

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7.6	8.1	32.7	234.5	0.07	0.79	0.04	0.11	0.08	0.20	169.08	28.61	180.71	1.33	290.95	13.62	0.00	0.02	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.2	0.0	12.2	50.7	0.02	1.15	0.00	0.00	0.00	0.01	13.50	5.34	7.32	0.65	32.14	0.00	0.00	0.00	TK№038	
Итого за прием пищи:	428	9.4	16.9	55.2	412.4	0.15	1.94	0.11	0.33	0.23	0.23	187.58	36.55	202.93	2.20	342.99	13.62	0.00	0.02		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.30	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	0.40	278.00	2.00	0.01	0.00	TK №010	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.30	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	0.40	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3.2	3.8	7.6	77.0	0.04	3.19	0.13	0.85	0.06	0.04	19.87	10.89	44.15	0.68	232.44	3.15	0.02	0.00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12.1	11.0	3.4	161.0	0.06	0.39	0.07	2.14	0.20	0.08	40.30	21.20	154.93	0.47	274.62	95.69	0.43	0.02	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	3.3	19.4	119.7	0.11	9.05	0.65	0.37	0.05	0.10	44.38	25.37	83.89	1.26	681.50	8.42	0.05	0.00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	23.6	96.8	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	10.90	3.30	2.30	0.50	63.60	0.50	0.00	0.00	TK№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.1	0.4	19.1	91.8	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.22	7.81	35.48	1.51	61.33	2.41	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	725	21.8	18.6	74.0	552.9	0.21	14.53	0.85	4.36	0.31	0.22	133.07	74.87	331.55	4.72	1383.99	110.17	0.50	0.02		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18.6	19.3	33.2	380.5	0.09	1.29	0.38	1.96	0.00	0.14	29.00	36.18	200.91	1.87	259.39	6.87	0.13	0.03	304	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.56	1.46	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6.7	3.5	17.7	129.8	0.02	0.08	0.02	0.18	0.04	0.06	44.14	5.76	66.43	0.33	65.18	1.08	0.01	0.02	479	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.92	4.78	23.40	0.54	36.70	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	470	28.3	24.0	71.5	615.2	0.11	1.37	0.40	2.14	0.04	0.20	86.62	48.18	290.74	2.74	361.76	7.95	0.14	0.05		
Всего за день:		59.9	59.9	210.4	1 627.4	0.77	27.84	1.37	7.46	0.58	0.67	423.27	167.60	836.22	10.06	2 366.74	133.74	0.65	0.09		

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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5.7	5.9	10.3	117.9	0.06	0.13	0.06	0.05	0.00	0.06	162.20	8.90	103.00	0.38	34.24	0.00	0.01	0.00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.3	8.0	34.3	235.1	0.02	0.79	0.04	0.24	0.08	0.18	161.20	25.85	150.84	0.41	252.68	14.10	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.2	3.4	12.8	99.8	0.00	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	149.37	15.01	108.92	0.78	229.85	12.78	0.00	0.00	TK№040	
Итого за прием пищи:	415	16.2	17.3	57.3	452.7	0.08	1.70	0.12	0.29	0.08	0.40	472.77	49.76	362.76	1.57	516.77	26.88	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	4.30	0.10	0.00	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	4.30	0.10	0.00	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12.0	0.00	5.00	0.10	0.20	0.00	0.00	6.30	9.00	11.70	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	TK№014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5.0	4.8	17.0	130.7	0.08	6.74	0.16	1.08	0.00	0.06	25.31	20.71	72.70	1.12	471.14	5.07	0.04	0.00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25.0	7.0	22.4	280.2	0.29	18.72	7.94	1.96	0.14	1.98	30.85	36.74	387.74	7.90	471.42	10.81	0.26	0.04	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.7	0.3	19.0	95.4	0.02	88.00	0.18	0.00	0.00	0.06	19.33	4.99	3.37	0.59	11.81	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.2	93.0	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.80	35.40	1.50	61.20	2.40	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	686	34.2	12.6	79.5	611.3	0.39	118.46	8.38	4.14	0.14	2.10	88.99	79.24	510.91	11.61	1 160.57	19.28	0.30	0.04		
