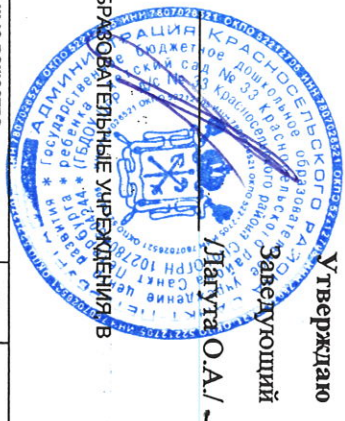


ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины										Минеральные вещества											
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, 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	385	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	1,60	13,95	0,15	15,15	0,36	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	015	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	228,00	3,75	609,01	21,89	0,01	0,02									
II Завтрак																											
ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008							
Итого за прием пищи:	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 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 СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	12,41	15,77	0,53	200,45	0,04	0,51	0,08	0,03	0,10	23,96	12,29	109,03	1,02	148,09	5,47	0,08	0,01	301	2012							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	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	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	TK №005								
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	442	2008							
Итого за прием пищи:	710	23,96	31,65	85,21	692,36	0,32	14,51	1,01	0,11	0,35	140,82	74,96	305,74	5,29	775,29	20,48	0,17	0,01									
Полдник																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,44	3,06	1,32	35,38	0,01	2,80	0,00	0,00	0,01	11,76	6,79	14,25	0,33	70,94	0,23	0,00	0,00	20	2008							
ТОПИБЛЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	200	17,87	18,00	23,92	332,93	0,09	18,87	0,03	0,12	0,14	66,33	40,87	188,52	3,03	505,22	10,69	0,05	0,00	298	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								
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	394	2012							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	4,84	3,32	17,77	120,59	0,02	0,05	0,03	0,09	0,06	27,22	6,44	48,42	0,34	56,28	1,58	0,00	0,01	479	2008							
Итого за прием пищи:	530	27,70	27,44	68,67	618,09	0,20	22,30	0,08	0,21	0,35	223,36	70,65	341,13	5,55	796,84	20,45	0,05	0,01									
Всего за день:		65,39	75,66	229,02	1 812,41	0,76	50,10	1,18	0,45	1,00	898,92	230,69	1 096,46	14,59	2 181,14	62,82	0,23	0,04									



2 день

Прем 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
-КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,91	9,69	26,94	227,65	0,14	0,88	0,05	0,08	0,22	186,47	49,25	199,98	1,09	334,87	16,86	0,01	0,00	189	2008
-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,98	1,55	9,25	59,56	0,01	0,24	0,01	0,00	0,06	57,57	17,37	50,35	0,60	111,55	4,23	0,00	0,00	433	2008
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	0,94	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	009	2008
Итого за прием пищи:	485	11,78	15,51	61,46	437,50	0,19	10,35	0,12	0,19	0,33	284,30	76,09	285,94	2,22	483,40	25,08	0,03	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 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 РЫСОМ	200	8,27	2,00	19,16	142,10	0,05	4,93	0,12	0,00	0,04	37,24	10,96	55,76	0,70	31,95	2,86	1,03	0,00	1007	2010
-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,14	9,11	12,92	153,97	0,06	0,18	246,92	0,05	0,04	32,85	23,24	53,78	0,98	428,40	4,99	0,03	0,00	282	2012
-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,25	5,23	13,43	113,41	0,07	8,96	0,36	0,08	0,07	32,85	23,24	53,78	0,98	428,40	4,99	0,03	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	
-КОМПЛОТ 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	21,33	17,85	91,27	614,11	0,30	42,35	247,46	0,13	0,17	125,63	78,23	235,84	4,73	661,75	10,14	1,07	0,00		
Полдник																				
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ	180/20	33,21	19,33	55,71	538,28	0,10	0,42	0,14	0,17	0,37	255,23	46,72	350,16	1,52	344,71	1,50	0,04	0,04	237	2012
-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	48	2024
-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	
-МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008
-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	0,31	1,10	12,21	59,87	0,00	0,04	0,00	0,02	0,00	2,90	1,37	3,79	0,19	25,85	0,22	0,00	0,00	458	2012
Итого за прием пищи:	660	41,09	25,89	92,14	775,75	0,18	1,44	0,17	0,19	0,58	463,90	74,78	509,53	2,16	674,64	18,73	0,04	0,04		
Всего за день:		77,70	62,38	250,51	1 898,00	0,71	55,02	247,78	0,51	1,29	1 023,83	246,60	1 150,06	9,11	2 002,29	53,95	1,17	0,04		

3 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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	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	TK №005		2008
