

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП ПО-ПОЛЬСКИ	200	2.9	3.2	14.2	97.5	5.26	0.07	0.07	0.22	0.21	26.18	56.97	19.54	0.97	390.01	5.36	0.00	0.03	77	2012
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	23.2	92.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.60	1.89	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	411	2008
СЫР	7	1.6	2.1	0.0	25.5	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	61.60	35.00	2.45	0.07	6.16	0.00	0.00	0.00	12	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		
Итого за прием пищи:	435	6.5	7.9	49.3	295.2	5.31	0.10	0.10	0.25	0.26	104.16	116.05	31.53	1.49	431.43	6.26	0.00	0.03		
II Завтрак																				
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	200	0.5	0.2	16.7	80.0	60.00	0.01	0.04	0.12	0.00	16.38	2.30	4.10	0.41	8.40	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	228	1.3	1.1	38.3	179.1	60.00	0.02	0.05	0.12	0.00	20.86	12.38	6.90	0.83	47.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	80.0	22.00	0.06	0.00	0.20	0.00	35.00	47.00	21.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6.7	8.0	27.5	209.0	13.00	0.07	0.00	0.43	0.00	23.00	54.00	20.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	332	2008
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
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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	0.00	1.83	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	18.5	18.7	3.6	256.3	1.17	0.04	0.00	0.01	0.00	16.46	176.35	23.51	2.35	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
Итого за прием пищи:	900	37.1	39.5	90.1	865.0	36.17	0.32	0.05	0.66	0.00	141.71	393.50	110.14	8.35	94.36	2.52	0.00	0.00		
Полдник																				
КАША "Дружба"	200	5.2	7.6	28.4	203.3	0.52	0.07	0.12	0.04	0.08	113.81	118.98	27.87	0.58	187.57	9.75	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
Итого за прием пищи:	430	10.7	11.4	65.7	408.9	0.83	0.14	0.21	0.06	0.18	188.96	195.87	41.17	1.03	325.28	16.38	0.01	0.02		
Всего за день:		55.6	59.9	243.4	1 748.2	102.31	0.58	0.41	1.09	0.44	455.69	717.80	189.74	11.70	898.67	25.16	0.01	0.05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.3	8.3	40.0	267.0	1.29	0.14	0.00	0.05	0.00	135.45	210.27	42.57	2.58	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	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
Итого за прием пищи:	408	13.1	13.1	65.4	432.1	1.76	0.20	0.11	0.07	0.05	239.76	305.08	65.32	3.29	180.00	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Йогурт	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	0.04	0.24	0.03	0.00	204.00	152.00	22.40	0.00	292.00	0.00	0.00	0.03		
Итого за прием пищи:	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	0.04	0.24	0.03	0.00	204.00	152.00	22.40	0.00	292.00	0.00	0.00	0.03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.8	5.0	22.0	148.6	4.60	0.08	0.06	0.22	0.14	27.86	59.00	20.22	0.91	352.11	4.58	0.01	0.03	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	27.8	31.3	35.5	534.9	2.33	0.10	0.18	0.38	0.12	32.47	259.44	48.88	2.50	401.24	9.77	0.03	0.17	304	2012
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.0	5.0	51.0	2.88	0.03	0.03	0.25	0.00	14.09	23.11	11.83	0.45	193.47	1.80	0.00	0.01		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
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	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	770	37.5	39.9	108.2	943.7	9.81	0.34	0.33	0.85	0.26	102.90	413.31	103.13	6.43	1 124.05	18.67	0.04	0.21		
Полдник																				
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	205	18.2	14.7	43.6	382.1	0.14	0.09	0.17	0.07	0.23	113.99	178.33	23.87	1.45	159.20	2.45	0.03	0.03	212	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	12.1	78.8	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.02	67.02	12.10	0.30	139.36	8.10	0.00	0.00	394	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
Итого за прием пищи:	525	21.4	17.5	69.5	527.1	14.70	0.15	0.29	0.09	0.23	233.54	260.84	47.23	4.85	689.98	13.37	0.03	0.04		
Всего за день:		77.4	75.4	251.8	2 012.5	26.83	0.73	0.97	1.04	0.54	780.20	1 131.23	238.08	14.57	2 286.03	41.04	0.07	0.28		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	1.00	0.08	0.00	0.02	0.00	149.00	124.00	19.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	112	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	7	1.6	2.1	0.0	25.5	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	61.60	35.00	2.45	0.07	6.16	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	12.1	78.8	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.02	67.02	12.10	0.30	139.36	8.10	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	465	11.9	11.8	45.7	338.8	1.53	0.13	0.12	0.06	0.05	313.10	246.50	41.20	2.32	179.97	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
