

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,65	3,36	16,47	110,80	0,10	0,00	0,01	2,05	0,05	0,05	12,62	54,69	80,53	1,90	113,73	0,98	0,01	0,00	323	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/6	3,28	1,96	12,17	81,70	0,03	0,04	0,02	0,51	0,00	0,03	57,98	9,53	48,90	0,51	37,53	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	331	7,03	5,32	34,65	216,92	0,13	0,06	0,03	2,56	0,05	0,09	78,57	67,45	133,14	2,78	164,26	0,98	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,88	1,52	1,84	24,44	0,02	1,17	0,00	0,98	0,00	0,01	5,27	5,53	16,36	0,18	28,96	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,18	3,59	12,08	96,73	0,05	2,77	0,17	0,39	0,04	0,03	18,61	13,10	40,91	0,74	208,13	2,55	0,02	0,00	101	2008
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	45/30	6,63	9,98	3,97	135,35	0,03	1,03	0,03	1,79	0,00	0,04	12,34	8,88	60,50	0,69	107,17	2,60	0,04	0,01	259	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,04	2,70	21,34	117,99	0,02	0,00	0,01	0,20	0,05	0,01	8,85	14,42	41,04	0,30	30,51	0,42	0,01	0,00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	565	15,63	18,30	66,11	500,49	0,19	4,97	0,21	4,24	0,09	0,12	59,13	51,03	193,61	3,51	429,85	7,81	0,07	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	64,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	165	5,48	5,22	17,16	143,55	0,07	1,05	0,04	0,11	0,00	0,27	184,35	24,00	156,00	0,47	235,50	13,50	0,03	0,00		
Ужин																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	160	5,23	1,98	11,50	87,37	0,05	2,31	0,13	0,37	0,03	0,04	18,18	16,85	40,55	0,62	181,81	2,15	0,01	0,00	87	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	0,27	17,03	83,80	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	345	7,98	2,25	34,54	195,59	0,10	2,33	0,13	1,06	0,03	0,07	33,40	30,48	70,72	1,62	239,96	2,15	0,02	0,00		
Всего за день:		37,12	31,29	172,26	1 142,55	0,51	12,41	0,41	8,17	0,17	0,55	369,45	180,96	567,47	11,18	1 069,57	24,44	0,13	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,52	5,39	23,74	166,44	0,08	0,57	0,03	0,07	0,05	0,14	134,09	24,02	156,40	0,56	212,08	9,90	0,02	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,92	4,32	12,21	97,76	0,03	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	5,78	7,43	19,85	0,46	33,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	330	7,54	9,71	41,96	288,62	0,11	0,59	0,07	0,67	0,13	0,17	147,84	34,68	179,96	1,39	258,08	9,90	0,02	0,01		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКОМ	40	0,42	1,53	3,04	28,21	0,02	1,03	0,60	0,89	0,00	0,02	15,33	11,03	15,95	0,49	90,02	1,72	0,02	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,13	4,70	11,66	106,55	0,03	2,49	0,16	1,54	0,00	0,05	24,33	15,54	65,02	0,76	220,06	2,91	0,02	0,00	76	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,29	9,94	3,47	144,62	0,04	0,50	0,02	1,17	0,13	0,09	14,06	12,74	96,08	1,44	199,71	5,14	0,02	0,00	283	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,72	3,51	16,60	118,78	0,10	7,84	0,02	0,17	0,05	0,10	41,54	23,35	72,58	0,91	589,58	7,50	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	560	19,46	20,19	61,65	524,14	0,26	11,86	0,80	4,65	0,18	0,29	109,32	71,76	284,43	5,20	1 154,45	19,51	0,09	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА	50	4,04	3,84	27,13	159,16	0,05	0,05	0,01	0,87	0,02	0,02	17,20	6,55	36,86	0,36	61,20	1,45	0,01	0,01	467/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,16	2,67	11,30	82,58	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,93	13,72	81,42	0,14	164,10	9,90	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	200	7,20	6,51	38,43	241,74	0,08	0,62	0,03	0,87	0,02	0,14	132,13	20,27	118,28	0,50	225,30	11,35	0,01	0,01		