Полдник																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	9.9	4.6	2.1	89.3	0.05	0.91	0.04	0.67	0.07	0.05	40.35	19.40	134.53	0.42	255.81	81.69	0.37	0.01	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	2.8	18.5	110.8	0.10	8.98	0.02	0.16	0.04	0.09	32.30	24.68	73.05	1.02	660.09	7.35	0.03	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.7	36.9	0.07	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	10.51	3.51	2.97	0.11	84.03	0.60	0.00	0.00	TK№048	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.6	28.1	145.8	0.05	0.10	0.01	0.25	0.00	0.04	28.68	7.74	47.87	0.41	81.59	2.42	0.01	0.01	477	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.92	4.78	23.40	0.54	36.70	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	470	20.6	10.3	78.0	487.6	0.27	11.19	0.07	1.27	0.11	0.19	118.76	60.11	281.82	2.50	1 118.22	92.06	0.41	0.02		
Всего за день:		71.9	40.5	232.6	1 629.6	0.74	135.65	8.67	5.70	0.33	2.79	688.62	208.51	1 179.79	16.08	3 069.16	138.22	0.73	0.06		

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		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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	5.20	3.30	11.50	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	0.10	2.20	0.00	1.70	0.00	0.00	9.70	9.40	27.20	0.30	51.00	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	20.8	2.8	259.7	0.06	0.22	0.31	5.28	2.53	0.47	101.08	15.88	230.02	2.62	223.81	26.88	0.05	0.04	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.7	4.6	16.8	132.7	0.01	0.99	0.03	0.00	0.00	0.21	197.99	16.08	149.51	0.40	295.75	17.10	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	410	24.0	30.2	38.3	500.9	0.17	5.21	0.34	7.08	2.53	0.68	313.97	44.66	418.23	3.62	601.16	43.98	0.05	0.04		
II Завтрак																					
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	TK № 002	
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	1.5	2.9	6.3	62.2	0.03	8.73	0.19	0.69	0.00	0.04	39.78	8.43	34.05	0.69	232.05	3.61	0.01	0.00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	17.6	18.3	4.9	254.7	0.07	0.94	0.48	0.80	0.07	0.12	25.33	20.52	161.21	2.38	375.42	8.27	0.06	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	4.3	33.3	201.0	0.20	0.00	0.01	4.06	0.05	0.10	16.75	108.93	161.79	3.80	228.77	1.98	0.01	0.00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/35	0.2	0.1	25.3	98.3	0.03	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	12.86	5.24	5.90	0.30	42.95	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.2	93.0	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.80	35.40	1.50	61.20	2.40	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	791	30.1	25.9	90.3	716.1	0.33	12.10	0.68	6.55	0.12	0.26	112.32	157.22	417.25	9.17	1 010.8 ₉	17.76	0.08	0.00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18.0	16.7	14.9	283.1	0.07	26.43	0.01	2.29	0.00	0.13	77.75	20.89	180.97	3.22	552.34	10.48	0.06	0.00	306	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	16.9	64.8	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.10	3.20	2.90	0.10	24.30	0.00	0.00	0.00	049	
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	TK№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.2	1.0	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	3.60	17.60	0.40	27.60	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	510	23.1	20.3	51.7	483.0	0.07	29.03	0.01	2.29	0.00	0.23	198.05	38.89	277.47	3.72	750.24	10.48	0.06	0.00		
Всего за день:		77.6	76.7	190.6	1 747.2	0.57	48.35	1.03	16.26	2.65	1.17	641.56	251.62	1 127.4 ₂	18.32	2 518.0 ₇	73.23	0.19	0.04		

