

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 рецептур	
		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
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.06	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.4	6.5	19.4	158.8	0.04	0.67	0.04	0.09	0.06	0.15	140.15	19.08	131.11	0.75	225.54	11.61	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.1	0.0	10.0	41.5	0.02	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	10.79	2.96	2.88	0.20	17.20	0.00	0.00	0.00	TK№038	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>7.1</b>	<b>15.4</b>	<b>39.7</b>	<b>327.5</b>	<b>0.12</b>	<b>1.80</b>	<b>0.11</b>	<b>0.31</b>	<b>0.21</b>	<b>0.17</b>	<b>155.94</b>	<b>24.64</b>	<b>148.89</b>	<b>1.17</b>	<b>262.64</b>	<b>11.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.8	66.3	0.00	6.00	0.00	0.90	0.00	0.00	21.60	10.80	14.90	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.8</b>	<b>66.3</b>	<b>0.00</b>	<b>6.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>21.60</b>	<b>10.80</b>	<b>14.90</b>	<b>3.00</b>	<b>417.00</b>	<b>3.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	5.00	8.60	0.20	56.40	0.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3.2	2.7	9.1	73.4	0.06	4.03	0.13	0.41	0.03	0.04	19.12	12.71	45.90	0.73	290.34	3.32	0.02	0.00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10.2	4.7	2.6	92.9	0.05	0.30	0.04	1.15	0.22	0.07	33.15	17.37	131.23	0.49	223.76	77.25	0.35	0.01	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.6	4.9	16.5	120.7	0.10	7.50	0.82	0.44	0.08	0.10	42.35	21.25	74.45	1.13	572.14	7.44	0.04	0.00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	19.7	80.7	0.00	0.80	0.00	0.10	0.00	0.00	9.10	2.80	1.90	0.40	53.00	0.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.4	0.3	15.4	74.4	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	5.76	6.24	28.32	1.20	48.96	1.92	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>18.8</b>	<b>12.6</b>	<b>63.9</b>	<b>447.4</b>	<b>0.21</b>	<b>13.43</b>	<b>0.99</b>	<b>2.82</b>	<b>0.33</b>	<b>0.21</b>	<b>117.78</b>	<b>65.37</b>	<b>290.40</b>	<b>4.15</b>	<b>1 244.6</b> <b>0</b>	<b>90.33</b>	<b>0.41</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	14.4	13.8	26.6	288.5	0.07	1.02	0.32	0.42	0.03	0.11	21.55	28.44	156.81	1.46	202.79	5.35	0.11	0.02	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.25	1.96	1.49	0.14	5.50	0.00	0.00	0.00		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	9.5	7.6	26.4	213.0	0.04	0.10	0.04	1.40	0.15	0.10	59.87	8.48	95.56	0.56	95.57	2.46	0.02	0.02	479	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.9	12.9	65.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.28	2.90	14.70	0.25	23.13	0.00	0.00	0.00	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>25.8</b>	<b>22.3</b>	<b>70.7</b>	<b>587.2</b>	<b>0.11</b>	<b>1.13</b>	<b>0.36</b>	<b>1.82</b>	<b>0.18</b>	<b>0.21</b>	<b>91.95</b>	<b>41.78</b>	<b>268.56</b>	<b>2.41</b>	<b>326.99</b>	<b>7.81</b>	<b>0.13</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.3</b>	<b>50.9</b>	<b>189.2</b>	<b>1 428.3</b>	<b>0.44</b>	<b>22.36</b>	<b>1.46</b>	<b>5.85</b>	<b>0.72</b>	<b>0.59</b>	<b>387.27</b>	<b>142.59</b>	<b>722.75</b>	<b>10.73</b>	<b>2 251.2</b> <b>3</b>	<b>112.75</b>	<b>0.54</b>	<b>0.06</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		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
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.1	4.1	9.3	90.8	0.05	0.08	0.04	0.04	0.00	0.05	109.02	6.54	71.70	0.30	27.12	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.0	6.5	23.1	172.2	0.02	0.67	0.04	0.18	0.06	0.14	135.25	19.36	120.56	0.29	208.89	11.89	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	5.4	4.6	13.9	120.1	0.00	1.01	0.03	0.00	0.00	0.21	196.53	17.27	140.51	0.52	289.98	17.10	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>14.6</b>	<b>15.2</b>	<b>46.3</b>	<b>383.1</b>	<b>0.07</b>	<b>1.76</b>	<b>0.11</b>	<b>0.22</b>	<b>0.06</b>	<b>0.40</b>	<b>440.80</b>	<b>43.17</b>	<b>332.77</b>	<b>1.11</b>	<b>525.99</b>	<b>28.99</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ (СОК ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.9	0.0	44.6	183.6	0.00	16.20	0.18	0.00	0.00	0.00	13.50	18.00	40.50	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>44.6</b>	<b>183.6</b>	<b>0.00</b>	<b>16.