

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							№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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			Ф, мг		
<b>Завтрак</b>																						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,04	8,59	21,51	184,11	0,49	0,09	0,12	0,04	0,10	109,98	127,19	34,71	0,80	203,69	9,60	0,00	0,01	413	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,08	6,34	40,34	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	47,38	32,11	5,48	0,06	65,60	4,00	0,00	0,00	394	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>9,34</b>	<b>14,98</b>	<b>48,46</b>	<b>366,75</b>	0,72	0,14	0,18	0,09	0,10	165,46	186,30	45,39	1,26	306,09	13,60	0,00	0,01				
<b>II Завтрак</b>																						
МОЛОКО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>9,31</b>	<b>104,76</b>	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С	50	0,73	1,99	2,66	31,77	1,10	0,02	0,02	0,50	0,00	14,42	20,69	11,23	0,33	66,75	1,33	0,00	0,01	34	2012		
СВЕКОЛЬНИК	200	1,66	4,09	11,21	88,66	5,76	0,05	0,05	0,09	0,00	27,22	44,49	21,23	1,04	391,95	5,52	0,00	0,02	64	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	5,26	4,81	23,79	159,37	0,00	0,14	0,08	0,02	0,06	16,50	116,59	78,37	2,74	164,08	1,42	0,00	0,01	323	2008		
ГУЛЯШ	70/50	11,06	16,10	6,74	214,64	1,16	0,03	0,07	0,04	0,00	9,95	97,48	14,44	1,51	234,68	4,64	0,00	0,03	259	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>22,02</b>	<b>27,43</b>	<b>78,48</b>	<b>647,89</b>	8,02	0,33	0,26	0,65	0,06	85,55	322,75	136,60	7,62	926,47	15,71	0,00	0,07				
<b>Полдник</b>																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	7,92	7,89	34,23	240,46	0,03	0,07	0,04	0,04	0,08	106,70	87,54	11,53	1,08	72,73	0,75	0,01	0,01	206	2012		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,02	4,35	36,40	204,58	0,00	0,06	0,04	0,03	0,15	12,61	43,21	7,21	0,51	63,60	1,45	0,01	0,01	467	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>13,34</b>	<b>12,64</b>	<b>93,31</b>	<b>543,51</b>	10,03	0,16	0,10	0,08	0,23	143,77	141,75	28,57	3,79	415,34	4,20	0,02	0,03				
<b>Всего за день:</b>		<b>50,33</b>	<b>59,90</b>	<b>229,56</b>	<b>1 662,91</b>	19,81	0,68	0,75	0,85	0,39	598,78	794,80	232,96	12,83	1 939,90	51,51	0,02	0,11				

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,08	8,65	20,30	180,02	0,49	0,09	0,14	0,04	0,10	103,13	121,25	46,90	1,33	212,84	9,05	0,00	0,00	414	2012
БУТЕРБРОД С	40	3,06	1,17	27,34	131,21	3,72	0,04	0,01	0,00	0,00	9,65	27,49	6,50	0,45	49,82	0,00	0,00	0,00	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,86	2,18	11,33	77,01	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,52	75,28	15,62	0,28	146,88	8,10	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,00</b>	<b>12,00</b>	<b>58,97</b>	<b>388,24</b>	4,68	0,16	0,25	0,05	0,10	212,30	224,02	69,02	2,06	409,54	17,15	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>7,76</b>	<b>102,82</b>	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	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
РАССОЛЬНИК	200	1,95	4,20	14,11	102,72	5,52	0,07	0,05	0,16	0,00	22,22	57,17	21,44	0,85	401,57	3,52	0,00	0,02	76	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,55	3,19	4,38	53,43	14,91	0,02	0,03	0,05	0,00	37,78	26,15	13,68	0,81	174,11	2,76	0,00	0,01	131	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,56	3,19	4,40	53,56	14,93	0,02	0,03	0,05	0,00	37,85	26,26	13,76	0,81	175,18	2,78	0,00	0,01	131	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,	70	13,01	14,05	11,21	223,21	0,33	0,06	0,11	0,03	0,31	18,70	133,66	19,56	2,09	237,70	6,80	0,00	0,03	272	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200	0,47	0,23	27,28	115,82	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	33,13	14,76	15,28	0,97	215,21	1,60	0,00	0,01	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,18</b>	<b>25,36</b>	<b>83,72</b>	<b>657,94</b>	47,22	0,30	0,29	0,35	0,31	162,89	309,33	99,24	7,83	1 359,0 6	20,86	0,00	0,08		
