

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ детский сад № 1
«Улыбка»
Приказ № 8 от 10.01.2023 года.
О.В.Губонина



Примерное 10 – ти дневное меню МБДОУ детский сад № 1 «Улыбка»

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	6,4	8,2	23,0	192,7	0,08	0,78	0,04	0,09	0,06	0,17	157,96	24,90	129,49	0,49	255,29	13,50	0,00	0,00	37	2010
АЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
УТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,7	9,1	16,4	163,4	0,07	0,07	0,07	1,13	0,08	0,06	97,00	19,70	91,45	1,31	65,05	1,68	0,01	0,00	3	2012
того за прием пищи:	345	11,3	17,4	51,6	404,7	0,15	0,85	0,11	1,22	0,14	0,23	259,01	47,84	227,42	2,61	320,34	15,18	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,7	0,1	14,7	45,1	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
того за прием пищи:	150	0,7	0,1	14,7	45,1	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
АЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,5	1,8	22,8	0,02	1,14	0,00	0,97	0,00	0,01	5,13	5,39	15,93	0,18	28,22	0,00	0,00	0,00		2012
УП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	9,6	4,7	10,8	125,4	0,05	4,00	0,16	1,23	0,00	0,03	18,26	15,29	43,53	0,60	273,36	2,62	0,02	0,00	87	2012
ПОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,0	9,3	37,2	276,3	0,06	0,87	0,34	0,47	0,05	0,08	20,74	34,37	132,73	1,19	163,34	3,83	0,07	0,01	304	2012
ЭМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	67	2010
ПЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	1,3	10,6	61,1	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	114	2008
того за прием пищи:	540	24,8	17,2	86,1	606,4	0,23	6,01	0,50	4,21	0,05	0,16	56,53	72,37	251,29	4,29	556,59	9,81	0,09	0,01		
Уплотненный полдник																					
АЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	0,02	0,77	0,77	0,24	0,00	0,02	17,66	13,13	19,01	0,35	76,86	1,92	0,02	0,00	41	2012
ПАДЫ С ДЖЕМОМ	80/15	6,0	10,1	47,4	285,6	0,07	2,61	0,04	1,87	0,16	0,08	53,14	13,02	73,32	0,59	140,73	5,05	0,01	0,01	63	2010
ОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	4,7	6,8	87,3	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
того за прием пищи:	285	10,7	14,8	58,7	393,7	0,13	4,16	0,83	2,11	0,16	0,26	223,80	42,95	200,33	1,06	436,59	20,47	0,03	0,01		
того за день:		47,5	49,5	211,1	1 449,9	0,52	12,22	1,44	7,54	0,35	0,66	548,79	168,56	688,49	9,85	1 493,52	46,96	0,13	0,02		

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																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,3	6,9	22,3	170,2	0,09	0,52	0,03	0,65	0,06	0,12	111,29	27,99	118,62	0,69	192,83	9,98	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,3	11,9	82,6	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	83,03	13,67	64,48	0,27	124,93	6,75	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,3	7,8	15,9	140,5	0,05	0,00	0,05	1,14	0,11	0,03	8,40	14,58	37,78	1,09	56,55	1,68	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	337	10,0	17,0	50,1	393,3	0,17	0,91	0,09	1,79	0,17	0,23	202,72	56,24	220,88	2,05	374,31	18,41	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,5	2,4	2,7	33,8	0,01	1,48	0,01	1,07	0,00	0,01	9,57	6,08	12,79	0,37	91,77	1,92	0,01	0,00	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,6	6,6	7,4	99,6	0,05	9,75	0,17	1,09	0,00	0,06	39,29	21,04	69,88	1,26	341,77	5,21	0,03	0,00	67	2012
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	60/25	13,0	8,3	9,8	173,7	0,03	0,92	0,10	1,35	0,13	0,06	21,09	13,24	69,95	0,95	146,04	4,17	0,02	0,00	285	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,1	4,7	17,0	122,0	0,10	7,77	0,03	0,18	0,06	0,11	57,22	24,71	83,00	0,90	601,96	8,83	0,03	0,00	321	2012
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,0	10,6	42,4	0,01	0,11	0,04	0,00	0,00	0,01	16,00	7,78	8,94	0,20	117,43	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	1,3	10,6	61,1	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	114	2008
Итого за прием пищи:	585	26,8	23,7	75,1	618,6	0,30	20,03	0,35	5,23	0,19	0,29	155,41	90,17	303,66	6,00	1 390,37	23,49	0,09	0,00		
Уплотненный полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	16,6	10,9	33,9	291,8	0,04	0,08	0,05	0,32	0,30	0,12	64,93	10,55	76,92	0,50	116,69	4,06	0,02	0,01	229	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,5	0,1	22,5	80,8	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	13,04	4,60	10,80	1,26	121,53	1,00	0,00	0,00	382	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	50,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	290	18,6	13,0	71,3	423,4	0,07	0,88	0,05	0,32	0,30	0,14	83,77	19,15	105,72	2,18	260,22	5,06	0,02	0,01		
Всего за день:		55,8	54,1	206,3	1 481,3	0,57	31,82	0,50	7,97	0,66	0,68	457,90	173,56	641,26	12,43	2 302,90	48,96	0,13	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,6	7,1	23,6	178,4	0,05	0,62	0,04	0,66	0,06	0,14	130,49	17,59	104,41	0,32	205,07	10,80	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	3,1	12,1	89,6	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,34	16,63	75,08	0,37	157,39	8,28	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,7	9,1	16,4	163,4	0,07	0,07	0,07	1,13	0,08	0,06	97,00	19,70	91,45	1,31	65,05	1,68	0,01	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	345	13,2	19,3	52,1	431,4	0,15	1,17	0,12	1,79	0,14	0,30	325,83	53,92	270,94	2,00	427,51	20,76	0,01	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	92,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	92,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,02	7,53	0,05	0,12	0,00	0,01	4,21	6,02	7,83	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	150	5,5	6,3	9,1	103,4	0,05	3,52	0,14	1,01	0,00	0,06	26,56	19,02	75,92	1,06	306,40	4,15	0,03	0,00	74	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,3	16,9	9,4	255,0	0,06	22,77	0,00	3,94	0,00	0,00	57,68	33,40	144,21	3,04	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	12,2	50,5	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,00	3,98	1,90	2,61	0,52	73,69	0,53	0,00	0,00	243	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	15	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	1,3	10,6	61,1	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	114	2008
