

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	227	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,10	2,66	21,05	192,34	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	11,96	38,71	7,05	0,89	59,39	0,71	0,01	0,01	134	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	57	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,36	1,94	16,53	93,54	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	87,00	61,68	11,74	0,47	131,03	7,20	0,00	0,00	183	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	50	3,46	2,40	22,62	87,72	0,00	0,07	0,03	0,04	0,08	10,95	38,75	14,85	0,91	58,80	0,00	0,00	0,01	1	2012
Итого за прием пищи:	490	16,99	16,80	65,09	505,92	4,64	0,18	0,29	0,26	1,04	153,21	222,78	46,48	3,49	494,22	15,91	0,02	0,04		
II Завтрак																				
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	3,61	9,05	74,72	5,77	0,03	0,04	0,17	0,00	39,07	35,81	17,25	0,84	244,96	4,76	0,00	0,02	17	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	60/75	13,49	25,37	5,94	384,56	2,60	0,32	0,11	0,12	0,00	14,14	132,80	25,69	1,61	388,27	7,44	0,00	0,06	390	1996
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	2,93	20,39	138,93	10,30	0,12	0,08	0,03	0,09	14,83	68,62	26,80	1,19	731,97	6,44	0,00	0,03	141	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,74	3,93	3,99	54,48	2,02	0,01	0,02	0,00	0,00	19,26	20,25	10,42	0,64	144,85	3,11	0,00	0,01	14	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,42	76,68	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,00	3,96	4,43	0,79	112,17	0,80	0,00	0,00	167	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	775	21,53	36,43	78,35	776,88	22,29	0,56	0,29	0,32	0,09	108,40	300,59	93,14	6,87	1 690,22	25,35	0,00	0,12		
Полдник																				
СЫР	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,90	4,36	18,52	140,81	0,73	0,04	0,15	0,03	0,03	147,88	120,21	22,67	0,25	219,00	12,80	0,00	0,01	29	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	2,72	17,92	110,24	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,00	83,79	19,84	0,48	176,92	9,00	0,00	0,00	171	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	40	3,05	0,25	20,07	44,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	60	3,65	2,95	37,25	200,51	0,05	0,04	0,03	0,02	0,14	11,46	32,19	6,32	0,59	74,95	1,30	0,01	0,01	213	2008
Итого за прием пищи:	510	17,20	13,23	93,76	532,69	1,37	0,17	0,34	0,10	0,17	365,54	319,79	65,53	2,22	531,27	23,10	0,01	0,03		
Всего за день:		56,72	66,66	257,40	1 901,49	32,30	0,93	0,94	0,68	1,30	641,15	857,16	213,15	15,38	2 955,71	66,36	0,03	0,19		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,96	4,82	30,35	205,37	0,54	0,06	0,12	0,04	0,07	116,93	98,91	17,26	0,38	191,51	9,31	0,00	0,01	62	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	20,22	115,40	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,80	78,35	14,98	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	176	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	45	3,08	2,37	20,11	82,13	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2012
Итого за прием пищи:	445	12,05	9,62	70,68	402,90	1,06	0,15	0,26	0,10	0,15	235,53	211,81	45,44	1,40	399,73	18,31	0,00	0,02		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	174	2008
ПЕЧЕНЬЕ	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		
Итого за прием пищи:	205	7,10	6,95	25,80	199,65	1,26	0,09	0,32	0,05	0,00	223,25	193,50	30,20	0,71	290,30	16,20	0,00	0,04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	5,99	7,85	13,73	181,81	6,82	0,18	0,09	0,18	0,08	24,68	90,84	27,30	1,32	567,05	6,91	0,00	0,05	26	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЬ	80	9,47	15,26	11,31	251,61	0,29	0,22	0,07	0,00	0,00	14,46	108,22	22,16	1,58	207,22	3,77	0,00	0,04	416	1996