<b>Полдник</b>																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	28,91	19,38	17,43	365,37	0,32	0,06	0,34	0,12	0,31	228,85	296,71	31,24	0,84	212,79	3,62	0,04	0,05	234	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0,10	0,00	9,17	37,84	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	3,13	3,48	0,27	15,82	0,00	0,00	0,00	393	2012
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>32,36</b>	<b>23,98</b>	<b>56,16</b>	<b>581,80</b>	61,20	0,13	0,41	0,14	0,34	307,09	360,92	55,07	1,87	487,39	7,90	0,04	0,07		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,17</b>	<b>66,19</b>	<b>206,61</b>	<b>1 730,80</b>	113,66	0,64	1,19	0,57	0,75	886,28	1 046,2 7	245,73	11,92	2 547,9 9	63,91	0,04	0,18		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ С	200	4,30	9,38	22,58	192,60	2,44	0,10	0,10	0,22	0,14	75,96	94,25	29,51	0,86	254,76	5,99	0,00	0,06	185	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,70	2,21	8,10	63,95	0,40	0,02	0,09	0,01	0,00	85,57	68,99	17,93	0,50	147,18	7,00	0,00	0,00	397	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>10,05</b>	<b>16,90</b>	<b>51,29</b>	<b>398,85</b>	2,84	0,16	0,20	0,27	0,14	169,63	190,24	52,64	1,76	438,74	12,99	0,00	0,06		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0,56	2,99	2,15	38,45	3,73	0,02	0,02	0,03	0,00	10,49	19,41	8,50	0,51	119,20	1,47	0,00	0,01		2012
СУП С МЯСНЫМИ	200	7,28	7,30	11,03	139,16	5,45	0,07	0,09	0,18	0,07	23,93	91,19	24,33	1,42	485,84	6,31	0,00	0,04	111	2008
РИС С ОВОЩАМИ	130	3,69	3,88	37,32	199,19	0,73	0,04	0,03	0,24	0,06	12,67	79,61	27,71	0,67	94,68	1,63	0,01	0,03	166	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ	50	10,37	4,48	8,14	114,23	0,57	0,06	0,04	0,01	0,00	19,56	134,83	22,41	0,78	235,84	78,20	0,01	0,37	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	150	0,76	0,04	14,20	60,85	0,24	0,01	0,03	0,09	0,00	27,89	19,71	15,55	0,43	258,22	0,00	0,00	0,01	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,98</b>	<b>18,87</b>	<b>81,32</b>	<b>592,67</b>	10,72	0,24	0,23	0,55	0,13	98,14	362,15	102,30	4,61	1 220,98	88,73	0,02	0,46		
<b>Полдник</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (1	150	2,70	6,97	13,57	128,52	10,68	0,08	0,08	0,46	0,09	38,05	64,47	25,48	0,98	483,39	5,29	0,00	0,05	342	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0,66	0,27	18,37	91,09	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,07	3,06	4,86	0,54	10,88	0,00	0,00	0,00	398	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,60	4,27	48,20	257,31	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	13,25	53,72	9,60	0,61	83,37	1,17	0,02	0,01	469	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>11,86</b>	<b>11,76</b>	<b>91,49</b>	<b>532,10</b>	93,67	0,23	0,19	0,64	0,18	81,75	155,56	48,88	3,43	653,80	8,76	0,02	0,07		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,89</b>	<b>47,73</b>	<b>243,90</b>	<b>1 609,62</b>	111,23	0,65	0,62	1,46	0,45	363,52	721,95	211,82	12,60	2 313,52	110,48	0,04	0,59		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, 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			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ	200	4,65	7,58	24,58	185,06	0,49	0,05	0,11	0,04	0,10	104,24	83,45	14,73	0,26	163,73	8,40	0,00	0,00	416	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	2,86	2,79	11,24	82,25	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,52	75,28	15,62	0,28	146,88	8,10	0,00	0,00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>9,06</b>	<b>16,48</b>	<b>50,75</b>	<b>388,21</b>	0,96	0,10	0,22	0,09	0,10	210,06	177,73	34,35	0,96	332,61	16,50	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																				
