



Основное десятидневное меню

МБДОУ детский сад «Сказка»

возрастная категория от 3-7 лет

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	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	200	4.8	8.1	24.1	188.8	0.52	0.05	0.12	0.04	0.09	112.19	88.89	15.21	0.30	173.36	9.00	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6/7	0.1	0.0	10.9	44.8	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	10.98	2.55	3.14	0.20	14.68	0.00	0.00	0.00	TK№038	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.3	8.7	19.7	170.0	0.00	0.06	0.03	0.07	0.15	10.40	37.50	13.60	0.82	55.90	1.44	0.00	0.00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.92	1.93	0.40	28.18	4.03	0.00	0.01	213	2008
Итого за прием пищи:	483	10.7	19.0	54.8	434.3	1.39	0.12	0.21	0.15	0.68	142.98	159.86	33.88	1.72	272.12	14.47	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ПРОСТОКВАША	100	3.0	0.1	3.8	30.0	0.30	0.03	0.15	0.00	0.00	126.00	95.00	15.00	0.10	152.00	9.00	0.00	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	100	3.0	0.1	3.8	30.0	0.30	0.03	0.15	0.00	0.00	126.00	95.00	15.00	0.10	152.00	9.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ С РАСТ.МАСЛОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	4.90	0.02	0.02	0.06	0.00	9.49	17.75	9.61	0.52	150.69	1.30	0.00	0.00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯ С СМЕТАНОЙ	250/10	4.5	8.3	5.7	118.4	7.67	0.04	0.05	0.17	0.00	32.75	55.21	17.69	1.00	265.90	4.22	0.00	0.02	66	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/90	16.1	19.6	30.3	361.7	1.04	0.06	0.11	0.21	0.15	15.93	173.45	35.64	2.14	332.77	6.66	0.01	0.06	265	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.6	0.0	16.6	69.6	0.19	0.01	0.02	0.07	0.00	25.58	15.77	13.14	0.35	206.97	0.00	0.00	0.01	440	2008
ХЛЕБ ДАРИНИЦКИЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	25.2	31.9	76.5	698.9	13.80	0.22	0.24	0.51	0.15	92.75	305.68	85.58	6.01	1 024.33	14.98	0.01	0.09		
Уплотненный полдник																				
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	20.7	13.3	28.1	318.3	0.30	0.05	0.29	0.06	0.10	212.25	239.15	28.06	0.54	222.04	2.56	0.03	0.04	231	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3.1	3.1	16.9	108.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.57	81.53	16.33	0.27	160.28	9.00	0.00	0.00	395	2012
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	31.50	7.00	0.74	38.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	480	26.8	20.2	80.8	619.9	10.82	0.14	0.44	0.09	0.10	347.97	363.18	59.39	3.75	698.82	13.56	0.03	0.05		
Всего за день:		65.7	71.2	215.9	1 783.1	26.31	0.51	1.04	0.75	0.93	709.70	923.72	193.85	11.58	2 147.27	52.01	0.04	0.15		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6.0	7.5	30.2	213.0	0.52	0.09	0.13	0.04	0.08	131.99	174.29	26.67	0.70	214.15	9.00	0.01	0.03	184	2008	
КАО НА МОЛОКЕ	200	3.3	3.4	15.4	106.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	108.96	83.79	19.84	0.48	176.84	9.00	0.00	0.00	433	2008	
ТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/10/10	5.4	11.3	19.7	203.1	0.06	0.07	0.06	0.10	0.15	90.39	82.95	16.78	0.91	63.90	1.44	0.00	0.00	3	2008	
того за прием пищи:	460	14.7	22.2	65.3	522.5	1.10	0.19	0.30	0.16	0.23	331.34	341.03	63.29	2.09	454.89	19.44	0.01	0.03			
II Завтрак																					
ЮКЕФИР	100	3.4	2.5	5.5	61.0	0.70	0.24	0.20	0.03	0.00	108.00	95.00	16.00	0.10	129.00	0.00	0.00	0.00		2008	
того за прием пищи:	100	3.4	2.5	5.5	61.0	0.70	0.24	0.20	0.03	0.00	108.00	95.00	16.00	0.10	129.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	60	0.4	6.0	1.4	61.6	5.44	0.02	0.02	0.01	0.00	12.52	22.98	7.62	0.54	76.76	1.63	0.00	0.01	19	2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МБ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9.1	9.4	18.9	201.5	6.28	0.14	0.10	0.26	0.00	53.39	157.24	40.10	2.16	620.80	5.43	0.00	0.04	92	2008	
КОТЛЕТКИ МЯСНЫЕ	80	10.3	7.5	7.5	138.8	0.30	0.04	0.09	0.02	0.12	11.74	94.45	17.54	0.85	198.02	5.01	0.00	0.03	288	2008	
САЛАТ ЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.10	0.03	0.08	35.49	84.14	29.07	1.18	761.37	8.47	0.00	0.03	335	2008	
КОЛОЧНЫЙ СОУС	30	0.5	1.3	1.4	19.2	0.08	0.01	0.02	0.01	0.02	16.23	11.86	1.86	0.03	23.29	1.37	0.00	0.00	366	2012	
СОУС НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.0	24.6	106.7	3.20	0.03	0.07	0.43	0.00	36.00	32.40	18.00	0.36	490.00	0.00	0.00	0.00	399	2012	
САЛАТ ДАЧНИЦКИЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
того за прием пищи:	830	27.8	29.8	96.3	775.1	25.66	0.45	0.44	0.76	0.22	174.37	446.57	123.69	7.12	2 238.24	24.71	0.00	0.11			
Уплотненный полдник																					
СУП ОТВАРНАЯ	80	11.4	11.6	0.0	149.6	0.47	0.03	0.07	0.03	0.00	8.81	85.54	9.33	0.83	125.71	3.89	0.01	0.07	307	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	0.8	1.1	12.5	0.36	0.00	0.00	0.01	0.02	2.83	2.35	1.37	0.06	18.99	0.20	0.00	0.00	348	2012	
СУПНЫЕ МАКАРОНЫ	150	4.3	4.5	27.4	167.4	0.00	0.05	0.02	0.02	0.08	19.72	34.11	6.89	0.81	50.40	0.60	0.01	0.01	206	2012	
САЛАТ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.4	44.0	1.18	0.00	0.00	0.00	0.00	10.87	1.94	4.47	0.11	24.23	0.00	0.00	0.00	437	2008	
САЛАТ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	31.50	7.00	0.74	38.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП	50	0.2	0.2	5.2	23.5	2.50	0.01	0.02	0.00	0.00	9.50	8.00	6.00	1.00	77.50	0.50	0.00	0.01		2008	
того за прием пищи:	545	18.8	20.5	70.1	543.0	4.51	0.12	0.13	0.06	0.10	61.88	163.44	35.06	3.55	335.33	5.19	0.02	0.09			
Итого за день:		64.7	75.0	237.2	1 901.6	31.97	1.00	1.07	1.01	0.55	675.59	1 046.04	238.04	12.86	3 157.46	49.34	0.03	0.23			