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.50</b>	<b>18.00</b>	<b>40.50</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	4.00	0.10	0.20	0.00	0.00	5.00	7.20	9.40	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4.1	3.3	11.9	93.6	0.06	4.53	0.14	0.49	0.00	0.05	18.06	14.30	54.43	0.81	315.20	3.56	0.03	0.00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	19.9	9.1	10.7	226.0	0.24	14.82	6.30	1.73	0.30	1.59	26.54	25.26	304.57	6.30	373.00	9.67	0.20	0.03	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.7	0.3	14.7	77.2	0.01	84.00	0.17	0.00	0.00	0.05	17.51	4.56	3.21	0.57	11.10	0.00	0.00	0.00	TK№027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.4	0.3	15.4	74.4	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	5.76	6.24	28.32	1.20	48.96	1.92	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>547</b>	<b>27.5</b>	<b>13.1</b>	<b>54.1</b>	<b>480.8</b>	<b>0.31</b>	<b>107.35</b>	<b>6.71</b>	<b>3.14</b>	<b>0.30</b>	<b>1.69</b>	<b>72.87</b>	<b>57.56</b>	<b>399.93</b>	<b>9.28</b>	<b>864.26</b>	<b>15.95</b>	<b>0.23</b>	<b>0.03</b>		
<b>Полдник</b>																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8.1	2.1	2.2	59.8	0.04	0.74	0.03	0.47	0.02	0.07	44.83	16.09	113.79	0.32	217.25	64.83	0.29	0.01	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.6	2.3	18.2	104.2	0.10	8.88	0.01	0.15	0.03	0.08	27.51	24.13	69.71	1.01	649.19	6.99	0.03	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	18.1	75.0	0.00	1.20	0.00	0.20	0.00	0.00	9.40	3.40	3.00	0.60	84.00	0.60	0.00	0.00		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.3	4.1	23.1	145.9	0.04	0.16	0.01	1.26	0.00	0.05	37.57	7.34	48.56	0.34	85.84	3.20	0.01	0.01	477	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2.6	1.0	17.5	89.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.46	4.42	22.10	0.34	31.28	0.00	0.00	0.00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>394</b>	<b>17.6</b>	<b>9.5</b>	<b>79.1</b>	<b>474.0</b>	<b>0.28</b>	<b>10.98</b>	<b>0.05</b>	<b>2.08</b>	<b>0.05</b>	<b>0.21</b>	<b>125.77</b>	<b>55.38</b>	<b>257.16</b>	<b>2.61</b>	<b>1 067.56</b>	<b>75.62</b>	<b>0.33</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.6</b>	<b>37.8</b>	<b>224.1</b>	<b>1 521.4</b>	<b>0.66</b>	<b>136.29</b>	<b>7.05</b>	<b>5.44</b>	<b>0.41</b>	<b>2.30</b>	<b>652.94</b>	<b>174.11</b>	<b>1 030.36</b>	<b>13.54</b>	<b>2 457.81</b>	<b>120.56</b>	<b>0.57</b>	<b>0.05</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.2	3.8	15.8	100.5	0.06	4.40	0.03	0.09	0.06	0.00	5.75	3.49	12.27	0.22	29.80	0.00	0.00	0.00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.6	1.8	24.3	0.00	1.40	0.00	0.90	0.00	0.00	5.70	5.70	16.20	0.20	30.60	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	15.0	19.1	2.4	241.1	0.06	0.18	0.31	4.67	2.51	0.47	91.71	15.06	221.71	2.59	209.56	25.87	0.05	0.04	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.6	4.6	16.2	130.2	0.01	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	196.74	15.81	146.33	0.34	291.19	17.10	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>22.8</b>	<b>29.0</b>	<b>36.2</b>	<b>496.1</b>	<b>0.13</b>	<b>6.97</b>	<b>0.37</b>	<b>5.66</b>	<b>2.57</b>	<b>0.67</b>	<b>299.90</b>	<b>40.06</b>	<b>396.51</b>	<b>3.35</b>	<b>561.15</b>	<b>42.97</b>	<b>0.05</b>	<b>0.04</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0.3	0.3	8.2	37.5	0.00	1.59	0.00	0.27	0.00	0.00	13.66	8.62	11.49	1.43	123.66	0.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8.2</b>	<b>37.5</b>	<b>0.00</b>	<b>1.59</b>	<b>0.00</b>	<b>0.