Ужин																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,87	5,73	24,94	175,80	0,11	0,57	0,03	0,71	0,05	0,13	120,23	30,91	131,90	0,78	213,41	11,01	0,01	0,00	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	71,83	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,94	0,73	7,41	40,13	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	37,07	6,25	25,31	0,39	56,69	2,70	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	330	9,08	6,69	46,95	287,76	0,16	0,75	0,04	1,30	0,05	0,20	163,51	46,07	179,89	1,71	308,80	13,71	0,01	0,00		
Всего за день:		44,14	43,29	196,69	1 383,11	0,65	70,82	0,95	7,70	0,38	0,83	585,10	185,13	784,41	9,09	2 133,78	56,37	0,15	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	16,38	11,61	14,53	231,35	0,04	0,32	0,07	0,99	0,15	0,22	147,73	20,07	178,95	0,48	151,74	3,98	0,02	0,02	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	59,86	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,25	2,78	11,00	82,80	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,55	15,54	83,33	0,23	171,52	9,90	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	305	21,52	14,58	37,70	374,01	0,10	0,89	0,09	1,48	0,15	0,35	268,46	43,04	281,18	1,16	355,51	13,88	0,02	0,02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,67	1,60	4,42	37,11	0,02	3,04	0,11	0,72	0,00	0,01	8,04	8,13	20,01	0,35	148,26	1,48	0,01	0,00	30	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,23	3,92	9,00	84,64	0,03	0,44	0,07	0,97	0,09	0,03	17,63	6,79	33,58	0,43	54,61	1,81	0,01	0,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,34	8,28	23,10	203,61	0,06	1,18	0,21	1,14	0,00	0,06	16,95	24,25	101,75	1,00	148,39	3,38	0,05	0,01	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	530	15,14	14,31	63,40	451,34	0,18	4,66	0,39	3,71	0,09	0,13	56,68	48,27	190,14	3,38	406,34	8,91	0,07	0,01		
Полдник																					
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	54,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,40	1,50	5,40	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00	152	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	15,44	61,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,81	1,68	3,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	165	0,42	0,50	27,04	116,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,21	3,18	9,00	0,23	21,50	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,87	5,39	24,35	170,28	0,08	0,57	0,03	0,07	0,05	0,14	125,14	26,24	138,14	1,09	218,27	9,90	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	0,27	17,03	83,80	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	335	8,62	5,66	47,39	278,50	0,13	0,59	0,03	0,76	0,05	0,17	140,36	39,87	168,31	2,09	276,42	9,90	0,01	0,02		
Всего за день:		46,70	35,25	195,33	1 306,22	0,43	10,14	0,51	6,15	0,29	0,66	491,71	142,36	662,63	9,66	1 059,77	32,69	0,10	0,05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130/6	10,82	12,60	3,70	172,38	0,05	0,38	0,19	1,30	1,39	0,32	149,30	16,24	180,32	1,51	193,01	18,44	0,03	0,02	216	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,92	4,32	12,21	97,76	0,03	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	5,78	7,43	19,85	0,46	33,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	316	12,84	16,92	21,92	294,56	0,08	0,40	0,23	1,90	1,47	0,35	163,05	26,90	203,88	2,34	239,01	18,44	0,03	0,02		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,62	1,51	3,36	29,38	0,01	1,60	0,00	0,71	0,00	0,02	12,96	7,93	16,00	0,50	110,57	2,63	0,01	0,00	34	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,85	