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	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОКОМ	200	5.1	7.5	33.0	220.5	0.53	0.05	0.12	0.04	0.08	112.31	118.77	26.89	0.40	182.62	9.63	0.00	0.01	189	2008
БРЮД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	30/5/20	2.5	4.4	29.4	165.6	8.00	0.05	0.03	0.04	0.08	11.90	30.85	13.00	0.71	69.55	1.08	0.00	0.00	2	2012
в прием пищи:	455	10.5	15.0	77.8	488.0	9.06	0.13	0.26	0.10	0.16	231.94	223.84	53.21	1.42	406.25	19.71	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ШИПОВНИКА	100	0.6	0.2	18.1	88.3	72.00	0.01	0.05	0.15	0.00	13.95	2.75	3.65	0.49	9.60	0.00	0.00	0.00	441	2008
в прием пищи:	100	0.6	0.2	18.1	88.3	72.00	0.01	0.05	0.15	0.00	13.95	2.75	3.65	0.49	9.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.7	2.0	2.8	32.1	1.03	0.02	0.02	0.64	0.00	16.44	21.32	12.79	0.35	73.65	1.60	0.00	0.02	41	2012
ЧУБЧНЫЙ	250	10.7	4.9	14.0	143.2	5.37	0.10	0.09	0.33	0.03	34.69	152.35	34.86	1.38	559.63	53.81	0.00	0.04	87	2012
ДЬ РУБЛЕНЫЙ	80	15.4	11.5	8.4	198.5	0.37	0.06	0.13	0.03	0.15	16.94	140.79	25.35	1.20	296.32	7.04	0.00	0.05	271	2008
Т ИЗ СВЯЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	23.1	95.5	1.58	0.01	0.01	0.00	0.00	12.87	3.92	4.36	0.78	111.19	0.79	0.00	0.00	396	2008
РАССТЫПАТАЯ	170	4.9	6.1	22.0	161.8	0.00	0.13	0.07	0.03	0.09	18.14	108.27	72.68	2.55	151.89	1.31	0.00	0.01	181	2008
АТРИЦКИЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ИЦИ СОУС	30	0.4	1.1	1.8	19.1	0.81	0.01	0.01	0.02	0.02	3.39	4.25	2.56	0.12	41.41	0.43	0.00	0.00	348	2012
в прием пищи:	840	35.6	26.2	93.3	752.2	9.16	0.42	0.37	1.05	0.29	111.47	474.40	162.10	8.38	1302.09	67.78	0.00	0.12		
Уплотненный полдник																				
ИКА ИЗ ПИРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/25	20.4	14.6	28.7	331.2	0.45	0.05	0.30	0.08	0.16	219.67	242.14	28.26	0.51	217.53	2.56	0.03	0.04	237	2012
ИИР	200	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		2008
	100	1.1	0.4	14.7	67.2	7.00	0.03	0.04	0.02	0.00	5.60	19.60	29.40	0.42	243.60	0.00	0.00	0.00		2008
в прием пищи:	425	21.5	15.0	43.4	398.4	7.45	0.08	0.34	0.10	0.16	225.27	261.74	57.66	0.93	461.13	2.56	0.03	0.04		
в день:		68.2	56.4	232.6	1726.9	97.67	0.64	1.02	1.40	0.61	582.63	962.73	276.62	11.22	2179.07	90.05	0.03	0.17		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
Т ФАРШИРОВАННЫЙ, ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ЗАПЕЧЕНый	85	6.5	8.7	5.0	124.6	0.56	0.04	0.16	0.10	0.95	52.27	92.71	9.69	0.93	115.53	10.81	0.01	0.02	219	2012
ИНЫЙ НАПИТОК	200	3.1	3.1	17.0	109.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.82	82.48	16.74	0.29	161.64	9.00	0.00	0.00	395	2012
ПАРИН С САХАРОМ	110	0.6	0.1	5.6	28.1	28.12	0.04	0.02	0.01	0.00	25.90	12.58	8.14	0.07	114.70	0.00	0.00	0.11		2008
СЫРОД С МАСЛОМ	40/10	3.3	8.7	19.7	170.0	0.00	0.06	0.03	0.07	0.15	10.40	37.50	13.60	0.82	55.90	1.44	0.00	0.00	1	2012
Итого прием пищи:	445	13.5	20.6	47.3	432.1	29.20	0.17	0.32	0.20	1.10	198.39	225.27	48.17	2.11	447.77	21.25	0.01	0.13		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	100	1.9	1.5	2.9	46.5	0.68	0.03	0.16	0.02	0.00	116.16	91.96	13.55	0.00	141.33	0.00	0.00	0.02		2008
СЫР	35	1.0	1.2	27.1	123.9	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	5.60	12.60	3.50	0.53	49.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого прием пищи:	135	2.9	2.7	30.0	170.4	0.68	0.04	0.17	0.02	0.00	121.76	104.56	17.05	0.53	190.33	0.00	0.00	0.02		
Обед																				
Салат из огурцов со сладким перцем с раст. маслом	60	0.3	6.0	1.0	59.2	11.58	0.01	0.01	0.03	0.00	5.47	10.22	3.85	0.29	44.81	0.91	0.00	0.00	19	2008
Пельмени на м.с. со сметаной	250/10	5.9	9.4	11.7	159.6	4.95	0.07	0.07	0.18	0.00	43.27	91.17	27.48	1.53	435.94	6.77	0.00	0.03	63	2012
ПРОЖАНОЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	8.7	7.4	0.0	101.5	0.00	0.02	0.05	0.00	0.00	5.68	72.39	8.73	1.04	156.58	3.46	0.00	0.02	278	2012
ПОНУЖ	150	4.8	4.6	30.8	183.8	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	8.21	36.00	6.48	0.82	56.10	0.68	0.01	0.01	331	2008
ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.2	1.7	18.7	0.26	0.01	0.00	0.05	0.00	4.29	4.48	1.97	0.08	16.73	0.28	0.00	0.00	364	2008
КОТЛЕТКА ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	22.7	94.2	0.16	0.00	0.01	0.00	0.00	17.87	9.71	13.76	0.35	113.41	0.00	0.00	0.00	376	2012
ДАРНЦЫ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого прием пищи:	840	24.3	29.2	93.3	739.4	16.95	0.28	0.21	0.28	0.08	95.59	276.17	73.67	6.51	905.17	15.46	0.01	0.06		
Уплотненный полдник																				
ОБЕДЕННОЕ ПЮРЕ	100	2.9	3.8	20.9	129.4	10.28	0.12	0.09	0.02	0.05	27.13	77.89	28.07	1.17	746.63	7.73	0.00	0.03	321	2012
ПЕЛЬМЕНИ	80	10.0	4.4	0.7	81.6	0.47	0.05	0.07	0.10	0.22	21.81	124.73	17.98	0.53	217.99	77.18	0.00	0.01	268	2012
НАТУРАЛЬНЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
СЫР	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008
СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.6	21.5	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.38	5.28	1.01	0.04	10.70	0.71	0.00	0.00	354	2012
Итого прием пищи:	450	17.5	9.9	62.4	411.1	12.36	0.25	0.21	0.13	0.27	78.12	256.10	67.86	5.06	1269.72	89.06	0.00	0.04		
Итого за день:		58.2	62.4	233.0	1753.0	59.19	0.74	0.91	0.63	1.45	493.86	862.10	206.75	14.21	2812.99	125.77	0.02	0.25		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.3	8.5	21.4	184.1	0.52	0.09	0.14	0.04	0.09	112.10	126.69	47.60	1.36	222.60	9.65	0.00	0.00	184	2008
НА МОЛОКЕ	200	3.3	3.4	15.4	106.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	108.96	83.79	19.84	0.48	176.84	9.00	0.00	0.00	433	2008
БРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/10/10	5.4	11.3	19.7	203.1	0.06	0.07	0.06	0.10	0.15	90.39	82.95	16.78	0.91	63.90	1.44	0.00	0.00	3	2008
за прием пищи:	460	14.0	23.2	56.5	493.6	1.10	0.19	0.31	0.16	0.24	311.45	293.43	84.22	2.75	463.34	20.09	0.00	0.00		
II Завтрак																				
БЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	0.6	3.6	2.4	45.2	4.44	0.02	0.02	0.04	0.00	11.90	21.99	9.99	0.60	140.56	1.70	0.00	0.01		2012
ОМЛЕННИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	250	5.4	5.7	12.6	126.3	4.79	0.07	0.07	0.10	0.03	26.03	82.42	22.24	1.17	417.55	4.84	0.00	0.03	89	2008
ОМЛЕННИК ПО ДОМАШНЕМУ	220	26.1	25.4	22.2	421.5	11.46	0.18	0.22	0.04	0.09	25.88	270.89	52.56	4.14	1 211.02	16.44	0.00	0.10	276	2012
ОМЛЕННИК ИЗ ГРУШ	200	0.2	0.1	23.4	95.6	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	14.17	5.76	5.87	0.72	63.12	0.40	0.00	0.00	394	2008
ОМЛЕННИК ДАЧНИЦКИЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
за прием пищи:	780	35.6	35.2	81.8	790.6	21.49	0.37	0.36	0.18	0.12	86.98	424.56	100.16	8.63	1 900.25	26.18	0.00	0.14		
Уплотненный полдник																				
ФИР	200	6.8	5.0	11.0	122.0	1.40	0.48	0.40	0.05	0.00	216.00	190.00	32.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		2008
О	100	0.3	0.3	6.9	33.1	7.04	0.02	0.01	0.00	0.00	11.26	7.74	5.63	1.55	195.71	1.41	0.00	0.01		2008
И ПИЩЕВЫЕ С ПОВИДЛОМ	110/20	9.0	5.4	56.8	312.2	0.34	0.10	0.12	0.03	0.24	75.92	103.93	17.08	0.95	195.60	8.10	0.02	0.02	444	2008
за прием пищи:	430	16.1	10.7	74.7	467.3	8.78	0.60	0.53	0.08	0.24	303.18	301.67	54.71	2.70	649.31	9.51	0.02	0.03		
в день:		66.2	69.2	222.9	1 794.5	33.37	1.17	1.20	0.42	0.60	708.61	1 026.66	243.09	15.48	3 012.90	55.78	0.02	0.17		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.4	9.9	29.3	233.0	0.78	0.08	0.17	0.05	0.09	160.09	150.20	31.34	0.57	257.14	14.20	0.00	0.01	190	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200/10	0.2	0.0	23.3	94.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	11.74	4.81	3.43	0.35	14.14	0.32	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.3	8.7	19.7	170.0	0.00	0.06	0.03	0.07	0.15	10.40	37.50	13.60	0.82	55.90	1.44	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	460	9.9	18.6	72.3	497.6	0.79	0.14	0.20	0.12	0.24	182.23	192.51	48.37	1.74	327.18	15.96	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОК ВИШНЕВЫЙ	100	0.7	0.2	11.4	51.0	7.40	0.01	0.02	0.01	0.00	17.00	18.00	6.00	0.30	250.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.7	0.2	11.4	51.0	7.40	0.01	0.02	0.01	0.00	17.00	18.00	6.00	0.30	250.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	60	0.4	3.5	1.3	38.8	2.18	0.01	0.02	0.01	0.00	11.27	20.64	6.86	0.49	76.76	1.63	0.00	0.01		2012
СУП ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5.5	7.1	10.7	132.0	8.38	0.07	0.07	0.17	0.00	33.96	76.80	23.92	1.26	431.87	5.74	0.00	0.03	103	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	23.1	95.5	1.58	0.01	0.01	0.00	0.00	12.87	3.92	4.36	0.78	111.19	0.79	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11.6	4.7	8.8	124.0	0.75	0.07	0.08	0.03	0.13	43.87	150.67	24.56	0.71	276.64	84.22	0.01	0.38	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	2.7	4.0	28.5	160.6	0.00	0.02	0.02	0.02	0.07	8.28	55.16	18.12	0.40	40.41	0.55	0.01	0.02	325	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.8	1.9	2.3	29.7	0.12	0.01	0.03	0.01	0.02	24.00	17.65	2.76	0.04	34.81	2.05	0.00	0.00	366	2012
Итого за прием пищи:	830	24.5	21.8	95.9	682.6	13.01	0.28	0.27	0.24	0.22	143.25	368.34	90.08	5.68	1 039.68	97.78	0.02	0.44		
Уплотненный полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/25	20.6	14.6	29.7	336.6	0.30	0.05	0.29	0.08	0.18	214.59	239.93	28.06	0.55	221.62	2.76	0.03	0.04	235	2012
ПРОСТОКВАША	200	5.8	0.1	7.4	58.2	0.24	0.04	0.21	0.00	0.00	214.20	152.00	24.00	0.16	304.00	18.00	0.00	0.00	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	31.50	7.00	0.74	38.50	0.00	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	460	29.4	18.4	72.4	583.1	5.04	0.14	0.55	0.08	0.18	456.04	437.83	69.86	3.25	703.62	21.66	0.03	0.05		
Всего за день:		64.5	59.0	252.0	1 814.3	26.24	0.57	1.04	0.45	0.64	798.52	1 016.68	214.31	10.97	2 320.48	135.40	0.05	0.50		