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,54	1,06	3,44	34,52	0,78	0,01	0,00	0,03	0,04	4,03	7,24	3,75	0,17	53,80	0,04	0,00	0,00	160	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	2,55	18,20	120,80	8,84	0,10	0,09	0,02	0,06	32,78	72,19	24,95	1,03	649,40	7,22	0,00	0,03	142	2008
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60	0,82	2,97	4,38	48,36	1,31	0,03	0,04	1,30	0,00	31,01	32,63	22,43	0,60	130,83	3,27	0,00	0,03	146	2008
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	795	23,72	30,32	91,82	770,61	22,04	0,63	0,34	1,53	0,18	129,06	364,27	117,14	9,30	1 916,30	26,01	0,00	0,15		
Полдник																				
СЫР	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,79	2,04	7,70	84,52	0,06	0,02	0,03	0,02	0,11	18,62	26,33	6,14	0,37	42,23	1,88	0,00	0,00	93	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,70	6,79	13,18	131,20	30,99	0,06	0,08	0,16	0,00	77,11	60,74	31,60	1,83	426,40	6,40	0,00	0,02	138	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	14,74	59,38	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,47	4,08	3,68	0,41	14,59	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	40	3,05	0,25	20,07	44,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150	0,58	0,58	14,26	68,39	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	630	21,55	12,61	69,95	424,62	37,14	0,17	0,19	0,22	0,11	224,00	189,60	68,92	6,48	960,62	11,28	0,00	0,04		
Всего за день:		64,42	59,50	258,25	1 797,78	61,50	1,04	1,11	1,90	0,44	811,84	959,18	261,70	17,89	3 566,95	71,80	0,00	0,25		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,28	11,58	2,90	173,42	0,26	0,05	0,30	0,18	1,81	91,41	159,95	13,44	1,67	185,60	20,50	0,02	0,04	75	2008
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120	2,01	4,01	12,94	95,75	5,52	0,02	0,05	0,00	0,00	48,63	54,02	27,48	1,76	397,55	9,66	0,00	0,02	147	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	14,76	59,50	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,88	4,45	4,37	0,44	15,99	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	60	4,22	2,47	27,64	98,90	0,00	0,09	0,03	0,04	0,08	13,25	47,15	18,15	1,11	71,70	0,00	0,00	0,01	1	2012
Итого за прием пищи:	510	17,63	18,06	58,24	427,57	5,80	0,16	0,39	0,22	1,89	165,17	265,57	63,44	4,98	670,84	30,16	0,02	0,07		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	174	2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,60	2,08	15,15	112,00	3,76	0,14	0,05	0,18	0,06	32,27	63,89	26,41	1,56	378,77	3,52	0,00	0,02	24	2008
ГУЛЯШ	60/40	12,99	23,60	3,43	356,20	1,56	0,31	0,10	0,02	0,00	11,56	126,94	21,63	1,46	330,51	6,75	0,00	0,05	401	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,24	2,03	30,85	174,75	0,00	0,11	0,04	0,02	0,05	23,21	111,01	26,18	1,88	108,49	0,00	0,03	0,00	129	2008
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,62	4,00	3,21	52,79	4,58	0,01	0,01	0,00	0,00	16,50	10,88	6,09	0,65	158,39	1,39	0,00	0,01	7	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,32	0,01	23,11	94,87	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	23,44	10,40	5,87	0,81	88,06	0,00	0,00	0,01	166	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	26,98	32,15	96,31	838,12	10,02	0,64	0,24	0,22	0,11	115,08	362,27	94,73	8,16	¹ 132,22	14,46	0,03	0,09		
Полдник																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	19,83	13,52	26,13	313,70	0,87	0,07	0,25	0,72	0,17	169,74	228,63	34,61	0,97	220,67	3,14	0,03	0,05	91	2008
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		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,33	1,94	16,47	93,18	0,44	0,02	0,08	0,01	0,00	88,08	60,57	11,53	0,36	127,44	7,20	0,00	0,00	183	2008
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	125	0,51	0,51	17,39	79,53	5,28	0,03	0,02	0,01	0,00	19,10	13,07	9,50	2,61	367,11	2,64	0,00	0,01	170	2008