4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.8	7.9	30.3	219.0	0.03	0.77	0.04	0.77	0.08	0.17	159.45	16.30	127.53	0.37	250.53	13.32	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.4	4.5	14.0	120.1	0.00	0.89	0.03	0.00	0.00	0.19	177.76	24.12	138.61	0.67	289.75	15.34	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	415	15.4	16.5	51.4	401.1	0.03	1.66	0.17	0.97	0.28	0.36	341.61	42.72	279.34	1.24	560.18	28.66	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	6.48	11.40	2.28	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	6.48	11.40	2.28	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	9.4	6.1	112.0	0.03	3.86	0.02	4.11	0.00	0.04	10.75	7.75	21.38	0.40	229.61	1.85	0.02	0.00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3.3	6.2	8.4	107.5	0.05	5.52	0.18	1.57	0.00	0.07	37.50	12.10	50.25	0.94	277.72	5.38	0.02	0.00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.4	5.8	6.9	121.2	0.06	0.35	0.04	0.68	0.15	0.06	42.98	18.45	134.01	0.44	237.06	76.35	0.34	0.01	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.1	1.6	9.8	67.6	0.05	5.92	1.11	0.50	0.00	0.06	50.70	8.11	49.28	0.86	182.78	4.45	0.03	0.00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.22	3.73	3.71	0.37	13.16	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.1	0.4	19.1	91.8	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.22	7.81	35.48	1.51	61.33	2.41	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	731	19.8	23.4	56.2	524.5	0.19	15.67	1.35	7.76	0.15	0.24	159.37	57.95	294.11	4.52	1 001.66	90.44	0.41	0.01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	30.8	18.1	22.7	389.1	0.03	0.35	0.10	0.91	0.07	0.34	246.85	20.68	323.26	1.08	230.84	1.86	0.04	0.04	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.0	9.8	98.9	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	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	30	2.3	3.0	26.0	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.86	5.40	24.30	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	TK№018	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.33	2.99	14.63	0.34	22.94	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	485	41.7	26.1	78.9	702.5	0.23	16.65	0.20	1.11	0.07	0.54	504.74	62.47	528.69	2.32	748.38	20.76	0.04	0.04		
Всего за день:		77.9	66.2	204.3	1 706.1	0.45	35.42	1.72	9.84	0.50	1.14	1 017.12	169.62	1 113.54	10.36	2 526.22	141.66	0.45	0.05		

5 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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.1	6.0	12.9	131.0	0.08	0.13	0.06	0.05	0.00	0.06	163.15	9.55	106.25	0.43	38.84	0.00	0.01	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6.2	10.0	26.8	209.0	0.10	0.80	0.00	0.40	0.10	0.10	159.20	29.10	143.70	0.60	251.30	14.10	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	14.5	106.1	0.00	0.75	0.02	0.00	0.00	0.15	146.73	12.64	104.46	0.34	215.03	12.78	0.00	0.00	TK№040	
Итого за прием пищи:	420	16.3	19.5	54.1	446.1	0.18	1.68	0.08	0.45	0.10	0.31	469.08	51.29	354.41	1.37	505.17	26.88	0.01	0.00		
II Завтрак																					
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	TK № 002	
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5.6	5.3	11.8	117.4	0.07	5.92	0.14	0.94	0.04	0.07	22.45	21.09	78.77	1.27	486.22	5.74	0.03	0.00	84	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ	200	20.3	19.5	31.5	383.2	0.22	16.00	0.42	3.01	0.00	0.22	46.71	58.94	253.10	4.03	1 388.5 ₁	17.26	0.11	0.00	133	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.1	0.1	16.7	72.7	0.02	0.35	0.13	0.00	0.00	0.03	39.22	22.45	28.91	0.63	378.47	0.00	0.01	0.00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.1	0.4	19.1	91.8	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.22	7.81	35.48	1.51	61.33	2.41	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	695	30.5	25.2	80.3	672.2	