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
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
Итого за прием пищи:	208	1.7	1.1	39.8	176.5	3.60	0.03	0.03	0.00	0.00	17.08	22.68	10.00	2.94	255.20	1.80	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.7	7.4	17.8	169.2	8.96	0.11	0.10	0.21	0.04	27.65	110.63	33.50	1.80	722.32	8.25	0.00	0.05	83	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2.5	4.3	15.0	109.7	12.73	0.08	0.07	0.45	0.08	46.13	65.57	30.63	1.43	524.35	6.84	0.00	0.04	344	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10.1	11.6	7.3	174.2	0.37	0.04	0.06	0.04	0.05	11.21	79.27	12.01	0.93	119.04	3.07	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
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	0.5	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 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		
Итого за прием пищи:	785	24.5	23.7	76.0	618.6	23.47	0.32	0.29	0.76	0.17	122.37	315.19	103.24	6.00	¹ 639.69	19.56	0.01	0.15		
Полдник																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	4.7	5.2	21.1	149.8	0.00	0.12	0.07	0.02	0.08	12.21	102.68	69.48	2.40	145.51	1.25	0.00	0.01	414	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	11.1	7.8	3.0	127.0	0.14	0.06	0.09	0.04	0.15	65.92	157.04	31.33	0.64	267.32	86.79	0.01	0.36	252	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.4	3.0	3.9	48.1	1.86	0.04	0.02	0.00	0.00	8.39	26.00	8.79	0.29	46.07	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
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
Итого за прием пищи:	655	22.2	17.2	82.8	577.2	19.68	0.35	0.26	0.07	0.23	131.45	354.39	140.59	10.35	¹ 132.57	94.06	0.01	0.38		
Всего за день:		60.3	53.8	244.3	1 711.1	48.28	0.83	0.70	0.89	0.45	584.00	938.76	295.03	21.61	³ 207.43	124.42	0.02	0.53		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ 5 ЗЛАКОВ	200	6.4	9.2	25.3	210.8	0.62	0.12	0.15	0.04	0.08	142.72	161.77	43.60	1.04	259.01	12.30	0.00	0.01	184	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	200	3.8	3.0	13.8	98.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.23	95.58	27.49	0.87	206.96	9.00	0.00	0.00	433	2008
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
Итого за прием пищи:	473	17.8	20.0	52.4	463.5	1.14	0.21	0.27	0.17	0.13	288.63	361.95	84.62	3.42	500.42	22.20	0.00	0.01		
II Завтрак																				
Йогурт	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	0.04	0.24	0.03	0.00	204.00	152.00	22.40	0.00	292.00	0.00	0.00	0.00		
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
Итого за прием пищи:	225	7.3	6.2	22.1	183.1	0.56	0.08	0.26	0.03	0.00	209.25	173.50	30.40	0.50	325.00	0.75	0.00	0.03		
Обед																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.7	4.2	14.5	112.6	4.98	0.08	0.05	0.21	0.00	43.06	87.64	29.95	1.49	412.48	3.98	0.00	0.02	63	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
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10.2	6.5	8.6	134.0	1.35	0.07	0.08	0.15	0.00	73.26	160.12	36.86	1.12	275.23	72.31	0.01	0.30	259	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
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.4	2.5	3.0	40.2	1.90	0.04	0.02	0.00	0.00	8.55	26.55	8.98	0.30	47.03	0.00	0.00	0.00		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	45	2.9	0.4	18.5	89.0	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	7.29	35.24	7.70	1.62	61.20	2.52	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.38	0.00	1.83	0.00	0.88	0.00	0.00	0.01	376	2012
Итого за прием пищи:	800	24.2	21.9	90.4	656.8	14.17	0.44	0.20	0.43	0.02	209.67	433.24	127.66	6.38	898.57	80.29	0.01	0.34		
Полдник																				
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.0	15.1	62.1	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.65	11.61	5.40	0.27	83.81	0.00	0.00	0.00	440	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
Итого за прием пищи:	490	0.7	0.5	26.4	116.2	11.50	0.04	0.03	0.01	0.00	33.05	24.26	14.60	2.80	403.51	2.30	0.00	0.01		
Всего за день:		50.0	48.6	191.3	1 419.6	27.37	0.77	0.76	0.64	0.15	740.60	992.95	257.28	13.10	2 127.50	105.54	0.01	0.39		

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
Завтрак																				