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,00</b>	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ РОЗОВЫЙ	50	2,43	4,13	6,84	74,61	2,88	0,03	0,07	0,58	0,22	36,37	53,34	21,31	1,15	225,52	7,07	0,00	0,03	33	2012
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	2,36	2,12	14,49	86,72	4,61	0,08	0,05	0,20	0,03	20,77	61,05	33,11	1,21	358,07	3,59	0,00	0,02	93	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	12,16	11,65	20,80	237,60	11,42	0,06	0,09	0,04	0,06	34,38	133,65	31,33	2,05	366,60	6,57	0,00	0,04	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>20,26</b>	<b>18,34</b>	<b>76,21</b>	<b>552,38</b>	18,91	0,26	0,25	0,82	0,31	108,98	291,54	97,08	6,41	1 019,2 0	20,03	0,00	0,09		
<b>Полдник</b>																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА	50	1,45	2,52	3,03	40,47	2,20	0,04	0,02	0,00	0,00	9,65	26,98	9,36	0,31	51,03	0,00	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,25	26,14	3,53	310,77	0,31	0,07	0,41	0,25	2,52	117,86	213,95	17,54	2,29	242,47	27,36	0,03	0,05	214	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С	60	5,43	9,01	15,46	165,50	0,10	0,04	0,05	0,08	0,08	125,98	88,45	8,66	0,45	40,32	0,00	0,00	0,00	11	2008
НАПИТОК	200	0,65	0,13	13,06	55,60	1,07	0,01	0,01	0,00	0,00	11,40	8,40	5,47	1,68	160,16	1,33	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>22,78</b>	<b>37,80</b>	<b>35,08</b>	<b>572,34</b>	3,68	0,16	0,49	0,33	2,60	264,89	337,78	41,03	4,73	493,98	28,69	0,03	0,05		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,10</b>	<b>75,62</b>	<b>168,04</b>	<b>1 608,93</b>	24,95	0,58	1,30	1,29	3,01	823,93	997,05	200,46	12,10	2 137,7 9	65,22	0,03	0,18		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	4,86	7,63	19,37	166,23	0,49	0,07	0,12	0,04	0,10	109,14	115,40	21,92	0,90	183,06	8,40	0,01	0,00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,04	0,00	0,03	0,03	0,00	112,20	60,00	4,20	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,08	6,34	40,34	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	47,38	32,11	5,48	0,06	65,60	4,00	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>12,54</b>	<b>18,31</b>	<b>46,32</b>	<b>401,83</b>	0,76	0,12	0,21	0,12	0,10	276,82	234,51	36,80	1,48	298,66	12,40	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																				
МОЛОКО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>9,31</b>	<b>104,76</b>	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0,53	2,99	1,96	37,50	3,63	0,02	0,02	0,03	0,00	9,82	18,16	8,19	0,49	115,00	1,40	0,00	0,01		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	200	2,14	4,17	12,61	97,30	12,61	0,07	0,06	0,21	0,00	36,21	52,16	24,57	1,08	454,16	4,87	0,00	0,03	67	2012
АЗУ	170	14,20	17,38	15,38	275,12	7,52	0,11	0,13	0,01	0,00	18,10	153,79	32,49	2,39	734,46	9,44	0,00	0,06	260	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,11	0,04	26,91	110,16	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНО-	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>20,29</b>	<b>25,02</b>	<b>78,06</b>	<b>622,06</b>	24,96	0,29	0,25	0,25	0,00	86,78	275,83	79,21	6,07	1 397,9 3	18,51	0,00	0,10		
<b>Полдник</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	33,96	23,67	31,56	481,99	0,36	0,07	0,36	0,08	0,09	261,16	339,18	36,61	0,87	231,53	1,09	0,05	0,05	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>35,31</b>	<b>26,51</b>	<b>60,82</b>	<b>632,65</b>	10,49	0,11	0,41	0,10	0,12	312,80	370,26	49,79	3,11	550,32	5,37	0,05	0,06		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,77</b>	<b>74,69</b>	<b>194,51</b>	<b>1 761,30</b>	37,25	0,57	1,08	0,50	0,22	880,40	1 024,6 0	188,20	10,82	2 538,9 1	54,28	0,06	0,16		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ	200	4,78	8,44	22,82	187,11	0,47	0,09	0,11	0,04	0,10	103,42	107,51	26,18	0,62	175,16	9,02	0,00	0,00	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,08	6,34	40,34	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	47,39	32,11	5,48	0,06	65,60	4,00	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>9,08</b>	<b>14,83</b>	<b>49,77</b>	<b>369,75</b>	0,70	0,14	0,17	0,09	0,10	158,91	166,62	36,86	1,08	277,56	13,02	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																				
