

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОЕ 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										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,42	6,62	27,98	202,10	0,10	0,83	0,03	0,05	0,20	175,29	32,43	176,80	1,17	294,12	14,40	0,00	0,02	189	2008							
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,02	0,30	0,01	0,00	0,06	67,00	10,66	36,25	0,23	21,74	5,13	0,00	0,00	395	2012							
-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,20	4,75	9,75	80,08	0,00	0,00	0,04	0,08	0,02	4,40	13,95	0,15	15,15	0,36	0,00	0,00	0,00	1	2012							
-ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	проед.	2008							
Итого за прием пищи:	475	10,41	13,16	60,30	399,71	0,15	11,13	0,09	0,13	0,30	262,69	52,69	238,00	3,75	609,01	21,89	0,01	0,02									
II Завтрак																											
-ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	435	2008							
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00									
Обед																											
-САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ И ЯБЛОК	50	0,49	2,52	3,71	40,19	0,02	1,28	0,68	0,00	0,02	17,77	12,71	18,37	0,61	109,70	2,00	0,02	0,00	40	2012							
-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,24	6,69	11,40	129,07	0,06	7,86	0,22	0,00	0,08	44,22	25,94	73,26	1,51	392,41	7,14	0,04	0,00	76	2008							
-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	80	9,90	13,05	0,48	164,94	0,03	0,41	0,07	0,03	0,08	20,79	9,92	87,47	0,51	120,18	4,48	0,06	0,01	301	2012							
-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОКОВО	150	2,33	5,83	28,57	137,06	0,13	4,86	0,03	0,08	0,12	45,67	15,72	65,98	0,75	64,89	4,19	0,03	0,00	322	2012							
-ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №002								
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	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								
-СОК ФРУКТОВЫЙ	180	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	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
Итого за прием пищи:	710	21,45	28,93	67,16	584,85	0,31	14,41	1,00	0,11	0,33	137,65	72,59	284,18	5,08	746,38	19,49	0,15	0,01									
Полдник																											
-ПОВИДЛА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	150	9,16	9,39	5,27	143,51	0,05	17,01	0,02	0,00	0,08	46,78	24,07	94,88	1,91	359,80	6,09	0,03	0,00	262	2008							
-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								
-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,95	24,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,23	3,04	2,52	0,25	9,17	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	350	10,55	9,57	19,70	208,33	0,09	17,02	0,02	0,00	0,10	59,61	30,91	114,80	2,96	396,17	7,21	0,03	0,00									
Всего за день:		45,91	54,79	152,80	1 263,53	0,59	43,44	1,14	0,24	0,94	609,95	173,69	755,73	11,79	1 934,06	48,59	0,22	0,03									



Утверждаю
Заведующий
/Даруга О.А./

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ккал, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецен- туры	Сборник рецен- тур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,62	6,17	18,56	152,49	0,10	0,52	0,03	0,08	0,01	74,29	9,74	73,80	0,60	16,15	4,66	0,02	0,00	189	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,81	1,17	9,19	58,02	0,01	0,24	0,01	0,00	0,05	56,94	15,26	47,11	0,49	103,25	4,23	0,00	0,00	433	2008			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,02	0,05	0,05	0,11	0,02	6,34	3,48	12,67	0,33	17,32	0,00	0,00	0,00	2	2012			
БАНАНЫ	100	0,90	0,20	8,09	42,89	0,02	9,18	0,01	0,00	0,03	33,92	5,99	22,94	0,20	19,66	3,99	0,02	0,00	прок.	2008			
Итого за прием пищи:	485	11,35	11,91	53,02	380,80	0,15	9,99	0,10	0,19	0,11	171,49	34,47	156,52	1,62	156,38	12,88	0,04	0,00					
II Завтрак																							
ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,03	0,35	0,02	0,00	0,15	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,02	0,00	435	2008			