Итого за прием пищи:	505	22,79	15,97	79,20	563,70	6,65	0,12	0,36	0,74	0,17	280,70	304,70	57,53	4,21	753,92	12,98	0,03	0,06		
Всего за день:		72,62	70,68	240,95	1 924,79	23,73	0,99	1,30	1,23	2,17	776,95	¹ 103,54	240,90	17,53	² 819,78	73,80	0,08	0,26		

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		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																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	227	2016	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,66	4,42	15,53	148,04	0,73	0,06	0,15	0,03	0,03	150,21	114,17	18,54	0,42	224,64	12,84	0,00	0,00	30	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	20,22	115,40	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,80	78,35	14,98	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	176	2008	
ХЛЕБ С МАСЛОМ	45	3,08	2,37	20,11	82,13	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2012	
Итого за прием пищи:	485	16,68	13,68	56,13	406,49	1,25	0,17	0,41	0,17	0,99	287,51	288,51	50,56	2,24	488,86	29,84	0,01	0,03			
II Завтрак																					
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	174	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	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			
Итого за прием пищи:	205	7,10	6,95	25,80	199,65	1,26	0,09	0,32	0,05	0,00	223,25	193,50	30,20	0,71	290,30	16,20	0,00	0,04			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,59	5,20	7,22	82,78	9,69	0,04	0,04	0,17	0,00	41,54	37,46	16,87	0,78	253,11	3,82	0,00	0,02	36	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,02	12,53	31,60	318,67	1,06	0,07	0,09	0,24	0,10	24,18	144,81	33,47	1,21	220,93	3,76	0,01	0,09	124	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	3,93	2,70	50,61	9,19	0,01	0,02	0,12	0,00	26,51	17,51	9,43	0,52	105,29	1,81	0,00	0,01	4	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,42	76,68	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,00	3,96	4,43	0,79	112,17	0,80	0,00	0,00	167	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	690	19,94	22,25	80,50	576,25	21,54	0,20	0,19	0,53	0,10	113,33	242,89	72,75	5,10	759,50	12,99	0,01	0,12			
Полдник																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	160	16,34	5,39	8,03	147,46	3,30	0,03	0,04	0,62	0,00	24,87	32,10	17,77	0,68	186,79	3,02	0,00	0,02	98	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,92	5,68	13,90	137,29	13,47	0,08	0,07	0,53	0,08	61,60	69,57	28,86	1,27	457,32	7,45	0,00	0,03	54	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,33	1,94	16,47	93,18	0,44	0,02	0,08	0,01	0,00	88,08	60,57	11,53	0,36	127,44	7,20	0,00	0,00	183	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	40	3,05	0,25	20,07	44,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	550	24,64	13,26	58,47	422,66	17,21	0,19	0,21	1,16	0,08	183,75	195,84	71,36	3,11	823,15	17,67	0,00	0,06			
Всего за день:		68,36	56,14	220,90	1 605,05	41,26	0,65	1,13	1,91	1,17	807,84	920,74	224,87	11,16	2 361,81	76,70	0,02	0,25			

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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,35	30,72	1,92	0,40	28,00	4,00	0,00	0,01	227	2016
КАША "ДРУЖБА"	200	4,99	4,89	27,16	190,78	0,52	0,07	0,12	0,04	0,08	111,13	114,74	26,36	0,53	183,31	9,64	0,00	0,01	56	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,13	3,44	20,77	131,76	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	138,41	105,39	22,93	0,50	220,67	11,70	0,00	0,00	172	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	60	4,22	2,47	27,64	98,90	0,00	0,09	0,03	0,04	0,08	13,25	47,15	18,15	1,11	71,70	0,00	0,00	0,01	1	2012
