

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В  
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																				
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	100	3,65	2,28	15,04	144,12	0,00	0,04	0,01	0,02	0,07	8,92	27,85	5,05	0,64	42,57	0,51	0,01	0,01	134	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	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	57	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,12	1,75	14,88	84,20	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	78,32	55,55	10,59	0,43	118,05	6,48	0,00	0,00	183	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	35	2,31	2,31	15,09	70,95	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,96</b>	<b>15,25</b>	<b>49,13</b>	<b>419,69</b>	<b>3,89</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>1,03</b>	<b>133,94</b>	<b>189,49</b>	<b>36,88</b>	<b>2,83</b>	<b>413,57</b>	<b>14,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>3,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,60</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>2,52</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,05	2,71	6,79	56,04	4,33	0,02	0,03	0,13	0,00	28,80	26,75	12,91	0,62	183,71	3,57	0,00	0,01	17	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	60/75	13,62	25,96	6,61	393,16	2,88	0,33	0,11	0,14	0,00	14,18	134,43	26,59	1,65	402,99	7,61	0,00	0,06	390	1996
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,14	2,48	17,26	117,62	8,71	0,10	0,07	0,03	0,08	11,64	57,88	22,62	1,00	619,34	5,45	0,00	0,03	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	13,79	57,41	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,75	2,97	3,32	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	167	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>19,50</b>	<b>31,61</b>	<b>60,90</b>	<b>662,24</b>	<b>17,12</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>0,08</b>	<b>70,85</b>	<b>253,35</b>	<b>72,28</b>	<b>5,30</b>	<b>1 344,57</b>	<b>19,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	150	3,67	3,27	13,89	105,60	0,55	0,03	0,11	0,02	0,02	110,82	90,14	17,00	0,19	164,25	9,60	0,00	0,00	29	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,88	2,40	15,28	95,08	0,47	0,02	0,10	0,01	0,00	97,74	73,64	16,71	0,37	154,67	8,10	0,00	0,00	171	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	30	2,29	0,19	15,05	33,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>14,81</b>	<b>11,76</b>	<b>81,47</b>	<b>471,14</b>	<b>1,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>314,92</b>	<b>271,17</b>	<b>53,43</b>	<b>1,85</b>	<b>441,37</b>	<b>19,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,17</b>	<b>58,80</b>	<b>209,68</b>	<b>1 630,47</b>	<b>25,75</b>	<b>0,81</b>	<b>0,82</b>	<b>0,63</b>	<b>1,27</b>	<b>532,31</b>	<b>726,61</b>	<b>169,79</b>	<b>12,50</b>	<b>2 415,51</b>	<b>55,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,47	3,62	22,76	154,20	0,40	0,04	0,09	0,03	0,06	86,65	73,93	12,88	0,28	143,51	6,98	0,00	0,00	62	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,68	2,18	18,04	103,12	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	97,67	69,57	13,08	0,17	138,92	8,10	0,00	0,00	176	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	35	2,31	2,31	15,09	70,95	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,46</b>	<b>8,11</b>	<b>55,89</b>	<b>328,27</b>	<b>0,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>191,82</b>	<b>169,65</b>	<b>35,86</b>	<b>1,06</b>	<b>321,88</b>	<b>15,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	174	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	5,27	7,13	10,68	157,40	5,30	0,15	0,08	0,14	0,06	18,84	76,41	22,04	1,08	453,70	5,66	0,00	0,04	26	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЬ	75	8,88	13,54	10,58	228,94	0,27	0,20	0,06	0,00	0,00	13,04	101,27	20,71	1,47	194,24	3,54	0,00	0,03	416	1996