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	4.6	8.8	17.5	168.4	0.52	0.08	0.12	0.04	0.09	114.45	117.19	29.67	0.63	196.87	9.90	0.00	0.01	413	2012	
ДРУГОЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3.1	3.1	16.8	108.2	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.57	81.53	16.33	0.27	160.28	9.00	0.00	0.00	395	2012	
БРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/10/10	5.4	11.3	19.7	203.1	0.06	0.07	0.06	0.10	0.15	90.39	82.95	16.78	0.91	63.90	1.44	0.00	0.00	3	2008	
на прием пищи:	460	13.1	23.2	54.0	479.7	1.10	0.18	0.29	0.16	0.24	314.41	281.67	62.78	1.81	421.05	20.34	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ФИР	100	3.4	2.5	5.5	61.0	0.70	0.24	0.20	0.03	0.00	108.00	95.00	16.00	0.10	129.00	0.00	0.00	0.00		2008	
на прием пищи:	100	3.4	2.5	5.5	61.0	0.70	0.24	0.20	0.03	0.00	108.00	95.00	16.00	0.10	129.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	4.90	0.02	0.02	0.06	0.00	9.49	17.75	9.61	0.52	150.69	1.30	0.00	0.00		2012	
НА МЯС СО СМЕТАНОЙ	250	5.4	6.4	10.2	124.8	11.01	0.05	0.07	0.25	0.00	52.59	77.93	27.28	1.54	412.55	7.52	0.00	0.03	62	2012	
МЯСНОЕ	80	16.8	17.4	6.6	249.9	0.46	0.05	0.15	0.11	0.17	53.60	165.07	21.66	1.98	346.90	10.72	0.00	0.04	280	2012	
МАСЛЯНИСТАЯ	150	4.9	5.3	22.0	154.6	0.00	0.13	0.07	0.02	0.08	17.26	107.98	72.61	2.54	151.71	1.31	0.00	0.01	323	2008	
ОМЕТНЫЙ СОУС	30	0.6	2.1	2.1	29.7	0.08	0.01	0.02	0.01	0.03	17.10	12.79	2.14	0.04	24.70	1.38	0.00	0.00	368	2008	
ОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	23.4	97.1	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	22.82	23.22	9.39	0.54	166.94	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ПАРНИЦКИИ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
на прием пищи:	820	32.1	35.3	88.2	805.3	16.45	0.37	0.38	0.45	0.28	181.86	448.24	152.19	9.16	1321.49	25.03	0.00	0.08			
Уплотненный полдник																					
НОЕ ПАУ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	100/80	17.7	24.7	9.1	329.4	7.64	0.09	0.14	0.23	0.06	29.92	158.65	28.68	1.88	495.29	8.91	0.02	0.12	309	2008	
САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.1	64.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.38	8.60	4.30	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
О	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	35.60	13.60	0.80	54.40	1.44	0.00	0.00		2008	
на прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.01	0.00	0.00	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.01			
на прием пищи:	485	21.3	25.4	49.7	512.6	12.64	0.17	0.17	0.23	0.06	52.50	208.35	50.58	4.86	688.69	11.35	0.02	0.13			
на день:		69.9	86.4	197.4	1858.6	30.89	0.96	1.04	0.87	0.58	656.77	1033.26	281.55	15.93	2560.23	56.72	0.02	0.22			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
АША ПШЕННАЯ	200	6.5	10.8	28.4	238.1	0.67	0.11	0.15	0.05	0.12	144.47	148.20	34.25	0.83	243.73	12.76	0.00	0.01	184	2008
АКАО НА МОЛОКЕ	200	3.3	3.4	15.4	106.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	108.96	83.79	19.84	0.48	176.84	9.00	0.00	0.00	433	2008
УТЕРЬРОД С МАСЛОМ	40/10	3.3	8.7	19.7	170.0	0.00	0.06	0.03	0.07	0.15	10.40	37.50	13.60	0.82	55.90	1.44	0.00	0.00	1	2012
того за прием пищи:	450	13.1	22.9	63.5	514.5	1.19	0.20	0.29	0.14	0.27	263.83	269.49	67.69	2.13	476.47	23.20	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЧЕЖОК	100	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	435	2008
того за прием пищи:	100	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		
Обед																				
ПАТ ИЗ СНЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	0.5	2.5	1.7	30.6	4.99	0.02	0.02	0.01	0.00	12.60	23.13	7.41	0.53	77.49	1.61	0.00	0.01	19	2008
П ПГОРХОВИИ НА МБ	250/15	11.0	7.0	21.7	194.0	3.72	0.23	0.09	0.33	0.03	46.29	120.84	42.92	2.84	540.22	5.79	0.00	0.04	99	2008
ПНИ	25	3.1	0.4	19.1	92.3	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	32.04	12.24	0.72	54.40	1.44	0.00	0.00	73	2008
ПКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	125	15.8	15.9	25.2	306.7	12.66	0.17	0.19	0.12	0.27	27.78	196.93	46.15	3.06	1111.65	14.65	0.00	0.08	299	2008
ПС ТОМАТНЫИ	30	0.3	1.2	1.4	17.3	0.54	0.00	0.00	0.01	0.00	2.82	2.99	1.83	0.08	27.82	0.29	0.00	0.00	364	2008
ППОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	23.7	98.1	0.16	0.00	0.01	0.00	0.00	18.17	9.71	13.82	0.35	113.46	0.00	0.00	0.00	402	2008
ПБ ДАРНИЦКИЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
того за прием пищи:	755	34.3	27.5	114.0	841.0	22.07	0.56	0.37	0.47	0.30	124.94	429.14	133.87	9.58	1993.04	26.58	0.00	0.13		
Уплотненный полдник																				
ПА ПОД ОМЛЕ ТОМ	160	20.9	15.4	9.5	260.5	0.70	0.10	0.30	0.16	1.30	125.02	283.57	34.71	1.55	447.74	115.26	0.02	0.03	249	2012
ПИТОК ИЗ СНЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.4	44.0	1.18	0.00	0.00	0.00	0.00	10.87	1.94	4.47	0.11	24.23	0.00	0.00	0.00	437	2008
ПКО	100	0.4	0.4	8.6	41.4	8.80	0.03	0.02	0.01	0.00	14.08	9.68	7.04	1.94	244.64	1.76	0.00	0.01		2008
ПЧКА ДОМАШНЯЯ	35	2.6	4.2	16.8	77.2	0.00	0.05	0.00	0.05	0.09	5.79	21.53	3.82	0.22	33.54	0.40	0.00	0.00	467	2008
того за прием пищи:	495	24.0	20.0	45.3	423.1	10.68	0.18	0.32	0.22	1.39	155.76	316.72	50.04	3.82	750.15	117.42	0.02	0.04		
того за день:		71.4	70.4	222.8	1778.6	33.94	0.94	0.98	0.83	1.96	544.53	1015.35	251.60	15.53	3219.66	167.20	0.02	0.18		

