

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

1 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,22	4,66	21,03	147,64	0,08	0,55	0,03	0,03	0,13	117,94	23,03	123,86	0,89	201,33	9,54	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,58	1,16	9,24	54,07	0,02	0,25	0,01	0,00	0,05	56,83	9,79	41,87	0,18	81,11	4,32	0,00	0,00	395	2012
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	425	7,72	9,56	46,35	306,72	0,13	1,03	0,04	0,03	0,20	189,57	40,42	176,18	3,16	546,54	15,76	0,01	0,01	015	2008
II Завтрак																				
ИЮРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	238,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	238,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И РЫБЛОК	40	0,33	2,04	3,14	32,89	0,02	1,16	0,40	0,00	0,01	11,92	8,21	11,82	0,56	92,82	1,38	0,01	0,00	40	2012
-ПТИЦА УШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,74	4,98	9,69	104,53	0,06	6,54	0,19	0,00	0,06	40,56	22,27	65,59	1,32	330,24	6,21	0,03	0,00	76	2008
-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	60	10,00	12,23	15,61	156,21	0,03	0,41	0,06	0,02	0,08	17,73	9,80	87,36	0,82	118,90	4,28	0,06	0,01	301	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	1,61	5,00	10,60	102,10	0,10	3,89	0,03	0,06	0,09	36,51	12,57	52,75	0,60	5,91	3,34	0,03	0,00	322	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	TK N8002	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK N8005	2012
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
625	19,88	25,16	63,15	574,02	0,28	12,00	0,68	0,08	0,08	0,27	115,07	59,90	251,17	4,35	598,07	16,34	0,13	0,01		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,25	2,28	0,78	25,20	0,00	1,65	0,00	0,00	0,00	6,92	3,99	8,42	0,19	41,72	0,14	0,00	0,00	20	2008
-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	160	14,00	14,37	15,23	249,00	0,07	15,26	0,02	0,09	0,11	53,67	29,88	142,67	2,39	400,70	8,49	0,03	0,00	298	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,30	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	TK N8002	2012
-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	180	2,09	9,32	61,36	61,36	0,02	0,38	0,01	0,00	0,08	78,60	11,24	54,95	0,51	117,94	6,30	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	40	3,46	2,20	13,99	87,44	0,02	0,04	0,01	0,07	0,04	19,37	4,68	34,54	0,23	41,15	1,23	0,00	0,01	479	2008
435	21,46	20,77	49,32	473,99	0,16	17,33	0,04	0,16	0,26	163,06	54,54	282,33	4,32	636,51	17,56	0,03	0,01			
51,20	57,85	168,96	1 424,72	0,65	41,53	0,77	0,27	0,73	707,50	183,36	875,88	11,83	1 780,12	49,66	0,17	0,03				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Fi, мг	Se, мг									
2 день																												
II Завтрак																												
-КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	5,48	7,01	20,41	167,33	0,10	0,55	0,04	0,06	0,13	118,38	36,20	138,41	0,87	223,32	10,71	0,01	0,00	189	2008							
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		180	1,80	1,42	9,06	56,87	0,01	0,23	0,01	0,00	0,05	53,36	13,35	45,83	0,51	101,08	3,96	0,00	0,00	433	2008							
БАНАНЫ		20	0,94	3,65	9,50	74,64	0,01	0,03	0,03	0,06	0,00	3,46	1,91	9,01	0,18	18,09	0,00	0,00	0,00	2	2012							
Итого за прием пищи:		425	9,08	12,27	46,67	339,69	0,14	9,55	0,09	0,12	0,21	207,50	59,16	215,10	1,75	361,21	18,47	0,03	0,00	009	2008							
ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ		110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,03	0,77	0,03	0,00	0,19	74,80	13,20	60,50	0,00	16,06	0,00	0,02	0,00									
Итого за прием пищи:		110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,03	0,77	0,03	0,00	0,19	74,80	13,20	60,50	0,00	16,06	0,00	0,02	0,00									
Обед																												
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)		40	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,04	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	4,23	0,00	0,00	0,00	23	2008							