САЙГ С МАСЛОМ	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	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	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			
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 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	40		2008
СУП ГОРЮХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,61	22,93	104,00	0,10	3,20	0,02	0,07	0,07	40,91	12,00	100,76	1,04	66,02	3,00	0,60	0,00	81		2012
ГУЛЯШ 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	277		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,28	4,70	32,93	202,85	0,20	0,00	0,02	0,05	0,10	16,42	107,90	160,12	3,76	226,59	1,96	0,01	0,00	414		2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	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		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	0,84	0,00	0,00	0,00	402		2008
Итого за прием пищи:	715	28,58	25,51	95,15	742,51	0,49	17,53	0,08	0,12	0,31	126,71	157,88	445,41	8,98	760,29	13,71	0,56	0,00			
Полдник																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	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	011		2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	15,36	7,01	2,59	134,37	0,05	0,32	0,08	0,77	0,16	41,83	21,09	176,44	1,02	295,85	99,03	0,40	0,03	249		2012
КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	130	1,25	4,91	21,01	138,44	0,04	4,14	1,26	0,00	0,00	34,10	36,17	65,10	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	341		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		
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	2,79	3,86	11,70	101,21	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	414		2008
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	003		2008
Итого за прием пищи:	515	22,63	17,08	72,06	547,91	0,21	7,96	1,34	0,77	0,20	225,83	86,86	373,91	4,81	449,15	100,71	0,40	0,03			
Всего за день:		66,58	57,70	227,40	1715,57	0,84	27,50	94,53	3,08	0,79	722,18	287,41	1082,51	15,11	1462,23	119,32	1,00	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			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	12,86	16,42	3,78	214,39	0,07	1,01	0,21	2,09	0,33	88,48	16,98	179,49	1,99	205,25	21,60	0,04	0,02	214	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 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
-МАНДАРИН	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	010	2008
Итого за прием пищи:	495	16,04	22,08	41,23	430,32	0,17	39,36	0,28	2,20	0,44	196,62	42,12	245,41	2,65	399,31	26,73	0,19	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 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 КАРТУШЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,69	2,77	7,46	63,67	0,03	10,33	0,19	0,00	0,03	39,16	16,26	37,19	0,02	273,31	3,30	0,01	0,00	07	2012
-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,46	7,47	20,96	150,28	0,21	8,62	545,07	0,14	0,01	65,94	13,62	87,56	1,23	156,77	2,56	4,22	0,01	256	2008
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,71	2,96	30,11	166,03	0,05	0,00	0,01	0,05	0,02	9,15	6,42	35,18	0,81	54,61	0,66	0,01	0,01	205	2012
-ХЛЕБ РУЖАНО-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	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:	695	21,13	14,34	105,40	588,27	0,39	21,03	545,32	0,19	0,12	133,08	52,20	210,18	4,39	553,78	8,12	4,24	0,02		
Полдник																				
-САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО 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	1088	2023
-КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	160	5,73	10,24	15,32	177,08	0,05	32,73	0,03	0,06	0,06	46,52	18,03	75,69	1,14	505,32	3,33	0,00	0,00	160	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	
-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	394	2012
-БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	2,89	2,22	2,33	41,35	0,01	0,03	0,01	0,03	0,03	21,16	3,03	29,03	0,11	20,29	0,32	0,00	0,00	458	2012
Итого за прием пищи:	480	14,51	19,00	46,48	396,76	0,16	35,54	0,07	0,09	0,24	194,74	44,53	211,79	2,46	723,24	9,92	0,00	0,00		
Всего за день:		55,18	58,55	198,75	1 485,99	0,75	96,81	545,70	2,48	1,01	674,64	156,35	796,13	9,50	1 858,83	44,77	0,04	0,04		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
-КАША "ПРУЖКА" 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	159,60	31,40	151,48	0,56	259,91	14,39	0,01	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	TK №005		