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		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																					
АША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	9.0	22.0	189.7	0.67	0.05	0.14	0.05	0.09	140.26	105.81	17.62	0.27	209.19	11.61	0.00	0.00	189	2008	
АЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0.1	0.0	12.1	49.9	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	11.89	3.41	3.65	0.28	18.19	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ЙЦО	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.92	1.93	0.40	28.18	4.03	0.00	0.01	213	2008	
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.3	8.7	19.7	170.0	0.00	0.06	0.03	0.07	0.15	10.40	37.50	13.60	0.82	55.90	1.44	0.00	0.00	1	2012	
того за прием пищи:	480	11.1	19.9	53.9	440.3	1.64	0.12	0.23	0.16	0.68	171.96	177.64	36.80	1.77	311.46	17.08	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ИЖИЖКА	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
того за прием пищи:	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ЭМИДОР СВЕЖИИ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008	
ИП КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" НА МБ	250	5.6	6.3	16.3	144.7	6.60	0.10	0.08	0.20	0.00	25.14	91.21	30.80	1.42	539.22	6.15	0.00	0.04	98	2008	
ИП ТЕЛЛИ МЯСНЫЕ	80	13.9	8.9	8.3	168.9	0.64	0.06	0.12	0.02	0.11	16.30	128.34	23.50	1.11	277.10	6.72	0.00	0.04	286	2012	
ИП ОПАЛЧОИ	100	2.7	4.1	28.5	162.0	0.00	0.02	0.02	0.02	0.07	6.64	54.85	18.02	0.39	40.40	0.55	0.01	0.02	325	2008	
ИП СМЕТАННЫЕ	30	0.5	0.9	2.2	21.7	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	6.45	5.34	1.06	0.04	10.29	0.59	0.00	0.00	354	2012	
ИП ПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.6	0.0	16.6	69.6	0.19	0.01	0.02	0.07	0.00	25.98	15.77	13.23	0.35	207.00	0.00	0.00	0.01	402	2008	
ИП В ДАРНИЦКИИ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
того за прием пищи:	740	26.9	20.7	94.2	676.1	14.97	0.31	0.30	0.37	0.18	93.72	346.84	102.13	5.61	1 229.30	17.41	0.01	0.11			
Уплотненный полдник																					
ИП ЛОКО	200	5.9	6.5	9.6	122.2	1.09	0.05	0.22	0.03	0.00	214.20	151.20	23.52	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008	
ИП ЛЬСИН	100	0.8	0.2	16.0	73.1	21.82	0.03	0.02	0.01	0.00	27.98	18.82	10.64	0.25	179.35	1.82	0.00	0.02	371	2012	
ИП ПОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	28.9	160.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	10.14	35.93	6.68	0.43	67.09	0.82	0.01	0.01	473	2012	
ИП ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	21.7	14.3	32.4	348.9	0.46	0.06	0.32	0.07	0.12	245.69	262.76	31.65	0.60	267.40	5.46	0.03	0.04	227	2008	
того за прием пищи:	525	32.5	24.2	86.9	704.4	23.37	0.19	0.58	0.11	0.15	498.01	468.71	72.49	1.45	820.44	27.00	0.04	0.07			
того за день:		73.5	65.8	239.2	1 860.8	40.48	0.64	1.11	0.64	1.01	887.69	1 085.19	225.42	8.83	2 361.20	61.49	0.05	0.19			