-СУП РЫБНЫЙ С КАРПОФЕЛЕМ И РИСОМ		180	2,55	1,98	13,89	102,00	0,05	4,44	0,11	0,00	0,00	13,89	14,99	48,87	0,61	0,00	0,00	0,00	1007	2023								
-БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	8,05	7,20	12,03	142,10	0,05	0,15	212,41	0,04	0,03	32,03	9,43	47,97	0,60	10,28	2,46	0,89	0,00	282	2012							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		110	2,08	4,33	11,82	97,89	0,07	9,02	0,30	0,06	0,06	31,62	20,77	47,86	0,93	376,60	4,47	0,02	0,00	344	2012							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	282	2012							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ТК №002	2008							
Итого за прием пищи:		180	0,29	0,12	11,80	51,50	0,01	24,00	0,01	0,00	0,01	16,95	9,94	8,91	0,35	105,82	0,30	0,01	0,00	ТК №005	2012							
		615	16,37	14,46	70,93	500,78	0,26	39,11	212,87	0,10	0,14	109,89	66,68	195,56	3,87	549,33	8,63	0,92	0,00	375	2012							
Полдник																												
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		140/25	24,87	16,38	23,92	349,35	0,08	0,37	0,08	0,11	0,30	240,79	35,94	294,03	1,02	258,07	3,19	0,03	0,03	237	2012							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК №005	2012							
-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		180	5,01	4,48	8,43	93,22	0,05	0,96	0,03	16,63	0,20	188,50	17,74	88,70	0,14	26,98	16,63	0,00	0,00	434	2008							
Итого за прием пищи:		45	0,19	0,87	10,45	50,39	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	2,44	1,14	2,79	0,16	22,14	0,16	0,00	0,00	458	2012							
Всего за день:		420	32,32	22,60	58,22	571,56	0,16	1,36	0,11	16,76	0,51	437,43	58,72	405,02	1,62	334,79	19,98	0,03	0,03									
		60,96	52,30	187,59	1498,93	0,59	50,79	213,10	16,98	1,05	829,62	197,76	876,18	7,24	1261,39	47,08	1,00	0,03										

3 день

Прием пищи, наименование блюда		3 День																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</

Прием пищи, наименование блюда																				
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг			Se, мг	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ																				
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ																				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	130/15	14,33	14,96	4,19	208,07	0,08	0,89	0,20	2,20	0,38	108,19	18,76	202,13	2,17	235,19	24,95	0,04	0,02	214	2008
МАНДАРИН	180	1,58	1,16	9,24	54,07	0,02	0,25	0,01	0,00	0,05	56,83	9,79	41,87	0,18	81,11	4,32	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	20	0,94	3,65	9,50	74,64	0,01	0,03	0,03	0,06	0,00	3,46	1,91	9,01	0,18	18,09	0,00	0,00	0,00	2	2012
ИЮРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	440	17,61	19,96	30,06	373,51	0,17	37,27	0,25	2,26	0,46	201,73	40,91	269,16	2,63	481,64	29,27	0,18	0,02	010	2008
Итого за прием пищи:	110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,03	0,77	0,03	0,00	0,19	74,80	13,20	60,50	0,00	16,06	0,00	0,02	0,00	кк	кк
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (НАРЕЗКА)																				
-ШИШ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ																				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,04	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	4,23	0,00	0,00	0,00	22	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	1,35	2,19	6,54	53,51	0,03	8,82	0,16	0,00	0,03	33,85	15,32	31,47	0,69	237,84	3,10	0,01	0,00	67	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	10,41	5,44	1,90	114,76	0,11	7,79	3,59	0,04	0,89	14,52	151,44	3,31	187,63	4,46	0,10	0,02	236	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	110/3	3,43	2,82	21,90	126,69	0,04	0,00	0,01	0,05	0,01	5,78	4,61	25,52	0,59	39,81	0,48	0,01	0,01	205	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	2012
Итого за прием пищи:	180	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK №005	2012