Итого за прием пищи:	540	25,5	25,1	59,4	563,2	0,24	34,88	0,19	6,78	0,00	0,11	104,67	77,66	289,67	7,24	558,78	8,64	0,03	0,00		
Уплотненный полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	9,7	12,4	4,1	165,0	0,05	0,42	0,19	1,29	1,38	0,31	113,35	15,54	162,17	1,43	201,40	19,19	0,03	0,02	215	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,1	2,4	2,3	60,6	0,03	1,49	0,00	1,45	0,00	0,02	6,70	7,03	20,80	0,23	36,83	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,1	0,0	10,0	40,8	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01	9,41	3,93	5,16	0,48	21,44	0,00	0,00	0,00	393	2012
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	110,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	305	11,5	15,5	31,9	376,4	0,09	2,51	0,19	2,74	1,38	0,35	132,66	28,50	195,33	2,44	287,67	19,19	0,03	0,02		
Всего за день:		51,7	60,4	164,4	1 463,0	0,52	48,56	0,53	11,31	1,52	0,81	571,16	202,08	783,94	12,28	1 621,96	48,59	0,07	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,8	7,8	22,7	180,3	0,08	0,62	0,04	0,11	0,07	0,15	134,73	25,76	138,70	0,98	226,30	10,80	0,00	0,01	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	14,6	98,8	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	108,26	15,52	79,42	0,82	171,22	9,00	0,00	0,00	394	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,4	7,8	16,4	143,4	0,07	0,00	0,05	1,14	0,11	0,03	9,24	16,20	41,83	1,21	56,55	1,68	0,00	0,00		2012		
Итого за прием пищи:	337	11,2	18,7	53,7	422,5	0,18	1,18	0,11	1,25	0,18	0,29	252,23	57,48	259,95	3,01	454,07	21,48	0,00	0,01				
II Завтрак																							
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00				
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	2,0	2,7	31,4	0,01	5,37	0,13	0,90	0,00	0,01	16,86	6,46	11,60	0,33	66,74	1,19	0,01	0,00	41	2008		
СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,8	6,1	11,2	111,8	0,07	4,25	0,16	0,37	0,05	0,06	29,50	22,08	67,83	0,92	315,00	4,04	0,03	0,00	107	2008		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/30	13,9	10,1	11,4	198,7	0,04	1,09	0,11	1,74	0,13	0,08	35,88	14,25	79,48	1,11	177,06	5,54	0,02	0,00	286	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,1	2,4	18,6	118,4	0,11	0,00	0,01	2,27	0,03	0,06	10,61	61,07	90,38	2,12	127,82	1,11	0,01	0,00	181	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,7	0,1	14,7	45,1	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	15	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	1,3	10,6	61,1	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	114	2008		
Итого за прием пищи:	600	27,4	22,4	86,2	652,5	0,34	11,91	0,41	6,82	0,21	0,26	114,54	126,58	317,84	8,69	958,02	16,74	0,07	0,00				
Уплотненный полдник																							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	13,1	7,9	5,5	146,8	0,08	0,39	0,02	3,03	0,13	0,11	45,77	41,62	186,01	0,91	350,79	112,02	0,47	0,01	241	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,1	4,7	17,0	121,8	0,10	7,75	0,03	0,18	0,06	0,11	57,20	24,67	82,89	0,90	600,82	8,82	0,03	0,00	335	2008		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,0	0,0	11,1	44,8	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	1,90	0,83	0,04	7,67	0,00	0,00	0,00	436	2008		
МАРМЕЛАД	15	0,0	0,0	11,6	31,6	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	0,00	288	2008		
Итого за прием пищи:	335	16,2	12,6	45,2	345,0	0,18	8,81	0,05	3,21	0,19	0,22	111,19	68,19	269,73	1,85	959,28	120,84	0,50	0,01				
Всего за день:		55,7	53,9	193,2	1 463,0	0,74	81,90	0,58	11,50	0,58	0,80	511,96	265,25	870,52	13,85	2 568,37	161,06	0,59	0,02				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА"	150	5,2	7,7	22,2	178,0	0,07	0,62	0,04	0,40	0,07	0,14	128,41	25,55	121,55	0,47	206,85	11,38	0,01	0,00	190	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,3	11,9	82,6	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	83,03	13,67	64,48	0,27	124,93	6,75	0,00	0,00	395	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,4	7,8	16,4	143,4	0,07	0,00	0,05	1,14	0,11	0,03	9,24	16,20	41,83	1,21	56,55	1,68	0,00	0,00		2012		
Итого за прием пищи:	337	10,0	17,8	50,5	404,0	0,17	1,01	0,10	1,54	0,18	0,25	220,68	55,42	227,86	1,95	388,33	19,81	0,01	0,00				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	5,5	7,7	9,1	115,5	0,04	6,54	0,17	1,53	0,00	0,06	38,37	21,80	70,88	1,33	343,25	6,08	0,03	0,00	57	2012		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	12,0	5,9	3,3	124,6	0,14	9,21	4,17	0,94	0,04	1,01	16,51	13,29	175,49	3,84	225,51	5,37	0,12	0,02	256	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,3	3,6	27,4	159,9	0,05	0,00	0,02	0,93	0,06	0,02	16,74	6,63	33,47	0,79	50,13	0,60	0,01	0,01	205	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0,0	12,9	50,2	0,01	0,06	0,02	0,00	0,00	0,01	14,82	6,52	9,32	0,21	98,47	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	15	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	1,3	10,6	61,1	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	114	2008		
Итого за прием пищи:	600	26,6	18,9	80,8	601,2	0,35	17,31	4,38	4,94	0,10	1,15	105,58	69,76	355,46	8,67	851,06	15,41	0,16	0,03				
Уплотненный полдник																							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,2	3,2	13,8	92,8	0,09	7,33	0,32	1,64	0,00	0,06	20,83	25,34	61,12	1,05	474,36	4,91	0,03	0,00		2012		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,5	7,1	32,5	224,5	0,06	0,00	0,02	1,41	0,17	0,05	11,44	6,60	44,45	0,53	61,01	1,96	0,01	0,01	458	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	300	10,9	10,4	58,5	365,9	0,15	7,33	0,34	3,05	0,17	0,11	36,32	35,18	112,05	2,39	535,37	6,87	0,04	0,01				
Всего за день:		47,9	47,5	199,6	1 417,1	0,70	35,65	4,83	10,16	0,45	1,53	378,58	168,36	706,37	15,21	2 052,76	44,09	0,22	0,04				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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																							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,1	23,3	135,5	0,04	0,00	0,01	0,79	0,05	0,01	7,81	5,00	27,46	0,63	42,36	0,51	0,01	0,01	331	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,4	7,8	16,4	131,0	0,07	0,00	0,05	1,14	0,11	0,03	9,24	16,20	41,83	1,21	56,55	1,68	0,00	0,00		2012		