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.66</b>	<b>8.62</b>	<b>11.49</b>	<b>1.43</b>	<b>123.66</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	5.00	15.10	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3.2	3.5	5.5	68.4	0.04	7.98	0.18	0.62	0.00	0.05	31.59	8.85	43.28	0.81	239.07	3.62	0.02	0.00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	9.9	10.7	3.5	150.0	0.03	0.67	0.35	0.49	0.05	0.07	17.01	12.04	92.79	1.37	219.70	4.84	0.03	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.9	5.9	22.3	161.9	0.13	0.00	0.02	2.80	0.09	0.08	11.56	72.90	108.57	2.54	153.50	1.32	0.01	0.00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0.2	0.1	11.0	43.1	0.02	0.20	0.00	0.00	0.00	0.01	9.53	4.37	5.60	0.44	28.84	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.4	0.3	15.4	74.4	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	5.76	6.24	28.32	1.20	48.96	1.92	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>616</b>	<b>20.9</b>	<b>20.5</b>	<b>58.6</b>	<b>503.4</b>	<b>0.22</b>	<b>10.45</b>	<b>0.55</b>	<b>4.63</b>	<b>0.14</b>	<b>0.21</b>	<b>83.75</b>	<b>109.40</b>	<b>293.66</b>	<b>6.76</b>	<b>746.47</b>	<b>12.90</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15.1	19.1	10.6	275.6	0.07	22.23	0.00	4.07	0.00	0.11	64.50	16.53	149.80	2.70	465.16	8.84	0.04	0.00	306	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.5	4.9	28.5	171.6	0.04	0.00	0.01	1.12	0.06	0.01	7.73	5.11	28.80	0.34	43.81	0.70	0.01	0.01	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	13.5	56.6	0.04	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	11.09	2.42	2.38	0.11	20.45	0.00	0.00	0.00		
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.7	10.2	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.39	2.30	11.68	0.20	18.35	0.00	0.00	0.00	TKN№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>23.0</b>	<b>27.2</b>	<b>67.3</b>	<b>612.6</b>	<b>0.15</b>	<b>24.45</b>	<b>0.01</b>	<b>5.19</b>	<b>0.06</b>	<b>0.22</b>	<b>188.71</b>	<b>37.56</b>	<b>268.66</b>	<b>3.35</b>	<b>693.77</b>	<b>9.54</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66.9</b>	<b>76.9</b>	<b>170.3</b>	<b>1 649.6</b>	<b>0.50</b>	<b>43.46</b>	<b>0.93</b>	<b>15.75</b>	<b>2.77</b>	<b>1.10</b>	<b>586.02</b>	<b>195.64</b>	<b>970.32</b>	<b>14.89</b>	<b>2 125.05</b>	<b>66.21</b>	<b>0.16</b>	<b>0.05</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.06	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.6	7.3	18.5	162.8	0.05	0.67	0.04	0.60	0.06	0.15	140.65	28.99	140.93	0.69	241.87	12.57	0.01	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.6	4.7	14.4	123.7	0.00	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	186.57	22.89	142.57	0.57	296.20	16.20	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12.7</b>	<b>20.8</b>	<b>43.3</b>	<b>413.7</b>	<b>0.11</b>	<b>1.61</b>	<b>0.14</b>	<b>0.82</b>	<b>0.21</b>	<b>0.36</b>	<b>332.22</b>	<b>54.48</b>	<b>298.40</b>	<b>1.48</b>	<b>557.97</b>	<b>28.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ (СОК ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.9	0.0	44.6	183.6	0.00	16.20	0.18	0.00	0.00	0.00	13.50	18.00	40.50	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>44.6</b>	<b>183.6</b>	<b>0.00</b>	<b>16.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.50</b>	<b>18.00</b>	<b>40.50</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0.6	6.1	4.8	76.8	0.00	1.20	0.00	2.60	0.00	0.00	5.90	2.30	4.70	0.20	49.60	0.30	0.00	0.00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.2	3.5	7.7	77.1	0.03	5.16	0.18	0.64	0.00	0.06	30.29	10.98	45.51	0.87	259.13	4.73	0.01	0.00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	9.5	3.0	5.2	85.9	0.06	0.30	0.03	0.59	0.12	0.07	35.14	16.71	121.94	0.41	213.85	71.09	0.32	0.01	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1.3	1.0	5.4	38.6	0.04	4.45	0.61	0.32	0.00	0.04	31.25	5.00	29.65	0.52	113.07	2.64	0.02	0.00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.1	0.0	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	7.59	3.15	3.71	0.37	12.94	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.07	0.00	0.00	0.79	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>17.1</b>	<b>13.8</b>	<b>43.4</b>	<b>372.3</b>	<b>0.20</b>	<b>11.13</b>	<b>0.82</b>	<b>4.94</b>	<b>0.12</b>	<b>0.21</b>	<b>116.65</b>	<b>44.98</b>	<b>236.83</b>	<b>3.81</b>	<b>697.55</b>	<b>80.78</b>	<b>0.35</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	21.2	15.4	17.3	304.3	0.02	0.24	0.07	1.49	0.06	0.24	173.43	15.15	225.34	0.79	168.20	2.12	0.03	0.02	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.0	7.3	74.2	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	161.20	17.70	113.80	0.20	230.70	14.20	0.00	0.00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.20	0.00	0.00	31.50	9.90	15.30	0.10	155.