10 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	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПШЕНИЧНАЯ	200	5.8	9.4	24.9	208.7	0.67	0.08	0.16	0.05	0.10	145.09	139.64	25.57	0.90	233.95	11.61	0.01	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.5	3.5	15.5	109.2	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	110.11	89.69	23.67	0.67	191.93	9.00	0.00	0.00	433	2008
СЫРОМАСЛЕННЫЙ БУЛДОГ	40/10/10	5.6	11.6	19.7	206.4	0.07	0.06	0.11	0.15	0.15	98.40	87.50	17.10	0.92	64.70	1.44	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	460	14.9	24.5	60.1	524.3	1.26	0.18	0.33	0.18	0.25	353.60	316.83	66.34	2.49	490.58	22.05	0.01	0.00		
II Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	100	0.5	0.1	9.9	43.3	2.39	0.00	0.06	0.06	0.00	4.50	13.50	10.78	0.22	152.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	2.8	3.0	32.2	168.4	2.39	0.02	0.08	0.06	0.00	13.20	40.50	16.78	0.85	185.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0.8	3.0	1.4	37.2	12.10	0.01	0.01	0.00	0.00	19.90	13.77	6.72	0.26	124.38	1.28	0.00	0.01	19	2008
САЛАТ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5.8	10.9	14.0	180.0	8.24	0.06	0.07	0.23	0.08	41.22	95.65	24.44	1.31	324.50	4.76	0.00	0.03	95	2008
САЛАТ ПО ПОЛЬСКИ	80	20.1	5.0	3.3	138.9	0.77	0.10	0.20	0.06	0.44	103.49	271.83	36.99	0.91	473.10	146.41	0.00	0.01	238	2008
КОФЕЙНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.10	0.03	0.08	35.49	84.14	29.07	1.18	761.37	8.47	0.00	0.03	335	2008
СОК ИЗ АНАНАСОВ И ЛИМОНА	200	0.0	0.0	9.8	40.5	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	7.19	1.07	1.71	0.05	9.48	0.00	0.00	0.00	374	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	790	33.2	24.5	71.0	643.9	32.33	0.38	0.42	0.32	0.60	216.29	509.96	108.43	5.71	1760.83	163.72	0.00	0.08		
Уплотненный полдник																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4.5	4.6	17.1	128.5	0.52	0.05	0.11	0.02	0.02	108.33	84.77	14.26	0.37	166.22	9.24	0.00	0.00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.0	61.7	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	17.92	14.83	9.86	1.48	50.69	0.00	0.00	0.00	391	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ОБЪЕДНЕННАЯ	60	4.6	8.5	29.8	203.5	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	11.30	38.59	7.09	0.48	58.06	0.96	0.00	0.00	464	2008
Итого за прием пищи:	560	9.9	13.4	71.2	436.0	5.10	0.19	0.16	0.02	0.02	154.65	152.59	42.01	4.13	414.47	11.10	0.00	0.01		
Итого за день:		60.8	65.4	234.5	1772.6	41.08	0.77	0.99	0.58	0.87	737.74	1019.88	233.56	13.18	2850.88	196.87	0.01	0.09		

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	653,0	672,3	2288,0	17926,2	421.30	7.92	10.35	7.74	9.20	6 794.95	9 909.84	2 357.49	128.63	26 452.32	986.92	0.29	2.13
Среднее значение за период	65.3	67.2	228.8	1 792.6	42.13	0.79	1.04	0.77	0.92	679.50	990.98	235.75	12.86	2 645.23	98.69	0.03	0.21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	33.8	51.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	461	107	804	486



Утверждено

приказом от 16.10.23 № 242

/Н.Н.Пашкова/

Основное десятидневное меню

МБДОУ детский сад «Сказка»

