

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ "Детский сад №3" г. Петушки
Заведующий Т.В.Мигаль

Приказ № 36 от "08" 09 2024г.



Осенне-зимнее пятнадцатидневное меню приготавливаемых блюд

МБДОУ " Детский сад №3" г. Петушки

с 10-часовым пребыванием

на период с 01.09.2024г. по 28.02.2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,68	2,72	17,12	103,73	0,00	0,03	0,01	0,01	0,05	9,24	20,44	4,31	0,47	31,45	0,38	0,01	0,01	210	2008
СЫР	9	1,98	2,52	0,00	31,14	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00	65,97	35,28	2,47	0,07	7,76	0,00	0,00	0,00		2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	4,14	4,35	17,10	125,15	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	145,06	107,15	18,47	0,24	213,79	12,60	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	354	16,12	19,13	49,57	436,52	0,75	0,14	0,32	0,17	0,94	246,19	251,19	39,01	2,19	348,65	22,11	0,02	0,03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (с мясом)	150	5,55	11,95	10,68	173,31	11,56	0,15	0,08	0,21	0,00	39,23	81,58	26,72	1,34	454,64	6,23	0,00	0,04	67	2012
КОТЛЕТА (МЯСНАЯ)	50	15,23	35,99	6,54	411,35	0,45	0,34	0,13	0,02	0,18	26,25	156,69	24,57	1,74	324,85	9,38	0,00	0,06	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,89	4,46	18,46	125,96	8,84	0,10	0,10	0,03	0,06	39,39	77,15	25,63	1,02	657,77	7,87	0,00	0,03	321	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
СОК	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	524	26,91	52,88	65,75	848,37	25,35	0,68	0,37	0,26	0,24	128,39	362,70	93,58	7,74	1 705,80	26,88	0,00	0,13		
Уплотненный полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	160	19,05	12,69	22,25	283,16	0,20	0,04	0,22	0,07	0,23	143,07	209,34	27,56	0,67	143,18	2,30	0,03	0,04	236	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1,86	2,27	3,00	40,16	0,14	0,01	0,05	0,01	0,02	76,14	60,48	8,10	0,05	95,40	2,10	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,18	2,97	3,20	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	391	2012
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	22,50	5,00	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	405	22,87	17,41	49,82	451,75	0,36	0,07	0,28	0,08	0,25	235,64	295,29	43,86	1,55	276,72	4,40	0,03	0,04		
Всего за день:		66,30	89,82	174,94	1 783,64	36,46	0,92	0,99	0,52	1,43	626,22	920,18	184,45	13,68	2 609,17	55,39	0,05	0,21		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНА (ЖИДКАЯ)	150	5,67	6,63	24,49	180,60	0,68	0,05	0,15	0,03	0,05	138,99	109,76	18,01	0,30	216,48	11,70	0,00	0,00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,58	2,00	0,00	24,72	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	52,36	28,00	1,96	0,06	6,16	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,13	4,46	11,30	103,07	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	144,22	105,52	18,83	0,27	216,65	12,60	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	352	13,72	18,12	50,86	423,49	1,43	0,14	0,34	0,10	0,13	342,77	269,73	48,70	1,24	479,34	25,38	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	155	0,78	0,16	15,35	66,65	3,10	0,02	0,00	0,00	0,00	10,85	10,85	6,20	2,17	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	155	0,78	0,16	15,35	66,65	3,10	0,02	0,00	0,00	0,00	10,85	10,85	6,20	2,17	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	0,01	0,02	0,06	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	6,66	7,60	13,61	149,99	6,79	0,08	0,08	0,22	0,00	41,23	90,62	29,91	1,50	529,56	8,03	0,00	0,06	62	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	11,37	2,61	3,10	82,03	1,50	0,07	0,08	0,41	0,00	42,32	172,86	44,83	0,90	379,13	106,60	0,01	0,46	247	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	1,70	3,44	17,80	108,97	0,00	0,01	0,01	0,02	0,06	3,85	34,36	11,24	0,24	25,40	0,35	0,00	0,01	315	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,03	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,57	0,00	1,44	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	524	22,55	16,62	56,26	466,17	10,39	0,23	0,22	0,71	0,06	112,39	338,52	98,38	4,21	¹ 075,47	116,88	0,01	0,53		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	16,61	7,20	20,62	230,14	20,30	0,27	1,25	4,71	0,18	27,54	274,24	39,03	5,63	935,67	12,94	0,03	0,18	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,89	3,30	2,97	45,30	0,10	0,01	0,02	0,02	0,05	21,83	17,22	2,81	0,05	33,40	1,85	0,00	0,00	368	2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	2,97	3,43	0,30	10,72	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	400	19,12	11,10	39,58	351,42	20,42	0,31	1,28	4,73	0,23	63,97	311,43	51,87	6,38	¹ 005,99	15,51	0,03	0,18		
Всего за день:		56,17	46,00	162,05	1 307,73	35,34	0,70	1,84	5,54	0,42	529,98	930,53	205,15	14,00	² 560,80	157,77	0,04	0,71		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	6,06	7,64	22,78	185,07	0,68	0,10	0,16	0,03	0,05	144,75	153,50	37,99	0,84	256,48	12,90	0,00	0,01	413	2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,70	4,97	13,18	117,44	0,83	0,05	0,17	0,03	0,00	165,77	121,55	20,80	0,25	242,87	14,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	13,10	17,64	51,03	417,61	1,51	0,20	0,36	0,10	0,13	317,72	301,50	68,69	1,70	539,40	28,38	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20	0,02	0,01	0,00	0,00	5,40	16,74	5,67	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	8,39	19,28	9,84	246,93	4,77	0,21	0,11	0,22	0,13	29,09	108,92	26,31	1,41	475,48	8,13	0,00	0,05	83	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	9,19	22,06	4,96	255,60	1,20	0,22	0,08	0,40	0,00	21,83	102,03	21,75	1,22	250,37	5,62	0,00	0,05	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ)	110	3,07	4,00	13,88	103,71	0,00	0,08	0,05	0,02	0,06	9,63	68,00	45,78	1,59	95,87	0,83	0,00	0,01	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	524	24,55	45,85	59,83	751,73	10,17	0,61	0,28	0,64	0,19	82,57	335,77	111,97	7,87	897,66	16,48	0,00	0,11		
Уплотненный полдник																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,40	4,86	14,06	120,49	37,62	0,07	0,10	0,63	0,05	109,07	88,27	44,05	2,40	509,48	8,62	0,00	0,04	346	2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,08	0,00	11,01	44,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,29	2,97	3,43	0,30	10,87	0,00	0,00	0,00	391	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,20	10,00	1,80	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	7,20	6,40	50,09	289,80	37,64	0,12	0,11	0,63	0,05	125,96	118,24	55,88	3,26	560,75	9,34	0,00	0,04		
Всего за день:		45,25	70,29	170,75	1 506,14	59,32	0,96	0,77	1,38	0,37	542,25	766,51	244,54	15,03	2 275,81	56,20	0,00	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	130	4,25	5,98	21,96	159,50	0,57	0,04	0,12	0,03	0,05	116,20	102,78	20,10	0,26	178,11	10,14	0,00	0,01	189	2008		
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,15	4,48	11,31	103,35	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	144,33	106,11	19,21	0,29	218,16	12,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	325	10,76	15,51	48,35	378,05	1,30	0,13	0,29	0,09	0,05	267,63	235,39	49,21	1,15	435,57	23,82	0,00	0,01				
II Завтрак																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2012		
СОК	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	170	5,61	4,62	13,40	117,20	2,60	0,03	0,13	0,08	0,89	27,92	70,92	9,06	2,63	212,35	9,35	0,01	0,02				
Обед																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	14,32	4,50	16,34	163,43	4,59	0,10	0,10	0,19	0,00	26,65	60,81	23,86	0,92	349,50	4,39	0,00	0,02	87	2012		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	160	8,65	19,80	15,18	274,72	16,80	0,23	0,12	0,42	0,06	51,67	125,35	38,74	2,05	648,60	9,21	0,00	0,06	141	2008		
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,03	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,57	0,00	1,44	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012		
Итого за прием пищи:	514	26,76	25,20	60,98	579,43	21,39	0,42	0,26	0,61	0,06	95,41	232,74	77,10	4,73	1 071,18	16,22	0,00	0,08				