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2.8	3.6	14.9	94.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.23	3.62	16.28	0.34	22.11	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>29.2</b>	<b>22.2</b>	<b>47.0</b>	<b>510.9</b>	<b>0.22</b>	<b>16.24</b>	<b>0.07</b>	<b>1.69</b>	<b>0.06</b>	<b>0.34</b>	<b>371.36</b>	<b>46.37</b>	<b>370.72</b>	<b>1.43</b>	<b>576.01</b>	<b>16.32</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.9</b>	<b>56.9</b>	<b>178.3</b>	<b>1 480.4</b>	<b>0.53</b>	<b>45.18</b>	<b>1.21</b>	<b>7.45</b>	<b>0.39</b>	<b>0.91</b>	<b>833.73</b>	<b>163.83</b>	<b>946.45</b>	<b>7.26</b>	<b>1 831.53</b>	<b>125.87</b>	<b>0.39</b>	<b>0.03</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.1	4.1	9.3	90.8	0.05	0.08	0.04	0.04	0.00	0.05	109.02	6.54	71.70	0.30	27.12	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4.8	6.0	20.6	156.8	0.03	0.64	0.04	0.31	0.05	0.13	129.07	18.92	114.81	0.39	202.90	11.48	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	11.7	94.9	0.00	0.76	0.02	0.00	0.00	0.16	147.57	13.43	105.95	0.48	219.90	12.78	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13.0</b>	<b>13.5</b>	<b>41.5</b>	<b>342.6</b>	<b>0.08</b>	<b>1.48</b>	<b>0.10</b>	<b>0.35</b>	<b>0.05</b>	<b>0.34</b>	<b>385.66</b>	<b>38.89</b>	<b>292.46</b>	<b>1.17</b>	<b>449.92</b>	<b>24.26</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0.3	0.3	8.3	37.8	0.00	1.61	0.00	0.28	0.00	0.00	13.80	8.70	11.59	1.45	124.78	0.81	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8.3</b>	<b>37.8</b>	<b>0.00</b>	<b>1.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.80</b>	<b>8.70</b>	<b>11.59</b>	<b>1.45</b>	<b>124.78</b>	<b>0.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.01	4.00	0.00	0.04	0.00	0.02	9.20	3.20	16.80	0.40	56.40	1.20	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4.5	4.5	10.2	99.2	0.06	5.09	0.12	0.86	0.02	0.05	17.75	17.61	64.36	1.04	417.61	4.85	0.03	0.00	83	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	150	19.9	22.7	23.6	378.6	0.17	12.00	0.32	4.19	0.00	0.20	36.19	48.67	228.22	3.57	1 124.7 <sub>4</sub>	14.79	0.11	0.00	133	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1.1	0.1	15.2	66.6	0.02	0.34	0.12	0.00	0.00	0.03	36.53	21.23	27.59	0.60	361.18	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.4	0.3	15.3	74.4	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	5.77	6.25	28.38	1.21	49.06	1.93	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>541</b>	<b>28.1</b>	<b>27.6</b>	<b>65.4</b>	<b>624.3</b>	<b>0.26</b>	<b>21.43</b>	<b>0.56</b>	<b>5.81</b>	<b>0.02</b>	<b>0.30</b>	<b>105.44</b>	<b>96.96</b>	<b>365.35</b>	<b>6.82</b>	<b>2 008.9<sub>9</sub></b>	<b>22.77</b>	<b>0.16</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	4.00	13.00	0.15	145.00	1.00	0.00	0.00		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6.1	7.0	23.6	182.1	0.06	0.10	0.07	2.11	0.38	0.09	35.30	8.14	68.39	0.97	91.87	5.47	0.02	0.01	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0.2	0.0	10.0	41.8	0.02	0.93	0.00	0.00	0.00	0.01	10.37	3.75	4.84	0.42	22.43	0.00	0.00	0.00	TKN№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8.5	4.4	21.6	160.8	0.03	0.06	0.03	0.18	0.11	0.09	50.00	6.96	81.90	0.46	74.05	1.20	0.02	0.02	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>15.3</b>	<b>11.6</b>	<b>57.1</b>	<b>396.6</b>	<b>0.14</b>	<b>13.59</b>	<b>0.18</b>	<b>2.49</b>	<b>0.49</b>	<b>0.21</b>	<b>102.67</b>	<b>22.85</b>	<b>168.13</b>	<b>2.00</b>	<b>333.35</b>	<b>7.67</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.7</b>	<b>53.0</b>	<b>172.3</b>	<b>1 401.4</b>	<b>0.48</b>	<b>38.11</b>	<b>0.84</b>	<b>8.93</b>	<b>0.56</b>	<b>0.85</b>	<b>607.57</b>	<b>167.40</b>	<b>837.53</b>	<b>11.44</b>	<b>2 917.0<sub>4</sub></b>	<b>55.51</b>	<b>0.20</b>	<b>0.03</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	3.0	16.3	95.6	0.06	4.40	0.02	0.07	0.05	0.00	5.82	3.62	12.73	0.23	30.57	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6.2	6.8	25.5	188.5	0.08	0.63	0.04	0.73	0.06	0.14	132.09	28.34	140.04	0.79	229.64	12.00	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.6	4.6	16.2	130.2	0.01	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	196.74	15.81	146.33	0.34	291.19	17.10	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13.1</b>	<b>14.4</b>	<b>58.0</b>	<b>414.3</b>	<b>0.15</b>	<b>6.02</b>	<b>0.09</b>	<b>0.80</b>	<b>0.11</b>	<b>0.34</b>	<b>334.65</b>	<b>47.77</b>	<b>299.10</b>	<b>1.36</b>	<b>551.40</b>	<b>29.