-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	0,00	36,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,04	4,00	0,23	16,42	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	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	008	2008	
Итого за прием пищи:	500	12,87	13,18	60,91	409,94	0,16	60,92	0,10	0,20	0,25	325,29	53,26	244,38	1,82	506,51	16,79	0,03	0,00			
II Завтрак																					
ПОПУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	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	48	2008	
-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,07	4,20	16,39	125,01	0,16	4,66	125,43	0,09	0,06	32,19	39,96	99,86	1,02	64,87	3,81	0,04	0,00	83	2012	
-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/15	17,60	19,50	24,47	348,02	0,17	11,01	0,05	0,05	0,19	33,74	47,00	212,02	3,33	1 044,15	13,71	0,08	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	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	TK №005		
НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА	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:	715	27,98	29,77	83,61	739,58	0,43	30,68	125,71	0,14	0,32	161,02	109,33	400,32	7,51	1 289,76	21,79	0,13	0,00			
Полдник																					
-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	7,77	5,36	10,47	122,55	0,11	1,60	0,31	0,00	0,00	30,32	23,94	137,26	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	241	2008	
-ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,74	3,35	19,09	117,76	0,10	10,40	0,00	0,00	0,06	20,11	21,93	55,63	1,02	528,50	4,96	0,03	0,00	406	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		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008	
-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,32	1,87	26,37	139,54	0,06	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	25,81	7,53	43,10	0,38	73,50	2,18	0,01	0,01	479	2012
Итого за прием пищи:	485	22,14	15,43	77,45	540,04	0,37	13,07	0,34	0,00	0,31	274,42	80,27	398,17	3,55	918,74	25,83	0,04	0,01			
Всего за день:		66,31	61,79	236,81	1 791,81	1,05	106,83	126,15	0,34	0,88	1 032,78	275,25	1 254,46	12,88	2 715,01	64,41	0,20	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, 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,06	5,71	29,15	193,12	0,06	0,79	0,03	0,03	0,17	157,52	28,74	144,55	0,35	248,37	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
РЯБЛОКО 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	015	2008
Итого за прием пищи:	475	8,65	13,25	61,47	413,73	0,11	11,09	0,09	0,11	0,27	244,92	49,00	206,15	2,93	563,26	21,53	0,02	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	1,27	7,08	0,02	5,06	0,01	0,00	0,02	11,64	7,08	21,25	0,51	71,35	1,52	0,01	0,00	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	6,62	6,86	13,35	141,87	0,09	6,22	0,25	0,16	0,08	44,29	25,33	89,39	1,28	457,64	5,80	0,06	0,00	92	2008
-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	10,38	9,47	1,45	132,48	0,02	0,59	0,04	0,08	0,07	11,58	12,45	92,13	1,36	210,13	4,76	0,02	0,00	68	2008
-МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	130	2,20	3,18	22,43	127,84	0,04	1,12	0,00	0,00	0,04	30,51	29,60	57,68	0,71	134,28	3,11	0,04	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 СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,01	0,00	34,74	140,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,71	0,09	6,93	0,00	1,68	0,00	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	705	23,52	20,65	99,26	679,74	0,25	12,99	1,41	0,24	0,24	111,93	83,20	308,63	5,16	936,68	16,59	0,13	0,00		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И РЯБЛОК	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
-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,96	11,88	5,16	214,92	0,21	11,78	5,39	0,31	1,34	35,67	17,39	249,80	5,14	300,13	9,01	0,16	0,02	1030	2023
-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,17	5,41	23,88	157,77	0,13	12,08	0,40	0,00	0,10	30,35	37,74	90,44	1,60	831,72	8,31	0,06	0,00	133	2008
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	
-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-	30	1,31	2,85	20,37	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	15	2008
Итого за прием пищи:	540	23,92	22,92	72,62	622,51	0,43	25,14	6,47	0,31	1,50	105,66	80,83	409,01	9,12	1 316,19	21,00	0,24	0,02		
Всего за день:		59,41	60,23	248,19	1 818,23	0,88	51,38	7,97	0,66	2,01	734,56	245,42	1 135,38	17,21	2 816,13	59,12	0,39	0,02		

7 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг			Se, мг	
Завтрак																					
