



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	РЯИЦО ВАРЕНОЕ 40	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30/10	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
Завтрак									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ И КУРИНЫМ СОУСОМ 110	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150/5	РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 150/5	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150/5
КНЕДИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 60	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 110	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ 60/5	САЛАТ ИЗ ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ 155	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ 150
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНОГО С МИНТАЕМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 150	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МИНТАЕМ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150								КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40									
Полдник									
РЯЖЕНКА 140	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	РЯЖЕНКА 140	КАКАО С МОЛОКОМ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	РЯЖЕНКА 140	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	РЯЖЕНКА 140	МОЛОКО	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 10
Ужин									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 130/15	БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ 110/10	ПУДИНГ РИСОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ 100/10	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ 110/7	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 120/10	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 105/10	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 155
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
ЧАЙ С САХАРОМ 150								ЧАЙ С САХАРОМ 150	

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ для ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ВОЗРАСТЕ от 1.5 до 3 лет, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УчРЕЖДЕНИЯ, в СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,89	7,22	20,31	0,10	0,41	0,03	0,84	0,07	0,11	96,04	36,15	125,93	0,91	192,28	8,49	0,01	0,00	189	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,89	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	340	7,43	15,66	45,13	0,15	0,43	0,10	1,65	0,22	0,14	106,54	48,03	156,74	1,90	245,17	8,49	0,01	0,00					
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,25	3,75	5,64	0,03	7,51	0,16	1,37	0,00	0,03	28,48	13,44	27,98	0,59	202,18	2,94	0,01	0,00	67	2012			
КНЕПЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	10,58	11,97	3,88	0,03	0,44	0,05	0,18	0,03	0,08	14,89	12,16	96,02	0,87	124,64	4,03	0,07	0,01	312	2012			
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	0,01	1,00	0,15	0,10	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	0,09	7,54	0,00	0,18	0,09	0,09	9,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	321	2012			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	23,78	0,02	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	605	18,81	27,05	70,76	0,25	16,59	0,37	4,09	0,12	0,23	80,60	70,20	237,00	4,62	924,85	14,10	0,08	0,01					
Полдник																							
РЯЖЕНКА	140	4,20	1,40	5,88	0,03	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	173,60	19,60	128,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,84	6,98	29,87	0,05	0,00	0,04	0,40	0,14	0,03	8,74	5,60	32,81	0,38	49,62	0,78	0,01	0,01	467	2008			
Итого за прием пищи:	190	8,04	8,38	35,75	0,08	0,70	0,04	0,40	0,14	0,03	182,34	25,20	161,61	0,38	49,62	0,78	0,01	0,01					
Ужин																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,60	17,50	2,00	0,06	0,00	0,20	3,60	0,00	0,00	84,00	14,00	182,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	330	13,75	21,25	29,82	0,12	2,82	0,28	4,19	0,00	0,04	109,70	31,88	225,71	3,25	177,39	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		48,03	72,34	181,46	0,60	20,54	0,79	10,33	0,46	0,44	479,18	175,31	781,06	10,15	1 397,03	23,37	0,10	0,02					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
Завтрак																										
Итого за прием пищи:	340	7,95	14,66	51,06	368,42	0,14	0,42	0,10	0,92	0,23	103,40	37,16	157,17	2,26	233,89	6,64	0,00	0,02								
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,67	1,72	12,10	70,79	0,05	3,96	0,12	0,85	0,00	13,76	13,93	34,32	0,62	285,80	2,82	0,02	0,00	2012							