Итого за прием пищи:	480	15,80	13,03	75,71	451,90	1,20	0,21	0,35	0,14	0,60	272,14	298,00	69,36	2,54	503,68	25,34	0,00	0,03		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	174	2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	200	1,96	5,25	11,85	102,89	5,82	0,05	0,05	0,18	0,00	42,47	52,71	24,52	1,20	408,19	6,95	0,00	0,03	22	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	12,72	11,21	5,03	176,99	0,57	0,04	0,08	0,03	0,02	18,82	100,05	14,03	0,78	174,67	3,43	0,00	0,07	121	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	2,15	20,38	125,15	10,30	0,12	0,08	0,02	0,06	14,64	68,33	26,80	1,19	731,69	6,44	0,00	0,03	141	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,53	5,92	4,16	72,95	1,45	0,02	0,02	0,73	0,00	20,72	20,28	13,89	0,70	123,28	2,19	0,00	0,02	9	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	21,94	25,16	81,78	611,49	22,14	0,32	0,26	0,96	0,08	118,75	294,52	95,79	8,47	1 505,83	21,81	0,00	0,15		
Полдник																				
СЫР	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150/10	21,61	15,82	20,59	346,06	0,24	0,06	0,27	0,11	0,34	178,66	240,68	25,62	0,75	169,59	1,98	0,04	0,04	79	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,99	2,43	20,11	114,90	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,64	77,72	14,71	0,19	154,96	9,00	0,00	0,00	176	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	500	27,44	21,72	53,44	558,46	13,83	0,13	0,44	0,17	0,34	396,10	382,70	54,23	3,90	694,75	13,58	0,04	0,05		
Всего за день:		70,40	64,41	218,13	1 717,25	38,43	0,73	1,36	1,32	1,02	1 002,99	1 146,22	244,58	15,09	2 967,06	76,93	0,04	0,27		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	6,45	6,31	27,19	209,09	0,54	0,13	0,14	0,04	0,07	125,87	162,73	46,44	1,17	249,83	11,13	0,00	0,01	65	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	20,22	115,40	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,80	78,35	14,98	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	176	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	45	3,08	2,37	20,11	82,13	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2012
Итого за прием пищи:	445	12,54	11,11	67,52	406,62	1,06	0,22	0,28	0,10	0,15	244,47	275,63	74,62	2,19	458,05	20,13	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	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		
Итого за прием пищи:	225	2,88	2,65	38,40	190,25	4,00	0,04	0,01	0,00	0,00	21,25	36,50	13,00	3,33	27,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,93	4,28	10,89	90,37	6,41	0,04	0,04	0,17	0,00	36,85	53,10	16,46	0,72	211,08	3,08	0,00	0,02	28	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	14,95	22,89	18,54	437,41	9,90	0,41	0,16	0,04	0,08	21,98	183,10	43,16	2,42	923,25	12,03	0,00	0,08	394	1996
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,66	3,48	3,28	47,81	5,11	0,02	0,02	0,31	0,00	21,24	16,07	9,77	0,61	109,01	1,74	0,00	0,01	2	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,32	0,01	23,11	94,87	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	23,44	10,40	5,87	0,81	88,06	0,00	0,00	0,01	166	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	21,07	31,09	76,38	717,97	21,54	0,54	0,26	0,52	0,08	111,61	301,82	83,81	6,36	1 399,40	19,65	0,00	0,12		
Полдник																				
СЫР	5	1,16	1,48	0,00	18,20	0,04	0,00	0,02	0,02	0,00	44,00	25,00	1,75	0,05	4,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,29	12,20	2,91	184,30	0,26	0,05	0,30	0,19	1,84	91,56	160,18	13,44	1,67	185,82	20,50	0,02	0,04	75	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1,81	7,03	10,67	114,57	5,64	0,06	0,05	0,30	0,00	35,59	55,49	25,08	1,18	385,14	4,65	0,00	0,03	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	2,72	17,92	110,24	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,00	83,79	19,84	0,48	176,92	9,00	0,00	0,00	171	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	40	3,05	0,25	20,07	44,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	675	21,19	24,28	66,27	542,54	21,46	0,25	0,53	0,54	1,84	313,35	374,56	85,31	7,48	1 220,88	37,15	0,02	0,10		
