

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 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
<b>Завтрак</b>																				
СУП ПО-ПОЛЬСКИ	150	2.2	2.5	10.6	74.0	3.95	0.05	0.05	0.17	0.16	19.98	42.82	14.67	0.73	292.54	4.02	0.00	0.02	77	2012
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	22.2	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.26	3.60	1.53	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00		
сыр порционно	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	44.00	25.00	1.75	0.05	4.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>5.4</b>	<b>6.6</b>	<b>44.7</b>	<b>260.6</b>	<b>3.99</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>0.20</b>	<b>0.21</b>	<b>78.72</b>	<b>91.90</b>	<b>25.60</b>	<b>1.23</b>	<b>332.05</b>	<b>4.92</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ВАФЛИ	28	0.8	0.9	21.6	99.1	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.48	10.08	2.80	0.42	39.20	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	15.4	68.5	32.00	0.00	0.02	0.07	0.00	11.83	1.22	2.84	0.22	4.90	0.00	0.00	0.00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>208</b>	<b>1.1</b>	<b>1.0</b>	<b>37.0</b>	<b>167.6</b>	<b>32.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>16.31</b>	<b>11.30</b>	<b>5.64</b>	<b>0.64</b>	<b>44.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.0	7.2	71.5	9.85	0.04	0.04	0.21	0.00	33.10	34.15	17.42	0.77	258.20	3.14	0.00	0.02	67	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.0	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	45.00	56.00	27.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3.7	8.6	23.0	185.0	1.20	0.05	0.03	0.34	0.05	20.74	40.79	12.57	0.88	109.71	1.82	0.01	0.02	332	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.43	0.00	1.62	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	4.05	19.58	4.28	0.90	34.00	1.40	0.00	0.00		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14.2	14.4	2.8	197.1	0.90	0.03	0.00	0.01	0.00	12.66	135.60	18.08	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27.1</b>	<b>35.5</b>	<b>73.6</b>	<b>723.3</b>	<b>11.95</b>	<b>0.22</b>	<b>0.10</b>	<b>0.58</b>	<b>0.05</b>	<b>128.73</b>	<b>307.12</b>	<b>89.22</b>	<b>6.66</b>	<b>434.94</b>	<b>6.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																				
КАША "Дружба"	150	3.9	5.9	22.1	157.6	0.39	0.06	0.09	0.03	0.06	85.77	90.36	21.26	0.44	141.48	7.32	0.00	0.01	417	2012
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3.8	1.9	24.9	132.0	0.00	0.05	0.03	0.01	0.10	8.81	33.62	5.45	0.39	49.20	1.23	0.01	0.01	485	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.7	1.9	12.4	73.6	0.31	0.02	0.06	0.01	0.00	66.34	43.27	7.85	0.06	88.51	5.40	0.00	0.00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9.4</b>	<b>9.7</b>	<b>59.4</b>	<b>363.2</b>	<b>0.70</b>	<b>0.13</b>	<b>0.18</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>	<b>160.92</b>	<b>167.25</b>	<b>34.56</b>	<b>0.89</b>	<b>279.19</b>	<b>13.95</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.0</b>	<b>52.8</b>	<b>214.7</b>	<b>1 514.7</b>	<b>48.64</b>	<b>0.44</b>	<b>0.39</b>	<b>0.90</b>	<b>0.42</b>	<b>384.68</b>	<b>577.57</b>	<b>155.02</b>	<b>9.42</b>	<b>1 090.28</b>	<b>25.23</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>		

## 2 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6.2	6.2	30.0	200.3	0.97	0.11	0.00	0.04	0.00	101.59	157.70	31.93	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	164	2008
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>9.6</b>	<b>10.0</b>	<b>62.1</b>	<b>376.1</b>	<b>1.87</b>	<b>0.16</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>	<b>0.05</b>	<b>161.97</b>	<b>218.68</b>	<b>45.88</b>	<b>3.29</b>	<b>34.45</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.8</b>	<b>6.8</b>	<b>84.8</b>	<b>1.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.26</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>180.00</b>	<b>142.50</b>	<b>21.00</b>	<b>0.00</b>	<b>219.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.6	4.5	20.1	135.3	3.68	0.07	0.05	0.18	0.14	23.96	51.74	16.88	0.79	287.69	3.92	0.01	0.02	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16.8	20.0	19.4	325.0	1.14	0.06	0.11	0.33	0.09	21.73	155.38	28.65	1.49	226.73	6.24	0.02	0.11	304	2012