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	2,79	7,62	16,16	143,87	0,09	7,62	0,08	3,39	0,00	20,31	22,85	60,93	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	134							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНОЙ С МИНТАЕМ	60	9,29	2,75	5,22	83,00	0,06	0,53	0,01	1,03	0,04	30,27	33,71	144,85	1,01	264,91	77,65	0,33	0,01	258							
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,23	0,04	27,52	111,21	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	10,11	2,63	8,03	0,57	55,98	0,45	0,00	0,00	382							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	510	16,63	12,48	77,96	490,45	0,27	12,47	0,21	6,15	0,04	81,65	80,72	282,93	4,65	661,09	83,16	0,35	0,01								
Полдник																										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	2008							
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	2,00	9,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	160	1,50	1,13	22,59	106,20	0,03	3,00	0,00	0,00	0,00	13,40	8,00	19,50	2,31	191,00	1,50	0,00	0,00								
Ужин																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/15	22,98	14,50	34,71	367,44	0,06	0,32	0,06	1,59	0,07	181,17	30,07	243,49	1,09	191,33	1,02	0,04	0,03	224							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,80	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к							
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к							
Итого за прием пищи:	325	25,37	14,69	59,45	477,62	0,11	0,34	0,06	2,18	0,07	190,47	41,95	272,40	2,06	242,72	1,02	0,04	0,03								
Всего за день:		51,45	42,96	211,06	1442,69	0,55	16,23	0,37	9,25	0,34	388,92	167,83	732,00	11,28	1328,70	92,52	0,39	0,06								

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	4,07	3,78	11,99	98,68	0,04	0,59	0,02	0,26	0,02	0,12	118,33	14,46	88,07	0,17	176,28	10,13	0,00	0,00	92	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,40	2,87	15,05	104,13	0,05	0,06	0,03	0,62	0,00	0,04	86,89	13,08	70,65	0,69	46,70	0,00	0,01	0,00	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,89	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	8,57	6,65	36,73	241,94	0,09	0,67	0,05	0,88	0,02	0,16	207,62	29,52	162,43	1,23	235,67	10,13	0,01	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,23	3,28	6,66	63,71	0,04	5,12	0,14	0,21	0,05	0,03	21,75	13,00	30,64	0,53	126,09	2,79	0,01	0,00	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,46	31,10	24,93	493,17	0,10	1,57	0,37	0,66	0,08	0,21	31,57	43,61	273,21	2,59	355,16	10,10	0,19	0,03	304	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	1,97	3,50	34,54	0,01	6,17	0,01	0,90	0,00	0,01	17,45	5,23	9,79	0,32	68,89	0,95	0,01	0,00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	535	33,41	36,78	75,83	771,25	0,24	12,86	0,53	3,03	0,13	0,28	93,72	81,44	365,69	5,57	704,54	16,08	0,21	0,03		
Полдник																					
РРЖЕНКА	140	4,20	1,40	5,86	56,00	0,03	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	173,60	19,60	128,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	170	6,49	1,59	20,93	127,05	0,08	0,70	0,00	0,59	0,00	0,02	180,50	29,50	154,00	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ	110/10	5,66	10,89	31,20	249,71	0,06	0,01	0,08	0,38	0,33	0,06	25,99	8,60	53,06	0,61	74,95	3,14	0,01	0,01	447	2012
КОФЕЙНЫЙ ЧАЙТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	270	7,97	12,71	42,51	321,05	0,08	0,40	0,09	0,38	0,33	0,14	107,94	20,51	113,41	0,80	193,99	9,89	0,01	0,01		
Всего за день:		56,44	67,73	176,00	1 461,29	0,49	14,63	0,67	4,88	0,48	0,60	589,78	160,97	795,53	8,20	1 172,90	36,10	0,23	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг			Se, мг			
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,21	6,89	29,59	205,64	0,14	0,97	0,04	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97,00	39,77	146,41	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	2,22	0,84	21,36	102,01	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,39	4,14	18,36	0,36	40,50	0,00	0,00	0,00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	8,53	7,73	60,64	346,78	0,17	1,01	0,04	0,10	0,00	0,01	0,00	0,01	105,79	45,89	170,48	2,67	53,19	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,30	3,73	7,92	73,34	0,03	5,29	0,17	1,42	0,00	0,04	0,00	0,00	28,72	15,71	30,95	0,74	230,21	4,05	0,01	0,00	0,00	57	2012
КОПЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,98	8,22	7,36	135,21	0,04	0,00	0,00	1,44	0,00	0,05	0,00	0,00	9,00	13,98	78,81	1,33	148,81	2,66	0,02	0,00	0,00	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,54	0,00	0,18	0,09	0,09	0,00	0,00	9,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	0,00	321	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	0,01	1,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,23	0,04	27,52	111,21	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	2,63	8,03	0,57	55,98	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	15,44	20,94	79,06	569,34	0,24	14,19	0,32	4,02	0,09	0,21	0,09	0,21	68,51	64,42	212,64	5,27	1 026,13	14,09	0,03	0,00	0,00		