КАША "Дружба"	200	5.2	7.6	28.4	203.3	0.52	0.07	0.12	0.04	0.08	113.81	118.98	27.87	0.58	187.57	9.75	0.00	0.01	417	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	7	1.6	2.1	0.0	25.5	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	61.60	35.00	2.45	0.07	6.16	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	13.0	82.7	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.04	67.02	12.10	0.30	139.39	8.10	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	415	11.4	14.5	53.3	391.0	1.05	0.12	0.24	0.08	0.13	277.93	241.48	50.07	1.40	367.57	18.75	0.00	0.01		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6.0	2.7	13.1	100.6	4.99	0.06	0.07	0.27	0.05	23.70	45.44	20.21	0.75	359.60	3.68	0.00	0.02	87	2012
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	3.0	5.4	53.1	3.56	0.04	0.03	0.20	0.00	15.30	27.09	11.93	0.49	192.31	1.94	0.00	0.02		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	45	2.9	0.4	18.5	89.0	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	7.29	35.24	7.70	1.62	61.20	2.52	0.00	0.00		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	10.1	44.0	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.61	3.17	3.65	0.14	27.02	0.00	0.00	0.00	436	2008
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
Итого за прием пищи:	750	38.2	31.7	82.4	770.8	23.07	0.38	0.36	0.52	0.14	93.79	407.29	107.09	7.75	1 924.15	24.31	0.00	0.14		
Полдник																				
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
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
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
Итого за прием пищи:	375	16.9	13.6	44.4	368.1	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		
Всего за день:		70.7	63.6	186.9	1 614.7	42.99	0.66	1.00	0.67	0.44	621.62	979.61	227.25	12.68	2 985.00	51.94	0.00	0.23		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	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	0.00		
сыр порционно	7	1.6	2.1	0.0	25.5	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	61.60	35.00	2.45	0.07	6.16	0.00	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	11.1	47.9	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.63	3.17	3.65	0.14	27.05	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	385	7.3	9.3	60.7	358.9	2.61	0.06	0.03	0.06	0.05	92.71	136.65	39.75	1.26	67.66	0.90	0.00	0.00			
II Завтрак																					
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	0.00		
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	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	196	2.0	1.7	29.5	140.6	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			
Обед																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6.7	8.0	27.5	209.0	13.00	0.07	0.00	0.43	0.00	23.00	54.00	20.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	332	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	15.2	4.9	0.3	105.9	0.32	0.08	0.10	0.03	0.08	36.63	214.01	48.89	0.74	417.60	147.09	0.01	0.62	0.00	245	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.4	3.0	3.9	48.1	1.86	0.04	0.02	0.00	0.00	8.39	26.00	8.79	0.29	46.07	0.00	0.00	0.00	0.00		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	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.9	0.4	18.5	89.0	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	7.29	35.24	7.70	1.62	61.20	2.52	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	94	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	11.1	47.9	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.63	3.17	3.65	0.14	27.05	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	805	31.5	21.5	86.2	666.1	27.74	0.35	0.16	0.64	0.08	129.69	421.42	117.28	5.29	584.17	149.61	0.01	0.62			
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	4.2	4.4	21.8	144.3	9.30	0.12	0.14	0.03	0.05	76.93	106.88	30.68	1.08	733.34	11.47	0.00	0.03	0.00	319	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	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	2.4	14.0	90.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.03	81.53	16.22	0.27	160.15	9.00	0.00	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	0.00	213	2008
Итого за прием пищи:	395	14.3	12.7	49.5	371.6	9.82	0.22	0.27	0.15	0.05	213.21	286.91	59.90	2.85	926.49	21.22	0.00	0.03			
Всего за день:		55.1	45.2	225.9	1 537.2	43.77	0.67	0.49	0.85	0.18	451.95	869.68	228.45	12.12	1 814.48	173.53	0.01	0.65			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.3	8.3	40.0	267.0	1.29	0.14	0.00	0.05	0.00	135.45	210.27	42.57	2.58	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		
сыр порционно	7	1.6	2.1	0.0	25.5	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	61.60	35.00	2.45	0.07	6.16	0.00	0.00	0.00		
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
