	23.35	0.66	0.43	0.88	0.20	525.50	973.04	167.56	17.07	1 572.91	24.47	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	140	5.0	5.6	25.8	174.2	0.90	0.05	0.00	0.04	0.00	89.36	85.75	14.44	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	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)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
Итого за прием пищи:	340	7.7	14.2	54.7	378.0	0.90	0.13	0.03	0.11	0.00	102.22	122.55	23.03	2.50	55.09	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	40	1.2	2.0	2.4	32.4	1.76	0.03	0.02	0.00	0.00	7.72	21.58	7.49	0.25	40.82	0.00	0.00	0.00		2012		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.4	4.5	8.1	82.6	6.58	0.02	0.04	0.20	0.06	40.53	33.45	16.72	0.84	199.15	4.58	0.00	0.02	75	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	170	22.8	22.3	23.1	384.1	0.36	0.18	0.18	0.05	0.08	23.96	252.84	92.12	4.34	417.53	7.93	0.01	0.08	414	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИННОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	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:	610	28.5	29.2	74.4	679.0	8.70	0.32	0.27	0.26	0.14	95.17	359.93	135.94	7.55	711.90	14.75	0.01	0.10				
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	140	10.4	10.2	22.6	225.4	0.10	0.02	0.12	0.06	0.18	77.25	104.16	11.04	0.32	73.89	0.83	0.02	0.02		2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	320	12.3	10.4	47.1	333.8	0.10	0.08	0.14	0.06	0.18	87.30	130.26	17.73	1.52	115.38	2.51	0.02	0.02				
Всего за день:		59.7	61.5	260.4	1 848.6	20.70	0.63	0.49	0.43	0.32	563.81	855.26	223.22	14.96	¹ 256.68	21.50	0.03	0.13				

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	140	5.6	6.0	25.6	179.7	0.61	0.05	0.14	0.03	0.05	130.84	159.56	22.70	0.56	216.75	10.61	0.01	0.01	468	2008
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	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:	330	8.4	6.4	63.4	346.1	2.11	0.13	0.17	0.03	0.05	141.80	200.37	31.80	2.46	271.15	12.85	0.01	0.01		
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	160	25.8	13.5	76.7	531.1	0.27	0.18	0.15	0.03	0.28	46.19	216.09	31.59	2.91	391.40	9.42	0.04	0.06	439	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	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
СУП "ХАРЧО" КУРИЦА/ГОВЯДИНА	200	11.8	14.2	10.4	217.1	1.81	0.04	0.08	0.05	0.08	25.71	112.30	22.76	1.38	243.44	4.54	0.01	0.06	473	2008
Итого за прием пищи:	550	40.8	28.1	127.8	928.0	2.08	0.31	0.26	0.08	0.36	94.85	380.45	73.95	6.42	689.24	16.20	0.04	0.12		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	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:	180	4.7	5.2	77.8	378.1	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	19.77	47.52	11.52	1.19	96.99	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	27.01	0.04	0.00	0.11	0.00	90.03	59.02	29.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	330	5.8	4.6	34.3	201.4	27.01	0.09	0.02	0.11	0.00	100.08	85.12	35.69	2.40	41.49	1.68	0.00	0.00		
Всего за день:		60.0	44.7	313.2	1 900.6	41.20	0.61	0.51	0.24	0.41	372.50	724.45	160.96	14.67	¹ 376.88	32.73	0.05	0.14		

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	617,7	678,7	3062,0	20908,0	259.03	6.86	4.87	6.08	4.34	4 835.69	8 544.09	1 867.82	149.99	14 269.59	383.92	0.39	1.09
Среднее значение за период	61.8	67.9	306.2	2 090.8	25.90	0.69	0.49	0.61	0.43	483.57	854.41	186.78	15.00	1 426.96	38.39	0.04	0.11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.8	29.2	59.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	335	115	614	211	331