МОЛОКО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>9,31</b>	<b>104,76</b>	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С	50	0,70	2,96	3,24	42,58	1,70	0,01	0,01	0,00	0,00	13,66	17,92	8,46	0,49	109,83	2,18	0,00	0,01	36	2012
СУП ОВОЩНОЙ	200	3,09	4,40	12,81	103,78	10,72	0,08	0,08	0,26	0,24	36,19	65,34	24,70	1,18	455,95	6,33	0,00	0,03	103	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	6,07	5,03	27,45	179,09	0,00	0,16	0,09	0,02	0,06	17,69	134,29	90,25	3,16	189,16	1,63	0,00	0,01	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В	70	12,23	19,60	4,48	243,52	0,46	0,04	0,07	0,05	0,00	25,47	99,59	11,97	0,91	123,58	3,82	0,01	0,07	312	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,40</b>	<b>32,43</b>	<b>82,06</b>	<b>722,42</b>	12,88	0,38	0,29	0,33	0,30	110,47	360,64	146,71	7,74	947,53	16,76	0,01	0,12		
<b>Полдник</b>																				
ОЛАДЫИ	150	6,64	12,86	41,16	306,69	0,00	0,08	0,04	0,03	0,15	17,74	57,02	10,10	0,66	85,72	1,51	0,02	0,01	449	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	0,00	1,34	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>9,49</b>	<b>17,66</b>	<b>85,30</b>	<b>540,75</b>	10,13	0,14	0,10	0,05	0,18	72,97	106,10	26,79	3,32	426,34	5,79	0,02	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,60</b>	<b>69,77</b>	<b>226,44</b>	<b>1 737,68</b>	24,75	0,71	0,77	0,50	0,58	546,35	777,36	232,76	12,30	1 943,4 3	53,57	0,03	0,14		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, 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
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80	0,06	0,00	0,02	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	2,52	1,89	10,76	70,62	0,40	0,03	0,09	0,01	0,00	87,08	66,50	14,25	0,27	129,07	7,00	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>10,13</b>	<b>11,12</b>	<b>48,73</b>	<b>336,92</b>	1,20	0,13	0,10	0,07	0,00	214,38	192,70	34,65	1,87	165,87	7,00	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>7,76</b>	<b>102,82</b>	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03		
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,60	3,62	40,81	4,19	0,02	0,02	0,01	0,00	10,26	12,72	7,59	0,15	181,34	0,18	0,00	0,00	53	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	5,86	5,95	15,88	140,66	5,28	0,08	0,08	0,18	0,11	26,11	75,91	21,70	1,08	413,32	5,74	0,01	0,04	85	2012
ПЛОВ	170	12,94	13,94	37,34	326,80	1,10	0,06	0,08	0,19	0,00	14,19	153,89	36,84	1,76	277,36	5,35	0,01	0,05	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>21,06</b>	<b>22,71</b>	<b>80,32</b>	<b>610,73</b>	10,57	0,21	0,20	0,38	0,11	63,52	264,27	72,71	3,99	907,03	12,67	0,02	0,09		
<b>Полдник</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	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
ЗАПЕКАНКА	150	12,97	17,53	24,49	307,34	14,41	0,17	0,00	0,02	0,00	21,61	157,27	42,02	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0,10	0,00	9,17	37,84	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	3,13	3,48	0,27	15,82	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>15,46</b>	<b>18,21</b>	<b>55,20</b>	<b>450,39</b>	32,69	0,27	0,05	0,08	0,00	57,58	200,98	64,27	6,17	415,11	4,00	0,00	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,28</b>	<b>56,89</b>	<b>192,01</b>	<b>1 500,86</b>	45,02	0,66	0,59	0,56	0,11	539,48	809,95	194,03	12,19	1 780,0 1	41,67	0,02	0,13		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ С	200	4,76	7,73	24,11	186,03	2,69	0,06	0,15	0,21	0,10	116,25	112,79	28,37	0,51	301,70	9,67	0,00	0,06	169	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,82	1,46	34,16	163,94	4,64	0,06	0,02	0,00	0,00	12,05	