Итого за прием пищи:	327	11,3	15,6	52,2	378,1	0,14	0,00	0,16	2,13	0,16	0,04	43,10	29,44	152,77	3,65	98,91	2,19	0,01	0,01				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,7	0,1	14,7	77,4	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	150	0,7	0,1	14,7	77,4	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00				
Обед																							
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	14,0	8,0	25,3	132,0	0,20	7,06	0,16	1,51	0,00	0,12	74,38	54,82	241,64	3,21	772,35	4,39	0,04	0,01	81	2012		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	13,5	9,0	11,1	172,8	0,04	0,24	0,02	1,92	0,13	0,06	21,71	10,11	66,26	0,92	124,04	3,75	0,02	0,00	272	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,7	4,0	9,6	127,7	0,04	23,28	0,05	1,76	0,00	0,05	59,23	20,90	42,52	1,28	266,62	4,25	0,01	0,00	336	2012		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,0	11,1	78,8	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	2,09	1,19	0,05	10,60	0,00	0,00	0,00	436	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	15	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	1,3	10,6	61,1	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	114	2008		
Итого за прием пищи:	550	34,9	22,8	85,8	658,3	0,40	39,07	0,28	6,85	0,13	0,28	180,63	111,26	418,54	8,08	1 352,30	16,35	0,07	0,01				
Уплотненный полдник																							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,8	6,9	16,5	124,9	0,10	11,17	0,18	1,16	0,29	0,11	33,84	26,33	82,44	1,40	596,47	8,29	0,04	0,00	155	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	4,7	6,8	78,6	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	320	9,5	13,6	38,2	378,6	0,16	11,95	0,20	1,16	0,29	0,28	192,64	47,13	208,44	1,94	837,47	21,79	0,04	0,00				
Всего за день:		56,4	52,1	190,9	1 442,5	0,71	52,22	0,64	10,14	0,58	0,61	425,82	193,23	789,20	15,56	2 468,68	41,83	0,12	0,02				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	7,8	22,5	179,4	0,04	0,62	0,04	0,19	0,07	0,14	128,10	22,91	114,20	0,29	196,01	11,08	0,01	0,00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	3,1	12,1	89,6	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,34	16,63	75,08	0,37	157,39	8,28	0,00	0,00	397	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,7	9,1	16,4	163,4	0,07	0,07	0,07	1,13	0,08	0,06	97,00	19,70	91,45	1,31	65,05	1,68	0,01	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	345	12,3	20,0	51,0	432,4	0,14	1,17	0,12	1,32	0,15	0,30	323,44	59,24	280,73	1,97	418,45	21,04	0,02	0,00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,2	36,4	0,01	1,52	0,00	1,06	0,00	0,01	12,65	7,52	14,75	0,48	109,44	2,66	0,01	0,00	33	2012	
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	5,7	7,6	7,6	107,6	0,06	7,51	0,17	0,41	0,05	0,07	36,62	20,65	73,39	1,19	330,83	5,01	0,03	0,00	95	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,0	13,7	17,5	220,9	0,13	8,73	0,19	1,25	0,00	0,15	24,82	39,16	178,39	2,76	865,30	11,36	0,07	0,00	276	2012	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,4	0,0	12,4	49,6	0,01	0,12	0,04	0,00	0,00	0,01	17,04	8,44	9,86	0,22	129,50	0,00	0,00	0,00	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	15	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	1,3	10,6	61,1	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	114	2008	
Итого за прием пищи:	550	27,0	25,4	68,3	561,6	0,31	17,88	0,40	4,26	0,05	0,28	103,37	93,09	335,49	6,97	1 526,47	22,39	0,11	0,00			
Уплотненный полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	21,3	17,0	34,4	364,4	0,04	0,08	0,04	2,41	0,31	0,12	68,42	10,47	77,91	0,53	115,07	4,36	0,02	0,01	219	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1	0,0	25,5	98,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,81	2,61	6,12	0,18	27,44	0,00	0,00	0,00	383	2012	
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	110,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	290	22,0	17,7	75,4	572,4	0,05	0,12	0,04	2,41	0,31	0,13	82,43	15,08	91,23	1,01	170,51	4,36	0,02	0,01			
Всего за день:			61,7	63,5	204,5	1 612,4	0,53	29,17	0,57	8,62	0,51	0,73	525,24	175,41	718,45	12,15	2 393,43	49,79	0,16	0,01		

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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,5	7,9	19,1	174,5	0,09	0,62	0,04	0,66	0,06	0,14	135,01	34,90	140,47	0,76	235,47	11,88	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,3	11,9	82,6	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	83,03	13,67	64,48	0,27	124,93	6,75	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	52	3,6	8,9	24,5	190,6	0,10	0,00	0,05	1,64	0,11	0,04	13,44	24,30	62,08	1,81	84,30	2,52	0,01	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	352	11,5	19,1	55,5	447,7	0,22	1,01	0,10	2,30	0,17	0,26	231,48	72,87	267,03	2,84	444,70	21,15	0,02	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	92,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	92,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,6	2,0	2,7	31,8	0,01	5,76	0,08	0,88	0,00	0,01	15,57	5,87	10,71	0,32	66,00	1,14	0,00	0,00	35	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150/10	9,5	6,7	25,2	199,4	0,20	2,93	0,16	3,80	0,00	0,08	36,03	36,07	101,95	2,34	413,73	4,02	0,04	0,00	81	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60/30	14,4	2,7	3,5	132,9	0,01	0,62	0,09	0,05	0,00	0,01	11,29	3,92	11,59	0,19	44,82	1,27	0,00	0,00	310	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	4,5	22,0	153,5	0,13	0,00	0,02	2,72	0,06	0,07	12,28	72,06	107,15	2,51	151,35	1,31	0,01	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,0	15,4	58,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,66	3,40	10,45	0,24	75,00	0,00	0,00	0,00	531	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	15	2008
Итого за прием пищи:	590	32,4	16,3	85,8	661,6	0,43	9,31	0,35	8,33	0,06	0,21	89,03	128,92	276,65	7,20	805,30	9,98	0,05	0,00		
