

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад №1
«Родничок» г. Нурлат РТ



А.С. Усманова

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1
«РОДНИЧОК» Г. НУРЛАТ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
и СанПиН 2.4.1.3049-13



Утверждаю
Заведующий
Усманова А.С.

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									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С ТЕРТЫМ СЫРОМ 155/15	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША "ДРУЖБА" 170	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 190	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 170
ПРЯНИКИ 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ПРЯНИКИ 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180		КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	
II Завтрак									
БАНАН 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ГРУША 100
Обед									
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ 60
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК/Б 190	СУП СВЕКОЛЬНИК НА МК/Б 190	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б 190	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ 190/10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК/Б 190	СУП РИСОВЫЙ НА МК/Б 190	РАССОЛЬНИК НА МК/Б 190/10	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б 190	СУП "ЩИ" НА К/Б СО СМЕТАНОЙ 190/10	СУП "БОРЩ" НА МК/Б СО СМЕТАНОЙ 190/10
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 170	КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 170	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ 170	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ 160	МАКАРОННИК С МЯСОМ 140	АЗУ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ 170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 140
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 70
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180							КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
Полдник									
КИСЕЛЬ 180	СЛОЕЧКА 70	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПРЯНИКИ 30	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 70	КИСЕЛЬ 180	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	РЯЖЕНКА 180	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	РЯЖЕНКА 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 190	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В БУЛЬОНЕ 190	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 140	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 190	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 190	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 190	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) 170	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В БУЛЬОНЕ 190
СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ МУСС 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	РИС ОТВАРНОЙ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С 40	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40			ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180	

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	мг, мкг	F, мкг	Se, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	155/15	10.5	9.6	45.2	309.9	0.00	0.10	0.00	1.54	0.00	0.00	124.37	13.67	112.90	1.32	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ПРЯНИКИ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	183.60	20.20	129.60	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	380	15.5	14.0	53.5	404.2	0.10	1.00	0.00	1.54	0.00	0.20	307.97	33.87	242.50	1.52	262.80	16.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.10	7.20	37.80	25.20	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00	191	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.10	7.20	37.80	25.20	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.8	5.9	3.8	75.6	0.10	2.40	0.00	3.20	0.00	0.00	10.80	11.30	33.60	0.40	59.40	0.00	0.00	0.00	10	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МКБ	190	8.8	7.2	21.0	184.3	0.10	7.10	0.20	0.50	0.10	0.10	31.90	30.40	113.00	1.70	613.90	8.10	0.00	0.00	92	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	140	3.1	4.4	22.5	142.1	0.00	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	22.30	13.90	102.50	0.60	60.90	0.00	0.00	0.00	324	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9.1	8.5	1.5	121.1	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.10	9.90	9.50	77.60	1.00	167.30	4.10	0.00	0.00	278	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	680	26.0	26.4	78.1	656.8	0.30	29.50	0.20	6.50	0.20	0.20	90.50	75.30	365.90	5.50	970.30	15.00	0.00	0.00		