Полдник																								
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,98	2,47	12,47	84,92	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98,34	17,37	76,05	0,41	159,98	8,25	0,00	0,00	0,00	397	2012
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	2,90	2,00	9,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	160	3,73	3,45	19,91	126,62	0,04	0,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	101,24	19,37	85,05	0,62	170,98	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																								
ПУДИНГ РИСОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	100/10	4,45	9,47	29,92	228,82	0,04	0,15	0,08	0,47	0,33	0,09	0,00	0,00	49,67	19,89	88,05	0,75	102,21	5,80	0,02	0,01	0,00	186	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	290	6,84	9,66	54,66	339,00	0,09	0,17	0,08	1,06	0,33	0,11	0,00	56,97	31,77	116,96	1,72	153,60	5,80	0,02	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:		34,54	41,78	214,27	1 381,74	0,54	15,85	0,45	5,18	0,42	0,44	0,42	1 403,90	161,45	585,13	10,28	1 403,90	28,14	0,05	0,01	0,00	0,00		

5 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	260	8,05	8,25	28,12	220,78	0,06	2,82	0,18	1,39	0,90	45,50	22,18	112,81	2,15	233,39	8,00	0,00	0,00						
Обед																								
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,44	3,85	8,86	78,58	0,05	6,31	0,13	1,36	0,00	23,43	16,25	37,34	0,68	318,76	3,54	0,02	0,00	75	2012				
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,02	3,26	1,69	60,56	0,04	0,69	0,34	1,48	0,00	23,60	25,13	92,04	0,48	201,69	56,56	0,24	0,01	247	2012				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	13,20	90,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	181	2008				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	0,01	2,67	0,03	1,11	0,00	6,66	5,82	12,33	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00	2012	2012				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,00	0,01	0,38	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	555	16,74	14,71	79,62	522,18	0,39	9,67	0,51	8,61	0,10	89,84	157,70	329,06	6,83	849,97	64,99	0,26	0,01						
Полдник																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008				
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	2,00	9,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	160	1,50	1,13	22,59	106,20	0,03	3,00	0,00	0,00	0,03	13,40	8,00	19,50	2,31	191,00	1,50	0,00	0,00						
Ужин																								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	5,13	6,14	25,78	179,28	0,08	0,37	0,03	0,11	0,08	101,15	22,93	151,09	0,66	170,91	6,45	0,03	0,01	184	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012				
Итого за прием пищи:	330	9,73	8,15	52,14	321,67	0,15	0,76	0,04	0,70	0,08	190,00	44,74	236,64	1,45	328,65	13,20	0,03	0,01						
Всего за день:		36,02	32,24	182,37	1 170,83	0,63	16,25	0,73	10,70	1,08	0,70	338,74	232,62	12,74	1 603,01	87,69	0,29	0,02						

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																								
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,00	0,60	0,00	0,30	0,10	0,10	120,00	21,90	107,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	190	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	мк	мк				
Итого за прием пищи:	340	5,04	10,94	43,32	312,98	0,05	0,62	0,07	1,11	0,25	0,13	130,50	33,78	138,71	1,39	242,69	10,50	0,00	0,00					
Обед																								
СУП-ПАЩА ДОМАШНЯЯ	150	1,74	2,91	8,65	67,72	0,02	0,36	0,14	0,19	0,12	0,02	14,13	5,16	21,79	0,34	41,25	1,25	0,00	0,00	106	2008			
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60/5	27,76	32,03	0,17	389,40	0,08	1,20	0,13	0,43	0,08	0,20	29,59	25,65	234,79	2,28	308,31	9,47	0,18	0,03	300	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,54	0,00	0,18	0,09	0,09	8,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	321	2008			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	402	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	23,78	96,25	0,02	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	545	35,22	39,10	65,77	757,85	0,29	10,60	0,28	2,06	0,29	0,35	77,05	74,11	365,88	5,76	982,99	17,65	0,18	0,03					
Полдник																								
РЯЖЕНКА	140	4,20	1,40	5,88	56,00	0,03	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	173,60	19,60	128,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,84	6,99	29,87	197,55	0,05	0,00	0,04	0,40	0,14	0,03	8,75	5,60	32,83	0,38	49,63	0,79	0,01	0,01	467	2008			
Итого за прием пищи:	190	8,04	8,39	35,75	253,55	0,08	0,70	0,04	0,40	0,14	0,03	182,35	25,20	161,63	0,38	49,63	0,79	0,01	0,01					