Уплотненный полдник																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	60	9,1	5,0	6,1	105,8	0,05	0,26	0,02	2,02	0,15	0,07	31,03	17,82	115,83	0,56	198,50	63,44	0,00	0,00	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,8	17,3	110,0	0,10	8,74	0,02	0,20	0,06	0,07	13,57	22,80	58,32	1,02	620,98	5,46	0,03	0,00	123	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,1	0,0	10,0	40,8	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	9,38	3,92	5,14	0,47	21,28	0,00	0,00	0,00	393	2012
МАРМЕЛАД	15	0,0	0,0	11,6	31,6	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	0,00	288	2008
Итого за прием пищи:	345	11,3	8,8	45,0	288,2	0,15	9,58	0,04	2,22	0,21	0,15	53,98	44,54	179,29	2,05	840,76	68,90	0,03	0,00		
Всего за день:		56,7	44,7	207,3	1 489,5	0,84	29,90	0,52	12,85	0,44	0,67	382,49	288,33	750,97	12,69	2 438,76	100,03	0,10	0,00		

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																							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,3	7,2	20,9	166,3	0,07	0,62	0,04	0,09	0,06	0,14	138,77	22,45	148,47	0,47	216,52	10,80	0,02	0,01	184	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	14,6	98,8	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	108,26	15,52	79,42	0,82	171,22	9,00	0,00	0,00	394	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,4	7,8	16,4	140,5	0,07	0,00	0,05	1,14	0,11	0,03	9,24	16,20	41,83	1,21	56,55	1,68	0,00	0,00	1	2012		
Итого за прием пищи:	337	10,7	18,1	51,9	405,7	0,17	1,18	0,11	1,23	0,17	0,28	256,27	54,17	269,72	2,50	444,29	21,48	0,02	0,01				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,9	0,2	17,6	62,6	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	17,6	62,6	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012		
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,7	6,4	6,6	95,9	0,04	6,41	0,15	0,18	0,05	0,05	32,90	16,89	53,00	0,74	311,46	4,33	0,03	0,00	88	2008		
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	15,1	13,9	7,4	205,3	0,05	0,70	0,06	2,14	0,47	0,14	43,99	15,91	119,99	1,59	214,74	8,84	0,03	0,01	295	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,1	4,2	17,0	122,0	0,10	7,77	0,02	0,16	0,05	0,11	57,15	24,71	82,89	0,90	601,85	8,83	0,03	0,00	321	2012		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,4	0,0	12,4	49,6	0,01	0,12	0,04	0,00	0,00	0,01	17,04	8,44	9,86	0,22	129,50	0,00	0,00	0,00	440	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	15	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	1,3	10,6	61,1	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	114	2008		
Итого за прием пищи:	600	27,5	28,4	77,3	619,9	0,31	17,28	0,23	4,87	0,57	0,37	166,75	86,59	337,33	8,07	1 496,67	27,35	0,09	0,01				
Уплотненный полдник																							
МАКАРОНЫ, ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	7,8	8,8	31,3	226,9	0,06	0,32	0,07	0,99	0,36	0,14	119,34	14,05	113,61	0,94	146,76	8,38	0,01	0,01	207	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	4,7	6,8	87,3	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	50,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	300	13,5	15,5	53,0	365,0	0,12	1,10	0,09	0,99	0,36	0,31	278,14	34,85	239,61	1,48	387,76	21,88	0,01	0,01				
Всего за день:		52,6	62,2	190,3	1 453,1	0,64	79,56	0,44	7,31	1,10	0,99	735,16	188,61	869,66	12,35	2 525,72	72,71	0,14	0,03				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/20	16,3	12,7	21,1	253,9	0,02	0,07	0,06	0,53	0,37	0,11	56,17	7,64	62,88	0,40	90,23	4,03	0,01	0,00	237	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	3,1	12,1	89,6	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,34	16,63	75,08	0,37	157,39	8,28	0,00	0,00	397	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,4	7,8	16,4	143,4	0,07	0,00	0,05	1,14	0,11	0,03	9,24	16,20	41,83	1,21	56,55	1,68	0,00	0,00	1	2012		
Итого за прием пищи:	317	21,6	23,6	49,6	486,9	0,12	0,55	0,12	1,67	0,48	0,24	163,75	40,47	179,79	1,98	304,17	13,99	0,01	0,00				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	6,88	4,19	12,56	0,30	42,16	0,90	0,01	0,00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,6	4,5	10,6	92,4	0,07	5,66	0,13	0,86	0,02	0,06	18,50	20,17	66,28	1,07	426,84	4,92	0,03	0,00	83	2012		
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,8	10,0	4,8	169,9	0,13	7,92	3,77	3,91	0,13	0,94	9,08	10,39	166,42	3,58	183,10	4,93	0,11	0,02	290	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,8	8,5	10,3	122,1	0,06	6,99	0,47	2,41	0,04	0,05	28,64	21,22	48,22	0,88	351,80	4,74	0,03	0,00	137	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,3	0,0	12,4	49,0	0,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,01	8,08	6,53	7,50	0,20	94,87	0,00	0,00	0,00	67	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	86,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	15	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	1,3	10,6	61,1	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	114	2008		
Итого за прием пищи:	580	23,0	24,7	66,4	584,7	0,37	23,66	4,39	8,75	0,19	1,11	83,42	79,82	360,08	8,35	1 190,17	18,85	0,18	0,02				
Уплотненный полдник																							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	6,6	3,3	5,6	78,4	0,05	1,28	0,37	1,52	0,00	0,05	25,50	27,71	98,74	0,59	238,04	58,14	0,25	0,01	231	2008		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	3,0	3,7	30,8	167,2	0,02	0,00	0,02	0,24	0,00	0,00	9,60	20,80	63,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	50	5,3	8,5	50,6	293,3	0,07	0,14	0,03	1,81	0,10	0,06	31,32	10,12	56,17	0,65	115,77	2,86	0,01	0,01	469	2012		
Итого за прием пищи:	410	15,1	15,6	99,2	587,5	0,14	1,42	0,42	3,57	0,10	0,11	70,47	61,87	224,59	2,53	353,81	61,00	0,26	0,02				
Всего за день:		60,1	64,3	225,0	1 705,1	0,66	35,63	4,94	14,62	0,77	1,48	333,64	190,16	775,46	15,06	2 126,15	95,84	0,46	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	546,1	552,2	1 992,6	14 886,2	6,43	436,63	14,99	102,02	6,96	8,96	4 870,74	2 013,55	7 594,32	131,43	21 992,25	709,86	2,12	0,21