возрастная категория от 1-3 лет

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

• Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/11/9	0.1	0.0	10.8	43.9	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	8.09	1.97	2.42	0.16	9.65	0.00	0.00	0.00	393	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	0.00	0.05	0.02	0.04	0.08	7.50	27.65	10.20	0.61	41.55	1.08	0.00	0.00	1	2008	
КАША МАННАЯ	150	4.3	7.1	18.7	156.4	0.52	0.04	0.11	0.04	0.07	108.79	84.20	14.41	0.22	166.60	9.00	0.00	0.00	416	2012	
ЯЙЦО	20	0.1	0.1	0.0	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.47	1.54	0.10	0.02	1.40	0.20	0.00	0.00	364	2012	
Итого за прием пищи:	375	6.9	11.6	44.3	310.6	0.91	0.09	0.13	0.08	0.17	124.85	115.36	27.13	1.01	219.20	10.28	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ПРОСТОКВАША	100	2.8	3.1	4.0	57.2	0.32	0.02	0.09	0.02	0.00	100.30	76.80	12.80	0.08	144.00	9.00	0.00	0.00	401	2012	
Итого за прием пищи:	100	2.8	3.1	4.0	57.2	0.32	0.02	0.09	0.02	0.00	100.30	76.80	12.80	0.08	144.00	9.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ С РАСТ МАСЛОМ	40	0.4	2.4	1.8	31.5	3.27	0.02	0.01	0.04	0.00	6.33	11.84	6.40	0.35	100.46	0.87	0.00	0.00		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/10	4.5	6.4	5.7	100.7	7.59	0.04	0.05	0.16	0.00	29.22	54.88	16.77	0.99	264.14	4.19	0.00	0.02	67	2012	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	110/60	12.8	14.1	23.1	270.9	1.04	0.05	0.09	0.19	0.09	15.39	138.61	28.80	1.75	276.35	5.51	0.00	0.05	265	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	12.7	53.5	0.16	0.01	0.02	0.06	0.00	20.62	13.14	10.80	0.29	172.39	0.00	0.00	0.00	440	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.7	0.3	17.1	82.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	31.47	6.93	1.33	54.40	2.13	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	560	20.9	23.2	60.4	539.3	12.06	0.12	0.17	0.45	0.09	77.96	249.94	69.70	4.71	867.74	12.70	0.00	0.07			
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	17.1	11.2	20.7	255.1	0.25	0.04	0.24	0.05	0.12	174.62	197.65	22.65	0.45	179.56	2.48	0.02	0.03	231	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2.3	2.3	11.2	75.7	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.95	60.35	11.91	0.19	119.04	6.75	0.00	0.00	395	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	31.50	7.00	0.74	38.50	0.00	0.00	0.00		2008	
НБЛОКО	100	0.3	0.3	6.9	33.1	7.04	0.02	0.01	0.00	0.00	11.26	7.74	5.63	1.55	195.71	1.41	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	405	22.3	17.2	64.8	509.9	7.68	0.11	0.35	0.06	0.12	277.98	297.24	47.19	2.93	532.81	10.64	0.02	0.04			
Всего за день:		52.9	55.1	173.5	1 417.0	20.97	0.34	0.74	0.61	0.38	581.09	739.34	156.82	8.73	1 763.75	42.62	0.02	0.11			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	4.3	7.1	15.5	143.9	0.52	0.06	0.12	0.04	0.07	117.78	119.11	18.47	0.38	177.42	9.00	0.01	0.01	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3.1	3.1	12.1	90.1	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/10/10	4.6	11.2	14.8	179.3	0.06	0.05	0.06	0.10	0.15	88.09	74.05	13.38	0.71	50.30	1.08	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	350	12.0	21.4	42.4	413.3	1.06	0.14	0.28	0.15	0.22	304.79	271.19	50.39	1.56	392.66	18.36	0.01	0.01		
II Завтрак																				
БИОКЕФИР	100	3.4	2.5	5.5	61.0	0.70	0.24	0.20	0.03	0.00	108.00	95.00	16.00	0.10	129.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	3.4	2.5	5.5	61.0	0.70	0.24	0.20	0.03	0.00	108.00	95.00	16.00	0.10	129.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	40	0.3	2.4	0.9	26.1	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	7.87	14.41	4.79	0.34	53.58	1.14	0.00	0.01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МБ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	150/10	6.6	5.3	11.4	122.4	3.78	0.09	0.06	0.16	0.00	33.19	103.82	25.31	1.43	392.98	3.75	0.00	0.03	77	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	10.0	6.8	5.6	123.7	0.20	0.04	0.09	0.02	0.11	10.03	90.13	16.08	0.76	188.58	4.81	0.00	0.03	288	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.8	4.3	18.5	124.2	8.99	0.11	0.09	0.02	0.06	33.47	74.01	25.43	1.04	661.79	7.44	0.00	0.03	125	2008
МОЛОЧНЫЙ СОУС	30	0.5	1.3	1.4	19.2	0.08	0.01	0.02	0.01	0.02	15.57	11.73	1.82	0.02	23.27	1.37	0.00	0.00	366	2012
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	590	23.5	20.6	69.5	559.8	15.77	0.34	0.31	0.21	0.19	116.78	338.35	86.43	7.08	1554.60	22.25	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
КУРА ОТВАРНАЯ	60	12.2	12.3	0.0	159.6	0.50	0.03	0.07	0.04	0.00	9.40	91.24	9.95	0.88	134.09	4.15	0.01	0.07	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	0.0	1.1	5.5	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	2.62	1.90	0.98	0.04	10.58	0.11	0.00	0.00	348	2012
ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ	110	3.2	1.2	20.5	105.6	0.00	0.04	0.01	0.00	0.02	14.30	25.13	5.15	0.60	37.38	0.45	0.01	0.01	206	2012
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0.1	0.0	8.3	35.0	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	8.16	1.46	3.36	0.08	18.19	0.00	0.00	0.00	437	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	31.50	7.00	0.74	38.50	0.00	0.00	0.00		2008
ГРУША	95	0.3	0.2	7.0	32.1	3.42	0.01	0.02	0.00	0.00	13.00	10.94	8.21	1.37	106.02	0.68	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	480	18.6	17.1	62.9	483.8	4.98	0.11	0.12	0.04	0.02	57.63	162.17	34.65	3.71	344.76	5.39	0.02	0.09		
Всего за день:		57.5	61.6	180.3	1517.9	22.51	0.83	0.91	0.43	0.43	587.20	866.71	187.47	12.45	2421.02	46.00	0.03	0.20		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.1	7.3	32.9	217.9	0.52	0.05	0.12	0.04	0.07	109.00	117.24	26.48	0.40	179.75	9.46	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.8	11.0	80.0	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.31	66.29	11.43	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	30/5/20	2.5	4.3	29.3	164.5	8.00	0.05	0.02	0.02	0.08	11.81	30.66	13.00	0.71	69.55	1.08	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	355	10.2	14.4	73.2	462.4	9.00	0.12	0.23	0.07	0.15	216.12	214.19	50.91	1.32	386.05	18.64	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ОТВАР ШИПОВНИКА	100	0.5	0.2	13.8	68.4	60.00	0.01	0.04	0.12	0.00	12.28	2.30	3.20	0.41	8.01	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.2	13.8	68.4	60.00	0.01	0.04	0.12	0.00	12.28	2.30	3.20	0.41	8.01	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	2.0	2.8	32.1	1.03	0.02	0.02	0.64	0.00	16.44	21.32	12.79	0.35	73.65	1.60	0.00	0.02	41	2012
СУП РЫБНЫЙ	150	4.4	0.3	8.1	53.1	3.13	0.05	0.04	0.11	0.00	21.86	73.54	18.06	0.58	292.31	31.30	0.00	0.02		2012
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	60	10.3	11.1	5.4	163.1	0.23	0.04	0.07	0.02	0.12	11.53	107.43	17.08	1.75	201.14	4.25	0.00	0.03	271	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	17.4	71.7	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.68	2.96	3.29	0.59	84.01	0.60	0.00	0.00	396	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	110	4.9	4.1	22.0	143.7	0.00	0.13	0.07	0.02	0.05	10.94	106.74	72.05	2.50	151.26	1.31	0.00	0.01	414	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.1	0.2	0.6	5.3	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	2.43	1.45	0.93	0.04	11.39	0.12	0.00	0.00	364	2008
Итого за прием пищи:	580	23.1	18.2	73.3	550.6	5.81	0.32	0.24	0.79	0.17	80.08	348.24	131.80	7.41	868.16	41.42	0.00	0.08		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	14.7	10.1	19.1	228.9	0.34	0.04	0.23	0.06	0.15	163.26	178.73	20.80	0.40	163.66	2.41	0.02	0.03	237	2012
СНЕЖОК	150	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		2008
БАНАН	200	2.1	0.7	29.4	134.4	14.00	0.06	0.07	0.04	0.00	11.20	39.20	58.80	0.84	487.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	470	16.8	10.8	48.5	363.3	14.34	0.10	0.30	0.10	0.15	174.46	217.93	79.60	1.24	650.86	2.41	0.02	0.03		
Всего за день:		50.6	43.6	208.8	1 444.7	89.15	0.55	0.81	1.08	0.47	482.94	782.66	265.51	10.38	1 913.08	62.47	0.02	0.12		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ ФАРШИРОВАННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	6.1	7.7	3.8	108.9	0.40	0.03	0.15	0.10	0.93	44.33	85.07	8.20	0.90	100.97	10.17	0.01	0.02	219	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2.3	2.3	11.2	75.7	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.95	60.35	11.91	0.19	119.04	6.75	0.00	0.00	395	2012	
МАНДАРИН С САХАРОМ	95	0.7	0.2	12.6	57.1	13.48	0.04	0.02	0.01	0.00	28.05	13.57	8.78	0.08	137.67	0.00	0.00	0.12	371	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	28.60	10.20	0.62	42.30	1.08	0.00	0.00	1	2012	
Итого за прием пищи:	350	11.6	18.8	42.4	387.9	14.27	0.14	0.28	0.19	1.08	162.43	187.59	39.09	1.79	399.98	18.00	0.01	0.14			
II Завтрак																					
БИОЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008	
ВАФЛИ	35	1.0	1.2	27.1	123.9	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	5.60	12.60	3.50	0.53	49.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	135	3.8	3.7	31.6	180.4	0.70	0.04	0.18	0.03	0.00	125.60	107.60	17.50	0.53	195.00	0.00	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С РАСТ. МАСЛОМ	60	0.3	2.9	1.0	31.9	5.85	0.01	0.01	0.01	0.00	7.62	13.49	4.71	0.35	54.79	1.14	0.00	0.01		2012	
СВЕКОЛЬНИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/10	4.8	6.7	7.1	111.4	2.99	0.04	0.05	0.12	0.00	27.11	66.31	18.06	1.09	286.57	4.63	0.00	0.02	63	2012	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	10.2	9.2	2.8	135.2	0.43	0.03	0.06	0.09	0.02	9.20	88.61	12.46	1.29	204.01	4.35	0.00	0.03	278	2012	
МАКАРОНЫ	110	4.3	3.5	27.4	158.0	0.00	0.05	0.02	0.02	0.06	7.22	31.88	5.76	0.73	49.76	0.60	0.01	0.01	331	2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.2	0.1	14.5	60.3	0.11	0.00	0.01	0.00	0.00	13.74	6.72	9.84	0.24	78.58	0.00	0.00	0.00	401	2008	
Итого за прием пищи:	570	22.4	22.8	69.8	578.4	9.38	0.20	0.18	0.24	0.08	72.09	241.81	58.43	5.30	728.11	12.96	0.01	0.07			