Уплотненный полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	15,32	12,04	15,28	233,52	0,15	0,04	0,17	0,06	0,23	110,00	153,33	16,46	0,55	111,96	1,84	0,02	0,03	219	2008		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	0,01	0,06	0,01	0,01	55,26	39,42	6,12	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	8,80	6,40	1,76	222,40	1,60	0,00	0,01		2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,00	3,20	14,03	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,72	3,84	3,68	0,34	17,77	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	400	17,16	14,01	37,09	348,78	8,95	0,07	0,25	0,07	0,24	188,78	205,39	32,66	2,69	425,13	4,84	0,02	0,05				
Всего за день:		60,29	59,34	159,82	1 423,46	34,24	0,65	0,93	0,85	1,24	579,74	744,44	168,03	11,20	2 144,23	54,23	0,03	0,16				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	150	5,88	6,96	24,31	184,38	0,68	0,10	0,15	0,03	0,05	140,75	135,98	29,68	0,66	232,30	12,59	0,00	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,58	2,00	0,00	24,72	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	52,36	28,00	1,96	0,06	6,16	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	4,14	4,35	12,26	105,80	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	144,97	107,15	18,47	0,24	213,64	12,60	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	352	13,96	18,36	51,65	430,10	1,43	0,19	0,33	0,10	0,05	345,18	297,63	60,01	1,56	491,40	26,27	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	30	0,35	2,93	1,94	35,73	3,11	0,01	0,01	0,09	0,00	9,34	6,97	3,96	0,19	40,11	0,73	0,00	0,00	39	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (с мясом птицы)	150	6,62	6,97	14,48	147,58	4,94	0,08	0,07	0,18	0,05	25,31	77,01	21,03	1,06	396,10	4,64	0,00	0,05	101	2008
ТЕФТЕЛИ (МЯСНЫЕ) В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	16,55	35,24	26,67	490,37	0,48	0,33	0,14	0,11	0,25	25,62	188,63	35,88	1,90	329,24	8,88	0,01	0,08	284	2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,03	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,57	0,00	1,44	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	544	27,31	46,04	72,55	814,96	8,53	0,51	0,26	0,38	0,30	77,36	319,19	75,37	4,91	838,53	16,87	0,01	0,13		
Уплотненный полдник																				
ОЛАДЫ	110	8,17	9,11	34,69	254,00	0,52	0,09	0,15	0,05	0,23	114,60	120,77	18,41	0,65	214,19	11,26	0,01	0,01	449	2012
ПОВИДЛО	15	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89	1,22	0,95	0,14	19,35	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	250,20	1,80	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	3,07	12,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,71	2,97	3,33	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	395	8,67	9,47	56,18	347,51	9,57	0,12	0,17	0,06	0,23	140,60	134,86	29,89	3,07	494,33	13,06	0,01	0,02		
Всего за день:		54,14	77,62	187,15	1 677,34	20,58	0,87	1,02	0,58	0,58	743,14	894,18	186,27	9,54	2 043,26	56,20	0,02	0,18		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ДРУЖБА	150	5,17	6,73	21,69	169,02	0,68	0,06	0,14	0,03	0,05	137,94	123,22	24,74	0,42	216,17	12,18	0,00	0,01	417	2012	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,41	4,77	10,79	105,02	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	154,42	112,72	19,96	0,28	231,22	13,50	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	355	11,94	16,55	47,56	389,24	1,46	0,15	0,32	0,09	0,05	299,46	262,44	54,60	1,30	486,69	26,76	0,00	0,01			
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	9,47	37,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	1,53	1,36	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2012	
Итого за прием пищи:	190	4,96	4,49	9,74	99,16	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	25,95	63,35	5,22	0,81	56,87	8,05	0,01	0,02			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	0,01	0,02	0,06	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ	150	18,27	4,53	9,47	152,36	4,82	0,14	0,14	0,21	0,00	60,19	275,70	70,85	1,44	787,18	168,57	0,02	0,71	87	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,69	3,52	17,13	110,99	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	9,01	20,52	4,29	0,47	31,59	0,38	0,01	0,01	204	2012	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА (свинина)	50	9,33	22,06	5,52	258,57	1,74	0,23	0,08	0,41	0,00	21,02	103,86	22,80	1,28	276,53	5,89	0,00	0,05	259	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	3,10	12,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,54	0,00	1,44	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	524	33,11	33,08	51,94	639,35	8,66	0,47	0,28	0,70	0,06	115,18	440,76	110,34	4,76	¹ 236,62	176,74	0,03	0,77			
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	13,78	11,88	19,29	241,86	1,50	0,07	0,20	1,34	0,23	140,21	171,93	38,09	1,09	257,05	7,07	0,02	0,05	238	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,74	0,50	4,65	26,19	0,08	0,01	0,02	0,00	0,00	16,23	13,12	2,20	0,04	25,65	1,40	0,00	0,00	351	2012	
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	8,80	6,40	1,76	222,40	1,60	0,00	0,01		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	3,07	12,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,83	2,97	2,92	0,30	10,45	0,00	0,00	0,00	TK№024		
Итого за прием пищи:	400	16,46	13,30	44,87	370,02	9,60	0,13	0,25	1,34	0,23	181,47	213,82	56,21	3,59	541,75	10,79	0,02	0,06			
Всего за день:		66,47	67,42	154,11	1 497,77	19,72	0,77	0,97	2,21	1,23	622,06	980,37	226,37	10,46	² 321,93	222,34	0,06	0,86			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,29	6,39	19,75	158,38	0,57	0,09	0,15	0,03	0,05	118,20	127,85	44,60	1,23	229,00	10,49	0,00	0,00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,58	2,00	0,00	24,72	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	52,36	28,00	1,96	0,06	6,16	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	2,97	2,92	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	352	9,31	13,44	39,83	318,61	0,61	0,14	0,18	0,08	0,05	185,53	185,32	59,38	2,19	284,97	11,57	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(С МЯСОМ)	150	6,54	12,55	16,20	204,91	15,53	0,16	0,10	0,22	0,00	63,60	105,56	38,47	2,07	626,73	10,58	0,00	0,05	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	30,27	12,36	4,97	252,57	0,90	0,13	0,44	0,15	1,33	152,82	359,38	54,86	2,05	590,56	201,08	0,04	0,20	254	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,55	18,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,56	0,00	1,44	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	524	39,30	25,24	40,64	548,92	17,93	0,36	0,58	0,37	1,33	236,00	501,72	105,43	5,66	1 306,45	213,56	0,04	0,25		
Уплотненный полдник																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20	0,02	0,01	0,00	0,00	5,40	16,74	5,67	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЯ)	60	12,04	4,48	10,28	142,59	8,52	0,14	0,93	3,95	0,00	15,73	171,33	15,29	3,67	219,61	4,78	0,02	0,12	261	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,62	7,04	16,16	138,96	7,67	0,09	0,09	0,04	0,11	38,41	70,00	22,60	0,89	574,99	7,13	0,00	0,03	321	2012
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	6,06	25,17	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,26	3,56	3,53	0,32	15,53	0,00	0,00	0,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	400	17,20	12,18	44,41	370,16	17,89	0,28	1,04	3,99	0,11	74,20	278,63	53,69	5,47	866,03	12,63	0,02	0,15		