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,62	1,06	3,97	37,14	1,35	0,01	0,01	0,03	0,04	3,04	6,91	3,96	0,18	69,15	0,71	0,00	0,00	160	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,27	2,00	15,40	99,42	7,48	0,09	0,07	0,02	0,05	26,45	60,77	21,03	0,86	549,40	6,11	0,00	0,02	142	2008
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	50	0,69	2,48	3,65	40,30	1,09	0,02	0,03	1,09	0,00	26,01	27,23	18,70	0,50	109,03	2,73	0,00	0,03	146	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	2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>21,05</b>	<b>26,70</b>	<b>75,88</b>	<b>665,71</b>	<b>18,49</b>	<b>0,54</b>	<b>0,30</b>	<b>1,28</b>	<b>0,15</b>	<b>104,36</b>	<b>314,41</b>	<b>99,28</b>	<b>7,63</b>	<b>1 609,92</b>	<b>22,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	80	11,79	2,04	7,70	84,52	0,06	0,02	0,03	0,02	0,11	18,29	26,27	6,12	0,36	42,22	1,88	0,00	0,00	93	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,70	6,79	12,89	130,04	30,99	0,06	0,08	0,16	0,00	76,77	60,67	31,58	1,82	426,38	6,40	0,00	0,02	138	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	13,25	53,33	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	3,34	3,13	0,33	12,02	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	30	2,29	0,19	15,05	33,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>19,61</b>	<b>11,08</b>	<b>63,15</b>	<b>388,03</b>	<b>37,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>175,88</b>	<b>155,33</b>	<b>63,28</b>	<b>6,13</b>	<b>940,72</b>	<b>11,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,47</b>	<b>49,64</b>	<b>200,92</b>	<b>1 461,51</b>	<b>57,52</b>	<b>0,88</b>	<b>0,95</b>	<b>1,61</b>	<b>0,40</b>	<b>652,06</b>	<b>781,89</b>	<b>219,42</b>	<b>14,97</b>	<b>3 091,52</b>	<b>62,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,67	8,95	2,23	134,14	0,20	0,04	0,23	0,14	1,40	69,30	122,81	10,28	1,27	142,76	15,77	0,02	0,03	75	2008
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,84	2,06	11,38	71,30	5,06	0,02	0,04	0,00	0,00	44,45	49,46	25,19	1,61	364,40	8,86	0,00	0,02	147	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	12,77	51,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,31	3,34	3,13	0,33	12,00	0,00	0,00	0,00	184	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13,68</b>	<b>13,38</b>	<b>46,49</b>	<b>338,97</b>	<b>5,28</b>	<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>1,48</b>	<b>131,86</b>	<b>210,16</b>	<b>51,80</b>	<b>4,02</b>	<b>571,51</b>	<b>24,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	174	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,45	1,56	11,36	84,00	2,82	0,11	0,04	0,13	0,05	23,70	47,81	19,77	1,17	284,06	2,64	0,00	0,02	24	2008
ГУЛЯШ	50/40	10,87	19,19	3,11	293,74	1,41	0,26	0,08	0,02	0,00	9,67	106,42	18,32	1,23	280,72	5,68	0,00	0,05	401	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,36	1,52	25,71	142,60	0,00	0,09	0,03	0,01	0,04	18,08	92,19	21,74	1,56	90,31	0,00	0,02	0,00	129	2008
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ С ЯБЛОКАМИ	40	0,41	3,96	2,14	46,82	3,06	0,01	0,01	0,00	0,00	11,00	7,28	4,06	0,43	105,59	0,93	0,00	0,00	7	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,24	0,01	17,41	71,47	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	17,63	7,83	4,41	0,61	66,33	0,00	0,00	0,00	166	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,90</b>	<b>26,58</b>	<b>76,18</b>	<b>676,64</b>	<b>7,38</b>	<b>0,52</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>86,56</b>	<b>292,85</b>	<b>75,14</b>	<b>6,44</b>	<b>881,41</b>	<b>11,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	120	15,86	10,31	20,88	246,19	0,70	0,06	0,20	0,58	0,13	135,72	182,84	27,68	0,78	176,47	2,51	0,03	0,04	91	2008