Ужин																								
ВАРЕНИКИ ПЕЧИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	110/7	1,15	5,41	16,78	123,50	0,01	0,01	0,04	0,17	0,14	0,02	8,62	1,61	13,53	0,14	19,74	1,28	0,00	0,00	мк	мк			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	мк	мк			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	мк	мк			
Итого за прием пищи:	297	3,54	5,60	41,52	233,88	0,06	0,03	0,04	0,76	0,14	0,04	17,92	13,49	42,44	1,11	71,13	1,28	0,00	0,00					
Итого за день:		51,84	64,03	185,36	1 558,06	0,48	11,95	0,43	4,33	0,82	0,55	407,82	146,58	708,66	8,64	1 346,44	30,22	0,19	0,04					

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,95	7,27	20,26	166,80	0,10	0,41	0,03	0,84	0,08	0,11	95,32	35,84	124,92	0,91	190,76	8,42	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,70	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	7,39	15,71	45,08	351,78	0,15	0,43	0,10	1,65	0,23	0,14	105,82	47,72	155,73	1,90	243,65	8,42	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,62	3,32	19,11	125,06	0,12	2,79	0,15	2,75	0,00	0,05	26,65	24,83	59,40	1,45	304,62	2,67	0,02	0,00	81	2012
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	155	12,22	9,44	36,23	276,40	0,08	0,13	0,03	0,40	0,19	0,08	22,39	14,99	103,83	1,40	185,44	4,45	0,03	0,02	440	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	1,97	3,50	34,54	0,01	6,17	0,01	0,90	0,00	0,01	17,45	5,23	9,79	0,32	68,89	0,95	0,01	0,00		2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	20,54	15,16	99,58	617,83	0,30	9,06	0,20	5,31	0,19	0,17	89,44	64,65	225,07	5,30	615,35	10,31	0,06	0,02		
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	2,00	9,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	160	1,50	1,13	22,59	106,20	0,03	3,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,40	8,00	19,50	2,31	191,00	1,50	0,00	0,00		
Ужин																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120/10	23,23	18,30	24,89	366,23	0,05	0,25	0,07	2,58	0,07	0,25	182,87	25,55	234,52	0,64	169,24	1,77	0,04	0,03	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,41	3,65	16,03	115,93	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,15	140,87	25,07	112,53	0,62	236,63	12,15	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	29,93	22,14	55,97	553,21	0,14	0,95	0,09	3,17	0,07	0,42	330,64	60,52	372,25	1,86	444,57	13,92	0,04	0,03		
Всего за день:		59,36	54,14	223,22	1 629,02	0,62	13,47	0,39	10,13	0,49	0,76	539,30	180,89	772,55	11,37	1 492,57	34,15	0,11	0,05		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
			8,25																	7,40	47,26
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,75	4,53	22,52	146,40	0,03	0,41	0,03	0,17	0,05	0,09	86,61	19,46	87,85	0,28	138,38	7,42	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,40	2,87	15,05	104,13	0,05	0,06	0,03	0,62	0,00	0,04	86,89	13,08	70,65	0,69	46,70	0,00	0,01	0,00	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	8,25	7,40	47,26	289,66	0,08	0,49	0,06	0,79	0,05	0,13	175,90	34,52	162,21	1,34	197,77	7,42	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,67	3,39	15,08	101,61	0,05	2,76	0,14	0,82	0,11	0,04	18,18	12,72	39,61	0,60	215,64	2,95	0,02	0,01	85	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11,99	15,25	25,04	285,56	0,16	11,57	0,02	2,40	0,05	0,14	22,79	42,03	162,96	2,66	978,50	10,74	0,06	0,00	299	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,23	0,04	27,52	111,21	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	2,63	8,03	0,57	55,98	0,45	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	18,14	21,33	85,80	616,46	0,28	14,79	0,16	5,10	0,16	0,21	59,08	65,46	246,30	5,43	1 311,62	16,58	0,08	0,01		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	140	4,20	1,40	5,88	56,00	0,03	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	173,60	19,60	128,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	2,00	9,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	4,95	2,38	13,32	97,70	0,04	0,70	0,00	0,00	0,00	0,01	176,50	21,60	137,80	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	105/10	4,69	8,96	35,22	240,09	0,06	0,02	0,02	2,23	0,11	0,03	13,83	7,74	41,12	0,56	72,93	1,05	0,01	0,01	449	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	265	7,00	10,78	46,53	311,43	0,08	0,41	0,03	2,23	0,11	0,11	95,78	19,65	101,47	0,75	191,97	7,80	0,01	0,01		
Всего за день:		38,34	41,89	192,91	1 315,25	0,48	16,39	0,25	8,12	0,32	0,46	507,26	141,25	647,78	7,73	1 772,36	31,80	0,11	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г			Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Жиры, г	Завтрак																							
Завтрак																										