Среднее значение за период	54,6	55,2	199,3	1 488,6	0,64	43,66	1,50	10,20	0,70	0,90	487,07	201,36	759,43	13,14	2 199,23	70,99	0,21	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	33,4	51,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	338	110	575	318

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 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																					
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	8,6	10,6	31,7	258,7	0,10	1,04	0,05	0,11	0,08	0,23	210,61	33,21	172,63	0,65	340,43	18,00	0,01	0,01	37	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,9	10,6	16,4	180,4	0,08	0,11	0,09	1,15	0,08	0,07	141,00	21,45	116,45	1,36	69,45	1,68	0,01	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	450	14,7	21,3	64,3	503,9	0,18	1,15	0,14	1,26	0,16	0,30	357,01	58,98	297,72	3,09	409,88	19,68	0,02	0,01		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	60,1	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	60,1	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,5	3,0	37,9	0,04	1,90	0,00	1,62	0,00	0,02	8,55	8,98	26,55	0,30	47,03	0,00	0,00	0,00		2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	11,5	5,7	13,0	150,6	0,06	5,04	0,19	1,47	0,00	0,04	25,74	18,87	53,18	0,76	330,09	3,14	0,02	0,00	87	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,3	10,6	37,4	294,1	0,06	0,95	0,34	0,49	0,05	0,08	23,15	35,76	144,18	1,31	179,52	4,27	0,08	0,02	304	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	67	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,6	21,3	107,5	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,0	15,8	91,7	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	114	2008
Итого за прием пищи:	660	30,0	21,4	102,1	728,2	0,30	7,89	0,53	5,67	0,05	0,20	74,22	87,69	303,86	5,45	680,50	11,89	0,10	0,02		
Уплотненный полдник																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,03	1,15	1,15	0,36	0,00	0,03	26,49	19,70	28,51	0,52	115,29	2,88	0,03	0,00	41	2012
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	100/20	7,4	12,6	62,5	367,8	0,09	3,46	0,05	2,32	0,18	0,10	66,24	16,35	90,27	0,72	176,63	6,11	0,01	0,02	63	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	380	13,7	18,9	78,4	515,4	0,17	5,65	1,23	2,68	0,18	0,34	296,73	58,45	262,78	1,40	583,92	26,99	0,04	0,02		
Всего за день:		59,4	61,8	264,4	1 807,6	0,67	16,29	1,90	9,61	0,39	0,86	740,56	212,32	876,96	12,46	1 914,30	60,56	0,16	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	8,9	28,1	217,5	0,12	0,69	0,04	0,84	0,08	0,15	147,50	36,52	155,83	0,88	254,81	13,26	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	17,4	115,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,41	17,68	84,71	0,33	164,81	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,3	7,8	15,9	140,5	0,05	0,00	0,05	1,14	0,11	0,03	8,40	14,58	37,78	1,09	56,55	1,68	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	437	12,4	19,8	61,4	473,5	0,21	1,21	0,11	1,98	0,19	0,29	266,31	68,78	278,32	2,30	476,17	23,94	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,8	3,9	4,5	56,1	0,01	2,40	0,01	1,78	0,00	0,02	15,88	9,99	21,12	0,62	150,03	3,17	0,01	0,00	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,2	9,5	10,0	137,6	0,06	13,00	0,23	1,97	0,00	0,08	54,94	26,98	83,56	1,53	434,61	6,68	0,03	0,00	67	2012
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	70/25	15,4	10,3	10,7	203,0	0,03	0,95	0,11	1,54	0,14	0,07	23,80	15,34	85,40	1,16	176,62	5,08	0,02	0,00	285	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,6	5,7	19,9	143,3	0,11	9,16	0,03	0,21	0,07	0,12	64,79	28,82	95,42	1,07	705,40	10,06	0,03	0,00	321	2012
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	28,2	119,0	0,02	1,00	0,09	0,90	0,00	0,00	29,00	18,00	28,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,6	21,3	107,5	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,0	15,8	91,7	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	114	2008
Итого за прием пищи:	755	32,8	32,0	110,4	858,2	0,37	26,51	0,47	8,49	0,21	0,35	204,97	123,21	393,45	8,46	1 590,16	29,47	0,09	0,00		
Уплотненный полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	22,1	14,9	40,9	374,0	0,05	0,10	0,06	0,39	0,35	0,14	80,31	12,83	92,80	0,58	142,25	4,80	0,02	0,01	229	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,5	0,1	24,8	90,0	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	14,67	4,92	11,15	1,26	121,77	1,00	0,00	0,00	382	2012
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	180,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	344	2008
Итого за прием пищи:	400	25,6	17,4	103,2	644,0	0,10	0,90	0,06	0,39	0,35	0,16	100,48	22,25	128,95	2,24	299,52	5,80	0,02	0,01		
Всего за день:		71,2	69,6	284,8	2 021,7	0,71	38,62	0,65	11,49	0,75	0,82	587,76	222,24	811,72	15,20	2 643,85	61,21	0,13	0,01		

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																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	8,4	27,1	206,3	0,06	0,70	0,04	0,75	0,08	0,15	147,05	19,85	117,42	0,35	230,71	12,15	0,00	0,00	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,2	119,6	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	131,16	22,17	100,13	0,49	209,90	11,04	0,00	0,00	397	2012		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	10,6	15,9	177,6	0,06	0,11	0,09	1,15	0,08	0,07	140,16	19,83	112,40	1,24	69,45	1,68	0,01	0,00	3	2012		
Итого за прием пищи:	450	16,0	23,1	59,2	503,5	0,15	1,45	0,15	1,90	0,16	0,35	418,37	61,85	329,95	2,08	510,06	24,87	0,01	0,00				
II Завтрак																							
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	92,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	92,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИИ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008		
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	6,7	8,2	12,1	135,0	0,06	4,70	0,18	1,32	0,00	0,07	39,88	25,01	97,04	1,36	398,47	5,44	0,03	0,00	74	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	16,4	18,0	10,1	272,8	0,06	24,35	0,00	4,22	0,00	0,00	61,70	35,72	154,24	3,25	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	15,0	62,1	0,01	1,41	0,00	0,22	0,00	0,01	5,28	2,53	3,48	0,70	98,22	0,70	0,00	0,00	243	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,6	21,3	107,5	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,0	15,8	91,7	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	114	2008		