3,97	9,26	87,47	0,04	8,23	0,16	1,20	0,00	0,05	33,08	17,99	46,64	0,82	244,34	3,30	0,02	0,00	94	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	150	7,64	11,59	11,55	189,56	0,09	5,46	0,29	1,61	0,05	0,08	25,85	24,09	95,23	1,33	415,59	5,77	0,06	0,01	349	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	530	14,01	17,58	51,05	432,39	0,21	15,29	0,45	4,40	0,05	0,18	85,95	59,11	192,67	4,25	825,58	13,94	0,09	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,85	4,31	27,91	178,19	0,05	0,07	0,04	0,33	0,11	0,06	37,23	9,60	66,68	0,52	82,83	2,28	0,01	0,01	458	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	11,07	7,95	34,89	256,76	0,09	0,85	0,06	0,33	0,11	0,22	190,23	26,40	174,68	0,64	301,83	15,78	0,01	0,01		
Ужин																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,11	5,27	21,74	155,12	0,05	0,57	0,03	0,58	0,05	0,13	119,85	16,11	95,30	0,29	187,34	9,90	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	0,27	17,03	83,80	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	335	7,86	5,54	44,78	263,34	0,10	0,59	0,03	1,27	0,05	0,16	135,07	29,74	125,47	1,29	245,49	9,90	0,01	0,00		
Всего за день:		46,16	48,37	161,95	1 291,70	0,51	26,63	0,78	8,50	1,68	0,93	589,50	149,75	707,15	10,61	1 876,01	59,96	0,15	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,86	6,47	21,82	169,82	0,11	0,57	0,03	0,81	0,05	0,14	127,57	39,70	147,90	0,94	237,28	11,28	0,01	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	59,86	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,16	2,67	11,30	82,58	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,93	13,72	81,42	0,14	164,10	9,90	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	325	10,91	9,33	45,29	312,26	0,17	1,14	0,05	1,30	0,05	0,27	247,68	60,85	248,22	1,53	433,63	21,18	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,60	1,57	4,15	35,28	0,02	2,09	0,12	0,70	0,00	0,01	7,05	7,69	17,46	0,32	147,09	1,48	0,01	0,00	23	2011
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,72	4,32	8,36	88,89	0,04	3,98	0,17	1,00	0,00	0,07	28,56	17,79	49,75	0,98	295,18	5,45	0,03	0,00	22	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60/20	8,13	10,37	5,06	150,41	0,04	1,26	0,07	1,50	0,00	0,05	15,68	12,10	76,02	0,93	133,98	3,19	0,05	0,01	283	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,34	2,79	19,58	116,84	0,07	0,00	0,01	0,07	0,05	0,03	16,97	16,99	70,71	1,21	69,09	0,00	0,00	0,02	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	580	17,69	19,56	64,03	517,40	0,24	7,33	0,37	4,15	0,05	0,19	82,32	63,67	248,74	5,04	700,42	12,36	0,09	0,03		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	64,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	165	5,48	5,22	17,46	145,05	0,04	0,45	0,04	0,00	0,00	0,21	190,35	24,00	151,50	0,47	235,50	13,50	0,00	0,00		
Ужин																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	8,22	3,06	3,47	74,67	0,06	0,59	0,03	1,21	0,13	0,07	26,24	26,23	118,02	0,68	225,71	69,04	0,29	0,01	239	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,95	3,28	9,77	80,28	0,06	12,14	0,23	0,85	0,03	0,05	37,48	19,95	44,26	1,02	322,87	4,07	0,01	0,00	351	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	59,86	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	355	12,16	6,53	31,42	239,23	0,15	12,75	0,26	2,55	0,16	0,14	76,87	56,84	184,89	2,52	593,83	73,11	0,30	0,01		