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0.5	2.0	3.3	34.0	1.92	0.02	0.02	0.17	0.00	9.40	15.41	7.88	0.30	128.98	1.20	0.00	0.01		2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.0	12.9	52.8	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.19	9.29	4.64	0.22	67.18	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	4.05	19.58	4.28	0.90	34.00	1.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24.6</b>	<b>26.9</b>	<b>78.5</b>	<b>655.8</b>	<b>6.74</b>	<b>0.23</b>	<b>0.22</b>	<b>0.68</b>	<b>0.23</b>	<b>78.08</b>	<b>272.40</b>	<b>70.58</b>	<b>4.20</b>	<b>776.83</b>	<b>12.76</b>	<b>0.03</b>	<b>0.14</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	155	13.1	11.7	29.5	277.8	0.10	0.06	0.13	0.06	0.18	84.33	129.10	17.02	0.99	113.13	1.72	0.02	0.02	212	2012
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.8	66.2	14.08	0.04	0.03	0.01	0.00	22.53	15.49	11.26	3.10	391.42	2.82	0.00	0.01		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	12.0	78.3	0.47	0.02	0.09	0.01	0.00	95.26	65.54	11.12	0.14	134.33	8.10	0.00	0.00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>16.3</b>	<b>14.5</b>	<b>55.3</b>	<b>422.3</b>	<b>14.65</b>	<b>0.12</b>	<b>0.25</b>	<b>0.08</b>	<b>0.18</b>	<b>202.12</b>	<b>210.13</b>	<b>39.40</b>	<b>4.23</b>	<b>638.88</b>	<b>12.64</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.7</b>	<b>55.2</b>	<b>202.7</b>	<b>1 539.0</b>	<b>24.31</b>	<b>0.56</b>	<b>0.74</b>	<b>0.86</b>	<b>0.46</b>	<b>622.17</b>	<b>843.71</b>	<b>176.86</b>	<b>11.72</b>	<b>1 669.16</b>	<b>26.30</b>	<b>0.05</b>	<b>0.20</b>		

### 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
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.1	4.5	15.2	118.1	0.52	0.04	0.11	0.02	0.02	110.17	82.43	13.60	0.33	161.31	9.18	0.00	0.00	112	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.0	74.7	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.31	66.29	11.43	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00		
сыр порционно	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	44.00	25.00	1.75	0.05	4.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>9.9</b>	<b>10.8</b>	<b>38.1</b>	<b>290.5</b>	1.04	0.09	0.23	0.06	0.07	254.96	194.20	34.43	1.04	336.91	18.18	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	180	0.9	0.2	18.2	77.4	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.2	6.9	14.3	148.1	7.19	0.09	0.09	0.17	0.04	22.87	97.83	27.90	1.57	597.77	7.09	0.00	0.04	83	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	1.9	3.4	11.3	84.1	9.55	0.06	0.05	0.34	0.06	35.06	49.38	23.05	1.07	393.82	5.14	0.00	0.03	344	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	1.25	0.01	0.01	0.00	0.00	5.75	6.00	3.50	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4	0.0	11.7	49.0	0.13	0.01	0.01	0.05	0.00	18.95	10.51	9.18	0.23	138.14	0.00	0.00	0.00	440	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11.5	13.0	7.3	192.4	0.42	0.04	0.07	0.04	0.05	12.29	89.68	13.14	1.03	134.32	3.54	0.01	0.06	306	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	4.05	19.58	4.28	0.90	34.00	1.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>24.7</b>	<b>23.7</b>	<b>67.8</b>	<b>585.6</b>	18.54	0.28	0.26	0.60	0.15	104.72	293.98	89.30	5.45	1 365.55	17.17	0.01	0.13		