0.31	24.27	0.69	4.95	0.04	0.32	126.00	116.59	415.16	7.94	2 385.0₃	26.91	0.15	0.00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	5.00	0.10	0.20	0.00	0.00	6.30	9.00	11.70	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7.5	7.4	29.1	212.5	0.06	0.12	0.09	2.07	0.49	0.13	43.86	10.09	84.87	1.21	113.92	6.82	0.02	0.02	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.1	0.0	6.2	26.5	0.02	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	11.61	3.75	4.36	0.36	22.04	0.00	0.00	0.00	TK№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11.7	7.0	30.7	233.9	0.05	0.08	0.07	0.26	0.17	0.12	67.53	9.74	112.83	0.63	103.28	1.80	0.02	0.02	249	2014
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.33	2.99	14.63	0.34	22.94	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	488	21.9	15.2	80.7	550.3	0.13	6.34	0.26	2.53	0.66	0.25	133.63	35.57	228.39	3.04	407.18	9.62	0.04	0.04		
Всего за день:		69.1	60.2	225.5	1 715.8	0.62	34.30	1.03	8.27	0.80	0.88	745.93	214.30	1 012.4₃	14.16	3 453.1₆	64.42	0.20	0.04		

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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.4	3.0	23.6	124.0	0.07	8.40	0.02	0.07	0.05	0.00	8.02	5.02	14.33	0.28	44.57	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	8.5	8.6	39.2	269.5	0.12	0.77	0.04	1.12	0.08	0.18	164.25	41.11	189.22	1.18	298.99	15.07	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.1	4.1	15.5	120.7	0.01	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	177.48	14.46	133.20	0.36	263.86	15.30	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	425	15.0	15.7	78.3	514.2	0.20	10.05	0.09	1.19	0.13	0.36	349.75	60.59	336.75	1.82	607.42	30.37	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	4.30	0.10	0.00	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	4.30	0.10	0.00	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	5.9	4.1	71.7	0.01	1.90	0.00	2.59	0.00	0.02	15.82	4.28	18.50	0.43	136.80	3.33	0.01	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4.9	4.0	20.5	138.3	0.15	3.07	0.16	2.67	0.00	0.05	29.86	21.80	61.72	1.41	326.77	2.93	0.01	0.00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8.5	16.1	7.9	161.3	0.10	0.20	0.00	0.90	0.20	0.00	21.40	18.70	135.00	0.60	226.70	82.60	0.00	0.00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.6	2.9	11.2	82.2	0.07	8.39	0.59	0.48	0.00	0.06	59.30	13.92	65.09	1.11	275.84	3.64	0.03	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	22.7	105.4	0.00	1.10	0.00	0.20	0.00	0.00	13.80	3.70	7.70	0.50	76.90	0.50	0.00	0.00	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.1	0.4	19.1	91.8	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.22	7.81	35.48	1.51	61.33	2.41	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	695	20.0	29.4	85.5	650.7	0.33	14.66	0.75	7.74	0.20	0.13	147.40	70.21	323.49	5.56	1 104.34	95.41	0.05	0.00		
Полдник																					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	10.6	9.6	10.4	169.9	0.07	0.00	0.01	0.32	0.03	0.06	12.09	16.79	104.10	1.68	194.66	3.53	0.02	0.00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	2.4	19.5	112.2	0.12	9.15	0.59	0.33	0.03	0.10	43.17	25.55	83.27	1.23	686.02	8.38	0.05	0.00	125	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.1	3.2	28.7	159.5	0.05	0.00	0.01	0.79	0.04	0.01	9.19	5.91	32.45	0.38	49.65	0.73	0.01	0.01	464	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.56	1.46	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	TK№022	
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	TK№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	4.81	23.44	0.56	36.77	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	590	23.5	18.9	83.8	603.1	0.24	9.45	0.61	1.44	0.10	0.27	179.95	65.72	319.26	3.85	1 113.59	12.64	0.08	0.01		