Всего за день:		47,24	40,84	178,00	1 299,94	0,62	25,67	0,72	8,20	0,26	0,81	611,22	213,36	847,35	12,36	1 963,38	120,15	0,40	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	130/6/5	5,10	4,58	23,96	157,99	0,05	0,02	0,02	0,83	0,05	0,02	61,60	8,66	52,35	0,71	49,44	0,53	0,01	0,01	206	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,92	4,32	12,21	97,76	0,03	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	5,78	7,43	19,85	0,46	33,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	321	7,12	8,90	42,18	280,17	0,08	0,04	0,06	1,43	0,13	0,05	75,35	19,32	75,91	1,54	95,44	0,53	0,01	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,67	1,60	4,42	37,11	0,02	3,04	0,11	0,72	0,00	0,01	8,04	8,13	20,01	0,35	148,26	1,48	0,01	0,00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,82	3,45	7,16	74,46	0,04	10,02	0,17	0,98	0,00	0,05	35,80	18,08	44,73	0,91	272,62	3,66	0,02	0,00	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,67	11,83	2,96	157,41	0,03	0,35	0,06	1,18	0,16	0,09	22,56	10,06	83,06	0,84	109,55	4,54	0,05	0,01	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,65	3,36	16,47	110,80	0,10	0,00	0,01	2,05	0,05	0,05	12,04	54,50	80,60	1,90	113,67	0,98	0,01	0,00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	560	18,71	20,75	57,89	505,76	0,26	13,41	0,35	5,81	0,21	0,23	92,50	99,87	263,20	5,60	699,18	12,90	0,09	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,86	5,44	24,10	169,38	0,04	0,07	0,03	0,92	0,07	0,05	33,51	8,17	57,60	0,39	71,41	1,77	0,01	0,01	479	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,25	2,78	11,00	82,80	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,55	15,54	83,33	0,23	171,52	9,90	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	200	9,11	8,22	35,10	252,18	0,07	0,64	0,05	0,92	0,07	0,17	149,06	23,71	140,93	0,62	242,93	11,67	0,01	0,01		
Ужин																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,52	5,39	23,74	166,44	0,08	0,57	0,03	0,07	0,05	0,14	134,09	24,02	156,40	0,56	212,08	9,90	0,02	0,01	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	71,83	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	330	7,89	5,62	44,35	262,69	0,12	0,59	0,03	0,66	0,05	0,17	148,27	36,16	182,79	1,47	263,78	9,90	0,02	0,01		
Всего за день:		43,21	43,87	188,83	1 345,45	0,56	24,18	0,50	9,42	0,46	0,64	480,38	186,66	673,28	11,32	1 565,43	36,90	0,14	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,87	5,39	24,35	170,28	0,08	0,57	0,03	0,07	0,05	0,14	125,56	26,33	138,14	1,09	218,30	9,90	0,00	0,02	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	59,86	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,25	2,78	11,00	82,80	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,55	15,54	83,33	0,23	171,52	9,90	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	325	11,01	8,36	47,52	312,94	0,14	1,14	0,05	0,56	0,05	0,27	246,29	49,30	240,37	1,77	422,07	19,80	0,00	0,02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,60	1,50	3,52	29,90	0,01	1,65	0,00	0,69	0,00	0,02	14,06	8,19	16,07	0,52	118,81	2,89	0,01	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,48	3,49	15,41	118,01	0,12	2,40	0,15	2,25	0,00	0,06	28,90	23,86	64,33	1,49	291,17	2,98	0,01	0,00	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	150	10,72	11,68	10,26	193,95	0,05	7,71	0,04	0,54	0,18	0,11	38,86	20,72	113,41	1,73	272,70	7,02	0,02	0,00	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	530	19,70	17,18	56,07	467,84	0,25	11,76	0,19	4,36	0,18	0,22	95,88	61,87	228,61	5,34	737,76	15,13	0,04	0,00		
Полдник																					