Итого за прием пищи:	415	14.7	15.2	65.4	457.6	1.81	0.20	0.13	0.09	0.05	301.36	340.08	67.77	3.36	186.16	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	11.1	47.9	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.63	3.17	3.65	0.14	27.05	0.00	0.00	0.00	436	2008
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
Итого за прием пищи:	228	0.9	0.9	32.7	147.0	2.56	0.01	0.01	0.00	0.00	19.11	13.25	6.45	0.56	66.25	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	14.1	13.4	13.1	230.2	6.31	0.09	0.12	0.31	0.04	43.56	159.95	35.50	2.33	595.85	8.62	0.00	0.06	74	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5.5	5.4	24.7	169.4	0.00	0.14	0.08	0.02	0.08	17.36	121.05	81.51	2.85	170.51	1.47	0.00	0.01	414	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.5	4.9	54.6	2.28	0.01	0.02	0.00	0.00	18.98	22.12	11.29	0.72	164.16	3.99	0.00	0.01	33	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	45	2.9	0.4	18.5	89.0	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	7.29	35.24	7.70	1.62	61.20	2.52	0.00	0.00		
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
БЕФСТРОГАНОВ	80	16.0	21.1	9.5	292.7	2.02	0.06	0.11	0.18	0.05	32.31	150.13	23.65	2.21	380.88	8.37	0.00	0.05	375	1996
Итого за прием пищи:	790	41.7	44.0	95.9	948.6	10.77	0.41	0.39	0.57	0.17	147.08	522.63	178.97	10.52	1 577.33	24.97	0.00	0.13		
Полдник																				
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2.5	4.3	15.0	109.7	12.73	0.08	0.07	0.45	0.08	46.13	65.57	30.63	1.43	524.35	6.84	0.00	0.04	344	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	12.1	78.8	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.02	67.02	12.10	0.30	139.36	8.10	0.00	0.00	394	2012
ВАТРУШКИ	80	5.5	2.8	56.7	273.6	0.08	0.07	0.05	0.01	0.09	17.50	49.46	10.17	0.89	117.47	1.53	0.01	0.01	458	2012
Итого за прием пищи:	460	10.6	9.3	83.8	462.1	13.29	0.17	0.21	0.47	0.17	160.65	182.05	52.90	2.62	781.18	16.47	0.01	0.05		
Всего за день:		67.9	69.4	277.8	2 015.3	28.43	0.79	0.74	1.13	0.39	628.20	1 058.01	306.09	17.06	2 610.92	50.44	0.01	0.18		

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
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ 5 ЗЛАКОВ	200	6.4	9.2	25.3	210.8	0.62	0.12	0.15	0.04	0.08	142.72	161.77	43.60	1.04	259.01	12.30	0.00	0.01	184	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	200	3.8	3.0	12.8	94.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.21	95.58	27.49	0.87	206.93	9.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	428	12.2	14.8	50.0	384.9	1.14	0.18	0.27	0.07	0.13	259.41	277.83	78.74	2.36	500.39	22.20	0.00	0.01		
II Завтрак																				
Йогурт	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	0.04	0.24	0.03	0.00	204.00	152.00	22.40	0.00	292.00	0.00	0.00	0.03		
Итого за прием пищи:	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	0.04	0.24	0.03	0.00	204.00	152.00	22.40	0.00	292.00	0.00	0.00	0.03		
Обед																				
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
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	5.5	28.5	176.6	0.00	0.02	0.00	0.04	0.00	2.61	53.07	16.53	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10.2	6.5	8.6	134.0	1.35	0.07	0.08	0.15	0.00	73.26	160.12	36.86	1.12	275.23	72.31	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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.4	2.5	3.0	40.2	1.90	0.04	0.02	0.00	0.00	8.55	26.55	8.98	0.30	47.03	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
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	45	2.9	0.4	18.5	89.0	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	7.29	35.24	7.70	1.62	61.20	2.52	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	28.2	24.2	106.8	757.4	14.96	0.35	0.26	0.41	0.04	140.05	415.67	117.25	8.34	1 277.52	84.38	0.01	0.34		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.00	0.06	0.00	0.20	0.00	84.00	182.00	14.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
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	180	2.6	2.2	12.1	78.8	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.02	67.02	12.10	0.30	139.36	8.10	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	360	19.7	27.7	59.3	565.3	0.78	0.15	0.18	0.24	0.16	248.04	330.55	39.92	3.05	300.83	14.29	0.01	0.01		
Всего за день:		65.5	71.6	224.8	1 817.2	17.44	0.72	0.95	0.75	0.33	851.50	1 176.05	258.31	13.75	2 370.74	120.87	0.02	0.39		

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		
Завтрак																						
КАША МАННАЯ	200	7.1	8.0	36.9	249.0	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	127.71	122.55	20.64	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	284	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	7	1.6	2.1	0.0	25.5	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	61.60	35.00	2.45	0.07	6.16	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	12.1	78.8	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.02	67.02	12.10	0.30	139.36	8.10	0.00	0.00	394	2012		