Итого за прием пищи:	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,03	0,35	0,02	0,00	0,15	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,02	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	0,01	1,88	0,05	0,00	0,01	8,63	5,25	9,00	0,23	5,29	0,00	0,00	0,00	23	2008			
СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	200	6,31	2,40	13,78	101,98	0,07	5,26	0,15	0,00	0,04	25,76	26,21	93,76	0,80	444,38	43,78	0,19	0,01	1007	2023			
БИШКОК РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПОВИДЛЫ	70	10,14	9,11	12,92	153,97	0,06	0,18	246,92	0,05	0,04	37,24	10,96	55,76	0,70	31,95	2,86	1,03	0,00	282	2012			
РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,11	0,71	30,77	0,06	0,03	70,40	16,28	51,75	0,79	105,86	3,88	1,37	0,00	344	2012			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №002				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	TK №005				
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	200	0,32	0,13	10,08	45,04	0,01	26,40	0,01	0,00	0,01	18,53	10,92	9,80	0,39	116,31	0,33	0,01	0,00	375	2012			
Итого за прием пищи:	720	24,41	20,82	90,46	607,03	0,36	34,43	277,90	0,11	0,21	173,51	80,82	273,27	4,66	783,59	52,81	2,60	0,01					
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ	130/20	6,70	6,63	26,84	217,13	0,09	3,58	0,06	1,14	0,30	137,18	23,19	106,39	1,25	59,93	1,36	0,03	0,00	237	2012			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	330	6,70	6,63	26,84	217,13	0,09	3,58	0,06	1,14	0,30	144,47	24,81	106,39	1,25	60,47	1,36	0,03	0,00					
Всего за день:		45,86	42,40	175,79	1 253,48	0,63	48,35	278,08	1,44	0,77	616,97	154,10	631,18	7,53	1 182,94	67,05	2,69	0,01					

3 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	l, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,60	6,04	22,46	157,48	0,06	1,00	0,03	2,05	0,00	86,05	15,01	68,04	0,26	11,49	4,50	0,01	0,00	0,00	184	2008		
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	0,00	TK №005	2008		
-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,00	36,53	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,64	4,65	5,25	0,52	18,42	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,01	0,10	0,05	0,14	0,05	117,20	2,26	54,90	0,29	17,38	0,40	0,00	0,00	0,00	3	2012		
Итого за прием пищи:	410	11,87	11,98	54,55	354,51	0,10	1,13	0,08	2,19	0,07	219,64	25,17	144,44	1,32	70,29	4,90	0,01	0,00	0,00				
II Завтрак																							
ПОПУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00				
Обед																							
-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,79	2,55	3,88	42,81	0,01	13,73	0,02	0,00	0,02	25,00	7,44	13,95	0,30	134,97	1,20	0,01	0,00	0,00	40	2008		
-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	6,42	2,90	25,98	155,92	0,18	4,82	0,14	0,00	0,06	35,10	32,31	81,97	1,90	485,25	4,23	0,03	0,00	0,00	81	2012		
-ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13,49	13,36	3,01	186,17	0,04	0,60	0,28	0,00	0,09	16,54	19,02	121,34	1,78	279,37	6,15	0,04	0,00	0,00	277	2012		
-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,11	0,00	0,04	0,07	0,04	9,59	10,56	68,06	0,06	14,93	0,60	0,01	0,00	0,00	414	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	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			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	TK №005			
-КОМОТ ИЗ СМЕСИ СХООРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	1,89	0,00	0,00	58,48	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	715	26,63	23,62	90,31	678,34	0,42	19,15	0,48	0,07	0,24	105,07	79,87	326,57	5,34	1 034,60	13,58	0,09	0,00	0,00				
Полдник																							
-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТЕ	70	14,42	5,84	3,22	122,76	0,06	0,31	0,06	0,64	0,14	38,76	20,17	164,64	0,90	281,87	95,15	0,39	0,03	0,03	249	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-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	0,00	TK №002	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	0,00	проем.	2008		
-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	1,79	2,86	7,70	61,21	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	128,20	13,90	83,47	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2008		