ПОВИДЛО	20	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	2,03	1,58	0,23	32,25	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,11	1,75	14,86	84,08	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	78,10	55,18	10,39	0,39	116,81	6,48	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>18,58</b>	<b>12,57</b>	<b>69,14</b>	<b>474,21</b>	<b>6,42</b>	<b>0,11</b>	<b>0,30</b>	<b>0,60</b>	<b>0,13</b>	<b>236,07</b>	<b>253,12</b>	<b>49,15</b>	<b>4,01</b>	<b>692,64</b>	<b>11,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,51</b>	<b>56,28</b>	<b>197,81</b>	<b>1 569,32</b>	<b>20,13</b>	<b>0,81</b>	<b>1,05</b>	<b>0,98</b>	<b>1,70</b>	<b>634,49</b>	<b>898,63</b>	<b>197,09</b>	<b>14,62</b>	<b>2 364,56</b>	<b>61,25</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>		

**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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	150	4,24	3,32	11,65	111,03	0,55	0,04	0,12	0,02	0,02	111,33	85,36	13,82	0,31	168,45	9,63	0,00	0,00	30	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,68	2,18	18,04	103,12	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	97,67	69,57	13,08	0,17	138,92	8,10	0,00	0,00	176	2008	
ХЛЕБ С МАСЛОМ	35	2,31	2,31	15,09	70,95	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>14,16</b>	<b>12,27</b>	<b>45,05</b>	<b>346,02</b>	1,02	0,14	0,36	0,15	0,98	235,20	242,52	40,64	1,89	402,82	25,73	0,01	0,02			
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>6,23</b>	<b>6,20</b>	<b>24,60</b>	<b>183,75</b>	1,05	0,08	0,27	0,04	0,00	187,25	165,00	26,00	0,68	246,50	13,50	0,00	0,03			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,20	3,90	5,42	62,08	7,27	0,03	0,03	0,13	0,00	31,32	28,13	12,67	0,58	189,84	2,87	0,00	0,01	36	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,69	11,47	26,36	283,70	0,88	0,06	0,08	0,21	0,12	20,18	121,01	27,88	1,01	184,48	3,13	0,00	0,07	124	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,80	1,98	2,25	30,55	7,66	0,01	0,02	0,10	0,00	21,43	14,43	7,82	0,43	87,73	1,51	0,00	0,01	4	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	13,79	57,41	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,75	2,97	3,32	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	167	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16,38</b>	<b>17,81</b>	<b>64,27</b>	<b>471,75</b>	17,01	0,16	0,17	0,44	0,12	89,16	197,86	58,53	4,05	600,58	10,35	0,00	0,09			
<b>Полдник</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14,41	5,37	7,05	135,53	2,89	0,03	0,03	0,54	0,00	20,43	27,84	15,47	0,59	163,57	2,65	0,00	0,02	98	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,15	5,56	15,77	143,31	14,39	0,09	0,08	0,53	0,07	61,95	75,44	31,21	1,36	522,68	8,03	0,00	0,04	54	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,11	1,75	14,86	84,08	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	78,10	55,18	10,39	0,39	116,81	6,48	0,00	0,00	183	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	30	2,29	0,19	15,05	33,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,96</b>	<b>12,87</b>	<b>52,73</b>	<b>396,47</b>	17,67	0,19	0,21	1,08	0,07	167,38	183,66	66,97	2,94	841,76	17,16	0,00	0,06			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,73</b>	<b>49,15</b>	<b>186,65</b>	<b>1 397,99</b>	36,75	0,57	1,01	1,71	1,17	678,99	789,04	192,14	9,56	2 091,66	66,74	0,01	0,20			

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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 "ДРУЖБА"	150	3,75	3,65	20,37	142,76	0,39	0,05	0,09	0,03	0,06	82,33	85,97	19,76	0,39	137,54	7,23	0,00	0,01	56	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,64	3,06	18,66	117,74	0,61	0,03	0,13	0,02	0,00	124,23	93,08	19,49	0,39	194,08	10,53	0,00	0,00	172	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>15,40</b>	<b>13,54</b>	<b>59,41</b>	<b>403,55</b>	1,00	0,16	0,37	0,17	1,02	235,06	275,04	56,29	2,39	439,97	25,76	0,01	0,04			