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ (СОК ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.9	0.0	44.6	183.6	0.00	16.20	0.18	0.00	0.00	0.00	13.50	18.00	40.50	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>44.6</b>	<b>183.6</b>	<b>0.00</b>	<b>16.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.50</b>	<b>18.00</b>	<b>40.50</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	1.4	3.2	27.7	0.01	1.52	0.00	0.64	0.00	0.02	12.65	3.42	14.74	0.34	109.44	2.66	0.01	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4.2	1.7	18.3	106.0	0.14	2.66	0.15	1.47	0.00	0.05	24.01	18.36	51.96	1.18	282.32	2.50	0.01	0.00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	10.4	2.8	4.6	85.0	0.06	0.23	0.04	0.69	0.16	0.06	18.34	17.43	125.21	0.47	213.88	79.45	0.37	0.01	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2.6	4.5	10.2	92.8	0.06	9.39	0.56	0.46	0.07	0.08	53.48	11.39	59.15	0.90	302.43	5.44	0.02	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	18.9	87.8	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	11.50	3.10	6.40	0.50	64.10	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.07	0.00	0.00	0.79	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>566</b>	<b>20.2</b>	<b>10.9</b>	<b>70.5</b>	<b>472.7</b>	<b>0.34</b>	<b>14.70</b>	<b>0.75</b>	<b>4.15</b>	<b>0.23</b>	<b>0.24</b>	<b>126.46</b>	<b>60.54</b>	<b>288.78</b>	<b>4.83</b>	<b>1 021.13</b>	<b>92.57</b>	<b>0.41</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.7	8.7	8.9	156.5	0.06	0.00	0.01	0.31	0.01	0.07	10.93	15.90	101.89	1.63	194.47	3.64	0.02	0.00	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.5	1.7	16.1	90.0	0.10	7.40	0.71	0.33	0.02	0.08	39.65	20.89	71.37	1.08	561.54	7.19	0.04	0.00	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.1	0.0	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	7.59	3.15	3.71	0.37	12.94	0.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.6	1.2	17.9	91.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.93	4.03	20.41	0.35	32.08	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>15.8</b>	<b>11.5</b>	<b>48.0</b>	<b>358.3</b>	<b>0.16</b>	<b>7.42</b>	<b>0.72</b>	<b>0.64</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</b>	<b>64.10</b>	<b>43.97</b>	<b>197.38</b>	<b>3.43</b>	<b>801.03</b>	<b>10.83</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.0</b>	<b>36.8</b>	<b>221.1</b>	<b>1 428.9</b>	<b>0.65</b>	<b>44.34</b>	<b>1.74</b>	<b>5.59</b>	<b>0.37</b>	<b>0.74</b>	<b>538.71</b>	<b>170.28</b>	<b>825.76</b>	<b>10.16</b>	<b>2 373.56</b>	<b>132.50</b>	<b>0.48</b>	<b>0.01</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.06	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.1	2.4	32.4	0.00	1.86	0.00	1.20	0.00	0.00	7.58	7.58	21.55	0.27	40.70	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14.9	18.0	2.1	229.4	0.06	0.15	0.31	4.25	2.51	0.46	85.89	14.61	217.58	2.59	201.24	25.35	0.05	0.04	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.6	4.7	14.4	124.0	0.00	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	186.68	23.27	143.16	0.60	297.71	16.20	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>23.2</b>	<b>33.6</b>	<b>29.3</b>	<b>513.0</b>	<b>0.12</b>	<b>2.95</b>	<b>0.41</b>	<b>5.67</b>	<b>2.66</b>	<b>0.67</b>	<b>285.15</b>	<b>48.06</b>	<b>397.19</b>	<b>3.68</b>	<b>559.55</b>	<b>41.55</b>	<b>0.05</b>	<b>0.04</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.4	47.2	0.00	2.01	0.00	0.34	0.00	0.00	17.22	10.85	14.47	1.81	155.78	1.01	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.4</b>	<b>47.2</b>	<b>0.00</b>	<b>2.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>17.22</b>	<b>10.85</b>	<b>14.47</b>	<b>1.81</b>	<b>155.78</b>	<b>1.