Уплотненный полдник																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.8	3.9	18.8	121.6	9.11	0.11	0.09	0.02	0.05	31.90	74.38	25.64	1.03	670.19	7.52	0.00	0.03	321	2012	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	7.3	3.1	4.5	75.3	0.39	0.04	0.05	0.10	0.18	18.16	91.29	14.98	0.55	159.96	50.82	0.00	0.01	268	2012	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.3	0.4	1.6	12.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	3.07	0.73	0.03	5.51	0.25	0.00	0.00	354	2012	
Итого за прием пищи:	370	13.5	7.8	54.3	343.1	10.70	0.21	0.17	0.12	0.23	70.11	204.89	56.95	4.10	1 056.46	61.17	0.00	0.04			
Всего за день:		51.3	53.1	198.1	1 489.8	35.05	0.59	0.81	0.58	1.39	430.23	741.89	171.97	11.72	2 379.55	92.13	0.02	0.27			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.3	7.6	19.4	167.7	0.52	0.09	0.14	0.04	0.07	110.66	126.37	47.42	1.36	222.29	9.65	0.00	0.00	184	2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3.1	3.1	12.1	90.1	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/5/10	4.5	7.1	14.8	141.9	0.06	0.05	0.05	0.07	0.08	87.49	73.10	13.38	0.70	49.55	1.08	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	345	12.9	17.8	46.3	399.7	1.06	0.17	0.29	0.12	0.15	297.07	277.50	79.34	2.53	436.78	19.01	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	40	0.4	4.0	1.2	42.4	7.19	0.02	0.00	0.04	0.00	9.59	11.59	6.39	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008	
РАССОЛЬНИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3.6	3.9	7.9	82.8	2.98	0.04	0.04	0.14	0.02	18.68	54.83	15.13	0.79	260.77	3.25	0.00	0.02	89	2008	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	20.0	18.7	19.7	327.7	10.22	0.15	0.18	0.03	0.06	21.60	214.10	43.69	3.30	1019.45	13.35	0.00	0.08	276	2012	
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	150	0.1	0.1	17.5	71.6	0.59	0.00	0.01	0.00	0.00	10.57	4.28	4.37	0.53	46.87	0.30	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	559	26.7	27.1	63.3	606.1	20.98	0.28	0.26	0.21	0.08	67.64	319.60	77.18	6.58	1381.49	19.14	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
БИСКЕФИР	150	5.1	3.8	8.3	91.5	1.05	0.36	0.30	0.04	0.00	162.00	142.50	24.00	0.15	193.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
ОЛАДЬИ ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	110/20	6.0	3.8	44.0	233.6	0.19	0.07	0.06	0.02	0.13	41.46	63.33	11.12	0.69	127.27	4.25	0.01	0.01	444	2008	
Итого за прием пищи:	380	11.5	8.0	62.1	372.1	11.24	0.46	0.38	0.07	0.13	219.46	216.83	43.12	3.04	598.77	6.25	0.01	0.02			
Всего за день:		51.6	53.0	181.6	1420.9	35.28	0.92	0.93	0.40	0.36	591.17	820.93	203.64	13.55	2417.04	44.40	0.01	0.12			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
I Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.0	7.4	23.4	181.3	0.59	0.07	0.13	0.04	0.07	120.46	116.08	24.69	0.46	195.94	10.71	0.00	0.01	190	2008	
ЧАЙ С МЕДОМ	150	0.2	0.0	16.3	66.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.23	4.16	2.90	0.32	12.43	0.24	0.00	0.00	392	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	0.00	0.05	0.02	0.04	0.08	7.50	27.65	10.20	0.61	41.55	1.08	0.00	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	335	7.6	11.8	54.5	356.1	0.60	0.12	0.15	0.08	0.15	137.19	147.89	37.79	1.39	249.92	12.03	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОК ВИШНЕВЫЙ	100	0.7	0.2	11.4	51.0	7.40	0.01	0.02	0.01	0.00	17.00	18.00	6.00	0.30	250.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.7	0.2	11.4	51.0	7.40	0.01	0.02	0.01	0.00	17.00	18.00	6.00	0.30	250.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	40	0.3	2.4	0.9	26.1	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	7.87	14.41	4.79	0.34	53.58	1.14	0.00	0.01		2012	
СУП ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4.6	6.6	6.7	106.6	5.18	0.05	0.05	0.12	0.00	22.29	58.94	16.45	0.94	287.05	4.04	0.00	0.02	103	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	17.4	71.7	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	14.86	2.97	4.44	0.59	84.61	0.60	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8.8	3.6	6.7	94.7	0.53	0.05	0.06	0.03	0.12	32.59	114.08	18.49	0.55	207.49	63.34	0.01	0.29	255	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.0	3.5	21.3	125.0	0.00	0.02	0.01	0.02	0.06	2.55	40.70	13.37	0.27	30.30	0.42	0.00	0.01	315	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.2	0.6	0.9	10.1	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	5.42	3.93	0.63	0.02	7.42	0.41	0.00	0.00	366	2012	
Итого за прием пищи:	579	18.6	17.2	70.9	515.8	8.45	0.21	0.18	0.17	0.19	92.78	269.83	65.77	4.31	724.85	72.19	0.01	0.33			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	3.9	4.4	17.7	126.7	0.10	0.02	0.09	0.03	0.10	74.93	64.69	9.32	0.17	93.55	1.91	0.00	0.01	235	2012	
ПРОСТОКВАША	150	4.5	0.1	5.7	45.0	0.45	0.05	0.23	0.00	0.00	189.00	142.50	22.50	0.15	228.00	13.50	0.00	0.00	401	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.25	22.50	5.00	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	395	10.7	7.3	52.3	323.0	5.55	0.11	0.36	0.03	0.10	290.18	245.69	48.82	2.85	504.05	16.41	0.00	0.02			
Всего за день:		37.6	36.5	189.1	1 245.9	22.00	0.45	0.71	0.29	0.44	537.15	681.41	158.38	8.85	1 728.82	100.63	0.01	0.36			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4.6	7.0	17.5	151.7	0.52	0.08	0.12	0.03	0.06	113.03	116.84	29.41	0.63	196.44	9.90	0.00	0.01	413	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2.3	2.3	11.2	75.7	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.95	60.35	11.91	0.19	119.04	6.75	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/10/5	4.5	7.1	14.8	141.9	0.06	0.05	0.05	0.07	0.08	87.49	73.10	13.38	0.70	49.55	1.08	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	345	11.4	16.4	43.5	369.3	0.97	0.15	0.25	0.11	0.14	282.47	250.29	54.70	1.52	365.03	17.73	0.00	0.01			
II Завтрак																					
БИОКЕФИР	100	3.4	2.5	5.5	61.0	0.70	0.24	0.20	0.03	0.00	108.00	95.00	16.00	0.10	129.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	100	3.4	2.5	5.5	61.0	0.70	0.24	0.20	0.03	0.00	108.00	95.00	16.00	0.10	129.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	40	0.4	2.4	1.8	31.5	3.27	0.02	0.01	0.04	0.00	6.34	11.85	6.41	0.35	100.50	0.87	0.00	0.00		2012	
БОРЩ НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150	4.5	4.8	7.1	92.2	6.60	0.04	0.05	0.15	0.00	32.12	57.58	17.64	1.08	271.03	5.03	0.00	0.02	62	2012	
СУФЛЕ МЯСНОЕ	60	12.1	12.6	3.4	175.1	0.25	0.03	0.09	0.10	0.18	11.55	107.25	13.57	1.53	223.58	6.01	0.00	0.04	280	2012	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	110	3.6	2.6	16.5	103.2	0.00	0.10	0.05	0.01	0.03	12.28	80.70	54.36	1.90	113.49	0.98	0.00	0.01	181	2008	
МОЛОЧНЫЙ СОУС	30	0.3	1.1	1.1	15.2	0.04	0.00	0.01	0.01	0.02	9.69	6.82	1.21	0.02	13.11	0.74	0.00	0.00	368	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	17.3	71.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	18.02	17.42	7.24	0.41	125.26	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	580	23.8	24.0	64.2	570.6	10.16	0.28	0.25	0.31	0.23	97.20	316.42	108.03	6.89	901.37	15.87	0.00	0.07			
Уплотненный полдник																					
ОВОЩНОЕ РАГУ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	100/80	12.6	14.8	7.7	214.1	6.12	0.07	0.10	0.20	0.03	23.62	117.18	22.62	1.43	391.96	6.78	0.01	0.08	309	2008	
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.01	0.00	0.00	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.01		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	10.1	40.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.32	0.00	1.36	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	410	15.2	15.3	37.4	349.3	11.12	0.14	0.13	0.20	0.03	44.84	149.38	38.18	3.13	572.51	8.86	0.01	0.09			
Всего за день:		53.8	58.2	150.6	1 350.2	22.95	0.81	0.83	0.65	0.40	532.51	811.09	216.91	11.64	1 967.91	42.46	0.01	0.17			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3.1	3.1	12.1	90.1	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.3	8.7	19.7	170.0	0.00	0.06	0.03	0.07	0.15	10.40	37.50	13.60	0.82	55.90	1.44	0.00	0.00	1	2012	
КАША ПШЕННАЯ	150	5.0	6.8	22.0	170.3	0.52	0.09	0.11	0.03	0.06	111.82	114.67	26.57	0.64	188.71	9.89	0.00	0.00	184	2008	
Итого за прием пищи:	350	11.4	18.6	53.8	430.4	1.00	0.18	0.24	0.11	0.21	221.14	230.20	58.71	1.93	409.55	19.61	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	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	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	40	0.3	2.4	1.2	27.3	1.55	0.01	0.01	0.00	0.00	8.34	15.33	4.89	0.35	56.19	1.17	0.00	0.01		2012	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МБ	150	7.9	6.9	13.1	146.0	2.24	0.14	0.06	0.20	0.02	28.53	83.44	27.08	1.86	347.94	4.00	0.00	0.03	99	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	11.7	10.5	18.8	216.6	9.42	0.13	0.15	0.10	0.22	22.45	148.26	34.60	2.30	822.48	11.33	0.00	0.06	299	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.2	1.4	17.3	0.54	0.00	0.00	0.01	0.00	2.82	2.99	1.83	0.08	27.82	0.29	0.00	0.00	364	2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.2	0.1	17.2	71.3	0.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.58	7.47	10.55	0.27	87.22	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ГРЕНКИ	20	2.4	0.3	15.0	72.7	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.52	25.23	9.64	0.57	42.84	1.13	0.00	0.00	115	2012	
Итого за прием пищи:	550	25.4	21.8	83.7	632.8	13.87	0.39	0.28	0.31	0.24	89.44	317.52	96.19	7.03	1 438.89	20.16	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	120	12.8	5.6	4.7	120.7	0.59	0.07	0.15	0.05	0.32	91.15	181.70	24.97	0.60	319.54	86.77	0.00	0.01	249	2012	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0.1	0.0	8.3	35.0	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	8.16	1.46	3.36	0.08	18.19	0.00	0.00	0.00	437	2008	
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	35	2.5	4.1	16.8	105.4	0.00	0.07	0.00	0.07	0.07	5.96	20.98	3.72	0.21	31.78	0.49	0.00	0.00	467	2008	
Итого за прием пищи:	405	16.9	10.2	50.8	357.1	11.47	0.18	0.20	0.15	0.39	113.27	232.14	74.05	1.49	717.51	87.26	0.00	0.01			
Всего за день:		53.7	50.6	188.3	1 420.3	26.34	0.75	0.72	0.57	0.84	423.85	779.86	228.95	10.45	2 565.95	127.03	0.00	0.11			