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	174	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03			
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК	150	1,47	4,42	8,89	81,54	4,37	0,04	0,04	0,13	0,00	32,03	39,59	18,40	0,90	306,19	5,21	0,00	0,02	22	2008	
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	60	10,91	9,61	4,33	151,79	0,49	0,04	0,07	0,02	0,02	15,82	85,72	12,02	0,67	149,70	2,93	0,00	0,06	121	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,13	1,66	17,24	103,10	8,71	0,10	0,07	0,02	0,05	11,10	57,50	22,60	0,99	619,03	5,45	0,00	0,03	141	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,35	3,95	2,77	48,64	0,97	0,01	0,02	0,49	0,00	14,25	13,61	9,29	0,47	82,20	1,46	0,00	0,01	9	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,18</b>	<b>20,13</b>	<b>64,53</b>	<b>487,58</b>	17,54	0,26	0,23	0,66	0,07	90,18	238,24	75,15	6,57	<sup>1</sup> 211,52	17,29	0,00	0,12			
<b>Полдник</b>																					
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	
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100/5	14,62	9,99	13,54	219,95	0,16	0,04	0,18	0,07	0,20	120,03	162,56	17,31	0,50	114,53	1,33	0,02	0,03	79	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,68	2,18	18,04	103,12	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	97,67	69,57	13,08	0,17	138,92	8,10	0,00	0,00	176	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18,90</b>	<b>14,09</b>	<b>42,36</b>	<b>392,97</b>	11,67	0,10	0,32	0,11	0,20	279,30	269,23	40,94	3,14	563,65	11,63	0,02	0,04			
<b>Всего за день:</b>		<b>56,83</b>	<b>51,51</b>	<b>172,30</b>	<b>1 363,60</b>	31,26	0,58	1,18	0,98	1,29	784,54	925,01	193,38	12,25	<sup>2</sup> 434,14	68,18	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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	4,84	4,74	20,43	157,19	0,41	0,09	0,10	0,03	0,06	93,45	121,94	34,80	0,87	187,47	8,35	0,00	0,01	65	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,68	2,18	18,04	103,12	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	97,67	69,57	13,08	0,17	138,92	8,10	0,00	0,00	176	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	35	2,31	2,31	15,09	70,95	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,83</b>	<b>9,23</b>	<b>53,56</b>	<b>331,26</b>	<b>0,88</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>198,62</b>	<b>217,66</b>	<b>57,78</b>	<b>1,65</b>	<b>365,84</b>	<b>16,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>2,78</b>	<b>2,63</b>	<b>36,42</b>	<b>181,65</b>	<b>3,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,85</b>	<b>35,10</b>	<b>12,20</b>	<b>3,05</b>	<b>27,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,45	2,97	8,17	65,60	4,81	0,03	0,03	0,13	0,00	27,81	39,85	12,35	0,54	158,31	2,31	0,00	0,01	28	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	13,24	20,07	17,19	387,33	9,13	0,36	0,15	0,04	0,07	19,02	163,59	39,00	2,16	843,40	10,85	0,00	0,08	394	1996
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,44	2,96	2,19	37,68	3,41	0,01	0,01	0,21	0,00	13,50	10,59	6,48	0,40	72,66	1,16	0,00	0,01	2	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,24	0,01	17,33	71,15	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	17,58	7,80	4,40	0,61	66,04	0,00	0,00	0,00	166	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,94</b>	<b>26,35</b>	<b>61,33</b>	<b>599,77</b>	<b>17,44</b>	<b>0,45</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>0,07</b>	<b>84,39</b>	<b>253,15</b>	<b>69,07</b>	<b>5,15</b>	<b>1 194,81</b>	<b>16,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	100	8,68	9,36	2,24	141,40	0,20	0,04	0,23	0,14	1,41	70,40	123,17	10,33	1,28	142,93	15,77	0,02	0,03	75	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	1,69	5,08	9,96	93,56	5,26	0,05	0,04	0,28	0,00	32,73	51,66	23,38	1,10	359,45	4,34	0,00	0,02	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,47	15,52	97,26	0,47	0,02	