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	613	18,25	11,24	67,61	464,05	0,25	18,11	3,80	0,09	0,97	68,45	40,89	246,03	5,77	515,11	9,16	0,00	0,00	442	2008
ПОЛДНИК																				
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	30	0,86	2,00	1,81	28,65	0,02	1,32	0,00	0,00	0,01	5,80	5,62	16,20	0,19	30,62	0,00	0,00	0,00	1088	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	140	4,37	5,26	19,02	141,46	0,04	28,68	0,06	0,17	0,07	42,06	15,20	59,39	0,99	200,87	2,97	0,00	0,00	160	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	160	2012
-БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	180	2,09	1,70	9,32	61,36	0,02	0,38	0,01	0,00	0,09	78,60	11,24	54,95	0,51	117,94	6,30	0,00	0,00	TK №005	2012
Итого за прием пищи:	45	2,81	2,21	1,85	39,08	0,01	0,03	0,01	0,03	0,03	21,05	2,94	28,49	0,10	19,44	0,30	0,00	0,00	394	2012
Всего за день:	425	12,38	12,04	47,42	349,15	0,12	30,41	0,08	0,20	0,21	153,21	38,90	178,53	2,09	396,47	9,57	0,00	0,00	458	2012
	51,43	46,21	156,86	1 273,61	0,57	86,56	4,16	2,55	1,83	498,19	133,90	754,22	10,49	1 409,28	48,00	0,32	0,05			

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	4,49	5,32	18,67	141,18	0,06	0,56	0,03	0,05	0,11	114,03	21,74	106,01	0,40	183,12	10,19	0,00	0,00	190	2008		
-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	10,53	4,10	4,45	0,44	15,63	0,00	0,00	0,00	430	2008		
-БЕЛКО СВЕЖЕЕ		35	4,07	7,03	10,31	121,46	0,02	0,08	0,06	0,06	0,04	101,01	6,45	68,61	0,32	28,68	0,00	0,00	0,00	3	2012		
Итого за прием пищи:		440	9,06	12,73	44,34	331,96	0,11	10,16	0,10	0,11	0,18	240,77	39,89	189,52	3,25	491,53	12,09	0,01	0,00	015	2008		
ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ		110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012		
Итого за прием пищи:		110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012		
-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,54	3,04	3,21	42,29	0,01	1,50	0,00	0,00	0,02	12,52	7,44	14,61	0,48	108,29	2,63	0,01	0,00	0,00	33	2012	
-КУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	4,11	4,62	9,90	110,51	0,14	4,19	112,89	0,08	0,05	28,97	35,96	125,87	2,00	13,38	3,43	0,00	0,00	83	2012		
-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		160/15	14,05	18,91	19,55	308,90	0,15	8,81	0,03	0,05	0,14	29,01	37,51	169,56	2,66	836,08	11,18	0,06	0,00	291	2012		
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	2012		
-НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА		25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №005	2012		
Итого за прием пищи:		180	0,69	0,28	14,20	46,00	0,01	12,00	0,19	0,00	0,00	15,60	3,60	3,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008		
-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		620	22,59	27,76	68,19	613,99	0,38	26,50	113,11	0,13	0,24	94,45	91,56	347,29	7,39	1 007,95	18,36	0,07	0,00				
-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ		60	10,80	3,33	3,93	88,76	0,05	0,70	0,27	0,17	0,07	30,28	20,95	126,10	0,60	258,38	83,48	0,35	0,01	241	2008		
-ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		110	1,60	4,14	10,63	86,48	0,06	9,30	0,00	0,00	0,04	18,77	16,38	38,64	0,78	387,18	3,75	0,02	0,00	406	2012		
-МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	2012		
-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		150	4,18	3,73	7,02	77,68	0,04	0,80	0,02	13,86	0,16	157,08	14,78	73,92	0,12	22,48	13,86	0,00	0,00	434	2008		
Итого за прием пищи:		45	4,23	1,86	25,89	137,19	0,06	0,09	0,00	0,00	0,03	25,68	7,38	42,20	0,37	72,06	2,16	0,01	0,01	479	2012		
Всего за день:		385	22,13	13,24	55,95	430,90	0,25	10,89	0,29	14,03	0,32	235,41	63,29	298,26	2,67	767,30	104,37	0,38	0,02				
		55,92	56,09	178,62	1 446,84	0,82	49,45	113,50	14,27	0,74	810,03	223,24	1 021,27	13,31	2 286,78	134,82	0,46	0,02					