Итого за прием пищи:	290	17,90	9,66	36,61	303,06	0,15	1,31	0,06	0,64	0,16	173,66	39,42	270,16	2,68	337,27	95,99	0,39	0,03	0,03				
Всего за день:		59,90	48,39	187,11	1 406,55	0,71	22,47	0,65	2,90	0,68	648,37	161,96	859,92	9,34	1 624,66	114,47	0,52	0,03	0,03				

4 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	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг									
Завтрак																											
-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦОМ	100/50	8,31	5,63	17,14	156,33	0,05	0,00	0,18	0,00	0,00	75,84	12,64	164,31	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-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								
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,02	0,30	0,01	0,00	0,06	67,00	10,66	36,25	0,23	21,74	5,13	0,00	0,00	395	2012							
-БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,02	0,05	0,05	0,11	0,02	6,34	3,48	12,67	0,33	17,32	0,00	0,00	0,00	2	2012							
Итого за прием пищи:	400	11,68	11,22	53,45	364,85	0,12	0,35	0,24	0,11	0,09	151,88	29,63	226,28	2,97	59,46	5,97	0,00	0,00									
II Завтрак																											
ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,03	0,35	0,02	0,00	0,15	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,02	0,00	435	2008							
Итого за прием пищи:	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,03	0,35	0,02	0,00	0,15	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,02	0,00									
Обед																											
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	0,01	1,88	0,05	0,00	0,01	8,63	5,25	9,00	0,23	5,29	0,00	0,00	0,00	23	2008							
-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,65	2,77	7,46	63,87	0,03	10,53	0,19	0,00	0,05	39,16	18,26	37,19	0,82	275,51	3,50	0,01	0,00	67	2012							
-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	17,60	7,41	2,54	172,87	0,19	13,24	6,13	0,05	1,51	19,48	16,88	254,94	5,60	308,36	7,09	0,18	0,03	256	2008							
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	8,53	23,32	158,90	0,05	0,00	0,01	0,07	0,01	3,45	6,03	13,79	0,68	4,92	3,27	0,01	0,00	205	2012							
ХЛЕБ РЖАНО-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	TK №002								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	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								
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	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	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
Итого за прием пищи:	695	25,21	19,85	62,19	531,73	0,36	25,65	6,38	0,12	1,61	80,92	55,07	356,17	8,63	655,88	15,26	0,20	0,03									
Полдник																											
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	150	6,22	6,65	19,50	163,27	0,05	30,44	0,02	0,05	0,06	48,00	18,29	78,75	1,13	484,08	3,53	0,00	0,00	160	2012							
-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	2,89	2,22	3,95	47,82	0,01	0,03	0,01	0,03	0,03	21,19	3,03	29,03	0,11	20,34	0,32	0,00	0,00	458	2012							
-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,95	24,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,23	3,04	2,52	0,25	9,17	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	375	9,18	8,87	29,40	235,12	0,06	30,48	0,03	0,08	0,09	78,42	24,36	110,30	1,49	513,59	3,85	0,00	0,00									
Всего за день:		49,47	42,98	150,51	1 200,22	0,57	56,83	6,67	0,31	1,94	438,72	123,06	787,75	13,09	1 411,23	25,08	0,22	0,03									

5 день

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,45	7,33	25,86	196,11	0,09	0,79	0,04	0,06	0,16	160,78	31,67	151,48	0,56	260,00	14,39	0,01	0,00	0,00	190	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	0,00	TK №005	
-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,00	36,53	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,64	4,65	5,25	0,52	18,42	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,01	0,10	0,05	0,14	0,05	117,20	2,26	54,90	0,29	17,38	0,40	0,00	0,00	0,00	3	2012
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	проч.	2008