Полдник																					
КИСЕЛЬ	180	1.8	0.0	39.4	164.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
Итого за прием пищи:	220	4.8	0.2	58.9	256.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	25.1	17.4	20.8	346.9	0.10	0.40	0.10	0.50	0.20	0.30	215.40	29.10	266.30	0.60	208.70	3.80	0.00	0.00	237	2012
СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ МУСС	25	1.0	3.0	9.0	75.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.50	2.00	13.50	0.10	28.10	1.90	0.00	0.00	354	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	425	30.1	20.8	68.9	597.8	0.20	2.00	0.10	1.30	0.20	0.30	251.80	50.20	322.60	3.90	528.40	7.70	0.00	0.00		
Всего за день:		77.9	61.9	279.8	2 008.6	0.70	36.50	0.30		10.14	0.40	0.80	665.77	209.07	986.40	12.12	2 161.10	38.90	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мЕ, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	7.3	8.7	38.0	261.9	0.10	0.90	0.00	0.30	0.10	0.20	191.30	36.50	177.70	0.50	298.70	16.70	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	125.00	6.00	69.60	0.10	14.30	0.00	0.00	0.00	7	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	405	13.8	13.4	57.5	408.4	0.20	0.90	0.00	1.10	0.10	0.30	324.60	54.40	277.50	1.30	364.60	16.70	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	0.00	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00	368	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	0.00	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.9	8.2	5.9	101.9	0.00	3.00	0.20	3.60	0.00	0.00	11.90	12.60	25.70	0.50	219.80	2.10	0.00	0.00	22	2012
СУП СВЕКОЛЬНИК НА МКБ	190	6.9	8.9	10.7	154.2	0.00	4.90	0.10	0.40	0.10	0.00	44.50	26.30	91.20	1.80	451.50	8.80	0.00	0.00	62	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3.5	5.7	11.9	114.6	0.00	30.60	0.20	2.60	0.00	0.10	81.50	29.60	58.00	1.70	364.70	5.90	0.00	0.00	336	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12.7	11.9	6.1	181.2	0.00	0.10	0.00	0.60	0.10	0.10	25.40	16.10	117.20	1.60	239.10	6.50	0.00	0.00	305	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	710	27.2	35.1	63.9	685.6	0.10	58.60	0.50	8.30	0.20	0.20	178.90	94.80	331.30	7.40	1 343.90	26.10	0.00	0.00		
Полдник																					
СЛОЕЧКА	70	7.7	7.2	51.5	301.1	0.10	0.10	0.00	1.50	0.10	0.00	39.40	12.50	76.50	0.60	123.20	4.00	0.00	0.00	467	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	0.1	0.0	7.9	3.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	2.80	2.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	250	7.8	7.2	59.4	304.3	0.10	0.10	0.00	1.50	0.10	0.00	48.30	15.30	78.80	0.80	123.20	4.00	0.00	0.00		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	190	7.6	8.1	21.8	192.2	0.20	1.00	0.10	1.20	0.10	0.20	208.60	62.50	190.00	1.30	357.40	18.60	0.00	0.00	113	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.10	4.40	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	392	2011
Итого за прием пищи:	410	10.7	8.3	51.3	324.3	0.30	1.00	0.10	2.00	0.10	0.20	227.70	68.50	224.60	2.50	424.80	18.60	0.00	0.00		
Всего за день:		59.9	64.3	242.1	1 768.2	0.70	62.60	0.60	13.30	0.50	0.70	796.60	243.80	926.60	13.80	2 411.50	66.40	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мкг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА"	170	7.4	9.1	31.5	236.5	0.20	0.90	0.00	0.60	0.10	0.20	181.40	35.50	170.70	0.70	291.50	16.10	0.00	0.00	190	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	117.90	20.70	91.00	0.50	191.30	9.90	0.00	0.00	397	2012		
Итого за прием пищи:	400	14.1	20.6	66.1	505.3	0.30	1.50	0.07	1.50	0.10	0.30	308.60	68.10	293.90	1.90	534.40	26.00	0.00	0.00				
II Завтрак																							
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00	363	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.6	4.9	54.4	0.00	2.20	0.00	1.60	0.00	0.00	18.80	11.20	22.00	0.70	162.40	3.90	0.00	0.00	33	2012		
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КБ	190	12.1	8.4	21.5	210.7	0.30	4.60	0.20	2.60	0.10	0.00	47.90	41.50	130.60	2.80	559.30	6.20	0.00	0.00	81	2012		
КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	170	16.1	17.1	21.5	304.7	0.20	10.30	0.30	0.50	0.10	0.20	31.00	41.20	182.00	2.40	818.10	11.10	0.10	0.00	437	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008		