<b>Полдник</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.3	5.1	19.2	139.8	0.00	0.11	0.06	0.02	0.08	15.58	94.50	63.69	2.22	132.89	1.14	0.00	0.01	414	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	12.2	7.5	3.0	129.1	0.15	0.06	0.10	0.04	0.15	67.43	171.96	34.82	0.69	296.09	97.51	0.01	0.41	252	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	4.05	19.58	4.28	0.90	34.00	1.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.8	66.2	14.08	0.04	0.03	0.01	0.00	22.53	15.49	11.26	3.10	391.42	2.82	0.00	0.01		2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0.9	2.4	2.8	36.2	1.26	0.03	0.01	0.00	0.00	5.68	17.62	5.95	0.20	31.21	0.00	0.00	0.00		2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22.4</b>	<b>16.2</b>	<b>79.8</b>	<b>557.4</b>	19.09	0.33	0.25	0.07	0.23	133.62	352.75	135.45	10.13	1 133.86	104.67	0.01	0.43		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.9</b>	<b>50.9</b>	<b>203.9</b>	<b>1 510.9</b>	42.27	0.72	0.76	0.73	0.45	505.90	853.53	266.38	19.14	3 052.32	141.82	0.02	0.56		

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ 5 ЗЛАКОВ	150	5.2	6.9	21.5	170.1	0.47	0.10	0.12	0.03	0.05	109.77	132.56	37.12	0.92	206.63	9.45	0.00	0.01	413	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	13.1	94.2	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.89	90.99	20.69	0.48	191.26	9.90	0.00	0.00	397	2012
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00		
СЫР	5	0.5	0.6	1.1	11.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.12	0.88	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>403</b>	<b>16.4</b>	<b>17.7</b>	<b>47.9</b>	<b>418.6</b>	1.04	0.19	0.25	0.16	0.10	262.34	328.15	71.34	2.91	432.34	20.25	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
Йогурт	180	4.9	4.4	7.9	98.7	0.50	0.04	0.21	0.03	0.00	183.60	136.80	20.16	0.00	262.80	0.00	0.00	0.03		
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	25	1.9	1.3	13.4	73.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.25	21.50	8.00	0.50	33.00	0.75	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>6.8</b>	<b>5.7</b>	<b>21.3</b>	<b>172.2</b>	0.50	0.08	0.23	0.03	0.00	188.85	158.30	28.16	0.50	295.80	0.75	0.00	0.03		
<b>Обед</b>																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.2	17.1	116.5	8.30	0.10	0.08	0.02	0.06	28.02	67.16	23.25	0.94	609.68	6.75	0.00	0.03	321	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	13.0	6.8	10.6	156.8	1.61	0.09	0.10	0.18	0.00	85.29	202.16	46.99	1.38	355.71	95.94	0.01	0.40	259	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0.9	2.0	1.9	29.0	1.41	0.02	0.01	0.00	0.00	6.15	16.70	5.83	0.19	32.16	0.00	0.00	0.00		2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	1.0	2.7	4.3	46.0	0.94	0.01	0.01	0.03	0.02	16.38	17.69	5.09	0.25	69.50	1.48	0.00	0.01	357	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.31	0.00	1.37	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	4.05	19.58	4.28	0.90	34.00	1.40	0.00	0.00		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.1	5.2	16.8	132.1	5.99	0.09	0.06	0.27	0.00	49.77	96.59	34.66	1.70	482.60	4.98	0.00	0.03	63	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>25.0</b>	<b>21.3</b>	<b>81.2</b>	<b>620.1</b>	18.25	0.38	0.29	0.50	0.08	201.72	440.88	129.72	5.86	<sup>1</sup> 616.60	110.55	0.01	0.47		
<b>Полдник</b>																				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.0	14.1	58.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.63	11.61	5.40	0.27	83.78	0.00	0.00	0.00	440	2008
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/10	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	258	2008
ЯБЛОКО	140	0.5	0.5	11.3	54.1	11.50	0.03	0.02	0.01	0.00	18.40	12.65	9.20	2.53	319.70	2.30	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>25.4</b>	<b>112.3</b>	11.50	0.04	0.03	0.01	0.00	33.03	24.26	14.60	2.80	403.48	2.30	0.00	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.9</b>	<b>45.2</b>	<b>175.8</b>	<b>1 323.2</b>	31.29	0.69	0.80	0.70	0.18	685.94	951.59	243.82	12.07	<sup>2</sup> 748.22	133.85	0.01	0.52		

