

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. ЗИМА - ВЕСНА.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	7,94	8,02	24,03	201,34	0,13	1,00	0,03	0,39	0,14	0,22	213,18	44,08	205,69	0,91	358,18	42,38	0,05	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,71	5,08	10,49	97,52	0,04	0,00	0,03	0,56	0,09	0,02	7,43	8,25	23,10	0,51	34,35	0,00	0,00	1	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,19	0,04	7,99	34,23	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	10,88	4,55	6,21	0,54	27,94	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	397	9,84	13,14	42,51	333,09	0,17	2,15	0,06	0,95	0,23	0,25	231,49	56,88	235,00	1,96	420,47	42,38	0,05	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	418	2015	
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СЛАНКА ГОРЬЧЕВАЯ С БОБОВЫМИ, МАСЛОМ И ЛИМОННО-УКСУСНЫМ БУЛЬОНОМ	200/18	8,34	6,66	19,37	171,01	0,18	6,90	0,19	1,65	0,00	0,09	41,97	36,63	103,21	1,98	573,71	72,62	0,04	0,00	87	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,97	2,58	25,34	140,54	0,05	0,00	0,01	0,59	0,04	0,02	10,28	25,51	30,37	0,56	46,50	40,74	0,01	0,00	218	2015
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,28	11,93	8,69	209,20	0,19	11,88	4,53	3,68	0,05	1,39	9,32	15,93	234,30	5,15	262,74	0,00	4,97	0,00	290	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,20	7,00	7,40	97,00	0,00	2,30	27,00	0,00	0,00	0,00	17,00	14,00	29,00	0,70	274,00	0,00	0,00	57	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	12,51	53,07	0,01	1,60	0,00	0,06	0,00	0,01	12,73	4,79	3,96	0,79	111,72	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	761	34,07	28,66	99,51	798,03	0,53	22,68	31,73	7,33	0,09	1,55	103,32	111,51	452,80	11,15	1 352,60	115,49	5,02	0,00		
Полдник																					
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	70	5,01	3,50	39,33	206,72	0,14	0,03	0,02	0,74	0,11	0,06	12,36	7,73	43,65	0,71	82,29	17,38	0,01	0,00		2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,08	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,02	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	220	9,23	7,14	46,31	285,29	0,18	0,81	0,04	0,74	0,19	0,22	165,36	24,53	151,65	0,83	301,29	30,88	0,03	0,00		
Всего за день:		53,75	49,06	200,58	1 468,55	0,89	26,64	31,83	9,15	0,51	2,03	508,05	197,42	847,33	15,52	2 224,36	188,75	5,10	0,00		

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ДРАЧЕНА	85	10,28	11,79	5,10	167,86	0,05	0,12	0,16	1,42	1,62	0,30	65,51	11,49	148,76	1,74	146,28	45,22	0,04	0,02	242	2015
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,01	0,06	0,00	0,01	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	44	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,48	8,02	12,15	142,91	0,04	0,03	0,04	0,70	0,20	0,04	90,97	12,06	68,59	0,64	49,50	0,00	0,00	0,00	3	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,42	3,71	13,71	106,33	0,05	0,79	0,02	0,00	0,08	0,16	158,93	20,48	116,52	0,26	232,17	13,68	0,02	0,00	414	2015
Итого за прием пищи:	340	20,08	23,58	32,85	428,74	0,16	2,14	0,23	2,18	1,90	0,51	320,81	49,70	350,61	2,83	457,65	58,90	0,06	0,02		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУРБУЛЬОНЕ	200/18/5	5,61	7,61	15,73	154,38	0,09	8,78	0,20	1,66	0,01	0,09	48,99	32,88	90,53	1,51	590,04	87,95	0,05	0,00	64	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,76	4,43	18,58	125,59	0,11	9,00	0,02	0,16	0,08	0,09	31,43	25,26	73,65	0,92	662,32	7,36	0,03	0,00	321	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,42	4,20	8,34	121,07	0,08	2,49	0,04	1,77	0,76	0,09	44,18	40,08	174,34	0,83	358,17	1,82	0,44	0,00	258	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,64	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	394	2015