Итого за прием пищи:	500	12,87	13,18	60,91	409,94	0,16	60,92	0,10	0,20	0,25	326,47	53,53	244,38	1,82	506,60	16,79	0,03	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПОПУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00		
Обед																					
-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,00	4,81	3,54	65,70	0,01	1,69	0,02	0,00	0,04	68,52	10,37	46,44	0,58	123,74	2,87	0,01	0,00	0,00	48	2008
-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,31	6,58	10,33	122,02	0,06	5,12	0,15	0,03	0,07	22,10	21,18	72,61	1,16	429,99	5,35	0,03	0,00	0,00	83	2012
-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/15	17,60	19,69	24,47	349,77	0,17	11,01	0,05	0,05	0,19	33,74	47,00	212,02	3,33	15	13,71	0,08	0,00	0,00	291	2012
ХЛЕБ РЖАНО-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	0,00	TK №002	
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	0,00	TK №005	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	0,01	13,32	0,21	0,00	0,00	17,32	4,00	4,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	715	29,22	32,34	77,55	738,34	0,33	31,14	0,43	0,08	0,33	150,93	90,55	373,07	7,65	1 654,88	23,33	0,12	0,00	0,00		
Полдник																					
-ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,64	2,36	18,30	105,30	0,10	10,00	0,00	0,00	0,06	20,00	20,91	53,07	0,97	500,11	4,71	0,02	0,00	0,00	406	2012
-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,05	3,91	30,70	178,08	0,08	0,09	0,00	0,00	0,05	27,01	8,77	50,61	0,45	85,44	2,31	0,01	0,01	0,01	479	2012
-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,03	0,58	0,02	0,00	0,12	112,65	10,85	63,84	0,65	123,60	6,27	0,00	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	400	10,25	9,07	61,94	351,38	0,21	10,67	0,02	0,00	0,23	159,66	40,53	167,52	2,07	709,15	13,29	0,03	0,01	0,01		
Всего за день:		55,84	57,72	206,04	1 570,30	0,74	103,61	0,58	0,28	1,02	787,06	202,11	903,72	11,54	3 053,13	53,41	0,21	0,01	0,01		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг			Se, мг
Завтрак																				
-КАША РИСОВАЯ ЖИДКА С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	150	6,06	5,71	29,15	193,12	0,06	0,79	0,03	0,03	0,17	161,73	29,68	144,95	0,35	248,68	14,04	0,01	0,00	189	2008
-КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,02	0,30	0,01	0,00	0,06	67,00	10,66	36,25	0,23	21,74	5,13	0,00	0,00	395	2012
-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00	0,00	0,04	0,08	0,02	4,40	1,60	13,95	0,15	15,15	0,36	0,00	0,00	1	2012
-БЫЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	проп.	2008
Итого за прием пищи:	475	8,65	13,25	61,47	413,73	0,11	11,09	0,09	0,11	0,27	249,13	49,94	206,15	2,93	563,57	21,53	0,02	0,00		
II Завтрак																				
-ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																				
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	1,01	2,80	3,59	22,51	0,01	1,33	0,01	0,00	0,01	8,65	4,89	10,54	0,26	5,29	0,18	0,00	0,00	19	2008
-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,93	5,93	11,89	124,99	0,08	5,54	0,23	0,13	0,08	40,65	22,80	80,29	1,15	406,76	5,18	0,05	0,00	92	2008
-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	10,48	9,48	2,12	135,72	0,02	0,59	0,04	0,08	0,07	11,74	12,59	92,91	1,37	211,35	4,78	0,02	0,00	68	2008
-МОРОЖЕ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	130	0,97	3,01	9,84	70,90	0,02	1,00	1,00	0,00	0,03	26,54	19,90	31,76	0,51	105,28	2,57	0,03	0,00	136	2008
-ХЛЕБ РЖАНО-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	TK №002	
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
-КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,98	0,00	21,41	88,28	0,03	3,20	0,43	0,00	0,07	39,71	18,09	37,53	0,36	21,00	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	705	23,28	22,31	74,87	571,99	0,24	11,66	1,71	0,21	0,29	137,49	86,92	294,28	4,95	811,28	14,11	0,10	0,00		
Полдник																				
-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	8,17	4,43	7,27	126,14	0,10	0,04	5,49	0,00	0,00	29,94	11,54	163,95	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	1030	2023