**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		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША "Дружба"	150	3.8	6.1	18.9	146.4	0.44	0.05	0.10	0.03	0.06	95.25	89.04	19.44	0.37	148.62	8.09	0.00	0.01	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.0	74.7	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.31	66.29	11.43	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00		
сыр порционно	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	44.00	25.00	1.75	0.05	4.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>9.6</b>	<b>12.4</b>	<b>41.8</b>	<b>318.8</b>	0.96	0.10	0.22	0.07	0.11	240.04	200.81	40.27	1.08	324.22	17.09	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.8</b>	<b>6.8</b>	<b>84.8</b>	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		
<b>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4.5	2.2	9.8	77.3	3.73	0.05	0.05	0.20	0.04	18.68	34.18	15.14	0.57	269.22	2.75	0.00	0.02	87	2012
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	2.0	3.6	35.4	2.38	0.02	0.02	0.13	0.00	10.20	18.06	7.95	0.33	128.20	1.29	0.00	0.01		2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/10/7	0.1	0.0	8.0	34.3	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.63	1.98	2.61	0.09	17.05	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	4.05	19.58	4.28	0.90	34.00	1.40	0.00	0.00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26.3	25.4	22.8	424.9	11.96	0.18	0.22	0.05	0.09	27.14	275.35	55.35	4.25	1 251.77	16.17	0.00	0.10	276	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>657</b>	<b>35.1</b>	<b>30.0</b>	<b>67.0</b>	<b>680.6</b>	19.67	0.32	0.32	0.38	0.13	76.45	370.15	93.58	6.64	1 732.49	21.61	0.00	0.13		
<b>Полдник</b>																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	9.9	40.1	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.14	4.45	4.00	0.44	15.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14.9	13.4	22.0	268.8	17.80	0.07	0.12	0.03	0.17	54.01	162.89	36.84	2.59	426.31	8.88	0.00	0.05	298	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>16.9</b>	<b>13.6</b>	<b>44.4</b>	<b>368.1</b>	17.82	0.11	0.14	0.03	0.17	69.90	188.34	49.09	3.53	474.28	8.88	0.00	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.8</b>	<b>59.8</b>	<b>160.0</b>	<b>1 452.3</b>	39.50	0.58	0.94	0.52	0.41	566.39	901.80	203.94	11.25	2 749.99	47.58	0.00	0.22		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	100	2.2	5.1	33.3	188.8	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	14.47	53.81	18.05	0.61	137.13	0.39	0.00	0.01	183	2008
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00		
сыр порционно	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	44.00	25.00	1.75	0.05	4.40	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/10/7	0.1	0.0	8.0	34.3	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.63	1.98	2.61	0.09	17.05	0.00	0.00	0.00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>5.5</b>	<b>9.2</b>	<b>53.2</b>	<b>320.8</b>	1.64	0.06	0.05	0.06	0.14	74.58	101.27	30.06	1.20	193.03	1.29	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
Печенье	16	1.1	1.5	11.3	63.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.74	12.10	4.32	0.20	20.16	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>196</b>	<b>2.0</b>	<b>1.7</b>	<b>29.5</b>	<b>140.6</b>	3.60	0.04	0.03	0.00	0.00	16.34	24.70	11.52	2.72	236.16	1.80	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3.3	5.0	12.4	107.0	10.00	0.06	0.00	0.18	0.00	34.00	68.00	20.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0.9	2.4	2.8	36.2	1.26	0.03	0.01	0.00	0.00	5.68	17.62	5.95	0.20	31.21	0.00	0.00	0.00		2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	5.00	0.14	0.00	0.04	0.00	47.00	85.00	29.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	11.3	4.6	0.2	88.1	0.23	0.06	0.07	0.03	0.08	27.35	159.48	36.39	0.55	310.85	109.56	0.01	0.46	245	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	8.2	36.2	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.57	3.17	3.65	0.14	26.96	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	4.05	19.58	4.28	0.90	34.00	1.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>22.2</b>	<b>17.8</b>	<b>66.7</b>	<b>517.2</b>	19.05	0.36	0.11	0.25	0.08	138.40	373.85	107.52	4.29	435.27	110.96	0.01	0.46		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	25	1.9	1.3	13.4	73.