Всего за день:		67,31	51,36	145,88	1 333,69	40,43	0,78	1,90	4,44	1,49	502,93	990,87	256,30	13,82	2 805,45	237,76	0,06	0,40		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,23	6,90	19,45	161,94	0,73	0,05	0,15	0,04	0,05	147,69	111,06	17,63	0,35	219,85	12,78	0,00	0,00	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,69	5,08	12,21	114,71	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	164,62	119,92	21,07	0,29	245,85	14,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	12,28	17,03	46,74	391,85	1,56	0,14	0,34	0,11	0,05	319,41	257,48	48,60	1,24	505,00	28,26	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	0,03	3,38	15,58	0,58	0,01	0,02	0,57	0,00	13,25	14,26	9,85	0,26	57,65	1,44	0,00	0,01	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (с мясом птицы)	150	8,78	12,65	19,90	228,96	4,81	0,09	0,11	0,25	0,28	36,01	100,11	23,86	1,26	422,26	7,22	0,01	0,06	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (С МЯСОМ)	150	9,99	22,80	17,64	316,35	8,96	0,29	0,12	0,21	0,00	22,69	137,03	37,09	1,90	781,25	9,64	0,00	0,07	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	534	23,67	36,53	80,20	746,54	17,35	0,50	0,29	1,03	0,28	92,97	308,48	89,86	7,28	¹ 333,60	20,92	0,01	0,14		
Уплотненный полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	18,42	10,65	34,73	311,18	0,15	0,07	0,18	0,06	0,23	117,86	177,40	20,56	0,78	145,56	2,21	0,03	0,03		2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	8,80	6,40	1,76	222,40	1,60	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	4,23	17,22	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	2,97	2,92	0,30	10,49	0,00	0,00	0,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	400	18,82	10,97	46,80	366,00	8,17	0,09	0,20	0,06	0,23	138,52	189,17	29,88	2,84	378,45	3,81	0,03	0,04		
Всего за день:		58,97	68,28	180,51	1 589,16	28,13	0,78	1,09	1,24	0,56	730,90	897,63	189,34	11,36	² 436,05	52,99	0,04	0,21		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	150	5,67	6,63	26,42	188,34	0,68	0,05	0,15	0,03	0,05	139,02	109,76	18,01	0,30	216,54	11,70	0,00	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,58	2,00	0,00	24,72	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	52,36	28,00	1,96	0,06	6,16	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	4,42	4,66	15,82	124,00	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,23	114,35	19,59	0,25	228,34	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	352	14,03	18,34	57,32	452,26	1,48	0,14	0,34	0,10	0,05	353,71	278,61	49,46	1,21	490,34	26,28	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖЕЕ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) М.Б	150	14,28	31,83	16,26	409,13	4,21	0,38	0,13	0,24	0,11	40,39	159,27	41,42	2,56	610,46	8,77	0,00	0,06	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	4,84	4,24	24,95	158,72	17,40	0,06	0,08	0,42	0,18	64,03	93,25	34,58	1,58	280,86	6,53	0,01	0,04	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	494	22,12	36,52	70,47	701,70	24,61	0,52	0,24	0,66	0,29	121,04	292,60	88,46	7,60	937,56	17,20	0,01	0,10		
Уплотненный полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2,46	2,25	14,22	88,02	7,24	0,07	0,06	0,40	0,00	40,82	69,57	31,99	1,47	492,12	6,50	0,00	0,03	45	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	6,06	25,17	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	3,56	3,24	0,32	15,43	0,00	0,00	0,00	TK№024	
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	430	11,31	10,28	52,89	351,39	7,74	0,14	0,21	0,48	0,89	81,71	178,95	51,69	3,63	623,10	15,27	0,01	0,05		
Всего за день:		48,36	65,34	188,78	1 548,35	93,83	0,84	0,82	1,25	1,23	590,46	773,16	202,61	12,74	2 248,00	60,75	0,02	0,17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	6,06	7,64	22,78	185,07	0,68	0,10	0,16	0,03	0,05	144,75	153,50	37,99	0,84	256,48	12,90	0,00	0,01	413	2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,43	4,79	11,77	109,17	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	154,53	113,31	20,33	0,30	232,76	13,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	345	12,85	17,48	49,63	409,44	1,46	0,19	0,34	0,09	0,05	306,38	293,31	68,22	1,74	528,54	27,48	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК	130	0,39	0,00	21,45	88,40	7,80	0,03	0,05	0,08	0,00	6,50	19,50	15,60	0,26	197,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,39	0,00	21,45	88,40	7,80	0,03	0,05	0,08	0,00	6,50	19,50	15,60	0,26	197,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,58	2,44	3,41	37,87	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,32	15,53	7,92	0,50	115,20	2,80	0,00	0,01	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ(с мясом птицы)	150	7,43	6,67	13,68	145,54	5,45	0,08	0,08	0,22	0,00	34,45	91,96	27,24	1,18	448,23	5,25	0,00	0,06	73	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	170	14,70	6,23	16,66	196,14	17,24	0,23	1,11	4,21	0,18	22,67	238,54	32,50	4,92	782,41	11,13	0,02	0,16	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,88	0,66	2,95	21,36	0,10	0,01	0,02	0,00	0,00	22,16	16,86	2,85	0,05	32,92	1,85	0,00	0,00	368	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,03	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,57	0,00	1,44	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	594	27,38	16,90	66,16	542,19	24,39	0,42	1,26	4,43	0,18	109,69	409,47	85,01	8,41	1 451,84	23,65	0,02	0,23		
Уплотненный полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	110	9,69	11,86	46,93	333,42	0,36	0,11	0,14	0,06	0,33	89,86	118,35	18,41	0,86	198,30	9,26	0,02	0,02	467	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	3,15	13,56	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,56	3,24	0,32	15,34	0,00	0,00	0,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	390	10,19	12,26	59,88	393,98	10,86	0,14	0,16	0,07	0,33	114,77	132,91	29,65	3,38	491,64	11,26	0,02	0,03		
Всего за день:		50,81	46,64	197,12	1 434,01	44,51	0,78	1,81	4,67	0,56	537,34	855,19	198,48	13,79	2 669,62	62,39	0,04	0,27		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,88	6,96	24,31	184,38	0,68	0,10	0,15	0,03	0,05	140,75	135,98	29,68	0,66	232,30	12,59	0,00	0,00	189	2008
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	2,97	2,92	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	365	8,32	12,01	44,39	319,89	0,70	0,15	0,17	0,07	0,05	155,72	165,45	42,50	1,56	282,11	13,67	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	0,01	0,02	0,06	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	6,90	8,20	15,01	161,91	7,44	0,08	0,09	0,22	0,00	46,70	96,95	33,17	1,71	577,02	9,18	0,00	0,06	62	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	10,10	4,52	4,59	111,34	8,28	0,12	0,84	3,75	0,00	18,62	153,63	17,37	3,35	229,53	4,92	0,02	0,11	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,58	3,50	16,44	107,71	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	8,84	19,74	4,15	0,45	30,36	0,36	0,01	0,00	204	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,03	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,57	0,00	1,44	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	554	23,94	19,79	67,81	557,94	17,82	0,33	1,00	4,05	0,06	103,55	328,00	73,69	7,48	1 004,49	17,08	0,03	0,17		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	18,97	13,75	18,35	275,81	0,18	0,05	0,21	0,07	0,27	135,79	190,03	20,86	0,69	141,48	2,01	0,02	0,03	237	2012
ПОВИДЛО	15	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89	1,22	0,95	0,14	19,35	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	8,80	6,40	1,76	222,40	1,60	0,00	0,01		2008
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	10,44	41,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	1,53	1,36	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	405	19,35	14,07	46,23	393,78	8,21	0,07	0,23	0,07	0,27	157,62	201,58	29,57	2,59	383,78	3,61	0,02	0,04		
Всего за день:		52,26	46,00	171,56	1 327,51	29,33	0,56	1,41	4,19	0,38	425,99	704,13	150,96	13,45	1 826,38	35,66	0,05	0,21		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,79	7,32	21,40	175,47	0,66	0,09	0,17	0,04	0,05	135,92	140,65	46,85	1,26	254,47	12,02	0,00	0,00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,58	2,00	0,00	24,72	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	52,36	28,00	1,96	0,06	6,16	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	4,42	4,66	15,82	124,00	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,23	114,35	19,59	0,25	228,34	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	352	14,15	19,03	52,30	439,39	1,46	0,18	0,36	0,11	0,05	350,61	309,50	78,30	2,17	528,27	26,60	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00		