Всего за день:		59.4	64.2	265.3	1 846.0	0.77	38.46	1.55	10.37	0.43	0.86	685.20	215.92	1 003.80	11.63	3 098.95	138.42	0.14	0.01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	0.10	2.20	0.00	1.70	0.00	0.00	9.70	9.40	27.20	0.30	51.00	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	20.8	2.8	259.7	0.06	0.22	0.31	5.28	2.53	0.47	101.08	15.88	230.02	2.62	223.81	26.88	0.05	0.04	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.4	4.5	14.0	120.1	0.00	0.89	0.03	0.00	0.00	0.19	177.76	24.12	138.61	0.67	289.75	15.34	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	25.5	32.1	26.8	482.3	0.16	3.31	0.44	7.18	2.73	0.66	292.94	51.70	409.03	3.79	584.46	42.22	0.05	0.04		
II Завтрак																					
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	TK № 002	
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	0.1	3.9	41.3	0.00	1.50	0.60	1.40	0.00	0.00	15.60	10.90	15.70	0.80	115.20	1.80	0.00	0.00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/7	3.5	6.0	11.3	116.8	0.08	4.54	0.15	1.67	0.00	0.05	26.18	16.86	62.47	0.89	367.98	4.33	0.03	0.00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13.1	2.8	10.9	120.2	0.00	0.50	0.00	2.00	0.00	0.10	32.30	18.30	120.60	1.30	162.20	4.70	0.00	0.00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.4	4.0	15.5	107.2	0.02	6.54	0.02	0.34	0.07	0.06	54.97	14.72	64.01	1.49	471.65	11.45	0.03	0.00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.5	0.1	19.9	83.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.38	9.98	25.54	0.59	183.33	0.00	0.00	0.00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.1	0.4	19.1	91.8	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.22	7.81	35.48	1.51	61.33	2.41	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	712	23.0	13.3	80.5	560.5	0.13	13.08	0.77	6.31	0.07	0.23	159.65	78.57	323.80	6.58	1 361.6 9	24.69	0.06	0.00		
Полдник																					
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	150	2.2	2.0	9.8	88.0	0.00	5.90	1.10	0.40	0.00	0.00	51.50	26.40	50.60	0.80	185.90	4.80	0.00	0.00	129	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.2	44.1	0.02	0.22	0.00	0.00	0.00	0.01	13.28	6.39	8.57	0.74	38.91	0.00	0.00	0.00	392	2012
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	50	3.8	5.0	43.2	223.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.10	9.00	40.50	1.00	55.00	0.00	0.00	0.00	TK№018	
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	TK№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.94	4.81	23.44	0.56	36.77	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	575	17.0	15.2	89.6	577.8	0.04	6.42	1.20	1.21	0.89	0.26	206.75	62.15	268.66	4.01	518.93	12.85	0.02	0.01		
Всего за день:		65.9	61.0	207.3	1 667.8	0.33	24.82	2.41	15.04	3.69	1.15	676.56	203.27	1 015.9 6	16.19	2 620.8 6	80.77	0.13	0.05		

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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5.7	5.9	10.3	117.9	0.06	0.13	0.06	0.05	0.00	0.06	162.20	8.90	103.00	0.38	34.24	0.00	0.01	0.00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.8	7.9	30.3	219.0	0.03	0.77	0.04	0.77	0.08	0.17	159.45	16.30	127.53	0.37	250.53	13.32	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.1	3.4	12.7	99.1	0.00	0.76	0.02	0.00	0.00	0.16	148.03	13.83	106.69	0.55	222.41	12.78	0.00	0.00	TK№040	
Итого за прием пищи:	415	16.6	17.2	53.3	436.0	0.09	1.66	0.12	0.82	0.08	0.39	469.68	39.03	337.22	1.30	507.18	26.10	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	2.90	0.40	0.00	0.00	0.10	32.40	16.20	29.20	0.40	441.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	2.90	0.40	0.00	0.00	0.10	32.40	16.20	29.20	0.40	441.