Итого за прием пищи:	650	32.2	29.5	77.2	703.5	0.60	37.10	0.50	5.80	0.20	0.20	113.30	104.10	373.80	7.70	1 608.60	24.00	0.10	0.00				
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	15	2008		
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
Итого за прием пищи:	210	7.7	4.7	29.9	197.1	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	231.90	31.20	192.60	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00				
Ужин																							
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В БУЛЬОНЕ	190	19.0	8.3	2.6	160.9	0.10	1.50	0.30	4.50	0.00	0.10	43.10	40.50	244.70	0.90	470.90	163.30	0.00	0.00	247	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.10	4.40	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	392	2011		
Итого за прием пищи:	410	22.1	8.5	32.1	293.0	0.20	1.50	0.30	5.30	0.00	0.10	62.20	56.50	279.30	2.10	538.30	163.30	0.00	0.00				
Всего за день:		77.0	63.5	213.4	1 741.9	1.14	101.00	0.87	12.80	0.30	0.60	750.00	272.90	1 162.60	12.60	2 911.30	215.30	0.10	0.00				

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		В1, мг	С, мг	А, мЕ, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	8.2	9.1	31.8	241.5	0.20	0.90	0.00	0.10	0.10	0.20	202.10	35.00	231.90	0.80	320.90	15.30	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	125.00	6.00	69.60	0.10	14.30	0.00	0.00	7	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	496	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	405	14.7	13.8	51.3	388.00	0.30	0.90	0.00	0.90	0.10	0.30	335.40	52.90	331.70	1.60	386.80	15.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.00	4.00	0.00	0.60	0.00	0.00	14.40	7.20	9.90	2.00	278.00	2.00	0.00	0.00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.60	0.00	4.00	0.00	0.60	0.00	0.00	14.40	7.20	9.90	2.00	278.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	5.8	4.9	76.6	0.00	8.70	0.10	2.50	0.00	0.00	23.80	9.10	16.50	0.60	100.90	1.70	0.00	0.00	20	2012
СУП ТРЕЧНЕВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	190/10	7.9	9.4	18.9	193.9	0.10	6.20	0.20	1.10	0.10	0.00	35.50	45.40	118.80	1.90	529.60	7.00	0.00	0.00	247	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ	170	15.7	23.8	26.1	380.8	0.20	12.60	0.20	2.60	0.20	0.30	91.90	48.00	221.60	2.70	1 029.60	17.10	0.10	0.00	291	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	660	27.8	39.4	79.2	785.00	0.40	47.50	0.50	7.30	0.30	0.30	166.80	112.70	396.10	7.00	1 728.90	28.60	0.10	0.00		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	30	1.7	1.4	21.8	106.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	2.40	13.50	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	33	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	230	2.7	1.6	41.4	189.90	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	9.60	26.10	2.70	261.30	2.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	140	18.3	16.5	29.3	342.7	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	0.20	181.90	30.00	220.20	0.80	206.40	6.70	0.00	0.00	236	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	55.30	6.10	39.40	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00	111	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.10	4.40	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
Итого за прием пищи:	380	22.8	18.3	69.6	538.40	0.10	0.60	0.10	1.10	0.20	0.30	256.30	52.10	294.20	2.00	346.80	8.10	0.00	0.00		
Всего за день:		68.4	73.5	251.0	1 946.90	0.80	54.60	0.60	9.90	0.60	0.90	788.50	234.50	1 058.00	15.30	3 001.80	56.00	0.10	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Мg, мг	F, мкг	Se, мг				
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	170	8.5	9.5	33.7	254.1	0.20	0.90	0.00	0.90	0.10	0.20	185.00	43.70	192.20	1.10	318.20	16.80	0.00	0.00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.10	4.40	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	392	2011	
Итого за прием пищи:	400	11.7	18.0	63.3	461.2	0.30	0.90	0.07	1.80	0.10	0.20	205.10	59.70	228.80	2.30	385.60	16.80	0.00	0.00			
II Завтрак																						