Всего за день:		57,68	69,13	248,57	1 857,38	48,06	1,05	1,08	1,16	2,07	690,68	988,51	256,74	19,36	3 105,83	76,93	0,02	0,24		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	227	2016
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,99	4,88	30,78	205,18	0,54	0,05	0,12	0,04	0,08	114,51	116,82	25,96	0,38	183,30	9,80	0,00	0,01	67	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,33	1,94	16,47	93,18	0,44	0,02	0,08	0,01	0,00	88,08	60,57	11,53	0,36	127,44	7,20	0,00	0,00	183	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	45	3,08	2,37	20,11	82,13	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2012
Итого за прием пищи:	485	15,33	13,65	67,63	441,41	0,98	0,15	0,35	0,17	1,04	231,09	273,38	54,53	2,35	419,09	25,00	0,01	0,04		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	174	2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	4,50	2,62	14,10	98,26	7,02	0,08	0,05	0,16	0,02	23,44	53,60	22,27	0,94	491,91	4,90	0,00	0,03	27	2008
ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ	95	16,09	28,87	5,02	440,02	3,80	0,39	0,13	0,04	0,00	19,89	166,81	31,19	2,06	487,47	9,33	0,00	0,07	376	1996
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	2,35	20,38	128,78	10,30	0,12	0,08	0,02	0,07	14,69	68,41	26,80	1,19	731,76	6,44	0,00	0,03	141	2008
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ С ЛУКОМ	60	0,93	3,45	1,89	43,75	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	22,67	16,75	7,75	0,32	156,30	1,64	0,00	0,01	6	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,32	0,01	23,11	94,87	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	23,44	10,40	5,87	0,81	88,06	0,00	0,00	0,01	166	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	27,57	37,73	85,06	853,19	27,31	0,67	0,31	0,22	0,09	112,23	355,12	102,43	7,12	2 023,50	25,11	0,00	0,15		
Полдник																				
СЫР	5	1,16	1,48	0,00	18,20	0,04	0,00	0,02	0,02	0,00	44,00	25,00	1,75	0,05	4,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13,27	2,30	8,69	95,14	0,07	0,03	0,04	0,02	0,13	22,12	29,90	7,00	0,42	47,61	2,12	0,00	0,00	93	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,44	5,08	16,43	132,34	37,19	0,07	0,09	0,19	0,00	93,61	73,08	37,99	2,20	511,78	7,68	0,00	0,02	138	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	14,76	59,50	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,88	4,45	4,37	0,44	15,99	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	40	3,05	0,25	20,07	44,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	515	22,04	9,11	59,95	349,91	37,32	0,16	0,18	0,23	0,13	180,81	166,03	64,31	3,91	631,38	9,80	0,00	0,03		
Всего за день:		70,16	64,99	219,84	1 739,91	66,87	1,05	1,15	0,67	1,26	740,13	965,53	246,47	13,56	3 336,77	76,11	0,01	0,26		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	227	2016	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,13	5,47	36,02	239,94	0,51	0,15	0,12	0,04	0,08	115,63	153,65	40,82	1,16	226,77	10,60	0,00	0,01	66	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,99	2,43	20,11	114,90	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,64	77,72	14,71	0,19	154,96	9,00	0,00	0,00	176	2008	
ХЛЕБ С МАСЛОМ	60	4,22	2,47	27,64	98,90	0,00	0,09	0,03	0,04	0,08	13,25	47,15	18,15	1,11	71,70	0,00	0,00	0,01	1	2012	
Итого за прием пищи:	500	19,27	14,83	84,04	514,66	1,03	0,29	0,38	0,18	1,04	256,22	339,96	77,52	3,26	509,43	27,60	0,01	0,04			
II Завтрак																					
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	174	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	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			
Итого за прием пищи:	205	7,10	6,95	25,80	199,65	1,26	0,09	0,32	0,05	0,00	223,25	193,50	30,20	0,71	290,30	16,20	0,00	0,04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	3,27	14,35	103,90	5,36	0,07	0,04	0,16	0,00	19,31	46,82	18,92	0,85	384,59	3,82	0,00	0,02	25	2008	
ТЕФЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	10,45	17,92	12,89	310,17	1,20	0,24	0,07	0,00	0,00	16,87	115,70	20,88	1,29	249,48	5,29	0,00	0,05	423	1996	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,62	1,06	3,97	37,14	1,35	0,01	0,01	0,03	0,04	3,70	7,04	4,00	0,19	69,17	0,71	0,00	0,00	160	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,57	3,06	29,74	185,62	0,00	0,09	0,04	0,03	0,09	40,31	145,92	21,96	0,87	97,16	0,00	0,02	0,04	131	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,67	2,96	3,53	44,09	1,06	0,02	0,03	1,05	0,00	25,23	26,39	18,12	0,48	105,63	2,64	0,00	0,03	8	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	780	22,77	28,90	104,84	814,43	12,97	0,52	0,22	1,27	0,13	127,52	395,02	100,43	8,28	974,03	15,26	0,02	0,14			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	13,31	10,08	26,08	275,32	2,12	0,09	0,22	1,95	0,24	155,91	188,77	48,95	1,36	322,72	8,39	0,02	0,07	81	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			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	178	2008	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,33	3,44	29,80	167,31	0,03	0,05	0,03	0,01	0,09	14,43	38,02	6,27	0,41	57,32	1,79	0,01	0,01	196	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	590	25,97	21,44	96,04	713,34	18,31	0,25	0,59	2,01	0,35	481,23	446,42	98,80	5,28	1 198,54	33,28	0,03	0,11			
Всего за день:		75,11	72,12	310,72	2 242,08	33,57	1,15	1,51	3,51	1,52	1 088,22	1 374,90	306,95	17,53	2 972,30	92,34	0,06	0,33			

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		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 КРУПОЙ	200	4,90	4,36	18,52	140,81	0,73	0,04	0,15	0,03	0,03	149,53	120,54	22,77	0,26	219,04	12,80	0,00	0,01	29	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	20,22	115,40	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,80	78,35	14,98	0,21	155,87	9,00	0,00	0,00	176	2008		
ХЛЕБ С МАСЛОМ	45	3,08	2,37	20,11	82,13	0,00	0,06	0,03	0,04	0,08	9,80	34,55	13,20	0,81	52,35	0,00	0,00	0,01	1	2012		
Итого за прием пищи:	445	10,99	9,16	58,85	338,34	1,25	0,13	0,29	0,09	0,11	268,13	233,44	50,95	1,28	427,26	21,80	0,00	0,02				
II Завтрак																						
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	174	2008		
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04				
Обед																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,89	2,70	13,70	97,74	5,37	0,06	0,05	0,18	0,05	28,50	50,33	21,03	0,79	394,43	4,30	0,00	0,02	21	2008		
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	105	11,90	11,91	4,52	188,93	2,74	0,06	0,09	0,23	0,06	23,83	95,99	18,48	1,02	266,38	4,40	0,00	0,07	123	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	2,29	22,54	196,23	0,00	0,07	0,02	0,02	0,06	11,78	41,08	7,50	0,95	63,40	0,77	0,01	0,01	134	2008		
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,00	2,97	6,47	56,59	2,76	0,01	0,02	0,00	0,00	23,65	26,89	13,70	0,87	198,76	4,83	0,00	0,01	147	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,32	0,01	23,11	94,87	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	23,44	10,40	5,87	0,81	88,06	0,00	0,00	0,01	166	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	765	23,78	20,31	90,90	681,87	10,99	0,27	0,22	0,43	0,17	119,30	263,84	75,13	6,24	1 079,03	17,10	0,01	0,12				
Полдник																						
СЫР	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	3	2008		
РЫБА ОТВАРНАЯ	90	16,96	0,96	0,39	78,45	0,16	0,00	0,00	0,06	0,00	4,70	3,28	1,49	0,07	10,27	0,22	0,00	0,00	95	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,37	0,64	2,34	22,13	0,81	0,01	0,01	0,02	0,02	2,48	4,28	2,42	0,11	41,51	0,43	0,00	0,00	160	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	3,33	18,22	134,58	8,84	0,10	0,09	0,03	0,09	32,97	72,48	24,95	1,03	649,68	7,22	0,00	0,03	142	2008		