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4.2	5.0	12.3	112.9	0.07	6.70	0.15	0.80	0.00	0.07	26.51	19.61	67.72	0.96	463.02	5.30	0.04	0.00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	18.0	9.1	2.7	185.6	0.22	14.20	6.42	1.57	0.16	1.54	20.29	18.15	268.41	5.85	359.50	8.03	0.19	0.03	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	6.8	13.3	129.4	0.08	9.27	0.35	0.31	0.09	0.07	39.45	13.78	53.69	0.94	383.61	5.29	0.02	0.00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	18.0	68.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	4.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	TK№046	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.1	0.4	19.1	91.8	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.80	35.40	1.50	61.20	2.40	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	720	28.0	21.2	66.6	595.1	0.37	32.17	6.92	3.68	0.25	1.68	114.15	67.34	448.12	9.75	1 338.5₃	22.52	0.25	0.03		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	25.0	15.3	17.5	313.9	0.02	0.27	0.07	1.36	0.07	0.27	196.37	16.21	260.66	0.86	180.36	1.00	0.03	0.03	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.3	6.5	39.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	28.70	3.60	20.40	0.00	39.80	2.30	0.00	0.00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.0	9.8	98.9	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	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	60	4.4	7.1	28.8	132.0	0.08	0.00	0.08	0.45	0.15	0.00	9.90	6.53	36.83	0.38	57.38	0.68	0.00	0.00	467	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.33	2.99	14.63	0.34	22.94	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	535	38.9	29.6	83.0	687.3	0.30	16.67	0.25	2.11	0.22	0.47	485.00	62.73	499.02	1.88	762.08	22.88	0.03	0.03		
Всего за день:		84.4	68.2	220.7	1 796.4	0.76	53.40	7.69	6.61	0.55	2.64	1 101.2₃	185.30	1 313.5₆	13.33	3 048.7₉	71.50	0.29	0.06		

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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7.4	9.2	28.3	226.9	0.09	0.79	0.04	0.93	0.08	0.20	171.41	42.34	186.68	1.07	307.80	15.22	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.4	4.4	16.0	125.9	0.01	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	187.28	15.17	140.40	0.36	278.43	16.20	0.00	0.00	TKN№028	
Итого за прием пищи:	415	16.0	17.7	51.3	414.8	0.10	1.73	0.17	1.13	0.28	0.39	363.09	59.81	340.28	1.63	606.13	31.42	0.01	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.07	4.02	0.00	0.00	0.00	0.07	7.24	37.99	25.33	0.54	349.74	0.00	0.00	0.00	TKN№020	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.07	4.02	0.00	0.00	0.00	0.07	7.24	37.99	25.33	0.54	349.74	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	TKN№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3.2	5.5	8.2	97.6	0.05	5.52	0.18	1.57	0.00	0.07	33.85	11.78	47.85	0.93	272.27	4.93	0.02	0.00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14.7	0.5	0.0	165.0	0.10	0.60	0.10	0.90	0.00	0.10	25.00	28.70	193.80	0.50	354.70	136.40	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	5.16	0.72	3.76	0.00	7.32	0.48	0.00	0.00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	3.5	21.3	129.4	0.11	10.36	0.03	0.20	0.05	0.10	37.61	28.48	84.32	1.19	761.13	8.47	0.04	0.00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.1	0.0	8.5	36.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	3.10	2.80	0.30	17.10	0.00	0.00	0.00	TKN№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.1	0.4	19.1	91.8	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.22	7.81	35.48	1.51	61.33	2.41	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	753	24.9	10.8	59.2	541.1	0.26	18.58	0.31	3.57	0.05	0.27	129.94	86.89	378.81	4.73	1 544.35	152.69	0.06	0.00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16.1	16.7	13.9	173.3	0.00	21.78	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	180	0.1	0.1	21.7	88.2	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	12.30	5.30	5.20	0.60	56.50	0.40	0.00	0.00	TKN№047	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4.8	3.3	30.0	168.4	0.06	5.55	0.01	0.80	0.05	0.03	24.99	6.50	43.55	0.68	110.02	1.74	0.01	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	TKN№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.92	4.78	23.40	0.54	36.70	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	575	26.8	23.8	90.7	591.2	0.06	28.33	0.01	0.90	0.05	0.13	146.21	27.78	148.15	1.82	349.22	2.14	0.01	0.01		