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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	383		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	004		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	3,50	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 "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
-РАССОЛНИК 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
-ПЮРЕ 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 РУКАНО-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 N8002		
-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 N8005		
-КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,29	0,12	8,90	39,89	0,01	24,00	0,01	0,00	0,01	16,90	9,94	8,91	0,35	105,73	0,30	0,01	0,00	375		2012
Итого за прием пищи:	720	27,58	35,36	83,61	748,95	0,38	37,43	0,41	0,58	0,34	159,55	97,76	382,40	5,08	1 223,39	125,31	0,55	0,02			
Полдник																					
-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	022		2021
-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	140/20	14,84	18,13	4,23	239,86	0,08	1,08	0,21	2,09	0,37	137,66	19,97	213,41	2,12	230,22	23,50	0,04	0,02	216		2012
-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 N8005		
-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	394		2012
-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	3,04	2,33	8,58	68,21	0,01	0,68	0,01	0,04	0,03	24,18	4,29	31,44	0,43	66,02	0,65	0,00	0,00	458		2012
Итого за прием пищи:	635	22,69	24,13	41,17	454,67	0,15	2,34	0,24	2,13	0,53	287,48	40,63	328,19	3,50	447,98	30,42	0,04	0,02			
Всего за день:		65,07	74,62	182,62	1 629,29	0,71	51,45	0,80	4,13	1,49	795,03	203,70	987,53	12,96	2 129,81	158,29	0,67	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,28	6,21	23,56	165,64	0,13	4,83	0,16	0,00	0,00	68,30	38,48	119,28	1,92	0,00	0,00	0,00	185	2008	
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	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	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	2,28	54,90	0,29	17,38	0,40	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	405	11,17	12,00	53,08	349,57	0,16	4,96	0,21	0,14	0,07	200,94	47,99	192,43	2,93	54,20	0,40	0,00			
II Завтрак																				
ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	0,00			
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	1088	2023	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,42	5,82	10,89	118,08	0,07	6,14	0,18	0,00	0,07	23,57	22,30	72,83	0,98	436,88	4,57	0,05	0,00	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	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	321	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,11	0,71	30,77	0,06	0,07	70,40	16,28	51,75	0,79	105,86	3,88	1,37	0,00	344	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	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	TK №005		
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	442	2008	
Итого за прием пищи:	695	22,45	22,05	97,18	663,03	0,38	29,50	31,07	0,06	0,19	167,94	79,06	307,84	4,79	659,97	9,85	1,42			
Полдник																				
ОГУРЕЦЫ 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	23	2008	
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ	200	24,19	22,74	40,44	462,93	0,13	0,84	0,04	0,36	0,17	49,77	32,65	224,20	3,76	424,09	10,77	0,07	0,01	292	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	TK №002		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,32	1,87	26,37	139,54	0,06	0,09	0,00	0,00	0,03	25,81	7,53	43,10	0,38	73,50	2,18	0,01	0,01	479	2012
Итого за прием пищи:	505	36,22	29,51	89,18	769,16	0,30	4,41	0,07	0,36	0,43	285,26	74,05	441,48	5,79	884,83	31,64	0,08	0,02		
Всего за День:		73,16	66,97	254,28	1 884,01	0,93	41,03	31,35	0,56	0,69	926,19	233,49	1 153,34	13,51	1 599,00	41,89	1,50	0,02		

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Заутрак																									
-КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУТЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,91	9,69	26,94	227,66	0,14	0,88	0,05	0,08	0,22	186,47	49,25	199,98	1,09	334,87	16,86	0,01	0,00	189	2008					
-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,98	1,55	9,25	59,56	0,01	0,24	0,01	0,00	0,06	57,57	17,37	50,35	0,60	111,55	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					
МАНДАРИН	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	010	2008					
Итого за прием пищи:	485	11,68	15,51	60,87	432,61	0,23	39,17	0,12	0,19	0,33	285,38	81,10	280,00	2,12	618,74	21,09	0,16	0,00							
II Заутрак																									
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 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 ЗЕЛЕНЬИ) 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					