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	4,55	5,10	22,07	153,06	0,05	0,59	0,03	0,04	0,13	117,69	21,70	108,91	0,29	185,49	10,45	0,01	0,00	189	2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	1,58	1,16	9,24	54,07	0,02	0,25	0,01	0,00	0,05	56,83	9,79	41,87	0,18	81,11	4,32	0,00	0,00	395	2012							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012							
АЛЕНЬСИН		95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	008	2008							
Итого за прием пищи:		425	7,53	9,81	45,78	308,34	0,11	57,84	0,05	0,04	0,21	206,82	43,84	172,63	0,76	453,75	16,67	0,03	0,00									
ИЮРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ		110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012							
Итого за прием пищи:		110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)		40	0,32	0,04	1,01	5,67	0,01	4,05	0,00	0,00	0,02	9,32	5,67	17,01	0,41	57,11	1,22	0,01	0,00	19	2008							
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ		180	5,96	5,93	11,63	124,03	0,07	6,95	0,05	0,13	0,07	39,47	20,76	77,90	1,14	403,87	4,97	0,05	0,00	92	2008							
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ-		60	8,11	7,47	1,21	104,44	0,02	0,49	0,03	0,07	0,05	9,18	9,86	72,29	1,07	165,65	3,76	0,02	0,00	68	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		120	2,50	3,38	9,37	79,15	0,08	2,95	0,06	0,09	0,09	74,38	41,23	77,63	1,09	255,06	6,99	0,05	0,00	129	2012							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	2008							
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK №005	2012							
Итого за прием пищи:		180	0,01	0,00	28,99	117,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK №005	2012						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И РЕЛОК		620	19,72	17,58	70,97	524,17	0,24	14,44	2,14	0,25	0,26	142,01	83,97	279,39	4,71	928,35	18,06	0,13	0,00	382	2012							
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		40	0,33	2,04	3,14	32,89	0,02	1,16	0,40	0,00	0,01	11,92	8,21	11,82	0,56	82,82	1,38	0,01	0,00	40	2012							
КАРТОФЕЛЬ ПШЕНИЧНЫЙ		60	12,91	9,06	4,04	163,96	0,14	8,89	4,05	0,22	1,01	30,80	13,53	190,81	3,88	231,55	7,13	0,12	0,02	1030	2023							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		110	2,35	4,32	18,35	122,03	0,12	9,08	0,28	0,00	0,07	21,71	28,20	67,37	1,18	642,05	6,25	0,04	0,00	133	2008							
ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-		150	0,40	0,09	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	2008							
Итого за прием пищи:		25	1,13	2,45	17,50	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	19,55	8,24	20,90	0,49	150,06	0,00	0,00	0,00	376	2008							
Всего за день:		405	18,44	18,14	68,80	536,20	0,36	19,13	4,73	0,22	1,13	94,83	66,98	330,80	7,44	1 171,18	15,88	0,17	0,02	15	2008							
		47,83	47,89	195,69	1 438,70	0,79	93,31	6,92	0,51	1,60	683,06	223,29	969,02	12,91	2 553,28	50,61	0,33	0,02										

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда		7 день																										
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ		135/15	23,90	15,45	22,87	332,68	0,07	0,31	0,08	0,11	0,29	212,62	32,87	270,35	0,99	224,03	2,49	0,03	0,02	237								
-ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/5	0,12	0,01	8,04	33,45	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	9,50	3,26	3,58	0,31	17,51	0,00	0,00	0,00	237								
-БУТЕРБРОД С ПОВАДИКОМ		25	0,54	4,06	9,99	77,68	0,00	0,04	0,04	0,08	0,00	4,33	1,64	11,26	0,18	19,61	0,28	0,00	0,00	393								
Итого за прием пищи:		95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	2								
ИТОГУРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ		425	24,94	19,81	50,69	488,46	0,09	5,92	0,12	0,19	0,32	244,50	49,17	300,39	3,38	408,40	3,72	0,04	0,02	004								
Итого за прием пищи:		110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,03	0,77	0,03	0,00	0,19	74,80	13,20	60,50	0,00	16,06	0,00	0,02	0,00	004								