0,10	0,01	0,00	98,32	76,59	18,62	0,47	162,22	8,10	0,00	0,00	171	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	30	2,29	0,19	15,05	33,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>17,42</b>	<b>19,18</b>	<b>57,47</b>	<b>454,47</b>	<b>20,97</b>	<b>0,21</b>	<b>0,44</b>	<b>0,46</b>	<b>1,41</b>	<b>276,35</b>	<b>318,12</b>	<b>75,98</b>	<b>6,80</b>	<b>1 124,70</b>	<b>31,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,97</b>	<b>57,39</b>	<b>208,78</b>	<b>1 567,15</b>	<b>42,89</b>	<b>0,87</b>	<b>0,89</b>	<b>0,92</b>	<b>1,62</b>	<b>579,21</b>	<b>824,03</b>	<b>215,03</b>	<b>16,65</b>	<b>2 712,85</b>	<b>64,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	150	3,74	3,64	22,72	152,04	0,41	0,03	0,09	0,03	0,06	85,81	87,57	19,46	0,29	137,38	7,34	0,00	0,01	67	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,11	1,75	14,86	84,08	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	78,10	55,18	10,39	0,39	116,81	6,48	0,00	0,00	183	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	35	2,31	2,31	15,09	70,95	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,09</b>	<b>12,16</b>	<b>52,94</b>	<b>367,99</b>	0,80	0,12	0,31	0,16	1,02	190,11	230,34	43,59	2,09	349,64	21,82	0,01	0,03		
<b>II Завтрак</b>																				
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	174	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	3,56	2,01	10,95	76,33	5,46	0,06	0,04	0,13	0,01	17,64	41,54	17,29	0,74	382,50	3,81	0,00	0,02	27	2008
ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ	80	13,23	23,99	4,23	364,38	3,20	0,32	0,11	0,04	0,00	16,38	137,40	25,82	1,70	403,98	7,71	0,00	0,06	376	1996
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,14	2,48	17,26	117,62	8,71	0,10	0,07	0,03	0,08	11,30	57,81	22,60	1,00	619,33	5,45	0,00	0,03	141	2008
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ С ЛУКОМ	40	0,62	3,43	1,26	39,34	4,05	0,01	0,01	0,00	0,00	15,11	11,19	5,17	0,21	104,20	1,09	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,24	0,01	17,41	71,47	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	17,63	7,83	4,41	0,61	66,33	0,00	0,00	0,00	166	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>22,36</b>	<b>32,26</b>	<b>67,56</b>	<b>707,15</b>	21,51	0,54	0,26	0,20	0,09	84,54	287,09	82,13	5,70	<sup>1</sup> 630,74	20,30	0,00	0,11		
<b>Полдник</b>																				
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	70	10,32	1,79	6,75	73,98	0,05	0,02	0,03	0,01	0,10	16,13	23,03	5,37	0,32	36,98	1,65	0,00	0,00	93	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,70	5,63	12,89	119,58	30,99	0,06	0,08	0,16	0,00	76,77	60,65	31,58	1,82	426,38	6,40	0,00	0,02	138	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	13,25	53,33	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	3,34	3,13	0,33	12,02	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	30	2,29	0,19	15,05	33,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>17,56</b>	<b>9,09</b>	<b>47,94</b>	<b>298,64</b>	31,10	0,13	0,15	0,19	0,10	152,12	137,22	51,73	3,12	518,48	8,05	0,00	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,36</b>	<b>57,26</b>	<b>174,44</b>	<b>1 453,28</b>	54,46	0,85	0,98	0,59	1,21	606,77	797,15	198,45	11,06	<sup>2</sup> 717,86	63,67	0,01	0,19		

### 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	150	5,35	4,08	26,98	179,47	0,38	0,11	0,09	0,03	0,06	86,69	115,26	30,63	0,87	170,08	7,95	0,00	0,01	66	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,68	2,18	18,04	103,12	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	97,67	69,57	13,08	0,17	138,92	8,10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>16,04</b>	<b>13,09</b>	<b>65,40</b>	<b>425,64</b>	<b>0,85</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>0,16</b>	<b>1,02</b>	<b>212,86</b>	<b>280,82</b>	<b>60,75</b>	<b>2,65</b>	<b>417,35</b>	