Обед																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20	0,02	0,01	0,00	0,00	5,40	16,74	5,67	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00		2012
СУП ХАРЧО С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	5,94	7,15	10,43	130,19	3,58	0,06	0,06	0,02	0,00	23,89	67,81	17,19	0,77	299,30	3,84	0,00	0,04		2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	7,28	4,09	2,72	76,83	0,16	0,03	0,06	0,01	0,03	18,06	74,90	15,07	0,37	137,68	60,84	0,01	0,06	269	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	4,51	16,62	117,18	8,09	0,09	0,08	0,03	0,07	28,35	65,39	22,69	0,93	593,39	6,52	0,00	0,03	321	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,03	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,35	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	524	18,81	16,11	51,10	425,32	13,03	0,26	0,24	0,06	0,10	87,99	254,42	68,43	3,62	¹ 106,92	73,10	0,01	0,13		
Уплотненный полдник																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	130	1,89	4,12	11,10	88,92	5,20	0,02	0,04	0,00	0,00	43,29	50,39	25,74	1,64	374,40	9,10	0,00	0,02	33	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	2,06	8,46	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	2,22	2,52	0,22	7,94	0,00	0,00	0,00	TK№024	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	22,50	5,00	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	10,86	11,92	44,59	329,38	5,21	0,11	0,06	0,10	0,00	85,41	173,36	46,51	3,89	442,59	10,00	0,00	0,02		
Всего за день:		44,47	47,19	161,12	1 249,99	22,30	0,56	0,67	0,27	0,15	533,11	746,38	198,44	11,50	² 233,78	111,00	0,01	0,15		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,24	7,70	19,46	169,20	0,73	0,05	0,15	0,04	0,06	147,74	111,21	17,62	0,35	219,99	12,78	0,00	0,00	112	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,43	4,79	11,77	109,17	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	154,53	113,31	20,33	0,30	232,76	13,50	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	355	12,03	17,54	46,31	393,57	1,51	0,14	0,33	0,10	0,06	309,37	251,02	47,85	1,25	492,05	27,36	0,00	0,00				
II Завтрак																						
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008		
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ НА М.Б	150	10,22	23,59	13,01	305,62	4,61	0,27	0,10	0,21	0,00	29,09	128,95	31,74	1,60	510,21	8,14	0,00	0,05	80	2012		
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (свинина)	170	2,54	2,69	8,66	70,47	20,54	0,04	0,05	0,21	0,00	59,08	44,59	21,83	1,24	253,50	4,15	0,00	0,02	262	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008		
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,03	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,57	0,00	1,44	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012		
Итого за прием пищи:	529	16,94	27,33	53,64	530,32	25,15	0,41	0,19	0,42	0,00	106,36	224,37	69,72	4,70	843,34	15,09	0,00	0,07				
Уплотненный полдник																						
БЛИНЫ	100	9,59	12,67	42,19	321,72	0,52	0,10	0,17	0,07	0,33	117,73	132,98	20,19	0,80	231,03	11,83	0,02	0,01	152	2008		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	0,01	0,06	0,01	0,01	55,26	39,42	6,12	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01				
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,06	0,00	3,03	12,33	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,39	2,22	2,52	0,22	7,97	0,00	0,00	0,00	TK№024			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	250,20	1,80	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	400	11,41	14,68	64,81	439,98	9,61	0,14	0,25	0,09	0,34	194,78	184,52	36,03	3,04	562,20	15,03	0,02	0,03				
Всего за день:		44,58	63,30	171,53	1 448,64	37,32	0,74	1,03	0,65	0,40	790,51	802,41	174,60	8,99	2 116,59	57,48	0,02	0,13				

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
КАША ДРУЖБА	150	5,24	6,49	22,24	169,34	0,69	0,07	0,15	0,03	0,04	140,05	124,99	25,04	0,42	219,78	12,40	0,00	0,01	417	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,58	2,00	0,00	24,72	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	52,36	28,00	1,96	0,06	6,16	0,00	0,00	0,00		2012		
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,70	4,97	13,18	117,44	0,83	0,05	0,17	0,03	0,00	165,77	121,55	20,80	0,25	242,87	14,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	372	13,88	18,51	50,50	426,70	1,54	0,17	0,35	0,11	0,04	365,28	301,04	57,70	1,33	508,11	27,88	0,00	0,01				
II Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01				
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	6,45	3,75	0,15	42,30	0,00	0,00	0,00				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(с мясом птицы)	150	7,65	9,24	11,47	160,71	12,29	0,08	0,09	0,38	0,00	50,07	93,01	29,64	1,41	476,29	6,59	0,00	0,06	67	2012		
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	14,29	31,72	5,52	365,04	0,84	0,31	0,13	0,02	0,22	25,24	149,61	21,89	1,64	313,97	8,99	0,00	0,06	272	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,20	4,91	14,44	114,68	0,00	0,08	0,05	0,02	0,08	9,59	70,78	47,56	1,66	99,83	0,86	0,00	0,01	181	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,03	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,57	0,00	1,44	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012		
Итого за прием пищи:	524	27,62	46,17	51,40	733,81	13,73	0,53	0,30	0,42	0,30	103,82	349,43	110,74	6,22	979,27	18,34	0,00	0,13				
Уплотненный полдник																						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,07	14,03	4,68	185,92	0,48	0,05	0,29	0,15	1,38	125,17	160,63	16,32	1,30	220,98	20,46	0,01	0,03	214	2008		
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	6,31	26,16	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	9,89	2,86	3,15	0,25	13,39	0,00	0,00	0,00	391	2012		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,20	10,00	1,80	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	390	14,68	15,69	39,79	360,36	3,40	0,15	0,33	0,15	1,38	152,46	223,97	39,21	2,49	334,17	21,18	0,01	0,03				
Всего за день:		56,58	80,77	151,49	1 567,87	28,67	0,88	1,00	0,69	1,72	637,56	885,44	215,65	12,24	2 099,55	69,40	0,01	0,18				

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5,82	8,32	21,59	185,49	0,68	0,09	0,15	0,04	0,06	144,45	147,75	35,79	0,77	250,07	12,78	0,00	0,01	413	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,71	5,10	11,26	111,12	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	164,74	120,51	21,46	0,31	247,33	14,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	355	12,89	18,47	47,93	411,81	1,51	0,18	0,34	0,11	0,06	316,29	294,76	67,15	1,68	536,70	28,26	0,00	0,01				
II Завтрак																						
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	9,47	37,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	1,53	1,36	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	411	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	9,47	37,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	1,53	1,36	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
СУП УРАЛЬСКИЙ С МЯСОМ	150	11,65	21,00	9,90	275,56	4,61	0,20	0,20	0,29	0,89	45,54	152,19	27,81	1,98	494,83	14,54	0,01	0,06	92	2008		
КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	15,49	13,92	20,55	270,22	8,96	0,14	0,14	0,42	0,00	34,32	161,31	39,49	1,96	757,56	8,98	0,00	0,11	134	2008		
БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,12	29,58	6,46	1,36	46,24	1,90	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	3,10	12,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,61	0,00	1,46	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	376	2012		
Итого за прием пищи:	529	31,32	35,97	60,49	692,26	13,57	0,44	0,38	0,71	0,89	98,09	364,33	83,47	5,80	¹ 331,96	26,32	0,01	0,17				