34,36	8,12	0,56	62,24	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	2,50	8,67	70,34	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,01	77,77	19,30	0,51	165,00	8,10	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11,63</b>	<b>11,69</b>	<b>66,94</b>	<b>420,31</b>	<b>7,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>226,31</b>	<b>224,92</b>	<b>55,79</b>	<b>1,58</b>	<b>528,94</b>	<b>17,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ	50	0,80	2,55	3,85	41,50	13,50	0,01	0,00	0,02	0,00	24,50	14,00	7,50	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	4,88	3,69	17,52	123,15	4,96	0,15	0,06	0,18	0,06	30,00	70,52	29,30	1,66	466,07	4,26	0,00	0,03	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ	20	2,29	0,89	15,71	80,05	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,39	18,43	3,69	0,28	28,98	0,00	0,00	0,00	115	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,88	4,48	18,73	127,13	9,00	0,11	0,10	0,03	0,06	35,92	76,54	25,76	1,02	667,06	7,80	0,00	0,03	335	2008
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	70	19,33	10,13	2,47	178,41	1,94	0,11	0,09	0,25	0,00	39,14	244,19	40,17	0,87	492,31	165,05	0,03	0,77	61	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ	200	0,11	0,04	26,91	110,16	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНО-	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>33,60</b>	<b>22,22</b>	<b>106,39</b>	<b>762,38</b>	<b>30,60</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>0,12</b>	<b>157,60</b>	<b>475,40</b>	<b>120,38</b>	<b>6,29</b>	<b>1 748,7 3</b>	<b>179,91</b>	<b>0,03</b>	<b>0,83</b>		
<b>Полдник</b>																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	1,40	3,00	2,93	44,20	1,86	0,04	0,02	0,00	0,00	8,37	26,00	8,79	0,29	46,04	0,00	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,07	25,48	2,53	304,52	0,23	0,06	0,38	0,28	2,40	175,81	229,85	17,29	2,18	207,62	23,50	0,03	0,05		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	9,24	4,43	36,20	222,19	0,10	0,07	0,10	0,03	0,18	50,59	92,99	12,59	0,67	112,32	3,26	0,02	0,02	483	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>26,71</b>	<b>32,91</b>	<b>54,54</b>	<b>622,38</b>	<b>2,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,50</b>	<b>0,31</b>	<b>2,58</b>	<b>243,23</b>	<b>348,84</b>	<b>40,50</b>	<b>3,14</b>	<b>366,99</b>	<b>26,76</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,94</b>	<b>67,02</b>	<b>247,67</b>	<b>1 891,07</b>	<b>44,59</b>	<b>0,84</b>	<b>1,07</b>	<b>1,01</b>	<b>2,80</b>	<b>641,14</b>	<b>1 063,1 6</b>	<b>224,67</b>	<b>13,81</b>	<b>2 644,6 6</b>	<b>224,44</b>	<b>0,08</b>	<b>0,96</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	200	4,36	7,34	24,05	180,34	0,47	0,06	0,11	0,04	0,09	98,30	100,52	22,37	0,45	163,70	8,69	0,00	0,01	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,04	0,00	0,03	0,03	0,00	112,20	60,00	4,20	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,52	1,89	10,76	70,62	0,40	0,03	0,09	0,01	0,00	87,08	66,50	14,25	0,27	129,07	7,00	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>13,31</b>	<b>18,83</b>	<b>55,42</b>	<b>446,22</b>	0,91	0,13	0,24	0,12	0,09	305,68	254,02	46,02	1,24	342,77	15,69	0,00	0,01		
<b>II Завтрак</b>																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>4,85</b>	<b>7,76</b>	<b>102,82</b>	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0,47	2,98	1,79	36,51	3,34	0,02	0,02	0,03	0,00	8,32	15,42	7,28	0,43	104,78	1,19	0,00	0,00		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200	5,07	7,15	10,11	125,81	11,13	0,05	0,06	0,22	0,00	45,60	70,77	27,37	1,44	401,75	6,30	0,00	0,04	57	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ	130	3,90	4,50	27,60	166,00	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	20,00	134,00	17,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й	70/30	9,87	11,54	7,32	173,05	1,11	0,04	0,00	0,00	0,00	8,87	85,42	11,09	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	283	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>22,62</b>	<b>26,61</b>	<b>80,90</b>	<b>654,82</b>	15,58	0,24	0,12	0,28	0,00	100,25	349,11	74,07	5,98	575,54	10,29	0,00	0,04		