<b>24,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	174	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,69	2,21	10,76	75,74	4,02	0,05	0,03	0,12	0,00	16,47	35,51	14,31	0,65	288,50	2,87	0,00	0,02	25	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,37	14,06	10,31	245,73	0,96	0,19	0,06	0,00	0,00	13,36	92,64	16,73	1,03	199,74	4,24	0,00	0,04	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	100	3,81	2,55	24,78	154,69	0,00	0,08	0,03	0,02	0,08	32,38	121,36	18,23	0,72	80,93	0,00	0,01	0,03	131	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,44	1,97	2,36	29,39	0,70	0,02	0,02	0,70	0,00	16,82	17,60	12,08	0,32	70,42	1,76	0,00	0,02	8	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18,25</b>	<b>22,34</b>	<b>83,48</b>	<b>645,20</b>	<b>10,03</b>	<b>0,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,87</b>	<b>0,12</b>	<b>99,71</b>	<b>315,97</b>	<b>78,19</b>	<b>6,45</b>	<b>763,16</b>	<b>11,82</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	10,65	8,06	21,64	223,35	1,69	0,07	0,18	1,56	0,20	124,34	150,93	39,13	1,09	258,19	6,71	0,01	0,05	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	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>22,74</b>	<b>18,94</b>	<b>90,67</b>	<b>650,89</b>	<b>17,78</b>	<b>0,23</b>	<b>0,53</b>	<b>1,62</b>	<b>0,31</b>	<b>429,26</b>	<b>394,18</b>	<b>86,74</b>	<b>4,99</b>	<b>1 104,81</b>	<b>29,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,38</b>	<b>58,12</b>	<b>245,55</b>	<b>1 801,23</b>	<b>29,71</b>	<b>0,93</b>	<b>1,31</b>	<b>2,69</b>	<b>1,45</b>	<b>921,83</b>	<b>1 133,47</b>	<b>246,68</b>	<b>14,24</b>	<b>2 504,32</b>	<b>79,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>		



**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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,67	3,27	13,89	105,60	0,55	0,03	0,11	0,02	0,02	112,15	90,41	17,08	0,20	164,28	9,60	0,00	0,00	29	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,68	2,18	18,04	103,12	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	97,67	69,57	13,08	0,17	138,92	8,10	0,00	0,00	176	2008
ХЛЕБ С МАСЛОМ	35	2,31	2,31	15,09	70,95	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8,66</b>	<b>7,76</b>	<b>47,02</b>	<b>279,67</b>	<b>1,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,10</b>	<b>217,32</b>	<b>186,13</b>	<b>40,06</b>	<b>0,98</b>	<b>342,65</b>	<b>17,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	174	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	2,13	10,28	75,12	4,03	0,05	0,04	0,14	0,04	20,90	37,69	15,74	0,59	295,85	3,22	0,00	0,02	21	2008
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	85	9,63	9,45	3,66	149,50	2,22	0,05	0,07	0,18	0,05	19,08	77,63	14,96	0,83	215,64	3,56	0,00	0,06	123	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,64	1,67	15,03	133,24	0,00	0,04	0,01	0,01	0,05	7,11	27,28	4,96	0,62	42,30	0,51	0,01	0,01	134	2008
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,84	2,48	5,39	47,16	2,30	0,01	0,02	0,00	0,00	20,15	22,50	11,44	0,73	165,64	4,03	0,00	0,01	147	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,85</b>	<b>16,22</b>	<b>65,66</b>	<b>507,53</b>	<b>11,55</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>0,14</b>	<b>84,22</b>	<b>206,92</b>	<b>59,94</b>	<b>6,31</b>	<b>773,83</b>	<b>13,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	15,07	0,86	0,35	69,71	0,14	0,00	0,00	0,05	0,00	2,82	2,64	1,25	0,05	9,10	0,20	0,00	0,00	95	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	0,64	2,03	20,56	0,47	0,00	0,00	0,02	0,02	1,82	4,22	2,21	0,10	32,27	0,02	0,00	0,00	160	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,28	2,82	15,42	113,93	7,48	0,09	0,08	0,03	0,08	26,65	61,08	21,03	0,86	549,70	6,11	0,00	0,02	142	2008