БАНАН	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.10	7.20	37.80	25.20	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00	191	2008	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.10	7.20	37.80	25.20	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.7	5.5	4.2	77.8	0.00	2.00	0.00	1.40	0.00	0.00	83.50	12.20	54.90	0.70	147.90	3.40	0.00	0.00	31	2012	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК/Б	190	8.1	6.0	24.7	185.0	0.10	7.00	0.30	0.60	0.00	0.10	34.20	31.50	106.10	2.00	589.50	7.10	0.00	0.00	105	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	160	14.6	14.8	22.0	280.4	0.00	18.20	0.10	0.50	0.20	0.10	58.10	36.10	162.80	2.20	347.20	8.20	0.10	0.00	298	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	640	28.6	26.7	80.2	676.9	0.20	47.20	0.40	3.60	0.20	0.20	191.40	90.00	363.00	6.70	1 153.40	21.50	0.10	0.00			
Полдник																						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	7.7	10.4	56.4	349.4	0.10	0.10	0.10	1.60	0.20	0.00	40.20	13.40	77.30	0.80	141.90	4.00	0.00	0.00	453	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	183.60	20.20	129.60	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012	
Итого за прием пищи:	250	12.7	14.8	64.7	443.7	0.20	1.00	0.10	1.60	0.20	0.20	223.80	33.60	206.90	1.00	404.70	20.20	0.00	0.00			
Ужин																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	190	6.9	2.5	12.4	100.5	0.10	4.60	0.20	0.30	0.00	0.00	18.80	19.00	42.50	0.70	341.80	3.60	0.00	0.00	87	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.10	4.40	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	392	2011	
Итого за прием пищи:	410	10.0	2.7	41.9	232.6	0.20	4.60	0.20	1.10	0.00	0.00	37.90	35.00	77.10	1.90	409.20	3.60	0.00	0.00			
Всего за день:		64.5	62.7	270.5	1 907.5	0.90	57.70	0.77	8.10	0.50	0.70	665.40	256.10	901.00	12.40	2 700.90	62.10	0.10	0.00			

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг				
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	7.0	7.0	34.0	226.9	0.12	1.10	0.05	0.88	0.00	0.00	115.09	36.17	178.66	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
ПРЯНИКИ	30	1.7	1.4	21.8	106.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	2.40	13.50	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	33	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.10	4.40	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	392	2011	
Итого за прием пищи:	380	8.8	8.4	65.8	373.6	0.12	1.10	0.05	0.88	0.00	0.00	128.89	42.67	196.56	2.89	37.10	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00	363	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.8	5.9	3.8	75.6	0.10	2.40	0.00	3.20	0.00	0.00	10.80	11.30	33.60	0.40	59.40	0.00	0.00	0.00	10	2012	
СУП РИСОВЫЙ НА МК/Б	190	10.3	5.2	13.6	142.2	0.03	1.12	0.02	0.22	0.00	0.00	16.80	19.04	95.20	1.34	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
МАКАРОННИК С МЯСОМ	140	19.8	16.0	49.0	419.8	0.10	0.50	0.00	2.20	0.20	0.10	23.40	23.50	167.00	2.90	325.20	7.00	0.00	0.00	292	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	620	35.1	27.5	95.7	771.3	0.33	24.02	0.02	6.72	0.20	0.10	66.60	64.04	335.00	6.44	453.40	9.80	0.00	0.00			
Полдник																						
КИСЕЛЬ	180	1.8	0.0	39.4	164.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008	
Итого за прием пищи:	220	4.8	0.2	58.9	256.7	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00			
Ужин																						
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	190	4.3	5.6	24.0	162.6	0.17	19.76	0.05	0.15	0.00	0.00	83.60	34.96	121.60	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	430	8.3	6.0	63.1	337.9	0.27	21.36	0.05	0.95	0.00	0.00	104.50	54.06	164.40	4.72	291.60	2.00	0.00	0.00			
Всего за день:		57.9	42.3	291.5	1 782.6	0.82	106.48	0.12	9.55	0.20	0.10	342.29	185.67	749.16	15.05	1 030.70	13.80	0.00	0.00			

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	мг, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	9.7	9.9	31.5	253.5	0.30	0.90	0.00	2.70	0.10	0.30	186.10	91.00	230.00	2.70	399.80	16.60	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	125.00	6.00	69.60	0.10	14.30	0.00	0.00	0.00	7	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	117.90	20.70	91.00	0.50	191.30	9.90	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	405	19.8	17.6	66.0	501.90	0.40	1.50	0.00	3.50	0.10	0.50	437.30	129.60	420.80	4.00	657.00	26.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	0.00	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00	368	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.0	45.60	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	0.00	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.3	4.8	45.1	0.00	2.30	0.00	1.30	0.00	0.00	15.00	10.00	22.60	0.70	136.60	2.40	0.00	0.00	34	2012
РАССОЛЬНИК НА МК/Б	190/10	7.4	8.2	12.0	157.6	0.10	4.40	0.20	0.50	0.00	0.00	39.60	25.80	100.30	1.40	428.00	6.20	0.00	0.00	74	2012