Уплотненный полдник																						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	110	8,64	11,73	40,15	301,03	0,36	0,09	0,13	0,06	0,33	86,97	110,64	16,69	0,77	186,07	9,11	0,02	0,01	470	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,06	0,00	3,03	12,33	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,39	2,22	2,52	0,22	7,97	0,00	0,00	0,00	TK№024			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	400	9,10	12,13	52,98	360,36	10,37	0,12	0,15	0,07	0,33	110,36	123,86	27,21	3,19	472,04	11,11	0,02	0,02				
Всего за день:		53,31	66,57	170,87	1 502,29	25,45	0,74	0,87	0,89	1,28	531,87	784,48	179,19	10,67	² 341,22	65,69	0,03	0,20				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	825,27	945,94	2 547,68	22 197,59	555,63	11,53	17,12	29,37	13,04	8 924,06	12 675,90	2 980,38	182,47	34 731,84	1 355,25	0,48	4,21
Среднее значение за период	55,02	63,06	169,85	1 479,84	37,04	0,77	1,14	1,96	0,87	594,94	845,06	198,69	12,16	2 315,46	90,35	0,03	0,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	38.4	46.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 10 часов	354	134	531	401

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,75	2,84	23,96	136,52	0,00	0,04	0,01	0,01	0,05	9,60	28,54	5,24	0,66	43,59	0,53	0,01	0,01	317	2012
СЫР	13	3,04	3,86	0,00	47,67	0,04	0,00	0,03	0,03	0,00	100,98	54,00	3,78	0,11	11,88	0,00	0,00	0,00		2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,75	4,97	13,44	118,68	0,83	0,05	0,17	0,03	0,00	166,60	123,14	21,57	0,29	245,17	14,40	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	408	19,63	21,51	57,76	505,27	0,87	0,17	0,35	0,19	0,94	305,30	302,50	47,65	2,67	409,39	24,42	0,02	0,03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,38	10,75	6,25	0,25	70,50	0,00	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (с мясом)	180	6,12	12,94	13,52	196,15	16,11	0,16	0,09	0,25	0,00	53,34	94,72	33,01	1,66	557,58	7,52	0,00	0,05	67	2012
КОТЛЕТА (МЯСНАЯ)	70	16,22	38,10	8,99	444,11	0,72	0,36	0,14	0,02	0,18	29,23	169,03	27,47	1,93	354,30	10,01	0,00	0,07	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,64	5,58	19,48	138,98	9,65	0,11	0,09	0,03	0,09	23,27	71,09	26,06	1,11	697,15	6,90	0,00	0,03	321	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
СОК	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	622	28,89	57,14	75,82	935,90	30,48	0,73	0,37	0,30	0,27	134,28	392,63	106,77	8,73	1 916,65	28,28	0,00	0,15		
Уплотненный полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	180	23,44	15,44	22,82	328,70	0,25	0,05	0,27	0,09	0,23	181,09	254,42	32,37	0,77	172,51	2,40	0,03	0,04	236	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,48	3,03	4,00	53,54	0,19	0,02	0,07	0,02	0,02	101,52	80,64	10,80	0,07	127,20	2,80	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	15,21	61,19	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,61	3,71	3,78	0,37	13,47	0,00	0,00	0,00	391	2012
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	460	29,02	22,39	71,79	610,23	0,46	0,10	0,36	0,12	0,25	304,82	374,77	54,95	2,05	357,18	5,20	0,03	0,04		
Всего за день:		77,94	101,44	215,17	2 098,40	41,81	1,03	1,10	0,62	1,46	760,40	1 080,90	217,37	15,65	2 961,22	59,90	0,05	0,23		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	170	6,73	7,30	28,82	208,20	0,78	0,07	0,17	0,04	0,05	161,67	128,26	21,15	0,38	252,22	13,50	0,00	0,00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,48	3,15	0,00	38,84	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	82,28	44,00	3,08	0,09	9,68	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,76	5,13	12,24	115,56	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	165,37	121,68	22,31	0,35	250,41	14,40	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	406	17,08	20,91	61,14	503,60	1,64	0,17	0,39	0,13	0,13	418,72	328,89	59,74	1,63	565,46	29,34	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	155	0,78	0,16	15,35	66,65	3,10	0,02	0,00	0,00	0,00	10,85	10,85	6,20	2,17	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	155	0,78	0,16	15,35	66,65	3,10	0,02	0,00	0,00	0,00	10,85	10,85	6,20	2,17	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	7,72	10,20	14,46	181,12	7,24	0,09	0,09	0,27	0,00	46,23	101,63	32,40	1,61	570,27	8,50	0,00	0,06	62	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	13,12	5,62	4,22	120,84	2,04	0,09	0,10	0,51	0,00	51,02	202,06	52,91	1,11	450,91	122,12	0,01	0,52	247	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,05	5,23	32,02	187,43	0,00	0,03	0,02	0,03	0,09	5,48	61,39	20,15	0,42	45,50	0,62	0,01	0,02	315	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,23	32,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,93	0,00	1,73	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	652	27,62	25,87	80,58	667,45	12,78	0,30	0,27	0,91	0,09	138,72	420,12	122,67	5,17	¹ 282,13	133,59	0,02	0,60		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	20,14	7,05	22,60	254,91	23,78	0,31	1,54	5,88	0,18	33,59	329,75	44,58	6,84	¹ 053,35	14,77	0,03	0,22	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	1,18	4,01	3,43	54,75	0,16	0,01	0,04	0,02	0,06	31,68	24,50	3,84	0,06	48,05	2,75	0,00	0,00	368	2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,45	3,71	3,78	0,37	13,21	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	458	23,58	11,90	47,04	410,47	23,96	0,36	1,59	5,90	0,24	81,88	381,76	61,44	7,83	¹ 151,29	18,53	0,03	0,22		
Всего за день:		69,06	58,84	204,11	1 648,17	41,48	0,85	2,25	6,94	0,46	650,17	¹ 141,62	250,05	16,80	² 998,88	181,46	0,05	0,82		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	7,78	9,18	27,60	225,42	0,88	0,13	0,20	0,04	0,05	189,29	197,33	48,37	1,07	331,43	16,80	0,00	0,01	413	2012
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,47	4,66	12,98	112,86	0,78	0,05	0,16	0,02	0,00	155,64	115,94	20,28	0,28	230,51	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	405	15,36	19,17	60,66	479,28	1,66	0,24	0,39	0,10	0,13	354,33	348,22	81,85	2,16	615,09	31,74	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	8,97	21,40	11,06	273,28	5,34	0,22	0,11	0,27	0,13	35,14	118,78	29,39	1,55	524,09	8,89	0,00	0,06	83	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,00	23,63	6,81	280,52	1,68	0,24	0,09	0,56	0,00	28,65	115,60	26,44	1,42	291,75	6,51	0,00	0,06	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ)	130	5,47	6,23	24,72	176,63	0,00	0,14	0,08	0,03	0,09	13,92	120,73	81,10	2,83	170,50	1,47	0,00	0,01	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	622	29,47	51,88	78,39	899,99	12,02	0,74	0,33	0,86	0,22	104,77	430,05	160,36	9,90	1 092,96	19,22	0,00	0,13		
Уплотненный полдник																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,17	5,59	16,54	140,68	44,26	0,09	0,11	0,74	0,06	130,34	104,24	51,94	2,84	599,26	10,14	0,00	0,05	346	2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	15,21	61,19	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,71	3,69	0,37	13,44	0,00	0,00	0,00	391	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	458	9,79	8,31	75,78	420,79	44,28	0,16	0,13	0,74	0,06	151,10	151,75	68,47	4,09	677,78	11,15	0,00	0,05		
Всего за день:		55,02	79,76	224,63	1 847,06	67,96	1,17	0,87	1,71	0,41	626,20	941,02	318,68	18,35	2 663,83	64,11	0,00	0,20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,64	7,39	29,02	206,17	0,73	0,05	0,16	0,04	0,05	148,34	135,42	27,02	0,37	229,92	12,95	0,00	0,01	189	2008
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,04	5,44	12,70	121,38	0,88	0,05	0,18	0,03	0,00	175,57	128,88	23,43	0,35	265,01	15,30	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	405	13,81	18,18	61,81	468,65	1,61	0,16	0,36	0,11	0,05	333,21	299,30	63,65	1,52	547,33	29,69	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2012