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,31	0,04	0,66	5,04	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	8,28	8,64	5,04	0,22	56,40	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	13,27	53,45	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	3,71	3,33	0,37	13,26	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1С	30	2,29	0,19	15,05	33,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>21,53</b>	<b>6,03</b>	<b>46,78</b>	<b>314,44</b>	<b>8,95</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>99,02</b>	<b>130,49</b>	<b>44,51</b>	<b>2,25</b>	<b>703,83</b>	<b>6,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,39</b>	<b>33,76</b>	<b>165,46</b>	<b>1 181,14</b>	<b>22,57</b>	<b>0,54</b>	<b>0,79</b>	<b>0,56</b>	<b>0,34</b>	<b>580,56</b>	<b>666,04</b>	<b>165,51</b>	<b>9,69</b>	<b>2 039,31</b>	<b>51,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		

**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	
<b>Завтрак</b>																					
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 КРУПОЙ	150	4,43	3,55	13,00	107,54	0,55	0,07	0,13	0,02	0,02	113,55	108,42	33,95	0,86	199,38	9,85	0,00	0,00	29	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,12	1,75	14,88	84,20	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	78,32	55,55	10,59	0,43	118,05	6,48	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>14,56</b>	<b>12,13</b>	<b>48,26</b>	<b>334,79</b>	0,94	0,17	0,36	0,15	0,98	220,37	259,96	61,58	2,90	425,78	24,33	0,01	0,03			
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	174	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,36	1,72	10,04	61,36	3,96	0,05	0,03	0,12	0,00	16,11	36,45	15,47	0,61	284,82	2,87	0,00	0,02	136	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЬ ПРИПУЩЕННЫЕ	60	9,40	7,46	6,05	115,82	0,44	0,04	0,07	0,02	0,00	24,92	77,12	11,91	0,69	142,34	3,15	0,00	0,05	122	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,28	2,82	15,42	113,93	7,48	0,09	0,08	0,03	0,08	27,64	61,28	21,09	0,87	549,73	6,11	0,00	0,02	142	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,42	3,96	2,45	47,72	4,31	0,01	0,01	0,00	0,00	13,10	7,75	4,21	0,52	82,27	0,93	0,00	0,00	5	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	13,79	57,41	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,75	2,97	3,32	0,59	84,13	0,60	0,00	0,00	167	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	38,01	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,15</b>	<b>16,42</b>	<b>64,20</b>	<b>434,25</b>	17,39	0,25	0,23	0,17	0,08	98,00	216,89	62,84	4,72	<sup>1</sup> 197,69	15,90	0,00	0,09			
<b>Полдник</b>																					
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	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	16,60	11,10	13,72	233,34	0,32	0,04	0,22	0,07	0,12	161,33	195,74	21,94	0,49	160,72	3,14	0,02	0,03	80	2008	
ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	13,20	53,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,20	25,80	0,00	0,00	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,68	2,18	18,04	103,12	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	97,67	69,57	13,08	0,17	138,92	8,10	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>21,04</b>	<b>15,28</b>	<b>57,70</b>	<b>468,88</b>	13,93	0,11	0,37	0,11	0,12	326,60	306,41	48,57	3,77	691,24	13,84	0,02	0,04			
<b>Всего за день:</b>		<b>56,10</b>	<b>47,58</b>	<b>176,16</b>	<b>1 317,42</b>	33,31	0,59	1,22	0,47	1,18	824,97	925,76	193,99	11,54	<sup>2</sup> 533,71	67,57	0,03	0,19			

**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	553,91	519,49	1 937,75	14 743,11	354,35	7,43	10,20	11,14	11,63	6 795,73	8 467,63	1 991,48	127,08	24 905,44	639,50	0,25	1,94
Среднее значение за период	55,39	51,95	193,78	1 474,31	35,44	0,74	1,02	1,11	1,16	679,57	846,76	199,15	12,71	2 490,54	63,95	0,03	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	31.7	53.3														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	399	161	576	486