

«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/кг	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
ФРМИШЕЛЬ 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
ЙОГУРТ 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		
<b>II Завтрак</b>																					
ОФ 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		
<b>Обед</b>																					
АЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 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		
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
ЛОВ 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
ЧЕБ 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
ЧЕБ 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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ЧЛАТ 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
ЛАДЫ 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
ЭЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	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	56,7	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		
зато 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		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		
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		
<b>Завтрак</b>																					
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		
<b>II Завтрак</b>																					
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	83,01	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		
<b>Обед</b>																					
ВАРЕННИКИ 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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					

## 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		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		
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		
<b>Завтрак</b>																					
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		
<b>II Завтрак</b>																					
<b>Обед</b>																					
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	58,4	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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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		
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	184,4	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							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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		
<b>Завтрак</b>																					
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	0,28	252,23	57,48	259,95	3,01	454,07	21,48	0,00	0,01		
<b>II Завтрак</b>																					
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		
<b>Обед</b>																					
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 ГРЕЧЕЧЕВАЯ 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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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 рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
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		
<b>II Завтрак</b>																					
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		
<b>Обед</b>																					
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		
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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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	0,05	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		

## 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		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		
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	1,66	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		
<b>II Завтрак</b>																					
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		
<b>Обед</b>																					
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 ТУШЕННАЯ	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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
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		
<b>II Завтрак</b>																					2008
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		
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		
<b>Обед</b>																				33	2012
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		
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 РЖАЧНЫЙ	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		
<b>Уплотненный полдник</b>																				219	2008
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		
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		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		
<b>Завтрак</b>																					
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		
<b>II Завтрак</b>																					
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		
<b>Обед</b>																					
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, ТУШЕННАЯ 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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	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	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 рецептур		
		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		
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	98,81	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	405,71	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		
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Обед</b>																					
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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
МАКАРОНЫ, ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	7,8	8,8	31,3	226,91	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	6,6	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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
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	0,10	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		
<b>II Завтрак</b>																					
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		
<b>Обед</b>																					
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
ОЛАДЬИ 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
РAGУ 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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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	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	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			Энергети- ческая ценность, кал	Витамины					Минеральные вещества								
	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
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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
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	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	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		
<b>II Завтрак</b>																					
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		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 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	0,22	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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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 рецептур	
		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		
<b>Завтрак</b>																					
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		
<b>II Завтрак</b>																					2008
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		
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		
<b>Обед</b>																					
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	0,08	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		
<b>Уплотненный подник</b>																					
ВАРЕННИКИ 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		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		
<b>Завтрак</b>																					
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		
<b>II Завтрак</b>																					
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		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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	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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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	234,81	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 рецептур		
		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		
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	1,66	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	266,89	63,75	286,83	3,49	490,01	22,21	0,00	0,02		
<b>Завтрак</b>																					
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		
<b>II Завтрак</b>																					
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 ТЕРКУЛЕСОВЫЙ 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
ТЕФТЕЛИ 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		
<b>Обед</b>																					
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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
<b>Завтрак</b>																					
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	110,36	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		
<b>II Завтрак</b>																				2008	
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		
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		
<b>Обед</b>																				2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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		
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		
<b>Уплотненный подник</b>																				2012	
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		
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 рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
ЯИЦА ВАРЕНЫЕ	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	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	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	31,48	160,93	4,05	107,83	2,29	0,01	0,01		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	77,4	0,02	1,60	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	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
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	1728,07	21,48	0,09	0,02		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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	16,00	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	1120,54	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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
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	208,90	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		
<b>II Завтрак</b>																					
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		
<b>Обед</b>																					
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 РЖАЧНОЙ	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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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	0,01	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 рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯННАЯ "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		
<b>II Завтрак</b>																				2008	
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		
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		
<b>Обед</b>																					
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, ТУШЕННАЯ 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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	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	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 рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
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		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Обед</b>																					
ПИЦЦА С ЛЕСНОЙ КАПУСТОЙ 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 ЗИДОВОМ	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
ПОРТАКАРТОФЕЛИНОЙ	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 КУРАСИ	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
ЧИПСЫ РЫБНЫЕ	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
ХЛЕБ ПИЦЧИЧНЫЙ	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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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 КИЛЯЧЕНОЕ	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 рецептур		
		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		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТИЧИИМ 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		
<b>II Завтрак</b>																				2008	
ЯЙЦОКО	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		
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		
<b>Обед</b>																				2008	
ОГУРЦЫ СИЖИЙ	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		
СЫР КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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
ОГРЯДЫ 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
КОМПЛЕКС КУРИЦЫ 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 ПЯКИНОЙ	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 ПИЛНИЧНЫЙ	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	1762,17	26,83	0,22	0,02		
<b>Уплотненный полдник</b>																				2008	
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	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	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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
	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
Итого за весь период	659,4	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)

Прием пищи	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Итого	439	120	734	403