СОК	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	170	5,61	4,62	13,40	117,20	2,60	0,03	0,13	0,08	0,89	27,92	70,92	9,06	2,63	212,35	9,35	0,01	0,02		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	14,90	5,87	20,91	196,48	5,13	0,12	0,11	0,25	0,00	33,36	77,27	30,18	1,15	399,39	5,22	0,00	0,03	87	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	200	9,68	22,42	17,93	313,56	19,44	0,26	0,13	0,43	0,08	57,49	141,29	43,85	2,32	760,88	10,48	0,00	0,07	141	2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,23	32,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,93	0,00	1,73	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	630	29,52	29,50	78,90	701,12	24,57	0,50	0,28	0,68	0,08	112,50	278,90	92,98	5,71	¹ 254,90	19,06	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	20,04	15,49	16,07	287,65	0,20	0,05	0,22	0,08	0,24	150,06	201,48	21,57	0,65	142,41	1,84	0,03	0,03	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,13	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	250,20	1,80	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,00	4,16	17,90	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,74	3,84	3,68	0,34	17,80	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	440	22,62	18,32	45,20	443,30	10,04	0,09	0,34	0,10	0,26	258,09	274,35	41,63	3,02	519,91	5,74	0,03	0,05		
Всего за день:		71,56	70,62	199,31	1 730,27	38,82	0,78	1,11	0,97	1,28	731,72	923,47	207,32	12,88	² 534,49	63,84	0,04	0,18		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	170	7,28	8,02	29,06	218,74	0,83	0,12	0,18	0,04	0,05	173,48	168,23	36,73	0,83	286,55	15,51	0,00	0,01	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,48	3,15	0,00	38,84	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	82,28	44,00	3,08	0,09	9,68	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,75	4,97	13,44	118,68	0,83	0,05	0,17	0,03	0,00	165,84	123,14	21,40	0,29	245,11	14,40	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	406	17,64	21,49	62,59	517,36	1,69	0,23	0,39	0,13	0,05	430,90	370,37	74,41	2,01	593,74	31,35	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	50	0,58	1,97	3,23	33,40	5,19	0,01	0,01	0,15	0,00	15,57	11,56	6,60	0,32	66,85	1,22	0,00	0,01	39	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (с мясом птицы)	180	7,79	8,03	16,07	168,21	5,36	0,09	0,08	0,27	0,05	31,51	88,55	24,53	1,20	443,09	5,39	0,00	0,06	101	2008
ТЕФТЕЛИ (МЯСНЫЕ) В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	19,18	39,20	43,54	604,26	1,51	0,38	0,16	0,33	0,25	38,74	234,59	50,46	2,43	420,79	10,62	0,01	0,10	284	2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,32	21,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	0,00	1,73	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	680	32,49	50,41	99,99	985,34	12,06	0,60	0,29	0,75	0,30	107,42	395,04	100,54	6,19	¹ 025,27	20,59	0,01	0,17		
Уплотненный полдник																				
ОЛАДЬИ	140	10,32	10,61	47,72	328,32	0,62	0,11	0,18	0,05	0,23	139,87	147,80	23,01	0,83	262,66	13,29	0,02	0,01	449	2012
ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	1,62	1,26	0,18	25,80	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	250,20	1,80	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	4,08	16,68	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	3,71	3,78	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	450	10,86	10,97	73,42	438,83	9,68	0,14	0,20	0,06	0,23	167,19	163,03	35,25	3,36	551,78	15,09	0,02	0,02		
Всего за день:		65,19	86,62	242,77	2 026,30	24,48	1,02	1,14	0,98	0,58	885,51	¹ 070,94	231,20	11,56	² 389,79	67,03	0,03	0,23		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ДРУЖБА	170	6,90	7,59	32,50	227,09	0,78	0,09	0,17	0,04	0,05	161,84	160,32	34,88	0,69	265,91	14,38	0,00	0,01	417	2012	
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,76	5,13	12,24	115,56	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	165,37	121,68	22,31	0,35	250,41	14,40	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	395	14,79	18,07	64,83	483,75	1,61	0,19	0,36	0,11	0,05	336,51	317,00	70,39	1,84	568,72	30,22	0,00	0,01			
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	12,56	50,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	2,25	1,40	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2012	
Итого за прием пищи:	190	4,96	4,49	12,83	111,52	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	26,56	64,07	5,26	0,81	56,87	8,05	0,01	0,02			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ	180	21,06	5,76	10,58	179,09	5,38	0,16	0,16	0,26	0,00	71,30	317,71	81,59	1,66	895,25	194,53	0,02	0,82	87	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,76	5,24	23,98	158,28	0,00	0,04	0,02	0,03	0,09	11,41	28,65	5,84	0,65	44,23	0,53	0,01	0,01	204	2012	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА(свинина)	70	10,59	24,98	6,55	294,14	1,96	0,26	0,09	0,41	0,00	21,90	115,77	25,01	1,42	310,72	6,53	0,00	0,06	259	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,29	25,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,89	0,00	1,73	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	652	39,14	40,80	69,05	801,83	10,84	0,55	0,33	0,80	0,09	140,56	517,17	129,65	5,76	¹ 465,59	203,94	0,03	0,89			
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	15,64	13,45	24,83	285,87	1,76	0,08	0,23	1,56	0,23	162,09	196,08	44,46	1,28	299,71	8,08	0,02	0,06	238	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	1,09	0,68	5,27	31,71	0,10	0,01	0,02	0,00	0,00	21,71	18,27	3,07	0,06	35,37	1,88	0,00	0,00	351	2012	
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	2,14	8,94	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,36	3,71	3,78	0,37	13,06	0,00	0,00	0,00	391	2012	
Итого за прием пищи:	478	19,39	15,37	56,07	446,04	11,88	0,16	0,28	1,57	0,23	216,32	252,86	68,55	4,47	662,82	12,97	0,02	0,07			
Всего за день:		78,28	78,73	202,78	1 843,14	24,33	0,92	1,09	2,56	1,26	719,95	¹ 151,10	273,85	12,88	² 754,00	255,18	0,06	0,99			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	7,54	8,88	25,87	214,71	0,83	0,12	0,21	0,04	0,06	171,99	182,85	62,79	1,72	328,51	15,22	0,00	0,01	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,48	3,15	0,00	38,84	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	82,28	44,00	3,08	0,09	9,68	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	2,97	2,92	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	406	13,23	17,38	50,96	414,96	0,88	0,18	0,25	0,10	0,06	271,44	264,82	81,99	2,91	401,10	16,66	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,45	0,00	1,05	7,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	12,45	12,90	7,50	0,30	84,60	0,00	0,00	0,00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	180	6,74	11,48	17,15	199,98	16,24	0,17	0,11	0,26	0,00	67,50	111,38	40,64	2,13	675,61	10,92	0,00	0,05	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	34,96	15,46	7,98	311,74	1,30	0,16	0,53	0,16	1,33	225,52	434,93	67,74	2,23	737,98	232,52	0,05	0,22	254	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	0,00	1,73	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	662	44,93	27,31	51,72	636,14	18,74	0,41	0,67	0,42	1,33	320,95	595,75	125,59	6,34	1 556,13	245,79	0,05	0,27		
Уплотненный полдник																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ(ГОВЯЖЬЯ)	70	15,15	6,81	14,60	196,22	10,47	0,18	1,15	4,86	0,00	19,36	212,97	18,99	4,54	272,09	5,88	0,03	0,15	261	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,55	8,13	16,79	150,90	8,10	0,10	0,09	0,05	0,13	32,30	68,36	23,06	0,95	598,59	6,80	0,00	0,03	321	2012
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,10	29,61	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	10,54	4,50	3,91	0,41	19,63	0,00	0,00	0,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	458	21,49	15,88	55,67	468,65	21,23	0,36	1,27	4,91	0,13	77,36	337,53	64,65	6,78	976,49	13,69	0,03	0,18		