Итого за прием пищи:	690	29,6	29,0	76,2	681,1	0,30	43,01	0,26	8,05	0,00	0,16	130,45	97,38	347,76	8,89	765,77	11,62	0,03	0,00				
Уплотненный полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	9,7	12,4	4,1	165,0	0,05	0,42	0,19	1,29	1,38	0,31	115,01	15,63	162,51	1,45	201,45	19,19	0,03	0,02	215	2012		
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,7	3,6	3,5	90,9	0,05	2,23	0,00	2,18	0,00	0,02	10,04	10,55	31,20	0,35	55,24	0,00	0,00	0,00		2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0,2	0,0	13,1	53,4	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,01	12,37	5,20	6,84	0,63	28,24	0,00	0,00	0,00	393	2012		
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	110,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	375	12,2	16,7	36,2	419,3	0,11	3,42	0,19	3,47	1,38	0,35	140,62	33,38	207,75	2,73	312,93	19,19	0,03	0,02				
Всего за день:		59,3	69,3	192,6	1 695,9	0,60	57,88	0,63	13,42	1,54	0,91	697,44	234,61	913,46	14,30	1 936,76	55,68	0,07	0,02				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	8,9	28,3	213,1	0,09	0,56	0,05	0,14	0,10	0,14	126,95	28,88	149,13	1,29	227,49	9,73	0,00	0,02	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	18,8	123,6	0,03	0,67	0,02	0,00	0,00	0,14	130,14	18,67	95,30	0,98	205,52	10,80	0,00	0,00	394	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	10,3	16,4	164,3	0,07	0,00	0,07	1,21	0,15	0,03	9,60	16,20	42,40	1,22	57,00	1,68	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	440	12,4	22,9	63,5	501,0	0,19	1,23	0,14	1,35	0,25	0,31	266,69	63,75	286,83	3,49	490,01	22,21	0,00	0,02			
II Завтрак																						
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00			
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,7	2,5	3,4	39,0	0,01	6,71	0,16	1,12	0,00	0,02	21,07	8,08	14,50	0,41	83,42	1,49	0,01	0,00	41	2008	
СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,0	8,1	15,0	148,7	0,10	5,67	0,21	0,49	0,06	0,08	39,87	29,47	90,37	1,23	419,76	5,38	0,05	0,00	107	2008	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	70/30	16,3	11,5	12,7	225,1	0,05	1,16	0,11	1,82	0,15	0,09	39,75	16,58	96,01	1,34	211,09	6,48	0,02	0,00	286	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,1	4,0	27,4	178,3	0,16	0,00	0,01	3,36	0,05	0,09	16,17	90,11	133,89	3,15	188,91	1,63	0,01	0,00	181	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	60,1	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,6	21,3	107,5	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,0	15,8	91,7	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	114	2008	
Итого за прием пищи:	760	34,9	28,9	115,2	850,4	0,48	15,14	0,49	8,88	0,26	0,36	146,02	175,52	427,32	11,73	1 266,68	21,46	0,09	0,00			
Уплотненный полдник																						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14,9	9,3	6,5	169,5	0,09	0,45	0,03	3,53	0,16	0,12	51,91	47,10	210,98	1,04	397,34	126,38	0,53	0,01	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,6	5,7	19,9	143,3	0,11	9,16	0,03	0,21	0,07	0,12	66,45	28,92	95,76	1,09	705,44	10,06	0,03	0,00	321	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	11,8	48,3	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	11,48	2,70	1,43	0,06	12,74	0,00	0,00	0,00	436	2008	
МАРМЕЛАД	15	0,0	0,0	11,6	31,6	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	0,00	288	2008	
Итого за прием пищи:	415	18,6	15,0	49,8	392,7	0,20	10,76	0,06	3,74	0,23	0,24	129,84	78,72	308,17	2,19	1 115,52	136,44	0,56	0,01			
Всего за день:			66,8	67,0	236,6	1 787,1	0,91	87,13	0,70	14,19	0,74	0,94	576,55	330,99	1 045,32	17,71	3 069,21	182,11	0,67	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,6	10,0	30,7	237,6	0,09	0,78	0,05	0,57	0,09	0,17	160,74	33,11	155,09	0,64	262,42	14,32	0,01	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	15,6	108,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,38	17,68	84,71	0,33	164,76	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	10,3	16,4	164,3	0,07	0,00	0,07	1,21	0,15	0,03	9,60	16,20	42,40	1,22	57,00	1,68	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	440	12,2	23,4	62,7	510,4	0,20	1,30	0,14	1,78	0,24	0,31	280,72	66,99	282,20	2,19	484,18	25,00	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,0	9,5	11,7	142,6	0,05	8,46	0,23	2,00	0,00	0,08	52,30	27,23	82,42	1,59	415,61	7,57	0,03	0,00	57	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	15,1	6,7	3,3	148,4	0,17	11,55	5,28	1,17	0,04	1,28	17,90	15,84	219,92	4,83	274,50	6,48	0,15	0,03	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,5	34,2	199,3	0,06	0,00	0,02	1,16	0,07	0,02	21,00	8,30	41,84	0,98	62,66	0,75	0,01	0,01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	17,0	65,9	0,01	0,08	0,03	0,00	0,00	0,01	10,66	6,43	11,79	0,27	123,56	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,6	21,3	107,5	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,0	15,8	91,7	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	114	2008
Итого за прием пищи:	770	33,0	23,3	104,0	760,6	0,44	22,09	5,56	6,42	0,11	1,46	127,62	87,48	445,52	10,99	1 056,23	19,28	0,19	0,04		
Уплотненный полдник																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,2	3,2	13,8	92,8	0,09	7,33	0,32	1,64	0,00	0,06	20,83	25,34	61,12	1,05	474,36	4,91	0,03	0,00		2012
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,5	7,1	32,5	224,5	0,06	0,00	0,02	1,41	0,17	0,05	10,13	6,53	44,18	0,52	60,97	1,96	0,01	0,01	458	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	10,9	10,4	62,5	382,1	0,15	7,33	0,34	3,05	0,17	0,11	36,36	36,19	113,94	2,65	535,33	6,87	0,04	0,01		
Всего за день:		56,5	57,5	239,0	1 699,1	0,82	40,72	6,05	11,88	0,52	1,90	460,70	198,66	852,66	18,03	2 353,74	53,15	0,25	0,05		

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																					