Итого за прием пищи:	741	25,71	16,83	76,73	565,35	0,40	43,27	0,26	5,08	0,85	0,32	158,85	124,39	408,66	5,68	1 786,06	99,26	0,52	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	11,08	9,95	14,67	238,68	0,04	0,15	0,07	0,49	0,12	0,17	99,61	15,30	140,03	0,49	101,67	41,03	0,02	0,02	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,15	3,53	12,42	99,08	0,04	0,73	0,02	0,00	0,07	0,15	147,00	19,82	106,11	0,29	218,22	12,60	0,02	0,00	416	2015
Итого за прием пищи:	280	15,23	13,48	27,09	337,76	0,08	0,88	0,09	0,49	0,19	0,32	246,61	35,12	246,14	0,78	319,89	53,63	0,04	0,02		
Всего за день:		62,48	54,18	157,04	1 424,97	0,67	50,29	0,60	7,75	2,94	1,19	733,47	247,01	1 030,61	9,83	2 911,60	211,79	0,62	0,04		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,59	6,47	22,64	176,36	0,06	0,90	0,03	0,29	0,13	0,19	184,14	22,70	138,69	0,31	275,78	39,57	0,03	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,70	4,35	10,48	90,91	0,04	0,00	0,03	0,55	0,08	0,02	7,19	8,25	22,80	0,51	34,05	0,00	0,00	0,00	1	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,84	4,12	14,54	115,90	0,04	0,86	0,02	0,00	0,08	0,17	170,90	22,09	123,81	0,30	253,85	14,85	0,03	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	13,13	14,94	47,66	383,19	0,14	1,76	0,08	0,84	0,29	0,38	362,23	53,04	285,30	1,12	563,68	54,42	0,06	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУРИЦЫ	200/18	5,66	5,56	17,84	144,27	0,09	7,18	0,15	1,25	0,00	0,07	27,81	29,20	77,13	1,08	484,97	44,98	0,04	0,00	88	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	4,44	4,22	20,24	136,63	0,12	0,40	0,14	0,92	0,03	0,07	12,04	65,96	101,01	2,20	159,00	20,18	0,00	0,00	44/3	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80/80	16,20	15,23	8,05	235,08	0,06	0,64	0,01	1,49	0,09	0,11	17,36	20,29	146,62	2,17	312,39	22,95	0,05	0,00	286	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,67	3,49	5,08	59,53	0,03	15,10	0,13	1,68	0,00	0,03	40,85	15,94	31,99	0,58	280,55	22,67	0,01	0,00	132	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	8,26	35,76	0,01	21,44	0,00	0,07	0,00	0,01	11,45	4,31	3,56	0,71	100,54	0,00	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	821	32,23	28,97	85,67	738,48	0,41	44,76	0,43	6,74	0,12	0,33	121,53	150,35	412,27	8,71	1 421,38	112,91	0,10	0,00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ	75	4,84	4,48	28,56	174,04	0,13	0,00	0,01	2,27	0,06	0,06	11,88	6,95	40,91	0,52	60,96	29,30	0,01	0,00	444	2008
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	12,80	48,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	1,26	1,62	0,23	25,80	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/6/7	0,18	0,04	6,15	26,85	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	10,79	4,47	6,06	0,53	27,44	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	293	5,10	4,52	47,51	249,39	0,13	1,19	0,01	2,27	0,06	0,07	25,19	12,68	48,59	1,28	114,20	29,30	0,01	0,00		
Всего за день:		51,07	48,55	193,09	1 423,20	0,69	48,71	0,52	9,98	0,47	0,79	516,83	220,57	754,04	12,69	2 249,26	196,63	0,17	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,87	3,27	24,67	143,68	0,05	0,00	0,01	0,58	0,05	0,02	12,71	25,36	29,82	0,55	45,75	40,72	0,01	0,00	204	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,30	6,94	10,47	125,25	0,05	0,08	0,05	0,60	0,17	0,05	105,95	12,19	78,75	0,62	43,85	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,48	3,76	14,77	111,25	0,05	0,80	0,02	0,00	0,08	0,16	158,95	20,26	117,96	0,26	234,94	13,86	0,02	0,00	414	2015
Итого за прием пищи:	320	12,65	13,97	49,91	380,18	0,15	0,88	0,08	1,18	0,30	0,23	277,61	57,81	226,53	1,43	324,34	54,58	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,24	0,00	0,02	19,20	10,80	13,20	2,64	333,60	0,00	0,00	0,00	386	2015
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	4,51	20,78	0,02	0,77	0,61	0,15	0,00	0,02	9,33	13,13	19,01	0,24	76,80	0,00	0,00	0,00	41	2012
Итого за прием пищи:	160	0,96	0,52	16,27	77,18	0,06	12,77	0,62	0,39	0,00	0,04	28,53	23,93	32,21	2,88	410,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЫ И КИСЛОМЯСНЫЕ ОТВАРЫ С МОЛОКОМ КУРИЦА ПАСТА КУРИЦА	200/18/5	5,11	7,68	12,83	141,42	0,07	6,12	0,16	1,73	0,00	0,07	33,47	23,82	79,00	0,96	418,36	44,61	0,04	0,00	82	2015