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	54,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,40	1,50	5,40	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00	152	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	15,44	61,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,81	1,68	3,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	165	0,42	0,50	27,04	116,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,21	3,18	9,00	0,23	21,50	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	130	9,10	5,95	9,60	134,13	0,09	4,25	0,04	0,68	0,06	0,08	55,04	34,91	143,35	0,86	488,39	70,13	0,31	0,01	235	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	59,86	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	305	11,09	6,14	27,78	218,41	0,12	4,27	0,04	1,17	0,06	0,10	68,19	45,57	165,96	1,68	533,64	70,13	0,31	0,01		
Всего за день:		43,22	32,38	178,21	1 201,56	0,53	21,17	0,28	6,29	0,29	0,60	436,57	167,92	657,94	11,82	1 714,97	105,06	0,35	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	150	5,44	5,57	25,29	173,97	0,09	0,57	0,03	0,50	0,05	0,13	119,30	28,15	124,51	0,61	202,48	10,71	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,92	4,32	12,21	97,76	0,03	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	5,78	7,43	19,85	0,46	33,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	330	7,46	9,89	43,51	296,15	0,12	0,59	0,07	1,10	0,13	0,16	133,05	38,81	148,07	1,44	248,48	10,71	0,00	0,00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	40	0,57	1,63	4,62	37,80	0,02	2,92	0,00	0,77	0,00	0,01	4,32	5,95	14,36	0,46	153,16	1,27	0,01	0,00	26	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,74	4,39	11,81	104,16	0,04	2,40	0,18	0,29	0,16	0,05	17,45	12,37	49,54	0,78	210,38	3,53	0,01	0,00	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,35	8,55	16,55	190,02	0,11	8,54	0,01	1,22	0,00	0,10	18,23	29,55	118,65	1,91	715,30	8,24	0,05	0,00	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	530	16,56	15,08	59,86	457,96	0,24	13,86	0,19	3,16	0,16	0,19	54,06	56,97	217,35	4,75	1 133,92	15,28	0,07	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	64,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	165	5,48	5,22	17,16	143,55	0,07	1,05	0,04	0,11	0,00	0,27	184,35	24,00	156,00	0,47	235,50	13,50	0,03	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120/15	15,17	10,08	19,57	232,78	0,03	0,19	0,06	0,29	0,18	0,18	117,39	16,94	155,55	0,58	122,86	1,16	0,02	0,02	237	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	0,27	17,03	83,80	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	320	17,92	10,35	42,61	341,00	0,08	0,21	0,06	0,98	0,18	0,21	132,61	30,57	185,72	1,58	181,01	1,16	0,03	0,02		
Всего за день:		48,28	40,73	170,84	1 279,51	0,55	72,71	0,37	5,56	0,47	0,86	536,37	162,70	728,99	8,53	1 986,06	42,55	0,15	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,47	12,82	3,70	168,64	0,05	0,36	0,18	2,12	1,39	0,31	104,42	14,56	156,36	1,46	187,73	18,44	0,03	0,02	214	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/6	3,28	1,96	12,17	81,70	0,03	0,04	0,02	0,51	0,00	0,03	57,98	9,53	48,90	0,51	37,53	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,16	2,67	11,30	82,58	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,93	13,72	81,42	0,14	164,10	9,90	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	311	15,91	17,45	27,17	332,92	0,11	0,97	0,22	2,63	1,39	0,46	277,33	37,81	286,68	2,11	389,36	28,34	0,03	0,02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,67	2,03	4,44	40,42	0,02	2,15	0,15	0,94	0,00	0,02	11,74	9,29	20,42	0,43	150,01	2,12	0,00	0,00	45	2012