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	0.0	3.2	33.0	0.00	1.10	0.40	1.00	0.00	0.00	12.20	8.60	12.20	0.60	91.30	1.50	0.00	0.00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.4	3.6	10.0	88.2	0.07	4.02	0.13	0.69	0.00	0.05	21.13	15.13	57.26	0.82	330.65	3.85	0.02	0.00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11.2	2.4	9.3	103.0	0.00	0.40	0.00	0.10	0.00	0.10	27.90	15.70	103.00	1.20	139.00	4.00	0.00	0.00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1.8	2.5	11.3	74.9	0.02	4.80	0.01	0.24	0.05	0.04	41.28	10.86	47.11	1.09	346.11	8.40	0.02	0.00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.5	0.1	17.6	73.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	20.69	8.94	23.22	0.54	166.61	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.4	0.3	15.4	74.4	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	5.76	6.24	28.32	1.20	48.96	1.92	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>19.6</b>	<b>8.9</b>	<b>66.8</b>	<b>447.4</b>	<b>0.12</b>	<b>10.32</b>	<b>0.54</b>	<b>2.75</b>	<b>0.05</b>	<b>0.21</b>	<b>128.96</b>	<b>65.47</b>	<b>271.11</b>	<b>5.45</b>	<b>1 122.63</b>	<b>19.67</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1.2	1.5	4.8	42.7	0.03	4.21	0.37	0.24	0.00	0.03	28.83	4.42	25.78	0.42	93.94	2.42	0.01	0.00	129	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4.2	5.4	22.4	152.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	5.40	24.30	0.50	33.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1	0.0	7.4	29.1	0.01	0.14	0.00	0.00	0.00	0.01	8.85	3.96	4.97	0.42	23.49	0.00	0.00	0.00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.6	1.2	17.9	91.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.93	4.03	20.44	0.35	32.11	0.00	0.00	0.00	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>15.9</b>	<b>15.1</b>	<b>57.2</b>	<b>433.1</b>	<b>0.06</b>	<b>4.65</b>	<b>0.47</b>	<b>1.05</b>	<b>0.89</b>	<b>0.29</b>	<b>173.34</b>	<b>33.36</b>	<b>221.04</b>	<b>2.60</b>	<b>384.89</b>	<b>10.47</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.1</b>	<b>58.0</b>	<b>163.7</b>	<b>1 440.7</b>	<b>0.30</b>	<b>19.93</b>	<b>1.42</b>	<b>9.81</b>	<b>3.60</b>	<b>1.17</b>	<b>604.67</b>	<b>157.74</b>	<b>903.81</b>	<b>13.54</b>	<b>2 222.85</b>	<b>72.70</b>	<b>0.12</b>	<b>0.05</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.1	4.1	9.3	90.8	0.05	0.08	0.04	0.04	0.00	0.05	109.02	6.54	71.70	0.30	27.12	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4.9	5.6	18.0	142.5	0.02	0.66	0.03	0.41	0.05	0.14	133.71	12.48	101.92	0.25	202.13	11.34	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	11.6	94.5	0.00	0.75	0.02	0.00	0.00	0.15	146.68	12.64	104.46	0.34	214.94	12.78	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13.1</b>	<b>13.1</b>	<b>38.9</b>	<b>327.8</b>	<b>0.07</b>	<b>1.49</b>	<b>0.09</b>	<b>0.45</b>	<b>0.05</b>	<b>0.34</b>	<b>389.41</b>	<b>31.66</b>	<b>278.08</b>	<b>0.89</b>	<b>444.19</b>	<b>24.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ (СОК ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.9	0.0	44.6	183.6	0.00	16.20	0.18	0.00	0.00	0.00	13.50	18.00	40.50	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>44.6</b>	<b>183.6</b>	<b>0.00</b>	<b>16.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.50</b>	<b>18.00</b>	<b>40.50</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	5.00	15.10	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4.1	5.0	11.5	109.4	0.07	6.34	0.15	0.80	0.00	0.07	23.39	18.46	64.03	0.91	441.09	5.05	0.04	0.00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	14.8	6.7	1.8	143.7	0.17	11.32	5.20	1.28	0.18	1.26	16.20	14.41	219.78	4.78	282.44	6.85	0.14	0.02	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	6.7	13.1	128.1	0.08	9.27	0.35	0.31	0.09	0.07	38.18	13.67	53.16	0.92	382.97	5.26	0.02	0.00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	15.0	57.