БУЛЬОН	148	3,08	2,53	30,50	157,41	0,04	0,82	0,25	0,27	0,04	0,03	16,41	25,53	68,80	0,56	93,58	24,79	0,02	0,01	334	2015
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	80	11,85	3,03	4,97	95,99	0,07	0,24	0,01	1,28	0,70	0,09	49,30	39,48	171,44	0,71	331,95	25,80	0,44	0,00	255	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	1,05	2,53	6,02	50,96	0,01	2,80	0,01	0,11	0,05	0,03	25,68	13,96	28,27	0,90	202,70	24,90	0,01	0,00	320	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70	1,05	2,53	6,02	50,96	0,01	2,80	0,01	0,11	0,05	0,03	25,68	13,96	28,27	0,90	202,70	24,90	0,01	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,84	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	394	2015
Итого за прием пищи:	764	25,21	16,10	85,36	592,34	0,29	29,98	0,43	4,72	0,79	0,26	144,28	119,08	399,47	5,10	1 131,07	122,23	0,51	0,01		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	12,19	10,29	9,48	231,86	0,04	0,16	0,07	1,73	0,08	0,18	105,11	16,33	153,50	0,49	104,95	0,87	0,02	0,02	231	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,78	4,08	14,45	114,85	0,04	0,85	0,02	0,00	0,08	0,17	167,24	21,51	122,37	0,30	250,81	14,67	0,03	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	280	16,97	14,37	23,93	346,71	0,08	1,01	0,09	1,73	0,16	0,35	272,35	37,84	275,87	0,79	355,76	15,54	0,05	0,02		
Всего за день:		55,79	44,96	175,47	1 396,41	0,58	44,64	1,22	8,02	1,25	0,88	722,77	238,66	934,08	10,20	2 221,57	192,35	0,59	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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	9,96	12,47	1,65	158,69	0,05	0,12	0,17	0,50	1,73	0,31	64,04	10,84	148,25	1,74	140,48	45,12	0,04	0,02	215	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,04	5,08	12,57	107,77	0,05	0,00	0,03	0,66	0,09	0,02	8,58	9,90	27,30	0,61	40,80	0,00	0,00	0,00	1	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,53	1,24	12,05	65,85	0,01	0,29	0,01	0,00	0,03	0,06	59,00	9,31	40,82	0,52	89,50	4,50	0,01	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	305	13,53	18,79	26,27	332,31	0,11	0,41	0,21	1,16	1,85	0,39	131,62	30,05	216,37	2,87	270,78	49,62	0,05	0,02		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ, СКАРГОБЕЛЕМ, С МАСЛОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/18/8	5,71	8,42	13,89	155,04	0,08	13,17	0,19	2,10	0,00	0,08	50,29	28,29	80,81	1,14	528,54	69,89	0,04	0,00	73	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	21,83	23,58	15,20	380,24	0,13	7,83	0,02	1,93	0,06	0,18	25,10	40,10	220,13	3,25	897,22	68,42	0,08	0,00	258	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	13,48	56,94	0,01	21,60	0,00	0,08	0,00	0,01	12,73	4,79	3,96	0,79	111,72	0,00	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	704	32,62	32,55	71,81	717,18	0,34	45,60	0,21	5,60	0,06	0,32	114,97	97,71	375,04	7,60	1 712,46	140,44	0,12	0,00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,04	2,55	37,07	180,86	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	8,96	5,85	23,49	0,76	65,50	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ, БИОЙОГУРТ, КЕФИР И Т.Д.)	150	4,07	3,64	6,56	82,22	0,03	0,42	0,02	0,00	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	200	6,11	6,19	43,63	263,08	0,05	0,42	0,02	0,53	0,00	0,20	161,96	22,65	137,49	0,76	284,50	0,00	0,02	0,00		
Всего за день:		52,87	57,65	153,96	1 364,71	0,51	47,43	0,44	7,42	1,91	0,92	416,43	154,91	736,78	12,81	2 417,74	190,06	0,19	0,02		