-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАТОЙ		110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,03	0,77	0,03	0,00	0,19	74,80	13,20	60,50	0,00	16,06	0,00	0,02	0,00	004								
-РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,03	0,77	0,03	0,00	0,19	74,80	13,20	60,50	0,00	16,06	0,00	0,02	0,00	004								
-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ		40	0,81	2,45	6,00	49,52	0,02	1,62	0,04	0,00	0,02	21,06	13,11	22,12	0,62	202,09	2,41	0,01	0,00	50								
-ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		180	4,76	5,07	11,11	111,21	0,05	4,70	0,16	0,00	0,05	25,49	20,96	67,35	1,06	368,38	4,46	0,02	0,00	76								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		60	11,61	13,15	1,15	169,13	0,05	1,00	0,08	0,37	0,07	26,16	19,06	133,48	0,57	266,94	93,45	0,38	0,02	229								
КОМПОТ ИЗ ГРУШ		120	1,77	4,86	16,11	118,24	0,10	3,89	0,03	0,06	0,09	36,51	12,57	52,75	0,60	5,91	3,34	0,03	0,00	321								
Итого за прием пищи:		20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	208								
-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	321								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ		180	0,12	0,09	12,68	52,38	0,01	0,60	0,00	0,00	0,01	12,36	4,81	4,32	0,54	47,32	0,30	0,00	0,00	TK №005								
Итого за прием пищи:		620	21,89	26,38	65,81	593,67	0,29	11,81	0,31	0,43	0,27	128,98	76,91	310,42	4,39	936,24	105,08	0,44	0,02	372								
ЧАЙ С МОЛОКОМ		130/15	15,06	17,40	3,91	232,75	0,08	0,87	0,21	2,20	0,38	130,40	19,11	213,51	2,18	229,91	24,41	0,04	0,02	216								
-БАТРУЛКА С ТВОРОГОМ		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №005								
Итого за прием пищи:		180	2,09	1,70	9,32	61,36	0,02	0,38	0,01	0,00	0,09	78,60	11,24	54,95	0,51	117,94	6,30	0,00	0,00	2012								
Всего за день:		45	2,96	2,32	8,10	65,94	0,01	0,68	0,01	0,04	0,03	24,07	4,20	30,90	0,42	65,17	0,63	0,00	0,00	394								
		400	22,36	22,29	36,75	438,65	0,14	1,93	0,23	2,24	0,51	238,77	38,45	318,86	3,41	440,62	31,34	0,00	0,00	458								
		72,38	71,45	165,02	1 607,68	0,55	20,43	0,69	2,86	1,29	687,05	177,73	990,17	11,18	1 801,32	140,14	0,54	0,06										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г																						
						В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	130	5,49	5,34	23,47	164,52	0,12	1,62	0,12	0,05	0,13	114,16	32,08	123,14	0,82	257,26	9,89	0,04	0,00	185	2008							
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №005	2008							
-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	10,53	4,10	4,45	0,44	15,63	0,00	0,00	0,00	430	2008							
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,64	3,39	8,40	80,64	0,01	0,09	0,04	0,12	0,04	100,79	1,94	47,21	0,25	14,95	0,34	0,00	0,00	3	2012							
Итого за прием пищи:	355	9,38	9,17	45,63	309,13	0,15	1,73	0,16	0,17	0,18	228,33	40,07	184,55	1,66	301,64	10,23	0,04	0,00									
II Завтрак																											
ИЮРРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012							
Итого за прием пищи:	110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
-САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	30	0,86	2,00	1,81	28,65	0,02	1,32	0,00	0,00	0,01	5,80	5,62	16,20	0,19	30,62	0,00	0,00	0,00	1088	2023							
-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	180	4,88	4,81	9,50	100,86	0,07	5,44	0,14	0,00	0,06	21,14	19,44	63,94	0,86	387,05	3,97	0,05	0,00	77	2012							
-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	60	6,52	4,56	14,32	108,06	0,06	16,36	0,09	0,00	0,00	42,53	17,45	89,42	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	321	2008							
-ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	110	1,90	5,50	10,25	101,32	0,05	8,22	0,30	0,08	0,07	31,07	18,70	42,87	0,84	320,03	3,97	0,02	0,00	344	2012							
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	2012							
-СОК ФРУКТОВЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK №005	2012							