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.50	3.20	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.07	0.00	0.00	0.79	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>591</b>	<b>23.9</b>	<b>18.7</b>	<b>57.7</b>	<b>517.2</b>	<b>0.39</b>	<b>28.53</b>	<b>5.70</b>	<b>3.18</b>	<b>0.27</b>	<b>1.43</b>	<b>101.25</b>	<b>59.88</b>	<b>386.59</b>	<b>8.45</b>	<b>1 212.46</b>	<b>20.38</b>	<b>0.20</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	18.7	13.3	13.8	254.3	0.02	0.20	0.05	1.95	0.05	0.20	146.33	12.28	195.71	0.66	134.61	0.60	0.02	0.02	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.0	7.3	74.2	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	161.20	17.70	113.80	0.20	230.70	14.20	0.00	0.00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.20	0.00	0.00	31.50	9.90	15.30	0.10	155.00	0.00	0.00	0.00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.5	2.9	28.5	154.2	0.04	0.00	0.01	0.28	0.06	0.01	7.73	5.11	28.76	0.34	43.81	0.70	0.01	0.01	467	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	2.39	11.70	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>29.0</b>	<b>20.1</b>	<b>67.4</b>	<b>573.1</b>	<b>0.26</b>	<b>16.20</b>	<b>0.06</b>	<b>2.43</b>	<b>0.11</b>	<b>0.31</b>	<b>350.22</b>	<b>47.38</b>	<b>365.27</b>	<b>1.57</b>	<b>582.47</b>	<b>15.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66.9</b>	<b>51.9</b>	<b>208.6</b>	<b>1 601.6</b>	<b>0.72</b>	<b>62.42</b>	<b>6.03</b>	<b>6.06</b>	<b>0.43</b>	<b>2.08</b>	<b>854.38</b>	<b>156.92</b>	<b>1 070.44</b>	<b>11.45</b>	<b>2 239.12</b>	<b>60.00</b>	<b>0.23</b>	<b>0.05</b>		



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	3.0	16.3	95.6	0.06	4.40	0.02	0.07	0.05	0.00	5.82	3.62	12.73	0.23	30.57	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.6	6.5	18.5	155.6	0.05	0.67	0.03	0.58	0.05	0.15	140.55	28.99	140.78	0.69	241.72	12.57	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.6	4.6	16.2	130.2	0.01	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	196.74	15.81	146.33	0.34	291.19	17.10	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12.5</b>	<b>14.1</b>	<b>51.0</b>	<b>381.4</b>	<b>0.12</b>	<b>6.06</b>	<b>0.08</b>	<b>0.65</b>	<b>0.10</b>	<b>0.35</b>	<b>343.11</b>	<b>48.42</b>	<b>299.84</b>	<b>1.26</b>	<b>563.48</b>	<b>29.67</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН СВЕЖИЙ	70	1.1	0.4	14.8	67.6	0.00	2.82	0.00	0.00	0.00	0.07	5.07	26.61	17.74	0.35	244.99	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>1.1</b>	<b>0.4</b>	<b>14.8</b>	<b>67.6</b>	<b>0.00</b>	<b>2.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>5.07</b>	<b>26.61</b>	<b>17.74</b>	<b>0.35</b>	<b>244.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	5.00	8.60	0.20	56.40	0.00	0.00	0.00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.2	4.4	7.7	85.8	0.03	5.16	0.18	1.06	0.00	0.06	30.29	10.98	45.53	0.87	259.13	4.73	0.01	0.00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11.0	0.4	0.0	139.0	0.10	0.40	0.10	0.70	0.00	0.10	19.00	21.80	147.70	0.40	270.10	103.90	0.00	0.00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.0	1.2	14.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	0.70	3.80	0.00	7.30	0.50	0.00	0.00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	2.6	17.1	102.0	0.09	8.30	0.01	0.15	0.03	0.08	28.48	22.72	67.00	0.95	609.40	6.75	0.03	0.00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0.1	0.0	7.1	29.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	9.51	3.20	3.61	0.33	18.04	0.00	0.00	0.00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.3	0.2	15.3	73.8	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	5.74	6.23	28.24	1.21	48.83	1.91	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>599</b>	<b>19.7</b>	<b>8.7</b>	<b>49.0</b>	<b>449.6</b>	<b>0.22</b>	<b>15.56</b>	<b>0.29</b>	<b>2.63</b>	<b>0.03</b>	<b>0.24</b>	<b>106.52</b>	<b>70.63</b>	<b>304.48</b>	<b>3.96</b>	<b>1 269.20</b>	<b>117.79</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15.2	15.8	13.1	163.7	0.00	20.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	18.1	73.5	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	4.40	4.30	0.50	47.10	0.30	0.00	0.00		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3.5	4.3	17.4	121.9	0.03	5.04	0.03	1.21	0.13	0.04	20.91	4.22	36.00	0.59	89.22	2.21	0.00	0.01	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.6	1.1	18.0	91.