-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	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					
-ЛЮРЕ 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 ШИТОВНИКА	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																									
-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					
-ЛУЛИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	80	18,36	9,80	8,91	197,04	0,09	0,55	0,05	0,23	0,09	58,69	29,90	209,79	0,71	408,62	140,17	0,57	0,02	270	2012					
-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,44	8,59	26,64	181,87	0,15	17,64	0,05	0,00	0,00	74,64	31,21	108,56	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	319	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						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	200	0,23	0,03	7,57	35,99	0,01	4,32	0,00	0,00	0,01	17,79	4,68	5,35	0,24	44,81	0,00	0,00	0,00	436	2008					
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	003	2008					
Итого за прием пищи:	530	23,59	19,64	77,64	568,39	0,31	24,39	0,15	0,23	0,14	168,15	77,84	360,90	3,79	527,92	141,29	0,57	0,02							
Всего за день:		62,04	66,73	232,68	1768,02	0,99	88,40	93,40	0,58	0,99	757,34	242,78	1103,66	13,07	1883,30	179,09	0,82	0,02							

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины					Минеральные вещества												
						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 ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,06	5,71	29,15	193,12	0,06	0,79	0,03	0,03	0,17	157,52	28,74	144,95	0,35	248,37	14,04	0,01	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	385	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			
-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	015	2008			
Итого за прием пищи:	475	8,65	13,25	61,47	413,73	0,11	11,09	0,09	0,11	0,27	244,92	49,00	206,15	2,93	563,26	21,53	0,02	0,00					
II Завтрак																							
ИЮГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ В АССОРТИМЕНТЕ	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008			
Итого за прием пищи:	125	3,32	3,41	14,84	102,25	0,09	2,16	0,00	0,00	0,00	272,05	32,39	211,59	0,00	0,00	0,00	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	011	2008			
-СУП ОВОЩНОЙ	200	2,25	3,27	15,18	119,55	0,06	5,59	15,16	0,06	0,00	27,97	12,79	33,57	0,64	36,22	2,30	0,02	0,00	103	2008			
-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	16,07	10,52	12,10	211,13	0,08	0,50	6,40	0,11	0,11	32,89	20,14	120,42	1,34	167,89	5,07	66,75	7,66	1029	2023			
-КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	130	4,62	9,05	12,33	149,88	0,04	26,66	0,03	0,06	0,06	37,51	14,46	60,91	0,90	410,64	2,70	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	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				
-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	442	2008			
Итого за прием пищи:	700	27,96	24,17	89,17	711,95	0,28	35,25	21,59	0,23	0,21	121,72	64,64	275,75	4,73	758,25	11,75	66,77	7,66					
Полдник																							
-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	3,88	42,78	0,01	13,65	0,02	0,00	0,02	24,49	7,38	13,91	0,29	134,53	1,22	0,01	0,00	40	2008			
-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	12,38	9,48	3,17	167,70	0,14	8,86	4,20	0,00	1,04	18,14	11,48	178,01	3,82	204,79	5,45	0,12	0,02	261	2008			
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,71	2,96	30,11	166,03	0,05	0,00	0,01	0,05	0,02	9,15	6,42	35,18	0,81	54,61	0,66	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				
-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	394	2012			
-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	0,27	0,88	10,93	52,66	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	2,55	1,23	3,33	0,17	22,99	0,18	0,00	0,00	458	2012			
Итого за прием пищи:	525	22,04	18,85	69,51	537,96	0,27	23,12	4,25	0,07	1,22	170,58	41,16	311,67	6,54	567,72	14,90	0,14	0,03					
Всего за день:		61,97	59,68	234,99	1765,89	0,75	71,62	25,93	0,41	1,70	809,27	187,19	1005,16	14,20	1889,23	48,18	66,93	7,69					

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	652.81	644,31	2 295,25	17 589,22	8,37	640,14	1 174,79	13,20	11,85	8 374,74	2 308,88	10 754,69	132,14	20 536,97	831.84	77.37	7,95			
Среднее значение за период	65,28	64,43	229,53	1 758,92	0,84	64,01	117,48	1,32	1,19	837,47	230,89	1 075,47	13,21	2 053,70	83,18	7,74	0,80			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	33.0	52.2																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	474	125	710	541