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
Итого за прием пищи:	600	16,98	17,63	72,64	504,18	0,26	31,34	0,53	0,08	0,17	107,94	67,61	242,83	3,98	783,30	9,06	0,07	0,00									
Полдник																											
-МАКАРОНИКИ С МЯСОМ	40	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	011	2008							
-ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	170	20,02	19,48	27,22	364,08	0,11	0,72	0,05	0,40	0,15	32,39	26,57	188,60	3,04	355,41	9,85	0,07	0,02	292	2012							
-МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	2012							
-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	150	4,18	3,73	7,02	77,68	0,04	0,80	0,02	13,86	0,16	157,08	14,78	73,92	0,12	22,48	13,86	0,00	0,00	434	2008							
Итого за прием пищи:	45	4,23	1,86	25,89	137,19	0,06	0,09	0,00	0,00	0,03	25,68	7,38	42,20	0,37	72,06	2,16	0,01	0,01	479	2012							
Итого за прием пищи:	23,99	25,28	69,12	623,64	0,26	3,11	0,07	14,26	0,37	225,65	56,73	329,32	4,51	519,45	26,99	0,08	0,03										
Всего за день:	58,49	54,44	197,53	1 506,94	0,75	38,08	0,76	14,51	0,72	801,32	192,91	942,90	10,15	1 604,39	46,28	0,19	0,03										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
ЗАВТРАК																				
-КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,48	7,01	20,41	167,33	0,10	0,55	0,04	0,06	0,13	118,38	36,20	138,41	0,87	223,32	10,71	0,01	0,00	189	2008
-КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,80	1,42	9,06	56,87	0,01	0,23	0,01	0,00	0,05	53,36	15,35	45,83	0,51	101,08	3,96	0,00	0,00	433	2008
-БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ	20	0,94	3,65	9,50	74,64	0,01	0,03	0,03	0,06	0,00	3,46	1,91	9,01	0,18	18,09	0,00	0,00	0,00	2	2012
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	36,10	0,01	0,00	0,03	33,25	10,45	16,15	0,10	147,25	0,00	0,14	0,00	010	2008
Итого за прием пищи:	425	8,98	12,27	46,10	334,94	0,18	36,91	0,09	0,12	0,21	208,45	63,91	209,40	1,66	489,74	14,67	0,15	0,00		
II ЗАВТРАК																				
ИЮЛЮРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,03	0,77	0,03	0,00	0,19	74,80	13,20	60,50	0,00	16,06	0,00	0,02	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,03	0,77	0,03	0,00	0,19	74,80	13,20	60,50	0,00	16,06	0,00	0,02	0,00		
Обед																				
-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,54	3,04	3,21	42,29	0,01	1,50	0,00	0,00	0,02	12,52	7,44	14,61	0,48	108,29	2,63	0,01	0,00	33	2012
СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЬ) СО СМЕТАНОЙ	200	3,28	5,76	11,05	110,86	0,08	9,18	0,03	0,24	0,13	49,21	32,73	68,21	1,65	494,82	6,47	0,06	0,00	82	2008
-ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60	7,53	3,43	12,79	89,50	0,05	0,33	271,41	0,21	0,03	36,70	9,29	8,16	0,69	16,19	3,10	0,02	0,00	287	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	120	1,61	5,00	10,60	102,10	0,10	3,89	0,03	0,06	0,09	36,51	12,57	52,75	0,60	5,91	3,34	0,03	0,00	322	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK №002	2012
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK №005	2012
Итого за прием пищи:	180	0,69	0,28	15,20	62,30	0,01	12,00	0,19	0,00	0,00	15,60	3,60	3,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
635	16,14	18,22	69,49	490,04	0,30	26,90	271,66	0,51	0,29	157,04	71,08	173,38	5,42	664,01	16,38	0,12	0,00			
Полдник																				
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,04	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	4,23	0,00	0,00	0,00	23	2008
-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	60	12,57	7,39	6,72	143,68	0,06	0,38	0,05	0,18	0,07	42,39	20,55	144,35	0,50	280,19	94,66	0,38	0,02	270	2012
-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,05	3,03	15,40	102,46	0,12	14,17	0,03	0,00	0,00	59,95	26,07	87,20	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №002	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	150	0,17	0,02	10,26	45,30	0,01	3,20	0,00	0,00	0,00	13,34	3,48	3,96	0,18	33,34	0,00	0,00	0,00	436	2008