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,27	3,21	10,47	86,29	0,05	2,40	0,16	0,82	0,03	0,05	19,79	29,48	59,17	1,17	228,98	2,70	0,01	0,00	93	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	9,40	4,19	9,67	118,60	0,09	11,14	0,18	1,63	0,13	0,13	48,56	41,14	148,98	1,35	539,44	72,59	0,30	0,01	267	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	530	16,24	9,94	51,46	371,29	0,23	15,69	0,49	4,27	0,16	0,23	94,15	89,01	263,37	4,55	973,51	79,65	0,31	0,01		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	4,94	4,50	27,70	171,48	0,06	6,08	0,02	0,95	0,07	0,04	34,59	12,22	53,06	0,76	135,03	3,01	0,01	0,01	451	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,94	0,73	7,41	40,13	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	37,07	6,25	25,31	0,39	56,69	2,70	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	210	5,88	5,23	35,11	211,61	0,07	6,26	0,03	0,95	0,07	0,09	71,66	18,47	78,37	1,15	191,72	5,71	0,01	0,01		
Ужин																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,14	5,88	21,75	165,23	0,11	0,57	0,03	1,72	0,05	0,16	120,69	57,42	146,38	1,67	255,39	10,72	0,01	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	0,27	17,03	83,80	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	335	8,89	6,15	44,79	273,45	0,16	0,59	0,03	2,41	0,05	0,19	135,91	71,05	176,55	2,67	313,54	10,72	0,02	0,00		
Всего за день:		47,92	38,97	178,33	1 275,27	0,59	27,51	0,77	10,46	1,67	0,97	593,05	224,34	818,97	13,28	1 868,13	124,42	0,37	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	160	4,17	4,00	13,43	107,25	0,05	0,57	0,03	0,24	0,02	0,12	118,47	14,52	87,53	0,28	173,45	10,05	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,92	4,32	12,21	97,76	0,03	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	5,78	7,43	19,85	0,46	33,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	340	6,19	8,32	31,65	229,43	0,08	0,59	0,07	0,84	0,10	0,15	132,22	25,18	111,09	1,11	219,45	10,05	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	3,97	18,55	0,02	0,75	0,74	0,24	0,00	0,03	17,25	12,83	18,57	0,34	75,05	1,88	0,02	0,00	41	2012
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,18	4,34	9,19	94,52	0,05	9,43	0,17	1,00	0,00	0,06	48,31	22,73	55,84	1,19	333,39	5,88	0,03	0,00	57	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	60	9,65	10,15	5,29	156,23	0,04	0,36	0,06	0,44	0,15	0,11	21,38	11,88	90,73	0,98	120,27	4,58	0,05	0,01	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	8,90	3,03	18,59	137,49	0,24	0,00	0,01	3,69	0,05	0,05	34,18	31,64	81,83	2,54	291,44	2,03	0,01	0,00	161	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	560	25,11	18,07	63,92	532,77	0,42	10,54	0,98	6,25	0,20	0,28	135,18	88,18	281,77	6,65	875,23	16,61	0,11	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	64,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	165	5,48	5,22	17,46	145,05	0,04	0,45	0,04	0,00	0,00	0,21	190,35	24,00	151,50	0,47	235,50	13,50	0,00	0,00		
Ужин																					
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	130	5,72	6,46	24,77	179,75	0,06	0,36	0,04	1,46	0,18	0,13	82,50	16,28	93,15	0,73	156,57	7,46	0,00	0,00	204	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	59,86	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	305	7,71	6,65	42,95	264,03	0,09	0,38	0,04	1,95	0,18	0,15	95,65	26,94	115,76	1,55	201,82	7,46	0,00	0,00		
Всего за день:		44,87	38,64	165,29	1 215,93	0,66	21,46	1,14	9,64	0,48	0,81	568,60	171,90	670,57	11,87	1 796,10	49,52	0,12	0,01		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	448,86	393,63	1 785,73	12 741,24	5,61	312,70	6,43	80,09	6,15	7,66	5 261,95	1 785,08	7 118,76	109,72	17 033,20	652,06	2,06	0,30
Среднее значение за период	44,89	39,36	178,57	1 274,12	0,56	31,27	0,64	8,01	0,62	0,77	526,20	178,51	711,88	10,97	1 703,32	65,21	0,21	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	27.8	58.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	323	148	548	180	330