<b>Полдник</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ	150	27,74	20,24	17,40	362,91	0,00	0,09	0,00	0,15	0,00	236,94	334,41	34,49	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0,66	0,27	18,37	91,09	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,07	3,06	4,86	0,54	10,88	0,00	0,00	0,00	398	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,01	4,07	37,96	208,32	0,00	0,06	0,03	0,02	0,09	10,78	41,67	7,38	0,48	64,36	0,94	0,01	0,01	469	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>34,76</b>	<b>27,42</b>	<b>90,11</b>	<b>761,51</b>	90,13	0,20	0,13	0,35	0,12	309,97	410,22	58,08	4,46	393,02	5,22	0,01	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>76,32</b>	<b>77,71</b>	<b>234,19</b>	<b>1 965,37</b>	107,18	0,62	0,73	0,78	0,21	919,90	1 165,3 5	200,57	11,84	1 603,3 3	49,20	0,01	0,10		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	150	3,48	5,85	14,18	123,71	0,37	0,05	0,09	0,03	0,07	88,85	98,83	15,31	0,35	136,07	6,44	0,01	0,01	184	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,03	2,49	0,03	22,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,13	0,97	5,07	33,77	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	42,39	28,94	4,88	0,05	59,11	3,60	0,00	0,00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>6,89</b>	<b>10,18</b>	<b>34,70</b>	<b>258,58</b>	0,58	0,09	0,14	0,06	0,07	137,24	147,87	24,09	0,70	222,78	10,04	0,01	0,01		
<b>II Завтрак</b>																				
МОЛОКО	150	4,22	3,64	6,98	78,57	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,22</b>	<b>3,64</b>	<b>6,98</b>	<b>78,57</b>	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		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	9,56	2,64	15,00	122,10	5,35	0,11	0,07	0,17	0,00	29,29	143,67	35,11	1,07	540,38	68,80	0,01	0,33	84	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130	5,38	8,71	34,27	237,21	0,00	0,06	0,02	0,04	0,15	9,58	40,69	7,20	0,92	63,02	0,75	0,01	0,01	317	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,98	13,21	5,61	208,26	9,24	0,15	1,08	4,39	0,04	7,56	182,97	11,39	4,03	204,62	4,41	0,02	0,13	290	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	12,88	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,83	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>31,56</b>	<b>25,06</b>	<b>90,10</b>	<b>728,24</b>	22,12	0,43	1,22	4,65	0,19	68,10	418,66	71,05	8,32	964,32	77,36	0,04	0,47		
<b>Полдник</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С	150	2,71	7,73	18,40	155,54	10,20	0,11	0,09	0,63	0,00	38,61	77,36	37,33	1,46	696,68	6,38	0,00	0,05		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
НАПИТОК	200	0,65	0,13	13,06	55,60	1,07	0,01	0,01	0,00	0,00	11,40	8,40	5,47	1,68	160,16	1,33	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>7,81</b>	<b>12,52</b>	<b>56,29</b>	<b>373,00</b>	21,27	0,18	0,13	0,69	0,00	82,80	153,21	57,30	6,26	1 156,8 4	9,71	0,00	0,06		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,48</b>	<b>51,40</b>	<b>188,07</b>	<b>1 438,39</b>	44,75	0,74	1,65	5,42	0,26	441,14	827,74	169,24	15,40	2 562,9 4	110,61	0,05	0,54		

### 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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	599,88	646,92	2 131,00	16 906,93	573,19	6,69	9,75	12,94	8,78	6 640,92	9 228,23	2 100,44	125,81	22 012,48	824,89	0,38	3,09
Среднее значение за период	59,99	64,69	213,10	1 690,69	57,32	0,67	0,98	1,29	0,88	664,09	922,82	210,04	12,58	2 201,25	82,49	0,04	0,31
Содержание белков, жиров, углеводов в	14.2	34.4	51.4														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	435	195	688	505