Всего за день:		81,15	61,07	179,35	1 615,75	44,85	0,95	2,29	5,43	1,52	676,95	1 223,30	310,03	16,53	3 281,72	276,14	0,08	0,46		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,21	8,24	26,75	211,45	0,94	0,07	0,20	0,04	0,05	191,67	146,39	23,45	0,53	288,16	16,50	0,00	0,00	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,76	5,13	12,24	115,56	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	165,37	121,68	22,31	0,35	250,41	14,40	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	425	15,10	18,72	59,08	468,11	1,77	0,17	0,39	0,11	0,05	366,34	303,07	58,96	1,68	590,97	32,34	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	4,51	20,78	0,77	0,02	0,02	0,77	0,00	17,66	19,01	13,13	0,35	76,86	1,92	0,00	0,02	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (с мясом птицы)	180	9,65	13,65	21,16	246,62	5,43	0,10	0,11	0,31	0,22	41,62	109,97	27,29	1,38	472,71	7,66	0,01	0,06	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (С МЯСОМ)	200	11,96	26,28	23,64	379,79	11,93	0,35	0,16	0,39	0,00	32,58	171,97	49,09	2,44	1 010,70	12,39	0,00	0,09	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	640	27,78	41,33	95,99	869,87	21,13	0,61	0,33	1,47	0,22	116,08	371,79	112,73	8,51	1 654,07	25,33	0,01	0,17		
Уплотненный полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	170	23,45	15,86	40,80	403,41	0,20	0,09	0,24	0,09	0,32	156,20	228,13	26,08	0,97	182,34	2,69	0,04	0,04		2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,61	3,71	3,60	0,37	13,09	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	450	23,95	16,26	55,64	470,96	10,22	0,12	0,26	0,10	0,32	181,81	242,84	37,68	3,54	473,43	4,69	0,04	0,05		
Всего за день:		71,03	80,06	217,48	1 893,71	34,17	0,95	1,24	1,72	0,59	844,23	1 060,20	230,37	13,73	2 937,47	62,36	0,05	0,25		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,76	12,74	28,88	257,54	0,78	0,07	0,17	0,07	0,15	162,36	129,29	21,15	0,39	253,24	13,50	0,00	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,75	4,97	13,44	118,68	0,83	0,05	0,17	0,03	0,00	165,84	123,14	21,40	0,29	245,11	14,40	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	405	16,89	25,92	62,41	552,63	1,64	0,18	0,38	0,16	0,15	412,30	327,43	58,55	1,56	559,55	29,34	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) М.Б	180	18,29	33,84	22,28	467,36	5,13	0,48	0,16	0,26	0,05	53,06	201,43	54,28	3,42	776,77	10,83	0,00	0,08	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	5,27	4,74	28,38	178,76	19,17	0,06	0,09	0,40	0,18	67,79	99,07	37,19	1,66	292,39	6,70	0,01	0,04	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	572	27,09	39,10	83,31	796,28	27,30	0,64	0,28	0,66	0,23	138,91	347,54	105,45	8,86	1 126,28	19,88	0,01	0,12		
Уплотненный полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	170	2,66	2,57	15,38	96,44	7,88	0,08	0,07	0,40	0,00	45,51	75,25	34,42	1,60	534,99	6,93	0,00	0,04	45	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	15,26	61,94	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	9,14	3,56	3,24	0,32	15,72	0,00	0,00	0,00	TK№024	
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	458	12,88	11,82	74,70	459,00	8,38	0,17	0,22	0,49	0,89	91,23	200,43	58,76	4,13	687,74	15,99	0,01	0,06		
Всего за день:		57,76	77,04	228,52	1 850,91	97,32	1,03	0,91	1,32	1,27	676,44	898,40	235,76	14,85	2 570,57	67,21	0,02	0,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	7,22	8,56	26,69	213,78	0,78	0,12	0,18	0,04	0,05	168,89	182,93	46,13	1,05	302,23	15,00	0,00	0,01	413	2012
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,76	5,13	12,24	115,56	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	165,37	121,68	22,31	0,35	250,41	14,40	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	405	15,11	19,04	59,02	470,44	1,61	0,22	0,37	0,11	0,05	343,56	339,61	81,64	2,20	605,04	30,84	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК	130	0,39	0,00	21,45	88,40	7,80	0,03	0,05	0,08	0,00	6,50	19,50	15,60	0,26	197,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,39	0,00	21,45	88,40	7,80	0,03	0,05	0,08	0,00	6,50	19,50	15,60	0,26	197,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,87	2,06	5,12	42,42	2,40	0,01	0,02	0,00	0,00	19,98	23,26	11,88	0,76	172,80	4,20	0,00	0,01	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ(с мясом птицы)	180	8,78	9,12	18,20	190,97	5,82	0,09	0,09	0,25	0,00	38,22	108,52	31,12	1,31	488,28	6,07	0,00	0,07	73	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,19	9,90	20,01	260,06	21,03	0,28	1,38	5,23	0,27	30,44	296,41	39,63	6,11	935,87	13,65	0,03	0,19	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,98	0,67	3,62	24,60	0,10	0,01	0,02	0,00	0,00	22,32	17,63	2,99	0,06	34,14	1,86	0,00	0,00	368	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,23	32,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,93	0,00	1,73	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	720	33,76	22,96	87,01	709,13	29,35	0,51	1,55	5,48	0,27	132,61	506,16	104,57	10,48	¹ 725,72	29,14	0,03	0,27		
Уплотненный полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	140	10,52	12,48	49,70	353,70	0,52	0,12	0,16	0,06	0,28	122,27	139,36	22,10	0,88	242,61	11,60	0,02	0,02	467	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	0,03	0,02	0,01	0,00	17,60	12,10	8,80	2,42	305,80	2,20	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	4,16	17,89	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	3,84	3,54	0,33	17,71	0,00	0,00	0,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	450	11,08	12,92	64,64	423,29	12,24	0,15	0,18	0,07	0,28	149,97	155,30	34,44	3,63	566,12	13,80	0,02	0,03		
Всего за день:		60,34	54,92	232,12	1 691,26	51,00	0,91	2,15	5,74	0,60	632,64	¹ 020,57	236,25	16,57	³ 094,48	73,78	0,05	0,31		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,99	7,71	28,60	212,92	0,78	0,12	0,17	0,04	0,05	163,64	161,03	35,69	0,82	271,98	14,61	0,00	0,01	189	2008
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	2,97	3,07	0,30	10,56	0,00	0,00	0,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	415	10,20	13,06	53,69	374,33	0,80	0,18	0,19	0,08	0,05	181,48	199,00	51,96	1,92	334,94	16,05	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	7,96	10,22	15,88	187,91	7,90	0,09	0,10	0,27	0,00	51,81	107,99	35,74	1,82	618,90	9,68	0,00	0,07	62	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	12,63	5,41	5,70	136,89	10,26	0,15	1,05	4,66	0,00	21,87	191,08	20,98	4,17	281,22	6,04	0,02	0,14	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,76	5,24	23,98	158,28	0,00	0,04	0,02	0,03	0,09	11,41	28,65	5,84	0,65	44,23	0,53	0,01	0,01	204	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,23	32,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,93	0,00	1,73	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	680	30,24	26,53	89,47	733,66	21,66	0,41	1,24	5,06	0,09	127,24	406,56	89,01	9,23	1 196,48	19,61	0,03	0,22		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	26,45	17,98	23,91	367,45	0,26	0,06	0,29	0,09	0,28	194,84	264,81	29,17	0,88	192,95	2,01	0,03	0,04	237	2012
ПОВИДЛО	30	0,12	0,00	19,21	77,29	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	3,78	2,43	1,89	0,27	38,70	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	250,20	1,80	0,00	0,01		2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	13,52	54,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,25	1,65	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	460	26,93	18,34	65,46	541,13	9,32	0,09	0,32	0,10	0,28	221,93	279,39	39,91	3,13	482,48	3,81	0,03	0,05		
Всего за день:		68,02	58,06	221,75	1 705,02	34,38	0,69	1,76	5,24	0,42	539,75	894,05	186,08	16,10	2 169,90	40,77	0,06	0,28		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,32	8,72	27,33	218,16	0,79	0,12	0,20	0,04	0,06	163,53	177,05	61,80	1,71	317,14	14,52	0,00	0,01	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,03	5,28	13,89	124,50	0,88	0,05	0,18	0,03	0,00	176,09	130,34	22,53	0,29	259,71	15,30	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	435	17,73	22,21	61,31	519,07	1,70	0,23	0,42	0,13	0,06	423,72	382,39	100,33	2,88	638,05	31,26	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	9,10	5,20	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00		
Обед																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00		2012