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	12,42	12,96	7,56	0,32	84,60	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	14,76	59,50	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,88	4,45	4,37	0,44	15,99	0,00	0,00	0,00	184	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	40	3,05	0,25	20,07	44,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	560	25,99	8,19	56,77	383,36	11,10	0,18	0,17	0,14	0,11	161,65	181,05	57,49	2,87	862,45	7,87	0,00	0,04				
Всего за день:		65,98	42,16	213,72	1 498,97	24,60	0,65	0,99	0,71	0,39	765,08	849,33	208,77	10,57	2 631,54	62,97	0,01	0,22				

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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,35	30,72	1,92	0,40	28,00	4,00	0,00	0,01	227	2016
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,90	4,73	17,33	143,39	0,73	0,09	0,18	0,03	0,03	152,07	144,69	45,31	1,15	265,86	13,13	0,00	0,00	29	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,36	1,94	16,53	93,54	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	87,00	61,68	11,74	0,47	131,03	7,20	0,00	0,00	183	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	55	3,84	2,44	25,13	93,31	0,00	0,08	0,03	0,04	0,08	12,10	42,95	16,50	1,01	65,25	0,00	0,00	0,01	1	2012
Итого за прием пищи:	475	14,56	11,34	59,13	360,70	1,17	0,20	0,36	0,12	0,55	260,52	280,04	75,47	3,03	490,14	24,33	0,00	0,02		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	174	2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,82	2,30	13,39	81,81	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	21,26	48,56	20,61	0,82	379,75	3,82	0,00	0,02	136	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЬ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	10,90	8,64	7,17	134,50	0,51	0,05	0,08	0,02	0,00	29,89	89,89	13,94	0,81	165,84	3,70	0,00	0,06	122	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	3,33	18,22	134,58	8,84	0,10	0,09	0,03	0,09	31,64	72,21	24,87	1,02	649,65	7,22	0,00	0,03	142	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,63	5,94	3,68	71,57	6,47	0,01	0,01	0,00	0,00	18,66	11,43	6,25	0,77	123,38	1,40	0,00	0,00	5	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,32	76,29	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,00	3,96	4,43	0,79	112,17	0,80	0,00	0,00	167	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	47,51	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	19,42	20,80	81,34	546,26	22,70	0,31	0,26	0,21	0,09	122,55	265,20	78,65	6,01	1 498,79	19,74	0,00	0,11		
Полдник																				
СЫР	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,59	14,45	18,01	304,48	0,41	0,06	0,28	0,09	0,15	211,11	254,82	28,62	0,64	209,12	4,08	0,03	0,04	80	2008
ПОВИДЛО	40	0,16	0,00	26,40	106,24	0,20	0,00	0,01	0,00	0,00	5,60	3,60	2,80	0,40	51,60	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,99	2,43	20,11	114,90	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,64	77,72	14,71	0,19	154,96	9,00	0,00	0,00	176	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	510	27,58	20,35	77,26	623,12	14,20	0,13	0,46	0,15	0,15	434,15	400,44	60,03	4,19	785,88	15,68	0,03	0,05		
Всего за день:		66,78	56,99	224,93	1 625,48	39,33	0,71	1,39	0,53	0,79	1 033,22	1 116,68	239,35	13,41	3 037,61	75,95	0,03	0,22		

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	668,23	622,78	2 413,41	17 910,18	409,65	8,95	11,96	13,62	12,13	8 358,10	10 281,79	2 443,48	151,48	29 755,36	749,89	0,30	2,49
Среднее значение за период	66,82	62,28	241,34	1 791,02	40,97	0,90	1,20	1,36	1,21	835,81	1 028,18	244,35	15,15	2 975,54	74,99	0,03	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	31.3	53.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	476	194	742	555