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,7	27,9	163,2	0,05	0,00	0,02	0,94	0,06	0,02	9,04	5,97	32,89	0,75	50,83	0,61	0,01	0,01	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	10,3	16,4	177,0	0,07	0,00	0,07	1,21	0,15	0,03	9,60	16,20	42,40	1,22	57,00	1,68	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	410	12,1	18,7	60,8	468,0	0,15	0,00	0,19	2,35	0,21	0,05	46,04	31,49	160,93	4,05	107,83	2,29	0,01	0,01		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	77,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	77,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	16,1	9,9	29,9	176,0	0,23	8,74	0,21	1,99	0,00	0,14	88,13	64,61	279,53	3,75	923,48	5,53	0,05	0,01	81	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	16,1	11,0	13,2	207,3	0,05	0,30	0,02	2,26	0,15	0,08	25,59	12,54	83,49	1,16	158,12	4,67	0,02	0,01	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,4	12,6	136,7	0,05	31,78	0,07	2,39	0,00	0,07	81,68	28,52	57,51	1,74	364,56	5,80	0,02	0,00	336	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	14,7	105,0	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	11,53	2,70	1,43	0,06	12,83	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,6	21,3	86,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	2,0	15,8	61,1	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	114	2008
Итого за прием пищи:	760	42,3	29,0	109,4	772,1	0,50	54,52	0,38	8,93	0,15	0,37	230,52	142,49	514,96	10,29	1 728,07	21,48	0,09	0,02		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	200	5,0	9,9	22,1	233,2	0,13	14,39	0,29	1,88	0,38	0,15	46,61	35,76	110,83	1,88	795,54	11,11	0,05	0,00	155	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	430	12,9	19,0	53,5	463,1	0,20	15,43	0,32	1,88	0,38	0,38	259,31	64,16	281,83	2,67	1 120,54	29,11	0,05	0,00		
Всего за день:		68,3	66,9	243,3	1 780,6	0,87	71,55	0,89	13,16	0,74	0,82	548,47	245,34	970,32	19,53	3 196,44	54,88	0,15	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	8,7	29,8	217,2	0,04	0,53	0,05	0,28	0,10	0,12	111,24	25,49	114,79	0,37	179,82	9,59	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,2	119,6	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	131,16	22,17	100,13	0,49	209,90	11,04	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,9	10,6	16,4	180,4	0,08	0,11	0,09	1,15	0,08	0,07	141,00	21,45	116,45	1,36	69,45	1,68	0,01	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	450	14,7	23,4	62,4	517,2	0,15	1,28	0,16	1,43	0,18	0,32	383,40	69,11	331,37	2,22	459,17	22,31	0,02	0,00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	60,1	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,0	4,1	45,5	0,01	1,90	0,00	1,33	0,00	0,02	15,82	9,41	18,44	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	5,4	10,1	93,4	0,06	10,01	0,22	0,37	0,06	0,06	46,56	22,21	52,46	0,94	342,40	4,45	0,02	0,00	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,4	17,5	25,2	292,5	0,18	12,59	0,26	2,02	0,00	0,19	35,14	52,65	225,69	3,54	1 185,48	14,86	0,09	0,00	276	2012
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,5	0,0	16,1	64,1	0,01	0,14	0,05	0,00	0,00	0,02	21,28	10,31	11,83	0,26	155,49	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,6	21,3	107,5	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,0	15,8	91,7	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	114	2008
Итого за прием пищи:	730	28,6	28,5	92,6	694,7	0,40	24,64	0,53	5,81	0,06	0,35	135,36	118,66	388,37	8,42	1 943,67	27,12	0,12	0,00		
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	25,5	20,5	43,5	448,0	0,05	0,12	0,05	2,86	0,31	0,15	97,13	13,92	99,63	0,58	154,57	5,10	0,02	0,01	219	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	32,8	125,9	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13,81	3,46	7,01	0,24	36,39	0,00	0,00	0,00	383	2012
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	110,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	370	26,2	21,2	91,8	683,9	0,06	0,17	0,05	2,86	0,31	0,16	114,14	19,38	113,84	1,12	218,96	5,10	0,02	0,01		
Всего за день:		69,9	73,5	256,6	1 941,8	0,64	36,09	0,75	10,73	0,55	0,85	648,90	215,15	844,58	13,96	2 899,80	56,53	0,17	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,9	9,9	25,4	225,0	0,12	0,70	0,04	0,94	0,08	0,17	154,80	45,79	174,49	1,06	283,39	13,70	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	15,6	108,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,38	17,68	84,71	0,33	164,76	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	4,0	11,7	27,3	227,3	0,12	0,00	0,07	1,87	0,15	0,05	15,20	27,00	69,40	2,02	94,00	2,80	0,01	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	460	14,1	24,7	68,3	560,8	0,28	1,22	0,13	2,81	0,23	0,33	280,38	90,47	328,60	3,41	542,15	25,50	0,02	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	92,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	92,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,7	2,5	3,4	40,0	0,01	7,20	0,09	1,10	0,00	0,02	19,47	7,35	13,40	0,40	82,53	1,42	0,01	0,00	35	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	11,7	8,2	31,3	246,3	0,26	3,82	0,21	4,94	0,00	0,10	46,22	45,88	127,30	2,97	533,56	5,13	0,05	0,00	81	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70/30	16,7	2,9	3,5	150,4	0,01	0,62	0,09	0,05	0,00	0,01	11,29	3,92	11,59	0,19	44,82	1,27	0,00	0,00	310	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,1	5,0	27,4	187,1	0,16	0,00	0,02	3,39	0,06	0,09	16,70	90,20	134,09	3,15	189,13	1,63	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	20,5	77,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	8,88	4,54	13,93	0,32	100,00	0,00	0,00	0,00	531	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,6	21,3	107,5	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2008
Итого за прием пищи:	740	39,0	19,3	107,4	808,5	0,54	11,64	0,41	10,58	0,06	0,27	111,56	161,39	343,81	9,03	1 018,04	12,25	0,07	0,00		