СУП ХАРЧО С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	7,33	8,26	14,35	161,47	4,88	0,07	0,07	0,02	0,00	31,79	86,65	22,68	1,02	403,09	4,99	0,00	0,05		2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	10,86	4,73	3,81	101,21	0,24	0,05	0,09	0,02	0,05	26,11	111,32	22,37	0,54	204,80	91,17	0,01	0,09	269	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,10	4,33	21,50	137,76	10,50	0,12	0,10	0,03	0,06	34,50	83,27	29,27	1,21	768,25	8,30	0,00	0,04	321	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,26	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	0,00	1,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	652	25,57	17,79	67,87	534,53	17,62	0,36	0,31	0,07	0,11	116,87	345,68	93,48	4,77	¹ 483,56	106,81	0,01	0,18		
Уплотненный полдник																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	140	2,04	4,43	11,95	95,69	5,60	0,02	0,05	0,00	0,00	46,62	54,27	27,72	1,76	403,20	9,80	0,00	0,03	33	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,50	26,36	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	3,71	3,46	0,37	13,09	0,00	0,00	0,00	TK№024	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	453	12,78	14,28	66,26	445,22	5,62	0,13	0,08	0,11	0,00	96,84	199,28	54,42	4,64	502,47	10,81	0,00	0,03		
Всего за день:		56,73	54,41	208,57	1 554,72	27,54	0,73	0,82	0,31	0,17	646,53	936,45	253,43	14,11	² 780,08	150,18	0,01	0,22		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	7,21	8,24	26,75	211,45	0,94	0,07	0,20	0,04	0,05	191,27	146,39	23,36	0,53	288,13	16,50	0,00	0,00	112	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,74	5,11	12,23	115,27	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	165,25	121,10	21,93	0,33	248,90	14,40	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:	405	15,08	18,70	59,07	467,82	1,77	0,17	0,39	0,11	0,05	365,82	302,49	58,49	1,66	589,43	32,34	0,00	0,00				
II Завтрак																						
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008		
Итого за прием пищи:	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ НА М/Б	180	14,96	33,44	20,69	444,06	6,73	0,40	0,14	0,25	0,00	40,21	189,56	47,27	2,36	746,30	11,63	0,00	0,08	80	2012		
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (свинина)	200	2,63	3,07	7,84	71,21	24,27	0,04	0,05	0,24	0,00	69,46	50,05	25,30	1,44	295,31	4,85	0,00	0,02	262	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008		
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,23	32,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,93	0,00	1,73	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	376	2012		
Итого за прием пищи:	630	22,53	37,72	68,59	706,35	31,00	0,56	0,23	0,49	0,00	131,32	299,95	91,52	6,04	1 136,24	19,84	0,00	0,10				
Уплотненный полдник																						
БЛИНЫ	150	11,18	15,71	49,24	383,74	0,62	0,12	0,20	0,08	0,37	142,31	157,47	24,16	0,94	275,36	13,79	0,02	0,02	152	2008		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1,86	2,27	3,00	40,16	0,14	0,01	0,05	0,01	0,02	76,14	60,48	8,10	0,05	95,40	2,10	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	4,08	16,68	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	3,71	3,60	0,37	13,06	0,00	0,00	0,00	391	2012		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	250,20	1,80	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	450	13,50	18,34	65,14	482,88	9,78	0,16	0,27	0,10	0,39	242,44	231,56	43,06	3,34	634,02	17,69	0,02	0,03				
Всего за день:		55,31	78,51	199,57	1 741,82	43,60	0,94	1,15	0,74	0,44	919,58	976,50	214,07	11,04	2 578,69	69,87	0,02	0,16				

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ДРУЖБА	150	6,09	6,66	28,66	199,99	0,69	0,08	0,15	0,03	0,04	142,90	141,49	30,78	0,61	234,68	12,69	0,00	0,01	417	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,25	5,52	14,83	131,36	0,92	0,05	0,19	0,03	0,00	184,06	135,96	23,40	0,30	271,12	16,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	405	16,72	20,39	63,58	507,76	1,64	0,19	0,38	0,12	0,04	411,06	352,45	70,18	1,79	567,00	30,13	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,38	10,75	6,25	0,25	70,50	0,00	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(с мясом птицы)	180	9,25	11,30	13,25	192,92	14,62	0,09	0,11	0,25	0,00	55,90	108,51	32,48	1,62	559,49	7,51	0,00	0,07	67	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	16,05	36,23	6,94	418,37	0,77	0,35	0,14	0,02	0,22	29,11	166,54	24,39	1,80	348,02	9,90	0,00	0,07	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,53	6,24	24,97	177,98	0,00	0,15	0,08	0,03	0,09	14,00	121,94	81,91	2,86	172,21	1,49	0,00	0,01	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,23	32,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,93	0,00	1,73	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	652	33,99	54,14	72,07	914,33	16,39	0,67	0,36	0,30	0,31	124,88	444,28	154,74	8,21	¹ 208,17	21,25	0,00	0,15		
Уплотненный полдник																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,55	15,42	5,45	203,60	0,57	0,06	0,30	0,15	1,39	144,79	173,37	18,35	1,33	245,81	21,98	0,01	0,03	214	2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	7,08	29,48	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,75	4,42	4,17	0,40	19,08	0,00	0,00	0,00	391	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	458	17,00	18,26	60,34	475,28	3,57	0,18	0,35	0,15	1,39	177,90	255,07	46,70	2,99	389,37	22,99	0,01	0,03		
Всего за день:		68,11	93,19	205,79	1 944,37	31,60	1,07	1,11	0,58	1,74	729,84	¹ 062,80	279,62	15,19	² 442,54	76,37	0,01	0,20		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	7,63	8,23	27,36	215,25	0,86	0,13	0,20	0,04	0,03	184,55	193,58	47,91	1,06	324,01	16,35	0,00	0,01	413	2012
БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,74	5,11	12,23	115,27	0,83	0,04	0,17	0,03	0,00	165,30	121,10	21,94	0,33	248,90	14,40	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	405	15,50	18,69	59,68	471,62	1,69	0,23	0,39	0,11	0,03	359,15	349,68	83,05	2,19	625,31	32,19	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	12,56	50,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,14	2,25	1,49	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	12,56	50,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,14	2,25	1,49	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП УРАЛЬСКИЙ С МЯСОМ	180	10,87	19,98	11,04	267,89	5,13	0,18	0,20	0,33	0,89	49,83	148,62	28,78	1,98	512,72	14,64	0,01	0,06	92	2008
КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	18,20	16,52	21,77	309,40	9,57	0,16	0,16	0,45	0,00	38,39	183,66	43,38	2,19	825,60	9,90	0,00	0,13	134	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,56	36,54	7,98	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		2008
БАТОН	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,16	23,80	9,24	0,56	36,68	1,01	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,32	21,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	0,00	1,73	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	610	34,01	37,71	69,96	756,76	14,70	0,46	0,40	0,78	0,89	109,82	392,62	91,11	6,41	1 432,86	27,90	0,01	0,19		
Уплотненный полдник																				
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	140	10,90	16,08	50,37	390,31	0,52	0,12	0,17	0,08	0,39	122,45	144,50	22,21	0,94	248,23	12,02	0,02	0,02	470	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	4,08	16,68	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	3,71	3,78	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	391	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	250,20	1,80	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	430	11,36	16,44	63,27	449,29	9,54	0,15	0,19	0,09	0,39	147,25	158,11	33,19	3,29	511,55	13,82	0,02	0,03		
Всего за день:		60,87	72,84	205,47	1 727,89	25,93	0,84	0,98	0,98	1,31	624,36	902,66	208,84	11,89	2 570,27	73,91	0,03	0,23		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	996,37	1 106,11	3 187,39	26 918,79	629,27	13,88	19,97	35,84	13,51	10 664,27	15 283,98	3 652,92	218,13	40 727,93	1 582,11	0,56	4,96
Среднее значение за период	66,42	73,74	212,49	1 794,59	41,95	0,93	1,33	2,39	0,90	710,95	1 018,93	243,53	14,54	2 715,20	105,47	0,04	0,33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	37.0	48.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 10 часов	409	134	645	454