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,51	6,22	26,24	183,44	0,09	0,40	0,03	0,11	0,08	0,11	0,08	0,11	92,90	25,28	126,36	1,27	181,00	6,84	0,00	0,02	189	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	340	7,91	15,34	51,43	375,97	0,12	0,42	0,10	0,33	0,23	0,13	0,23	0,13	102,20	31,16	151,47	1,96	222,79	6,84	0,00	0,02					
Обед																										
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	3,54	1,56	15,18	89,40	0,11	4,20	0,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	42,60	75,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,01	3,43	25,60	149,47	0,05	0,00	0,02	0,87	0,06	0,02	0,87	0,06	6,77	5,39	29,85	0,68	46,56	0,56	0,01	0,01	331	2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	0,01	1,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008			
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МИНТАЕМ	60	9,29	2,75	5,22	83,00	0,06	0,53	0,01	1,03	0,04	0,07	30,27	33,71	144,85	1,01	264,91	77,65	0,33	0,01	0,01	0,01	258	2012			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	0,01	2,67	0,03	1,11	0,00	0,01	6,66	5,82	12,33	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00		2012			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	2,85	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008			
Итого за прием пищи:	600	21,22	15,46	91,77	591,91	0,33	8,40	0,36	4,61	0,10	0,13	86,25	112,12	324,08	5,86	449,69	81,40	0,34	0,02	0,00	0,00					
Полдник																										
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	0,00	434	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	180	6,72	4,01	22,38	153,55	0,09	0,82	0,03	0,59	0,00	0,19	167,55	27,54	138,60	0,73	268,65	14,18	0,00	0,00	0,00	0,00					
Ужин																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,10	0,20	0,20	4,20	2,00	2,00	0,40	80,90	13,70	183,80	2,10	178,90	21,50	0,00	0,00	0,00	214	2008			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	39,13	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	340	15,45	20,45	30,12	276,78	0,16	3,02	0,28	4,79	2,00	0,44	106,60	31,58	227,51	3,35	356,29	21,50	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		51,30	55,26	195,70	1 398,21	0,70	12,66	0,77	10,32	2,33	0,89	462,60	202,40	841,66	11,90	1 297,42	119,90	0,34	0,04	0,00	0,00					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,46	6,07	22,23	0,04	0,03	0,70	0,08	0,09	86,24	12,81	73,48	0,29	141,90	6,84	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,27	8,18	14,68	0,04	0,04	0,81	0,15	0,02	7,23	8,91	24,20	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00	2	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,98	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	340	6,83	14,25	46,60	0,08	0,07	1,51	0,23	0,11	95,87	23,70	101,39	1,22	194,79	6,84	0,00	0,00			
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,30	3,73	7,92	0,03	0,17	1,42	0,00	0,04	28,72	15,71	30,95	0,74	230,21	4,05	0,01	0,00	57	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,88	0,13	8,63	0,00	0,75	0,25	20,75	37,50	187,88	2,75	876,63	11,50	0,00	0,00	276	2012	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	0,01	1,50	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	к/к	к/к		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	23,78	0,02	0,01	0,38	0,00	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	0,07	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	525	22,14	20,69	66,05	0,26	15,42	0,18	3,43	0,33	79,32	77,01	278,08	5,80	1 203,54	17,79	0,01	0,00			
Полдник																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,75	0,98	7,44	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	2,00	9,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	160	1,50	1,13	22,59	0,03	3,00	0,00	0,00	0,03	13,40	8,00	19,50	2,31	191,00	1,50	0,00	0,00			
Ужин																				
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	155	6,95	10,83	25,29	0,06	0,13	0,09	2,13	0,55	12,53	11,15	83,31	1,19	109,23	6,80	0,02	0,01	208	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	0,03	0,48	0,01	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	305	10,01	13,35	37,52	0,09	0,61	0,10	2,13	0,55	222,13	29,69	161,34	1,66	274,17	15,08	0,02	0,01			
Всего за день:		40,48	49,42	172,76	0,46	19,45	0,35	7,07	0,76	342,04	138,40	560,31	10,99	1 863,50	41,21	0,03	0,01			

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	467,80	511,79	1 936,11	14 138,42	5,55	157,42	5,20	80,31	7,54	6,10	4 390,15	1 707,70	103,28	14 617,83	529,12	1,84	0,31
Среднее значение за период	46,78	51,18	193,61	1 413,84	0,56	15,74	0,52	8,03	0,75	0,61	439,02	170,77	10,33	1 461,78	52,91	0,18	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	32,6	54,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	332	551	168	306