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		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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.3	7.1	18.7	156.4	0.52	0.04	0.11	0.04	0.07	109.21	84.61	14.18	0.24	166.54	9.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	2.18	2.54	0.17	11.33	0.00	0.00	0.00	393	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.4	4.4	14.8	108.8	0.00	0.05	0.02	0.04	0.08	7.50	27.65	10.20	0.61	41.55	1.08	0.00	0.00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	10.99	38.45	2.50	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
Итого за прием пищи:	355	9.3	13.8	40.6	325.4	1.09	0.10	0.13	0.13	0.15	136.11	152.89	29.42	1.52	219.42	10.08	0.00	0.00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	100	2.9	2.5	4.2	54.0	0.30	0.02	0.13	0.03	0.00	124.00	92.00	14.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2.9	2.5	4.2	54.0	0.30	0.02	0.13	0.03	0.00	124.00	92.00	14.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	0.6	0.8	11.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.99	2.90	0.66	0.02	5.67	0.38	0.00	0.00	354	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" НА МБ	150	1.4	2.1	9.8	64.0	3.96	0.06	0.03	0.12	0.00	14.26	38.48	16.58	0.62	288.32	2.91	0.00	0.02	98	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	9.8	6.5	4.8	117.1	0.48	0.04	0.09	0.02	0.10	11.79	91.46	16.20	0.77	196.93	4.92	0.00	0.03	286	2012
РИС ОТВАРНОЙ	80	2.0	3.2	21.3	122.8	0.00	0.02	0.01	0.02	0.06	5.17	41.20	13.52	0.29	30.33	0.42	0.00	0.01	325	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	12.7	53.5	0.16	0.01	0.02	0.06	0.00	20.71	13.14	10.82	0.29	172.40	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	16.8	12.9	67.5	457.4	12.13	0.22	0.19	0.27	0.16	68.33	229.81	71.40	3.89	835.34	11.47	0.00	0.06		
Уплотненный полдник																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	18.8	13.6	21.1	285.3	0.36	0.04	0.29	0.07	0.30	205.84	227.93	25.79	0.62	218.57	5.88	0.02	0.03	227	2008
МОЛОКО	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	30	2.3	1.1	14.9	78.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.06	5.26	20.19	3.27	0.23	29.54	0.74	0.01	0.00	485	2012
АПЕЛЬСИН С САХАРОМ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	420	26.2	19.6	50.9	494.4	61.14	0.15	0.50	0.11	0.36	398.10	379.12	58.86	1.27	664.11	22.12	0.03	0.05		
Всего за день:		55.2	48.8	163.2	1 331.2	74.66	0.49	0.95	0.54	0.67	726.54	853.82	173.68	6.78	1 864 87	52.67	0.03	0.11		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	4.5	7.1	19.2	159.8	0.52	0.06	0.12	0.04	0.07	111.87	108.02	19.77	0.69	181.22	9.00	0.01	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2.3	2.3	11.2	75.7	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.95	60.35	11.91	0.19	119.04	6.75	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/10/5	4.5	7.1	14.8	141.9	0.06	0.05	0.05	0.07	0.08	87.49	73.10	13.38	0.70	49.55	1.08	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	345	11.3	16.5	45.2	377.4	0.97	0.13	0.25	0.12	0.15	281.31	241.47	45.06	1.58	349.81	16.83	0.01	0.00			
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	31.50	7.00	0.74	38.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.3	2.40	0.00	0.07	0.07	0.00	4.53	13.53	10.80	0.20	152.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	135	3.1	3.5	35.9	189.3	2.40	0.03	0.09	0.07	0.00	14.68	45.03	17.80	0.94	190.50	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0.6	2.0	1.1	26.1	9.79	0.01	0.01	0.00	0.00	16.02	10.96	5.40	0.21	100.14	1.02	0.00	0.00	40	2008	
СУП " КРЕСТЬЯНСКИЙ " С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4.8	6.4	8.4	113.1	5.01	0.04	0.05	0.13	0.00	26.19	68.34	16.26	0.94	219.90	3.43	0.00	0.02	94	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.8	4.3	18.5	124.2	8.99	0.11	0.09	0.02	0.06	31.82	73.67	25.33	1.02	661.74	7.44	0.00	0.03	321	2012	
РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	60	14.2	5.6	2.2	116.5	0.50	0.07	0.15	0.06	0.47	70.68	191.01	25.17	0.75	323.34	99.07	0.00	0.01	245	2012	
КОМПОТ ИЗ АНАНАСОВ И ЛИМОНА	150	0.0	0.0	6.8	27.9	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	7.16	0.48	1.63	0.02	4.58	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	559	25.0	18.7	54.0	489.4	24.67	0.30	0.33	0.21	0.53	159.07	379.26	81.39	4.54	1364.10	113.20	0.00	0.06			
Уплотненный полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	4.1	4.2	13.9	110.9	0.52	0.04	0.11	0.02	0.02	106.75	81.58	13.50	0.30	161.17	9.18	0.00	0.00	112	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.64	0.00	1.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	30	2.1	3.1	16.1	100.7	0.03	0.03	0.01	0.03	0.01	5.50	18.05	3.62	0.21	29.72	0.45	0.01	0.00	478	2012	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	430	6.6	7.6	47.1	285.7	5.55	0.09	0.15	0.05	0.03	135.89	115.63	30.12	2.51	346.43	10.63	0.01	0.01			
Всего за день:		46.0	46.3	182.2	1341.8	33.59	0.55	0.82	0.45	0.71	590.95	781.39	174.37	9.57	2250.84	140.66	0.02	0.07			

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	510,2	506,8	1815,7	13979,7	382.50	6.28	8.23	5.60	6.09	5 483.63	7 859.10	1 937.70	104.12	21 272.83	751.07	0.17	1.64
Среднее значение за период	51.0	50.7	181.6	1 398.0	38.25	0.63	0.82	0.56	0.61	548.36	785.91	193.77	10.41	2 127.28	75.11	0.02	0.16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	32.6	52.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	351	107	567	417