Уплотненный полдник																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	70	10,3	5,5	6,8	118,7	0,06	0,30	0,02	2,31	0,13	0,08	35,06	20,41	131,14	0,60	227,98	73,60	0,00	0,00	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,5	20,4	130,2	0,12	10,32	0,03	0,24	0,08	0,08	17,09	27,00	69,11	1,21	733,61	6,45	0,03	0,00	123	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0,2	0,0	13,1	53,4	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,01	12,37	5,20	6,84	0,63	28,24	0,00	0,00	0,00	393	2012
МАРМЕЛАД	15	0,0	0,0	11,6	31,6	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	0,00	288	2008
Итого за прием пищи:	425	13,0	10,0	51,9	333,9	0,18	11,39	0,05	2,55	0,21	0,17	64,52	52,61	207,09	2,44	989,83	80,05	0,03	0,00		
Всего за день:		67,6	54,5	248,6	1 795,2	1,04	34,25	0,62	15,94	0,50	0,82	464,46	346,47	907,50	15,48	2 898,02	117,80	0,12	0,00		

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																							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,4	8,5	25,8	200,3	0,08	0,50	0,04	0,14	0,10	0,12	122,32	23,84	155,66	0,60	197,58	8,60	0,02	0,01	184	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,0	4,1	19,5	131,8	0,03	0,67	0,02	0,00	0,00	0,14	130,65	18,79	95,30	0,98	205,49	10,80	0,00	0,00	394	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	4,3	9,8	16,4	150,5	0,07	0,00	0,07	1,21	0,15	0,03	9,60	16,20	42,40	1,22	57,00	1,68	0,00	0,00	1	2012		
Итого за прием пищи:	440	11,4	22,5	58,9	482,6	0,18	1,17	0,13	1,35	0,25	0,29	262,57	58,83	293,36	2,80	460,07	21,08	0,02	0,01				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	180	1,0	0,2	19,6	75,1	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012		
Обед																							
ПИЦЦА С СЫРОМ И КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,4	8,8	9,8	127,8	0,05	8,34	0,20	0,23	0,06	0,06	42,75	21,52	64,85	0,92	395,72	5,43	0,04	0,00	88	2008		
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	16,2	15,0	7,7	221,3	0,06	0,82	0,07	2,51	0,55	0,17	54,67	19,32	145,07	1,95	260,88	10,50	0,04	0,01	295	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,6	5,7	20,9	144,2	0,11	9,16	0,03	0,21	0,07	0,12	66,45	28,92	95,76	1,09	705,44	10,06	0,03	0,00	321	2012		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,5	0,0	16,1	64,1	0,01	0,14	0,05	0,00	0,00	0,02	21,28	10,31	11,83	0,26	155,49	0,00	0,00	0,00	440	2008		
Чай с лимоном	50	3,7	0,6	21,3	107,5	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2008		
Чай с лимоном	30	2,3	2,0	15,8	91,7	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	114	2008		
Итого за прием пищи:	730	32,7	35,5	95,1	756,5	0,39	21,13	0,30	6,11	0,68	0,44	204,45	107,64	412,01	9,87	1 802,11	32,71	0,11	0,01				
Уплотненный полдник																							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	9,3	10,4	37,4	267,1	0,07	0,39	0,09	1,14	0,37	0,16	172,48	17,83	145,36	1,16	174,56	9,51	0,02	0,01	207	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	76,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	385	17,6	20,2	70,3	459,7	0,14	1,43	0,12	1,14	0,37	0,39	385,18	46,23	316,36	1,95	499,56	27,51	0,02	0,01				
Всего за день:		62,6	78,4	232,4	1 773,9	0,75	83,73	0,56	8,82	1,30	1,15	886,20	225,70	1 044,73	14,92	2 958,74	83,30	0,17	0,03				

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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВОЧНЫМ МОЛОКОМ	150/30	24,2	18,5	34,6	385,9	0,03	0,12	0,08	0,74	0,44	0,16	93,25	12,47	95,02	0,51	145,53	5,32	0,02	0,00	237	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	120,9	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	130,75	22,14	99,77	0,49	209,19	11,00	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	10,3	16,4	164,3	0,07	0,00	0,07	1,21	0,15	0,03	9,60	16,20	42,40	1,22	57,00	1,68	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	420	30,5	32,9	67,5	671,1	0,13	0,76	0,17	1,95	0,59	0,32	233,60	50,81	237,19	2,22	411,72	18,00	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	46,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
САЛАТ ПОМИДОРНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,1	6,0	14,1	123,5	0,09	7,55	0,18	1,14	0,03	0,08	24,73	26,91	88,60	1,43	569,31	6,58	0,04	0,00	83	2012
ОМАР ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,0	11,9	5,6	200,2	0,15	9,24	4,40	4,59	0,18	1,11	11,25	12,26	196,45	4,20	215,47	6,02	0,13	0,02	290	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,4	8,2	18,5	159,2	0,10	18,62	0,55	2,08	0,05	0,10	53,85	36,95	81,84	1,66	662,90	8,26	0,04	0,00	137	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,3	0,0	16,3	64,7	0,00	0,13	0,03	0,00	0,00	0,01	10,30	8,40	9,56	0,25	120,77	0,00	0,00	0,00	67	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5	0,6	21,3	107,5	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,0	15,8	91,7	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	114	2008
Итого за прием пищи:	750	30,0	28,7	92,8	753,8	0,49	40,52	5,17	9,95	0,26	1,38	128,14	115,57	477,32	11,12	1 762,17	26,83	0,22	0,02		
Уплотненный полдник																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/30	7,7	3,9	6,1	89,9	0,06	1,49	0,43	1,77	0,00	0,06	29,65	32,25	114,77	0,69	276,99	67,82	0,29	0,01	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	12,00	26,00	79,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	50	5,3	8,5	50,6	293,3	0,07	0,14	0,03	1,81	0,10	0,06	31,32	10,12	56,17	0,65	115,77	2,86	0,01	0,01	469	2012
Итого за прием пищи:	500	16,9	17,1	111,4	657,0	0,16	1,63	0,49	3,88	0,10	0,12	78,37	72,69	258,58	3,02	392,76	70,68	0,30	0,02		
Всего за день:		77,8	79,1	281,5	2 127,9	0,81	52,91	5,84	16,41	0,95	1,84	456,11	247,07	984,09	18,56	2 844,65	117,51	0,55	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	859,4	677,6	2 479,8	18 364,2	7,82	519,17	18,59	125,65	7,98	10,91	6 067,15	2 478,55	9 251,34	160,15	26 715,51	842,73	2,44	0,27
Среднее значение за период	65,9	67,8	248,0	1 836,4	0,78	51,92	1,86	12,57	0,80	1,09	606,72	247,86	925,13	16,02	2 671,55	84,27	0,24	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	33,2	52,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Потребность детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Всего 12 человек	439	120	734	403