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	6,55	5,95	21,58	167,26	0,10	0,86	0,03	0,07	0,11	0,18	173,83	31,24	155,13	0,56	277,40	27,70	0,03	0,00	94	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	27	3,41	3,09	0,19	42,21	0,01	0,00	0,06	0,17	0,61	0,10	13,72	2,99	47,80	0,62	38,81	5,54	0,01	0,01	213	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,71	5,08	10,49	97,52	0,04	0,00	0,03	0,56	0,09	0,02	7,43	8,25	23,10	0,51	34,35	0,00	0,00	1	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,18	0,04	6,05	26,46	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	12,66	4,88	6,06	0,53	27,58	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	424	11,85	14,16	38,31	333,45	0,15	2,01	0,12	0,80	0,81	0,31	207,64	47,36	232,19	2,22	378,14	33,24	0,04	0,01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/0/5	5,48	6,69	13,54	136,94	0,07	10,07	0,19	1,32	0,00	0,08	49,48	30,45	84,18	1,36	530,21	59,09	0,04	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	3,45	21,35	129,34	0,12	10,38	0,02	0,16	0,06	0,10	39,10	29,33	84,48	1,10	761,88	60,44	0,04	0,00	321	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,27	8,88	8,67	181,81	0,19	11,88	4,52	3,22	0,02	1,38	11,04	16,05	234,29	5,17	262,40	24,00	4,97	0,00	290	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,17	0,17	13,47	57,28	0,01	21,80	0,00	0,09	0,00	0,01	12,75	5,04	4,46	0,89	125,56	0,00	0,00	0,00	390	2015
Итого за прием пищи:	748	29,66	19,58	84,25	640,18	0,50	57,13	4,73	6,18	0,08	1,62	138,19	103,92	473,77	10,85	1 848,58	145,66	5,05	0,00		
Полдник																					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,67	3,86	26,86	161,01	0,13	0,00	0,02	0,70	0,18	0,07	10,14	6,12	42,70	0,53	59,45	9,87	0,01	0,00	460	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,08	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,02	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	210	8,89	7,50	33,84	239,58	0,17	0,78	0,04	0,70	0,26	0,23	163,14	22,92	150,70	0,65	278,45	23,37	0,03	0,00		
Всего за день:		51,01	41,36	168,65	1 265,35	0,83	60,92	4,89	7,81	1,15	2,17	516,85	178,70	864,54	15,30	2 655,17	202,27	5,12	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,95	6,29	18,67	155,94	0,09	0,72	0,03	0,16	0,11	0,18	146,15	45,99	145,22	1,14	265,97	28,42	0,02	0,00	19	2000
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,29	7,44	10,44	129,60	0,04	0,08	0,07	0,60	0,18	0,05	105,35	12,19	78,20	0,62	42,90	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/4	0,18	0,04	7,02	30,33	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	11,62	4,65	6,06	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	412	2015
Итого за прием пищи:	374	10,42	13,77	36,13	315,87	0,13	1,95	0,10	0,76	0,29	0,24	263,12	62,83	229,48	2,29	336,37	28,42	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1,75	0,58	24,44	111,74	0,04	4,80	0,02	0,00	0,00	0,05	8,64	45,36	30,24	0,65	417,60	0,00	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	120	1,75	0,58	24,44	111,74	0,04	4,80	0,02	0,00	0,00	0,05	8,64	45,36	30,24	0,65	417,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/18	8,08	7,57	17,16	169,37	0,17	5,76	0,22	2,09	0,00	0,08	39,74	34,05	96,42	1,86	491,93	51,89	0,04	0,00	87	2015
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	148	3,31	4,80	32,99	188,62	0,04	0,82	0,25	1,17	0,05	0,03	17,68	27,17	73,54	0,61	96,64	40,82	0,02	0,01	334	2015
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	12,56	4,90	6,38	121,33	0,08	0,24	0,02	1,36	0,81	0,11	51,66	40,18	180,24	0,82	340,53	22,63	0,44	0,00	269	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70	1,08	1,06	6,32	39,04	0,01	2,95	0,00	0,09	0,02	0,03	24,86	14,61	28,90	0,93	212,96	5,17	0,01	0,00	320	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,64	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	394	2015
Итого за прием пищи:	754	29,15	18,66	93,89	664,92	0,40	29,77	0,49	6,04	0,88	0,29	153,36	132,30	431,06	6,19	1 226,54	122,64	0,51	0,01		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	12,34	11,67	13,18	253,53	0,05	0,17	0,09	0,58	0,24	0,20	114,43	17,56	158,05	0,65	127,71	27,67	0,03	0,02	234	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,22	4,45	13,22	115,11	0,05	0,93	0,02	0,00	0,09	0,19	185,76	24,08	133,47	0,32	273,70	16,02	0,03	0,00	416	2015