Всего за день:		69.2	52.8	222.2	1 643.1	0.49	52.66	0.49	5.60	0.38	0.86	646.48	212.47	892.57	8.72	2 849.44	186.25	0.08	0.01		

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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	43	1.6	4.7	23.4	140.9	0.08	7.20	0.04	0.11	0.08	0.02	8.36	5.12	16.83	0.30	44.35	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.3	8.0	34.3	235.1	0.02	0.79	0.04	0.24	0.08	0.18	161.20	25.85	150.84	0.41	252.68	14.10	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.0	0.0	11.7	46.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.99	2.54	1.49	0.14	5.90	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	434	8.0	12.7	69.4	422.9	0.10	8.00	0.08	0.35	0.16	0.20	178.55	33.51	169.16	0.85	302.93	14.10	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	4.30	0.10	0.00	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	4.30	0.10	0.00	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	2.9	4.0	45.6	0.00	1.90	0.00	1.40	0.00	0.00	15.80	9.50	18.50	0.60	136.80	3.30	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3.3	6.4	10.5	115.5	0.08	5.37	0.01	1.82	0.00	0.05	23.93	17.92	56.28	0.90	410.31	4.41	0.03	0.00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10.1	11.8	2.5	156.3	0.02	0.43	0.06	0.28	0.17	0.10	26.33	10.19	96.21	0.89	128.43	5.51	0.05	0.01	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.5	2.4	41.6	213.9	0.08	0.00	0.01	1.32	0.03	0.02	15.57	9.06	48.93	1.11	75.22	0.91	0.01	0.02	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	21.7	88.2	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	12.30	5.30	5.20	0.60	56.50	0.40	0.00	0.00	TKN№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.1	0.4	19.1	91.8	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.22	7.81	35.48	1.51	61.33	2.41	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	710	23.9	24.0	99.3	711.2	0.18	8.40	0.08	5.82	0.20	0.17	101.15	59.78	260.60	5.61	868.59	16.94	0.09	0.03		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	1.60	0.00	0.08	0.00	0.00	8.32	5.04	15.12	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00	TKN№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17.6	14.5	16.9	268.5	0.12	8.55	0.01	0.63	0.02	0.15	20.34	37.53	187.55	2.86	876.79	11.56	0.07	0.00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.1	0.1	16.7	72.7	0.02	0.35	0.13	0.00	0.00	0.03	39.22	22.45	28.91	0.63	378.47	0.00	0.01	0.00	TKN№044	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.1	3.2	28.7	160.1	0.05	0.00	0.01	0.79	0.05	0.02	9.38	5.96	33.14	0.39	50.21	0.81	0.01	0.01	464	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.8	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	5.98	29.25	0.68	45.88	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	470	26.8	19.3	89.1	638.0	0.19	10.50	0.15	1.50	0.07	0.20	85.91	76.96	293.97	4.96	1 407.75	13.57	0.09	0.01		
Всего за день:		59.7	56.3	275.6	1 850.1	0.47	31.20	0.41	7.67	0.43	0.67	373.71	189.65	748.03	11.82	2 852.87	44.61	0.19	0.04		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	694,9	605,9	2254,5	17229,4	5.97	482.10	26.37	92.82	10.34	12.83	6 999.68	2 018.26	10 243.32	130.67	28 404.26	1 072.82	3.05	0.45
Среднее значение за период	69.5	60.6	225.5	1 722.9	0.60	48.21	2.64	9.28	1.03	1.28	699.97	201.83	1 024.33	13.07	2 840.43	107.28	0.31	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	31.6	52.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	419	140	722	517