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.25	21.50	8.00	0.50	33.00	0.75	0.00	0.00		2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2.9	3.2	16.7	107.4	7.39	0.09	0.09	0.02	0.04	45.26	74.19	22.83	0.85	565.58	7.76	0.00	0.02	319	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.5	85.6	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.83	74.33	15.10	0.26	145.55	8.10	0.00	0.00	395	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12.7</b>	<b>11.3</b>	<b>43.9</b>	<b>329.5</b>	7.86	0.19	0.21	0.13	0.04	171.34	247.02	50.93	2.61	744.13	16.61	0.00	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.4</b>	<b>40.0</b>	<b>193.3</b>	<b>1 308.1</b>	32.15	0.65	0.40	0.44	0.26	400.66	746.84	200.03	10.82	1 608.59	130.66	0.01	0.49		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	11.6	77.8	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.79	74.33	15.10	0.26	145.49	8.10	0.00	0.00	395	2012
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00		
сыр порционно	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	44.00	25.00	1.75	0.05	4.40	0.00	0.00	0.00		
КАША ПШЕНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6.2	6.2	30.0	200.3	0.97	0.11	0.00	0.04	0.00	101.59	157.70	31.93	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	164	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>12.2</b>	<b>12.5</b>	<b>53.5</b>	<b>375.8</b>	1.48	0.17	0.13	0.08	0.05	249.86	277.51	56.43	2.70	184.34	9.00	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/10/7	0.1	0.0	8.0	34.3	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.63	1.98	2.61	0.09	17.05	0.00	0.00	0.00	393	2012
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>227</b>	<b>0.9</b>	<b>1.0</b>	<b>31.2</b>	<b>140.5</b>	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	15.43	12.78	5.61	0.54	59.05	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	13.7	12.8	10.6	213.0	5.09	0.08	0.11	0.26	0.03	38.66	148.94	31.47	2.17	523.05	7.92	0.00	0.06	74	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	5.3	3.8	23.8	150.2	0.00	0.14	0.08	0.01	0.05	15.61	116.46	78.54	2.74	164.26	1.42	0.00	0.01	414	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.1	45.7	1.92	0.01	0.02	0.00	0.00	15.98	18.63	9.50	0.60	138.24	3.36	0.00	0.01	33	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	12.7	53.5	0.16	0.01	0.02	0.06	0.00	21.83	13.14	11.07	0.29	172.48	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
БЕФСТРОГАНОВ	55	7.8	11.8	6.5	163.7	1.39	0.04	0.06	0.12	0.04	20.94	76.23	13.12	1.13	203.42	4.46	0.00	0.03	375	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	4.05	19.58	4.28	0.90	34.00	1.40	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>31.5</b>	<b>31.8</b>	<b>80.5</b>	<b>734.8</b>	8.56	0.35	0.32	0.45	0.12	122.82	413.98	156.23	8.33	1 267.70	18.56	0.00	0.11		
<b>Полдник</b>																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	9.1	67.0	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.27	66.29	11.43	0.21	136.69	8.10	0.00	0.00	394	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	1.9	3.4	11.3	84.1	9.55	0.06	0.05	0.34	0.06	35.06	49.38	23.05	1.07	393.82	5.14	0.00	0.03	344	2012
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	25	1.9	1.3	13.4	73.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.25	21.50	8.00	0.50	33.00	0.75	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>6.4</b>	<b>6.9</b>	<b>33.8</b>	<b>224.6</b>	10.03	0.12	0.16	0.35	0.06	135.58	137.17	42.48	1.78	563.51	13.99	0.00	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.0</b>	<b>52.2</b>	<b>199.0</b>	<b>1 475.7</b>	21.67	0.65	0.62	0.88	0.23	523.69	841.44	260.75	13.35	2 074.60	41.55	0.00	0.14		

**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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ 5 ЗЛАКОВ	150	4.9	6.9	19.3	159.3	0.49	0.09	0.12	0.03	0.05	113.00	124.35	33.03	0.78	200.73	9.66	0.00	0.01	413	2012
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	3.4	12.5	94.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.69	83.79	19.57	0.48	176.66	9.00	0.00	0.00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>10.2</b>	<b>12.9</b>	<b>43.7</b>	<b>333.6</b>	1.01	0.15	0.24	0.06	0.10	226.17	228.62	60.25	1.71	411.84	19.56	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