Итого за прием пищи:	280	17,56	16,12	26,40	368,64	0,10	1,10	0,11	0,58	0,33	0,39	300,19	41,64	291,52	0,97	401,41	43,69	0,06	0,02		
Всего за день:		58,88	49,13	180,86	1 461,17	0,67	37,62	0,72	7,38	1,50	0,97	725,31	282,13	982,30	10,10	2 381,92	194,75	0,59	0,03		

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		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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,17	6,62	26,52	191,45	0,06	0,86	0,03	0,12	0,13	0,18	174,28	29,10	149,77	0,35	263,86	39,07	0,04	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,05	6,53	12,60	120,99	0,05	0,00	0,04	0,68	0,12	0,03	9,06	9,90	27,90	0,62	41,40	0,00	0,00	0,00	1	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,79	4,03	13,83	111,21	0,05	0,86	0,02	0,00	0,08	0,18	170,17	21,49	125,88	0,27	251,00	14,85	0,03	0,00	270	2014
Итого за прием пищи:	335	13,01	17,18	52,95	423,65	0,16	1,72	0,09	0,80	0,33	0,39	353,51	60,49	303,55	1,24	556,26	53,92	0,07	0,01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУРИЦЫ	200/10	5,61	5,54	17,27	141,63	0,09	6,85	0,19	1,25	0,00	0,07	30,13	29,27	76,50	1,07	462,83	68,74	0,04	0,00	88	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	2,13	9,44	72,00	0,05	30,70	0,17	1,13	0,00	0,07	79,13	29,58	58,39	1,09	551,80	29,28	0,02	0,00	132	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	18,83	16,49	8,72	258,17	0,06	0,00	0,01	1,17	0,12	0,12	13,81	19,01	159,75	2,29	327,26	27,85	0,05	0,00	271	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	8,64	37,59	0,01	21,60	0,00	0,08	0,00	0,01	12,73	4,79	3,96	0,79	111,72	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	708	32,29	24,65	72,29	646,55	0,32	59,15	0,37	5,06	0,12	0,31	148,85	98,78	354,34	7,30	1 543,99	128,00	0,11	0,00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ	75	4,89	7,18	28,16	196,89	0,13	0,00	0,02	2,41	0,12	0,06	11,39	6,92	41,82	0,52	61,80	17,38	0,01	0,00	444	2008
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	12,80	48,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	1,26	1,62	0,23	25,80	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/4	0,18	0,04	7,99	34,20	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	11,62	4,65	6,06	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	412	2015
Итого за прием пищи:	279	5,15	7,22	48,95	279,59	0,13	1,19	0,02	2,41	0,12	0,07	25,53	12,83	49,50	1,28	115,10	17,38	0,01	0,00		
Всего за день:		51,06	49,17	186,44	1 401,93	0,62	63,06	0,48	8,40	0,57	0,78	535,77	176,60	715,27	11,40	2 365,35	199,30	0,19	0,01		

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	200	7,59	7,90	20,86	186,25	0,11	1,03	0,03	0,31	0,14	0,23	215,16	40,10	196,16	0,76	350,77	34,66	0,04	0,00	101	2015
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,33	9,84	10,52	151,69	0,05	0,08	0,07	0,64	0,23	0,06	106,91	12,19	79,95	0,63	44,85	0,00	0,00	0,00	3	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,02	2,56	9,59	74,25	0,03	0,52	0,01	0,00	0,05	0,11	107,22	15,57	77,31	0,26	159,89	9,00	0,02	0,00	272	2014
Итого за прием пищи:	420	14,94	20,30	40,97	412,19	0,19	1,63	0,11	0,95	0,42	0,40	429,29	67,86	353,42	1,65	555,51	43,66	0,06	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,24	0,00	0,02	19,20	10,80	13,20	2,64	333,60	0,00	0,00	0,00		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	4,02	18,84	0,02	0,77	0,61	0,15	0,00	0,02	9,33	13,13	19,01	0,24	76,80	0,00	0,00	0,00	41	2012