-ХЛЕБ РЖАНО-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	
-ПЕЧЕНЬЕ ЗАТРАЖНОЕ-	20	0,87	1,90	13,58	80,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00	проп.	2008
-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,70	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	285	10,03	6,46	33,99	264,72	0,15	0,04	5,49	0,00	0,02	45,65	19,69	193,20	5,04	43,18	0,84	0,00	0,00		
Всего за день:		45,46	45,15	175,97	1 321,08	0,54	23,67	7,32	0,32	0,79	582,27	174,05	812,38	12,92	1 600,53	36,48	0,15	0,00		

7 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	І, мкг			Ғ, мг	Se, мг
Завтрак																				
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	9,68	7,62	14,46	156,93	0,10	4,12	0,07	1,31	0,35	157,68	26,66	122,29	1,44	68,89	1,56	0,04	0,00	237	2012
-ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,23	0,01	10,26	43,70	0,00	1,63	0,00	0,00	0,01	14,98	5,67	7,23	0,61	34,73	0,00	0,00	0,00	393	2012
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,02	0,05	0,05	0,11	0,02	6,34	3,48	12,67	0,33	17,32	0,00	0,00	0,00	2	2012
-ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	прош.	2008
Итого за прием пищи:	535	11,30	12,00	52,20	355,03	0,14	10,80	0,12	1,42	0,41	198,00	47,81	158,19	4,38	275,94	2,56	0,05	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,03	0,35	0,02	0,00	0,15	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,02	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,03	0,35	0,02	0,00	0,15	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,02	0,00		
Обед																				
-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАТОЙ	50	1,02	3,06	7,50	61,89	0,02	2,02	0,05	0,00	0,04	26,32	16,39	27,65	0,78	252,62	3,01	0,01	0,00	50	2008
-РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,14	5,82	12,60	125,73	0,06	5,26	0,18	0,00	0,06	26,79	23,36	73,86	1,14	408,67	4,92	0,03	0,00	76	2012
-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	80	13,94	18,25	1,54	225,95	0,07	1,29	0,13	0,50	0,09	32,75	23,06	161,54	0,71	322,78	111,50	0,46	0,02	229	2008
-ЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,90	6,87	24,48	152,80	0,13	4,86	0,04	0,08	0,11	45,64	15,71	65,94	0,75	67,39	4,18	0,04	0,00	321	2012
-ХЛЕБ РЖАНО-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	TK №002	
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	6,55	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	TK №005	
-КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	180	0,19	0,08	8,20	35,53	0,01	16,00	0,00	0,00	0,01	13,66	7,15	5,94	0,23	70,73	0,20	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	720	27,48	35,32	82,91	744,69	0,38	29,43	0,40	0,58	0,34	156,31	94,97	379,43	4,96	1 188,39	125,21	0,54	0,02		
Полдник																				
-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100/50	11,08	10,69	5,16	161,09	0,08	2,17	0,15	1,55	0,29	76,45	19,94	159,77	1,76	196,04	17,02	0,03	0,02	214	2008
-ХЛЕБ РЖАНО-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	
-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,95	24,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,23	3,04	2,52	0,25	9,17	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	345	12,14	10,82	17,47	215,71	0,11	2,18	0,15	1,55	0,30	88,38	25,83	175,34	2,61	225,61	17,86	0,03	0,02		
Всего за день:		54,32	61,18	158,05	1 383,95	0,66	42,76	0,69	3,55	1,20	570,19	182,61	807,96	11,95	1 872,44	145,63	0,64	0,04		

8 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	7,34	7,96	30,46	223,85	0,14	2,44	0,18	0,08	0,19	155,04	42,90	165,60	1,08	362,09	13,51	0,06	0,00	0,00	185	3	2012			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	TK №005					
-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,00	36,53	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,64	4,65	5,25	18,42	0,00	0,00	0,00	0,00	430					
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,01	0,10	0,05	0,14	0,05	117,20	2,26	54,90	0,29	17,38	0,40	0,00	0,00	0,00	3	3	2012			