Йогурт	180	4.9	4.4	7.9	98.7	0.50	0.04	0.21	0.03	0.00	183.60	136.80	20.16	0.00	262.80	0.00	0.00	0.03		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4.9</b>	<b>4.4</b>	<b>7.9</b>	<b>98.7</b>	0.50	0.04	0.21	0.03	0.00	183.60	136.80	20.16	0.00	262.80	0.00	0.00	0.03		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.2	6.9	14.3	148.1	7.19	0.09	0.09	0.17	0.04	22.87	97.83	27.90	1.57	597.77	7.09	0.00	0.04	83	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	4.05	19.58	4.28	0.90	34.00	1.40	0.00	0.00		
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.4	4.3	24.9	148.2	0.00	0.02	0.02	0.02	0.08	6.98	48.35	15.83	0.35	35.51	0.49	0.00	0.02	325	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	9.7	5.2	8.0	117.9	1.26	0.07	0.08	0.14	0.00	63.90	151.44	35.26	1.03	267.21	71.89	0.01	0.30	259	2012
ПОДЛИВА ТОМАТНАЯ С ОВОЩАМИ	30	0.5	2.0	3.2	32.9	0.92	0.01	0.01	0.05	0.00	7.12	9.26	3.83	0.19	48.04	0.66	0.00	0.00	349	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0.9	2.0	1.9	29.0	1.41	0.02	0.01	0.00	0.00	6.15	16.70	5.83	0.19	32.16	0.00	0.00	0.00		2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>25.1</b>	<b>21.0</b>	<b>93.3</b>	<b>662.2</b>	14.38	0.30	0.26	0.38	0.12	129.42	376.76	108.38	7.25	1 262.94	83.33	0.01	0.36		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	70	6.5	8.0	45.2	278.5	0.30	0.07	0.09	0.03	0.16	67.02	81.53	13.82	0.75	161.47	6.19	0.01	0.01	472	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.0	74.7	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.31	66.29	11.43	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8.1	14.4	1.5	168.7	0.12	0.03	0.22	0.16	1.45	52.41	110.04	8.33	1.23	118.89	14.06	0.01	0.03	215	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>17.2</b>	<b>24.6</b>	<b>57.7</b>	<b>521.9</b>	0.90	0.12	0.40	0.20	1.61	214.74	257.86	33.58	2.19	417.11	28.35	0.02	0.04		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.4</b>	<b>62.9</b>	<b>202.6</b>	<b>1 616.4</b>	16.79	0.61	1.11	0.67	1.83	753.93	1 000.04	222.37	11.15	2 354.69	131.24	0.03	0.44		



**9 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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ	150	5.3	6.0	27.7	186.7	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	95.78	91.91	15.48	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.0	74.5	0.47	0.02	0.09	0.01	0.00	94.44	65.54	10.94	0.14	134.24	8.10	0.00	0.00	394	2012	
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00			
сыр порционно	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	44.00	25.00	1.75	0.05	4.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>11.1</b>	<b>12.3</b>	<b>50.6</b>	<b>358.9</b>	1.48	0.11	0.12	0.08	0.05	239.70	202.93	35.82	1.61	173.09	9.00	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	150	1.7	3.5	8.6	73.2	8.53	0.03	0.04	0.16	0.00	36.20	38.03	19.18	0.95	284.79	4.66	0.00	0.02	59	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.4	4.9	26.1	166.3	0.00	0.09	0.04	0.02	0.08	22.87	94.53	22.64	1.60	92.35	0.00	0.03	0.00	181	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	8.5	10.2	7.0	154.0	0.97	0.03	0.07	0.20	0.17	18.21	85.55	15.15	1.23	196.65	4.92	0.00	0.03	287	2012	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0.7	2.5	4.6	44.4	2.34	0.03	0.02	0.20	0.00	12.70	21.99	10.29	0.42	165.77	1.68	0.00	0.01		2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.0	14.1	58.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.63	11.61	5.40	0.27	83.78	0.00	0.00	0.00	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>22.9</b>	<b>21.9</b>	<b>108.8</b>	<b>726.7</b>	11.84	0.37	0.25	0.58	0.25	126.01	341.56	99.61	7.67	962.64	14.34	0.03	0.07			