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.04	4.17	20.42	0.47	32.03	0.00	0.00	0.00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>24.2</b>	<b>23.7</b>	<b>71.0</b>	<b>507.0</b>	<b>0.03</b>	<b>26.51</b>	<b>0.03</b>	<b>1.31</b>	<b>0.13</b>	<b>0.14</b>	<b>139.35</b>	<b>23.99</b>	<b>136.72</b>	<b>1.56</b>	<b>314.35</b>	<b>2.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.5</b>	<b>46.8</b>	<b>185.8</b>	<b>1 405.6</b>	<b>0.37</b>	<b>50.95</b>	<b>0.40</b>	<b>4.59</b>	<b>0.26</b>	<b>0.80</b>	<b>594.05</b>	<b>169.65</b>	<b>758.78</b>	<b>7.13</b>	<b>2 392.02</b>	<b>149.97</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.06	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.2	5.8	25.4	175.2	0.02	0.67	0.03	0.17	0.05	0.14	135.39	20.80	124.73	0.32	211.94	11.93	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	8.66	3.38	3.71	0.37	13.05	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>6.9</b>	<b>14.6</b>	<b>41.8</b>	<b>326.9</b>	<b>0.08</b>	<b>0.69</b>	<b>0.10</b>	<b>0.39</b>	<b>0.20</b>	<b>0.17</b>	<b>149.05</b>	<b>26.78</b>	<b>143.34</b>	<b>0.91</b>	<b>244.89</b>	<b>11.93</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ (СОК ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.9	0.0	44.6	183.6	0.00	16.20	0.18	0.00	0.00	0.00	13.50	18.00	40.50	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>44.6</b>	<b>183.6</b>	<b>0.00</b>	<b>16.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.50</b>	<b>18.00</b>	<b>40.50</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0.00	0.10	0.00	1.00	0.00	0.00	0.80	0.50	0.90	0.00	6.90	0.20	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.0	6.5	7.7	103.2	0.07	3.90	0.01	1.80	0.00	0.05	18.67	13.70	45.89	0.73	313.52	3.55	0.02	0.00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9.2	12.3	2.1	155.6	0.03	0.36	0.07	0.38	0.28	0.09	24.71	9.15	90.24	0.85	115.78	5.64	0.06	0.01	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3.5	3.5	22.6	136.5	0.05	0.00	0.02	0.78	0.06	0.01	8.69	4.91	26.97	0.61	41.25	0.50	0.01	0.01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	18.1	73.5	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	4.40	4.30	0.50	47.10	0.30	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.5	0.3	15.4	74.5	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	5.77	6.25	28.38	1.21	49.06	1.93	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>571</b>	<b>18.9</b>	<b>25.0</b>	<b>69.1</b>	<b>579.7</b>	<b>0.15</b>	<b>4.96</b>	<b>0.10</b>	<b>4.78</b>	<b>0.34</b>	<b>0.15</b>	<b>69.04</b>	<b>38.91</b>	<b>196.68</b>	<b>3.90</b>	<b>573.61</b>	<b>12.12</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	5.00	15.10	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	12.9	12.2	13.5	214.9	0.11	6.83	0.01	0.50	0.04	0.11	16.69	28.86	140.28	2.16	679.50	8.76	0.05	0.00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1.0	0.1	14.2	62.1	0.02	0.30	0.11	0.00	0.00	0.03	33.65	19.34	24.97	0.55	326.84	0.00	0.01	0.00		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.5	3.1	25.0	141.7	0.04	0.00	0.01	0.77	0.05	0.02	8.62	5.17	28.87	0.34	43.43	0.73	0.01	0.01	464	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.6	1.1	18.0	91.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.04	4.17	20.42	0.47	32.03	0.00	0.00	0.00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>20.3</b>	<b>16.4</b>	<b>71.7</b>	<b>515.8</b>	<b>0.17</b>	<b>8.73</b>	<b>0.13</b>	<b>1.27</b>	<b>0.09</b>	<b>0.16</b>	<b>73.30</b>	<b>62.54</b>	<b>229.64</b>	<b>3.92</b>	<b>1 138.20</b>	<b>10.69</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.9</b>	<b>56.0</b>	<b>227.2</b>	<b>1 605.9</b>	<b>0.40</b>	<b>30.58</b>	<b>0.51</b>	<b>6.44</b>	<b>0.63</b>	<b>0.48</b>	<b>304.89</b>	<b>146.23</b>	<b>610.16</b>	<b>9.27</b>	<b>1 956.70</b>	<b>34.74</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>		

## 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	576,6	524,8	1940,6	14963,9	5.05	493.62	21.59	75.91	10.14	11.02	5 964.23	1 644.39	8 676.36	109.41	22 766.91	930.81	2.91	0.37
Среднее значение за период	57.7	52.5	194.1	1 496.4	0.51	49.36	2.16	7.59	1.01	1.10	596.42	164.44	867.64	10.94	2 276.69	93.08	0.29	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	31.6	53.0															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	364	138	574	418