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00	003	2008
Итого за прием пищи:	420	17,39	11,52	62,82	434,83	0,25	19,25	0,12	0,18	0,11	131,08	60,55	273,46	3,33	386,76	96,06	0,38	0,02		
Всего за день:	45,70	44,98	190,18	1 346,71	0,76	83,83	271,90	0,81	0,80	571,37	208,74	716,74	10,41	1 556,57	127,11	0,67	0,02			

10 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
II Завтрак																								
-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,55	5,10	22,07	153,06	0,05	0,59	0,03	0,04	0,13	117,66	21,70	108,91	0,29	185,49	10,45	0,01	0,00	189	2008				
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,58	1,16	9,24	54,07	0,02	0,25	0,01	0,00	0,05	56,83	9,79	41,87	0,18	81,11	4,32	0,00	0,00	395	2012				
-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012				
-ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	015	2008				
Итого за прием пищи:	425	7,05	10,00	47,39	312,14	0,10	10,34	0,05	0,04	0,20	189,72	39,09	161,23	2,56	530,70	16,67	0,02	0,00						
II Завтрак																								
ИТОГУРП ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012				
Итого за прием пищи:	110	2,14	2,36	10,14	69,99	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																								
-ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	4,23	0,00	0,00	0,00	011	2008				
-СУП ОВОЩНОЙ	180/1	2,03	3,40	16,73	102,58	0,05	5,04	0,14	0,05	0,00	25,20	11,52	30,24	0,58	15,51	2,07	0,02	0,00	103	2008				
-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,91	8,50	9,68	169,91	0,07	0,40	5,14	0,09	0,08	26,05	16,12	96,48	1,07	134,42	4,05	53,64	6,16	1029	2023				
-КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	120	4,33	5,78	11,42	115,35	0,03	24,63	0,03	0,10	0,05	36,37	13,43	57,24	0,84	381,33	2,61	0,00	0,00	160	2012				
-ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	2012				
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №005	2012				
-СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012				
Итого за прием пищи:	616	22,71	18,62	77,67	570,03	0,23	31,57	5,31	0,24	0,17	102,87	52,32	224,81	3,72	585,69	9,85	53,66	6,16						
Полдник																								
-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,47	1,52	2,33	25,69	0,00	8,24	0,01	0,00	0,00	15,00	4,46	8,37	0,17	80,99	0,72	0,00	0,00	40	2008				
-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	12,38	8,23	3,17	156,36	0,14	8,96	4,20	0,00	1,04	19,13	11,54	178,19	3,83	204,82	5,45	0,12	0,02	261	2008				
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	4,36	2,92	27,78	154,88	0,05	0,00	0,01	0,05	0,02	7,25	5,85	32,25	0,74	50,39	0,61	0,01	0,01	205	2012				
-ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	2012				
-ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,09	1,70	9,32	61,36	0,02	0,38	0,01	0,00	0,09	78,60	11,24	54,95	0,51	117,94	6,30	0,00	0,00	394	2012				
-ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	45	2,38	2,18	20,65	112,01	0,03	0,73	0,01	0,05	0,01	8,22	4,61	21,91	0,60	80,36	1,05	0,00	0,01	458	2012				
Итого за прием пищи:	448	23,00	16,73	71,73	551,09	0,28	18,21	4,24	0,10	1,18	131,80	41,50	313,07	6,65	561,70	15,25	0,13	0,04						
Всего за день:		54,90	47,71	206,93	1 503,25	0,69	62,02	9,60	0,38	1,55	663,79	161,41	885,31	12,93	1 678,09	41,77	53,81	6,20						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	553,26	527,23	1 823,57	14 388,65	6,89	549,64	706,56	54,18	10,78	6 985,26	1 927,42	9 016,07	112,75	16 881,00	793,70	58,38	6,48
Среднее значение за период	55,33	52,72	182,36	1 438,87	0,69	54,96	70,66	5,42	1,08	698,53	192,74	901,61	11,28	1 688,10	79,37	5,84	0,65
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	15,4	33,0	51,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	415	110	618	417