<b>Полдник</b>																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	11.7	5.5	26.6	204.3	0.13	0.05	0.14	0.03	0.09	97.34	124.65	15.39	0.48	123.16	1.88	0.02	0.02	229	2012	
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.8	66.2	14.08	0.04	0.03	0.01	0.00	22.53	15.49	11.26	3.10	391.42	2.82	0.00	0.01		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.2	11.0	74.7	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.31	66.29	11.43	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>14.9</b>	<b>8.3</b>	<b>51.4</b>	<b>345.2</b>	14.69	0.11	0.26	0.05	0.09	215.18	206.43	38.08	3.79	651.33	12.80	0.02	0.03			
<b>Всего за день:</b>		<b>49.8</b>	<b>42.7</b>	<b>229.0</b>	<b>1 508.2</b>	31.61	0.61	0.65	0.71	0.39	593.49	763.52	180.71	15.59	2 003.06	37.94	0.05	0.10			

**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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.3	6.9	16.8	151.8	0.57	0.09	0.15	0.03	0.06	121.01	128.37	44.90	1.25	229.13	10.49	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	6.1	24.7	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.07	4.45	4.00	0.44	15.60	0.00	0.00	0.00	392	2012
БАТОН С МАСЛОМ	28	2.0	2.6	11.9	79.5	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	5.48	20.48	7.65	0.45	34.45	0.90	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>368</b>	<b>7.4</b>	<b>9.5</b>	<b>34.8</b>	<b>256.0</b>	0.59	0.12	0.17	0.04	0.11	136.56	153.30	56.55	2.14	279.18	11.39	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
Йогурт	180	4.9	4.4	7.9	98.7	0.50	0.04	0.21	0.03	0.00	183.60	136.80	20.16	0.00	262.80	0.00	0.00	0.03		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4.9</b>	<b>4.4</b>	<b>7.9</b>	<b>98.7</b>	0.50	0.04	0.21	0.03	0.00	183.60	136.80	20.16	0.00	262.80	0.00	0.00	0.03		
<b>Обед</b>																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150/15	3.8	2.7	11.2	84.6	3.60	0.10	0.00	0.13	0.00	30.00	83.40	22.80	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	5.00	0.14	0.00	0.04	0.00	47.00	85.00	29.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	9.7	15.7	6.3	205.4	0.47	0.04	0.12	0.08	0.35	51.67	99.21	11.72	0.80	151.82	7.76	0.01	0.05	310	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	1.0	2.7	4.3	46.0	0.94	0.01	0.01	0.03	0.02	16.38	17.69	5.09	0.25	69.50	1.48	0.00	0.01	357	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	1.25	0.01	0.01	0.00	0.00	5.75	6.00	3.50	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	6.0	24.9	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.39	2.18	2.54	0.17	11.30	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25.3</b>	<b>27.3</b>	<b>96.9</b>	<b>735.8</b>	11.83	0.48	0.21	0.28	0.37	180.59	383.33	101.60	6.81	407.17	12.32	0.01	0.07		
<b>Полдник</b>																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	11.2	12.9	35.2	304.3	0.09	0.05	0.14	0.08	0.31	87.52	153.11	28.68	1.21	226.31	2.26	0.02	0.03	189	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/10/7	0.1	0.0	8.0	34.3	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.63	1.98	2.61	0.09	17.05	0.00	0.00	0.00	393	2012
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	70	6.5	8.0	45.2	278.5	0.30	0.07	0.09	0.03	0.16	67.02	81.53	13.82	0.75	161.47	6.19	0.01	0.01	472	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>17.8</b>	<b>20.9</b>	<b>88.4</b>	<b>617.1</b>	1.99	0.12	0.23	0.11	0.47	165.17	236.62	45.11	2.05	404.83	8.45	0.03	0.04		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.4</b>	<b>62.1</b>	<b>228.0</b>	<b>1 707.6</b>	14.91	0.76	0.82	0.46	0.95	665.92	910.05	223.42	11.00	1 353.98	32.16	0.04	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	526,3	523,8	2009,0	14956,1	303.14	6.27	7.23	6.87	5.58	5 702.77	8 390.09	2 133.30	125.51	20 704.89	748.33	0.23	2.89
Среднее значение за период	52.6	52.4	200.9	1 495.6	30.31	0.63	0.72	0.69	0.56	570.28	839.01	213.33	12.55	2 070.49	74.83	0.02	0.29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	31.5	54.4														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	354	186	701	416