Итого за прием пищи:	415	13.3	14.9	60.9	432.8	1.82	0.13	0.12	0.09	0.05	291.81	245.05	42.84	2.11	179.97	9.00	0.00	0.00				
II Завтрак																						
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		
Итого за прием пищи:	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				
Обед																						
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2.3	4.7	11.4	97.6	11.38	0.05	0.05	0.21	0.00	48.26	50.71	25.58	1.27	379.72	6.21	0.00	0.02	59	2012		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7.3	4.0	42.8	236.5	0.00	0.15	0.06	0.02	0.06	34.06	154.10	36.73	2.61	150.67	0.00	0.04	0.00	181	2008		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	11.9	14.4	14.2	234.4	1.30	0.05	0.10	0.27	0.23	27.72	124.91	23.45	1.71	273.28	7.01	0.00	0.04	287	2012		
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.0	5.0	51.0	2.88	0.03	0.03	0.25	0.00	14.09	23.11	11.83	0.45	193.47	1.80	0.00	0.01		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	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00				
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		
Итого за прием пищи:	790	27.4	26.7	119.1	828.7	15.56	0.41	0.30	0.75	0.29	152.61	424.59	119.79	8.61	¹ 174.37	17.54	0.04	0.07				
Полдник																						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	13.2	11.9	20.5	244.8	0.14	0.03	0.15	0.07	0.19	99.71	133.07	14.08	0.38	92.67	0.88	0.02	0.02		2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	12.1	78.8	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.02	67.02	12.10	0.30	139.36	8.10	0.00	0.00	394	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		
Итого за прием пищи:	470	16.4	14.7	46.4	389.8	14.70	0.09	0.27	0.09	0.19	219.26	215.58	37.44	3.78	623.45	11.80	0.02	0.03				
Всего за день:		58.0	56.5	244.6	1 728.7	35.68	0.65	0.71	0.93	0.53	676.28	897.82	207.27	17.02	² 193.79	40.14	0.06	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.8	9.2	34.7	256.7	1.29	0.18	0.00	0.05	0.00	125.13	228.33	109.65	3.87	0.00	0.00	0.00	0.00	184	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.61	0.00	1.22	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	428	10.8	11.8	54.3	367.2	1.29	0.21	0.01	0.06	0.05	136.22	248.81	118.52	4.32	35.10	0.90	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Йогурт	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	0.04	0.24	0.03	0.00	204.00	152.00	22.40	0.00	292.00	0.00	0.00	0.03		
Итого за прием пищи:	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.56	0.04	0.24	0.03	0.00	204.00	152.00	22.40	0.00	292.00	0.00	0.00	0.03		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/15	5.1	3.6	14.9	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	0.00	40.00	111.20	30.40	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.2	21.4	145.7	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	35.03	83.94	29.07	1.18	762.10	8.44	0.00	0.03	321	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	12.4	19.1	6.3	247.0	0.56	0.05	0.14	0.10	0.43	54.86	120.85	13.86	1.02	181.14	9.11	0.01	0.06	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	9.2	39.2	1.46	0.00	0.01	0.00	0.00	13.37	6.23	4.97	0.52	30.36	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	782	26.9	31.2	88.1	745.0	19.39	0.44	0.32	0.33	0.53	179.24	406.06	103.69	6.94	¹ 171.80	21.55	0.01	0.10		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	11.9	12.7	50.0	364.0	0.09	0.06	0.14	0.07	0.24	87.19	168.70	35.22	1.28	237.13	1.83	0.02	0.03	189	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
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	11.1	47.9	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.63	3.17	3.65	0.14	27.05	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	420	18.5	20.7	106.3	690.4	2.95	0.13	0.23	0.10	0.40	168.84	253.40	52.69	2.17	425.65	8.02	0.03	0.04		
Всего за день:		61.6	68.6	257.4	1 912.2	24.19	0.82	0.80	0.52	0.98	688.30	¹ 060.27	297.30	13.43	¹ 924.55	30.47	0.04	0.17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	622,1	612,6	2348,2	17516,7	397.29	7.22	7.53	8.51	4.43	6 478.34	9 822.18	2 504.80	147.04	22 419.11	763.55	0.25	2.97
Среднее значение за период	62.2	61.3	234.8	1 751.7	39.73	0.72	0.75	0.85	0.44	647.83	982.22	250.48	14.70	2 241.91	76.36	0.03	0.30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	31.5	54.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	427	202	791	458