АЗУ	200	17.8	20.0	17.7	322.0	0.12	7.00	0.01	4.10	0.00	0.00	26.00	42.00	205.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	690	29.4	30.9	63.8	658.40	0.32	38.70	0.21	7.00	0.00	0.00	96.20	88.00	367.10	6.90	633.40	11.40	0.00	0.00		
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.6	2.1	26.6	141.0	0.06	0.00	0.01	0.80	0.00	0.00	8.00	5.00	29.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	464	2008
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	230	9.0	3.9	34.2	213.00	0.10	0.90	0.01	0.80	0.00	0.00	231.20	30.20	194.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7.7	5.5	2.9	98.4	0.00	0.10	0.00	1.00	0.10	0.00	50.80	21.60	109.50	0.40	183.10	57.70	0.30	0.00	252	2012
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.9	4.8	30.7	177.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	6.80	20.00	58.70	0.40	43.80	0.60	0.00	0.00	315	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.10	4.40	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	392	2011
Итого за прием пищи:	400	13.7	10.5	63.1	408.10	0.10	0.10	0.00	2.10	0.20	0.00	76.70	57.60	202.80	2.00	294.30	58.30	0.30	0.00		
Всего за день:		72.3	63.2	237.1	1 827.00	0.92	38.20	0.22	13.80	0.30	0.50	858.50	316.20	1 199.70	15.10	1 739.70	97.20	0.30	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мкг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	5.0	6.8	22.5	171.0	0.06	1.09	0.05	0.54	0.00	0.00	115.43	16.34	95.83	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	8.1	15.3	42.1	337.9	0.16	1.09	0.12	1.44	0.00	0.00	124.73	28.24	128.03	1.79	51.60	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.00	4.00	0.00	0.60	0.00	0.00	14.40	7.20	9.90	2.00	278.00	2.00	0.00	0.00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.00	4.00	0.00	0.60	0.00	0.00	14.40	7.20	9.90	2.00	278.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	5.8	4.9	76.6	0.00	8.70	0.10	2.50	0.00	0.00	23.80	9.10	16.50	0.60	100.90	1.70	0.00	0.00	20	2012
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б	190	7.9	9.9	21.2	205.2	0.10	7.20	0.30	0.40	0.20	0.10	39.00	31.10	110.00	1.70	556.60	7.80	0.00	0.00	100	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	170	13.3	15.3	25.9	293.7	0.00	1.00	0.20	1.70	0.10	0.10	40.50	29.70	201.70	1.60	212.20	4.20	0.10	0.00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	650	25.4	31.4	81.3	709.2	0.20	35.90	0.60	5.70	0.30	0.20	118.90	80.10	367.40	5.70	938.50	16.50	0.10	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	15	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	183.60	20.20	129.60	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	210	7.3	7.3	30.6	219.4	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	192.30	26.20	156.60	0.80	295.80	16.20	0.00	0.00		
Ужин																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	14.2	18.1	5.8	244.4	0.10	0.60	0.20	1.90	2.10	0.40	163.00	22.40	237.60	2.20	290.30	28.10	0.00	0.00	215	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	430	18.2	18.5	44.9	419.7	0.20	2.20	0.20	2.70	2.10	0.40	183.90	41.50	280.40	5.40	581.90	30.10	0.00	0.00		
Всего за день:		59.4	72.9	208.4	1 731.8	0.66	45.09	0.92	10.44	2.40	0.80	634.23	183.24	942.33	15.69	2 145.80	64.80	0.10	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мЕ, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мкг	Se, мг				
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	6.5	7.2	21.9	178.4	0.10	0.90	0.00	0.40	0.00	0.20	191.50	22.70	140.40	0.50	278.50	16.30	0.00	0.00	93	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	125.00	6.00	69.60	0.10	14.30	0.00	0.00	0.00	7	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	117.90	20.70	91.00	0.50	191.30	9.90	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	425	16.6	14.9	56.4	426.8	0.20	1.50	0.00	1.20	0.00	0.40	442.70	61.30	331.20	1.80	535.70	26.20	0.00	0.00			
II Завтрак																						
БАНАН	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.10	7.20	37.80	25.20	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00	191	2008	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.10	7.20	37.80	25.20	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.6	4.9	54.4	0.00	2.20	0.00	1.60	0.00	0.00	18.80	11.20	22.00	0.70	162.40	3.90	0.00	0.00	33	2012	