Итого за прием пищи:	160	0,96	0,52	15,78	75,24	0,06	12,77	0,62	0,39	0,00	0,04	28,53	23,93	32,21	2,88	410,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/18/5	5,90	7,48	15,14	152,39	0,09	14,33	0,20	1,68	0,00	0,09	53,56	30,60	85,94	1,22	576,27	74,29	0,04	0,00	73	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,80	3,03	19,13	115,34	0,11	9,30	0,01	0,15	0,05	0,09	34,16	26,19	75,47	0,98	682,66	47,51	0,03	0,00	321	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12,10	2,01	4,99	87,98	0,08	0,24	0,01	0,42	0,76	0,10	49,82	39,66	174,93	0,75	335,01	18,20	0,44	0,00	255	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	2,05	3,64	39,84	0,05	2,64	0,03	1,00	0,00	0,02	11,58	11,23	32,36	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,59	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	1,70	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	394	2015
Итого за прием пищи:	736	26,66	14,90	73,94	542,11	0,43	46,51	0,25	4,58	0,81	0,34	168,79	124,03	420,66	5,29	1 739,67	142,13	0,51	0,00		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	12,53	9,36	13,91	242,56	0,04	0,16	0,07	1,39	0,05	0,18	106,33	16,92	155,39	0,52	108,96	12,76	0,02	0,02	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/9/7	0,18	0,04	6,05	26,46	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	12,69	4,89	6,06	0,53	27,58	0,00	0,00	0,00	412	2015
Итого за прием пищи:	296	12,71	9,40	19,96	269,02	0,04	1,31	0,07	1,39	0,05	0,19	119,02	21,81	161,45	1,05	136,54	12,76	0,02	0,02		
Всего за день:		55,27	45,12	150,65	1 298,56	0,72	62,22	1,05	7,31	1,28	0,97	745,63	237,63	967,74	10,87	2 842,12	198,55	0,59	0,02		

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																					
ДРАЧЕНА	85	10,58	12,22	5,15	173,06	0,05	0,12	0,17	0,58	1,71	0,31	66,90	11,72	153,25	1,80	150,31	41,67	0,04	0,02	228	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,05	6,53	12,60	120,99	0,05	0,00	0,04	0,68	0,12	0,03	9,06	9,90	27,90	0,62	41,40	0,00	0,00	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,87	4,10	18,32	130,19	0,05	0,87	0,02	0,00	0,08	0,18	174,04	22,01	128,04	0,27	255,44	15,12	0,03	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	305	17,50	22,85	36,07	424,24	0,15	0,99	0,23	1,26	1,91	0,52	250,00	43,63	309,19	2,69	447,15	56,79	0,07	0,02		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,12	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ	200/15/5	5,41	8,41	14,46	155,68	0,08	8,17	0,20	2,08	0,00	0,08	44,45	30,69	85,04	1,39	546,10	67,26	0,04	0,00	64	2015
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	148	3,31	6,57	32,99	204,60	0,04	0,82	0,26	1,62	0,06	0,03	17,78	27,17	73,71	0,61	96,79	40,82	0,02	0,01	334	2015
МЯСО ОТВАРНОЕ	80	23,53	20,19	0,44	277,11	0,05	0,18	0,05	0,54	0,00	0,14	13,50	24,40	198,98	2,86	435,10	33,19	0,07	0,00	273	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,17	0,17	13,96	59,22	0,01	21,80	0,00	0,09	0,00	0,01	12,75	5,04	4,46	0,89	125,56	0,00	0,00	0,00	393	2015
Итого за прием пищи:	756	37,34	35,73	91,09	841,57	0,30	33,97	0,51	5,82	0,06	0,31	115,33	111,83	432,33	8,17	1 378,53	143,40	0,13	0,01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,08	2,59	37,40	182,73	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	9,39	6,15	24,84	0,79	65,50	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (КЕФИР, ЙОГУРТ)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,04	0,42	0,02	0,11	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,12	219,00	13,50	0,02	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	200	6,30	6,23	43,22	259,85	0,06	0,42	0,02	0,64	0,00	0,20	162,39	22,95	138,84	0,91	284,50	13,50	0,02	0,00		
Всего за день:		61,75	64,93	182,63	1 577,80	0,52	36,38	0,76	7,85	1,97	1,04	535,60	182,91	888,24	13,35	2 260,18	213,69	0,22	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая 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	553,93	504,11	1 749,37	14 082,65	6,70	477,91	42,51	81,07	13,55	11,74	5 956,71	2 116,54	8 720,93	122,07	24 529,27	1 988,14	13,38	0,19	
Среднее значение за период	55,39	50,41	174,94	1 408,27	0,67	47,79	4,25	8,11	1,36	1,17	595,67	211,65	872,09	12,21	2 452,93	198,81	1,34	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	32,2	52,1																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	358	129	749	254