Итого за прием пищи:	405	13,23	13,75	59,98	407,78	0,17	2,57	0,23	0,22	0,26	287,68	52,41	238,75	2,09	416,29	13,91	0,06	0,00	0,00	TK №002					
II Завтрак																									
ПОСУП 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	435	442	2008			
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	TK №005					
Обед																									
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,45	3,01	3,04	44,83	0,04	2,20	0,01	0,00	0,02	9,66	9,37	26,99	0,31	51,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1088	344	2012			
-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,60	4,26	10,89	96,74	0,06	6,06	0,18	0,00	0,06	22,31	20,59	58,43	0,86	413,28	4,17	0,04	0,00	0,00	77					
-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,00	4,18	18,66	148,98	0,07	20,45	0,11	0,00	0,00	53,16	21,81	111,77	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321					
-РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,05	5,03	12,08	105,44	0,07	8,36	0,24	0,07	0,06	29,54	19,95	47,65	0,88	382,29	4,39	0,03	0,00	0,00	TK №002	442	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-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	0,00	TK №005					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	442					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	442	2008			
Итого за прием пищи:	690	20,39	17,72	73,26	538,68	0,33	37,07	0,54	0,07	0,17	125,82	81,02	289,34	4,76	912,80	9,96	0,07	0,00	0,00	442					
Полдник																									
-ПОСУП В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	120	4,84	3,00	5,41	67,81	0,04	0,84	0,03	0,00	0,20	81,60	14,40	66,00	0,00	17,52	0,00	0,02	0,00	0,00	пром.	479	2012			
-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,05	3,91	30,70	178,08	0,08	0,09	0,00	0,00	0,05	27,01	8,77	50,61	0,45	85,44	2,31	0,01	0,01	0,01	479					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,22	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	350	10,89	9,41	47,21	289,17	0,12	0,93	0,03	0,00	0,25	109,83	23,57	116,61	0,45	102,96	2,31	0,03	0,03	0,01	1 614,55	26,18	0,19	0,01		
Всего за день:		48,01	44,01	186,09	1 316,27	0,66	41,45	0,83	0,29	0,89	673,33	174,50	763,45	7,30	1 614,55	26,18	0,19	0,01	0,01	1 614,55	26,18	0,19	0,01		

9 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	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
-КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,51	6,09	18,50	156,86	0,10	0,52	0,03	0,08	0,01	74,29	9,74	73,80	0,60	16,15	4,66	0,02	0,00	189	2008
-КАША С МОЛОКОМ	200	1,84	1,47	9,19	58,02	0,01	0,24	0,01	0,00	0,05	56,94	15,26	47,11	0,49	103,25	4,23	0,00	0,00	433	2008
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,02	0,05	0,05	0,11	0,02	6,34	3,46	12,67	0,33	17,32	0,00	0,00	0,00	2	2012
-МАЙДАН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	пром.	2008
Итого за прием пищи:	485	11,14	11,83	52,37	360,28	0,19	38,81	0,10	0,19	0,11	172,57	39,48	150,58	1,52	291,72	8,89	0,17	0,00		
II Завтрак																				
-ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,03	0,35	0,02	0,00	0,15	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,02	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,03	0,35	0,02	0,00	0,15	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,02	0,00		
Обед																				
-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	3,80	4,02	52,86	0,01	1,88	0,00	0,00	0,02	15,65	9,31	18,27	0,59	135,36	3,29	0,01	0,00	33	2012
-СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,43	4,73	15,56	116,35	0,16	3,20	92,85	0,07	0,07	49,95	12,99	108,86	1,84	56,98	3,00	0,00	0,00	82	2008
-ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТА)	70	11,42	12,15	6,40	182,61	0,02	0,70	0,01	0,01	0,07	14,97	15,97	106,75	1,50	237,51	5,11	0,02	0,00	287	2012
-ЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,01	6,26	20,32	147,71	0,13	4,86	0,03	0,08	0,12	45,67	15,72	65,98	0,75	64,89	4,19	0,03	0,00	322	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	
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	TK №005	
-НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	0,01	13,32	0,21	0,00	0,00	17,32	4,00	4,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	725	23,27	28,45	88,53	716,38	0,41	23,96	93,10	0,16	0,31	153,81	66,34	344,01	7,16	554,14	16,71	0,06	0,00		
Полдник																				
-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	70/10	17,66	8,56	3,54	161,62	0,09	0,95	0,05	0,20	0,09	57,86	30,29	206,65	0,64	405,92	139,97	0,57	0,02	270	2012
-ХЛЕБ РЖАНО-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	
-ВАФЛИ	25	0,83	19,33	88,50	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	пром.	2008
-НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,21	0,02	8,44	38,88	0,01	3,84	0,00	0,00	0,00	15,87	4,17	4,75	0,22	39,89	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	300	19,56	9,54	37,67	319,59	0,14	4,79	0,05	0,20	0,11	80,43	39,81	233,45	1,84	501,21	140,81	0,57	0,02		
Всего за день:		57,37	52,86	184,04	1 464,77	0,77	67,91	93,27	0,55	0,68	534,31	159,63	823,04	10,52	1 529,57	166,41	0,82	0,02		

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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				
Завтрак																						
-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,06	5,71	29,15	193,12	0,06	0,79	0,03	0,03	0,17	161,73	29,68	144,95	0,35	248,68	14,04	0,01	0,00	0,00	189	2008	
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,02	0,30	0,01	0,00	0,06	67,00	10,66	36,25	0,23	21,74	5,13	0,00	0,00	0,00	395	2012	
-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00	0,00	0,04	0,08	0,02	4,40	1,60	13,95	0,15	15,15	0,36	0,00	0,00	0,00	1	2012	
-ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	0,00	проп.	2008	
Итого за прием пищи:	475	8,65	13,25	61,47	413,73	0,11	11,09	0,09	0,11	0,27	249,13	49,94	206,15	2,93	563,57	21,53	0,02	0,00	0,00			
II Завтрак																						
-ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00			
Обед																						
-ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	проп.	2008	
-СУП ОВОЩНОЙ	200	2,43	1,80	11,75	73,41	0,08	26,73	0,22	0,00	0,05	20,19	18,42	39,78	0,75	483,95	3,61	0,03	0,00	0,00	103	2008	
-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,27	9,20	8,36	176,83	0,06	0,74	5,88	0,05	0,09	23,64	18,47	107,21	1,27	152,81	4,24	61,50	7,06	1029	2023		
-КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	130	4,60	5,85	12,30	120,86	0,04	26,66	0,01	0,00	0,06	37,10	14,46	60,30	0,89	410,04	2,70	0,00	0,00	0,00	160	2012	
-ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	TK №002		
-БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №005		
-СОК ФРУКТОВЫЙ	180	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	695	26,32	18,18	63,97	530,49	0,28	56,63	6,11	0,05	0,24	104,48	68,60	268,14	4,76	1190,30	12,23	61,53	7,06				
Полдник																						
-МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,04	9,12	27,35	220,92	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	93,00	9,00	83,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008	
-ХЛЕБ РЖАНО-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	0,00	TK №002		
-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,95	24,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,23	3,04	2,52	0,25	9,17	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	345	8,10	9,25	39,66	275,54	0,08	0,01	0,10	0,00	0,01	104,93	14,89	98,57	1,65	29,57	0,84	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		46,57	43,81	170,74	1290,40	0,51	68,61	6,33	0,16	0,73	608,54	150,93	691,61	9,34	1965,94	34,60	61,58	7,06				

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	508,71		493,29	1 747,14	13 470,55	6,38	519,10	395,56	10,04	9,64	6 069,71	1 656,64	7 836,74	105,32	17 789,05	717,90	67,24	7,24
Среднее значение за период	50,87		49,33	174,71	1 347,06	0,64	51,91	39,56	1,00	0,96	606,97	165,66	783,67	10,53	1 778,91	71,79	6,72	0,72
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1		33,0	51,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	465	125	709	337