СУП "ЩИ" НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	190/10	8.1	8.0	19.4	186.6	0.10	18.40	0.30	0.30	0.00	0.10	71.60	42.00	123.20	2.20	735.10	10.00	0.00	0.00	95	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2.9	4.9	20.0	135.7	0.10	9.70	0.00	0.20	0.10	0.10	35.60	27.30	78.50	1.10	711.60	7.80	0.00	0.00	321	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9.2	10.0	6.1	150.4	0.00	0.40	0.00	0.30	0.00	0.10	25.30	12.10	86.10	0.80	123.90	4.10	0.10	0.00	305	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	690	24.2	26.9	79.7	660.8	0.30	50.70	0.30	3.50	0.10	0.30	166.90	102.80	349.00	6.60	1 801.80	28.60	0.10	0.00			
Полдник																						
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00	33	2008	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	230	1.8	1.2	42.8	189.6	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	10.20	23.40	3.00	282.00	2.00	0.00	0.00			
Ужин																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	170	24.1	23.0	30.1	429.7	0.00	0.60	0.20	0.70	0.30	0.30	240.00	32.60	273.40	0.80	260.10	7.80	0.00	0.00	235	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	55.30	6.10	39.40	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00	111	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.10	4.40	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	392	2011	
Итого за прием пищи:	410	28.6	24.8	70.4	625.4	0.10	0.70	0.20	1.50	0.30	0.40	314.40	54.70	347.40	2.00	400.50	9.20	0.00	0.00			
Всего за день:		72.7	68.3	269.7	1 995.7	0.60	58.50	0.50	6.20	0.40	1.20	948.60	266.80	1 076.20	13.90	3 368.00	66.00	0.10	0.00			

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Cl, мг	F, мкг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	5.6	8.2	20.6	177.5	0.11	1.09	0.05	0.22	0.00	0.00	127.41	44.65	158.99	2.18	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	496	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	390	8.6	8.4	40.1	269.4	0.21	1.09	0.05	1.02	0.00	0.00	135.71	56.55	189.19	2.88	51.60	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	0.00	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00	368	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	0.00	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	3.0	5.9	55.1	0.00	3.70	0.20	1.50	0.00	0.00	15.20	12.00	25.80	0.60	215.80	1.80	0.00	0.00	25	2012
СУП "БОРЩ" НА МК/Б СО СМЕТАНОЙ	190/10	9.3	8.1	21.8	202.4	0.10	18.20	0.30	0.50	0.00	0.10	80.00	48.90	141.50	3.00	855.40	13.40	0.00	0.00	95	2008
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	140	17.2	5.5	35.2	260.2	0.50	0.40	0.00	6.30	0.10	0.20	131.50	62.90	190.30	4.40	602.50	9.70	0.00	0.00	81	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	8.6	12.9	18.6	226.3	0.00	0.40	0.00	1.70	0.00	0.00	8.50	19.20	96.60	1.00	0.00	0.00	0.00	285	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	496	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	700	39.4	29.9	110.8	877.7	0.70	42.70	0.50	11.10	0.10	0.30	250.80	153.20	493.40	10.80	1 742.50	27.70	0.00	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	12.9	13.8	52.4	386.6	0.10	0.20	0.00	3.10	0.10	0.10	80.30	17.90	130.00	0.70	157.00	4.20	0.00	0.00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	183.60	20.20	129.60	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	17.9	18.2	60.7	480.9	0.20	1.10	0.00	3.10	0.10	0.30	263.90	38.10	259.60	0.90	419.80	20.40	0.00	0.00		
Ужин																					
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В БУЛЬОНЕ	190	19.0	8.3	2.6	160.9	0.10	1.50	0.30	4.50	0.00	0.10	43.90	40.70	244.70	0.90	471.00	163.30	0.00	0.00	247	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	496	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.10	4.40	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	392	2011
Итого за прием пищи:	410	22.1	8.5	32.1	293.0	0.20	1.50	0.30	5.30	0.00	0.10	63.00	56.70	279.30	2.10	538.40	163.30	0.00	0.00		
Всего за день:		88.4	65.3	253.7	1 966.6	1.31	48.39	0.85	20.92	0.20	0.70	730.51	315.35	1 235.89	18.48	2 907.30	212.40	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг
Итого за весь период	698,4	637,8	2517,1	18676,7	8.55	609.06	5.75	115.15	5.80	7.00	7 180.40	2 483.63	10 237.88	144.44	24 378.10	892.90	0.80	0.00
Среднее значение за период	69.8	63.8	251.7	1 867.7	0.86	60.91	0.58	11.52	0.60	0.70	718.04	248.36	1 023.79	14.44	2 437.80	89.30	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	30.7	54.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак II	Завтрак I	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	399	100	669	230	412