

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник 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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,82	4,01	18,71	126,54	0,05	0,29	0,02	0,07	0,05	0,08	69,50	16,03	88,16	0,85	128,56	5,04	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,01	6,13	26,25	0,02	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,28	3,16	3,61	0,28	19,50	0,00	0,00	0,00	TK№038	
Итого за прием пищи:	378	7,18	8,12	31,84	214,79	0,07	1,42	0,12	0,27	0,25	0,08	84,18	21,49	104,97	1,33	167,96	5,04	0,00	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK№010	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	2,52	3,48	3,56	55,84	0,02	1,11	0,28	0,83	0,02	0,02	18,87	5,29	30,06	0,45	83,49	1,78	0,02	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	0,00	0,30	0,00	1,60	0,20	0,00	33,20	17,90	131,30	0,50	223,70	77,30	0,00	0,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	0,73	2,77	2,37	37,80	0,01	0,57	0,51	0,22	0,05	0,03	27,79	3,03	23,47	0,24	71,51	2,55	0,01	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	11,40	47,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,26	13,65	66,13	0,00	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	5,12	5,55	25,17	1,07	43,52	1,71	0,00	0,00	TK№003	
Итого за прием пищи:	572	10,38	11,41	34,18	303,67	0,03	3,58	0,79	3,29	0,27	0,05	93,28	36,77	218,60	2,46	478,62	83,34	0,03	0,00		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	14,40	13,85	28,57	288,51	0,06	1,02	0,31	0,43	0,03	0,11	22,88	28,52	157,08	1,46	202,83	5,35	0,10	0,02	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,06	0,00	4,96	20,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	2,36	2,22	0,22	7,98	0,00	0,00	0,00	TK№030	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,08	3,86	19,17	136,33	0,03	0,08	0,03	0,35	0,15	0,07	39,12	5,94	63,60	0,40	67,98	2,31	0,01	0,01	479	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,79	8,78	0,20	13,76	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	380	21,67	18,16	58,43	484,21	0,09	1,11	0,34	0,78	0,18	0,18	71,29	38,61	231,68	2,28	292,55	7,66	0,11	0,03		
Всего за день:		39,83	38,29	139,25	1 068,97	0,19	12,11	1,25	5,24	0,70	0,31	270,35	107,67	570,15	9,07	1 356,13	99,04	0,14	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,50	4,39	10,28	99,39	0,06	0,09	0,04	0,04	0,00	0,04	117,41	7,12	77,55	0,33	29,76	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,03	4,03	20,03	128,88	0,01	0,31	0,02	0,16	0,05	0,07	66,59	14,48	70,27	0,24	106,94	5,59	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,80	1,50	7,85	52,55	0,00	0,33	0,01	0,00	0,00	0,07	68,31	6,96	46,86	0,27	98,38	5,58	0,00	0,00	TKN№026	
Итого за прием пищи:	365	9,33	9,92	38,16	280,82	0,07	0,73	0,07	0,20	0,05	0,18	252,31	28,56	194,68	0,84	235,08	11,17	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,20	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	TKN№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,60	3,34	5,06	60,74	0,02	1,03	0,14	0,84	0,00	0,02	15,01	4,79	26,87	0,37	57,64	1,17	0,02	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20,08	6,76	15,19	223,45	0,21	13,47	6,29	1,64	0,26	1,58	19,18	25,65	300,46	6,08	323,57	8,80	0,20	0,04	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	0,00	59,76	0,17	0,00	0,00	0,08	14,19	3,65	2,32	0,42	8,05	0,00	0,00	0,00	TKN№027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,20	0,26	14,08	68,20	0,00	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,28	5,72	25,96	1,10	44,88	1,76	0,00	0,00	TKN№003	
Итого за прием пищи:	544	25,78	10,66	54,13	439,29	0,23	78,26	6,70	3,34	0,26	1,68	58,66	47,01	365,01	8,37	550,14	12,53	0,22	0,04		
Полдник																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,67	1,69	1,50	51,92	0,03	0,66	0,01	0,47	0,02	0,05	29,52	14,89	102,98	0,31	195,34	63,48	0,29	0,01	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	0,50	2,74	0,83	30,16	0,00	0,09	0,02	0,06	0,04	0,02	18,71	1,43	13,10	0,02	25,86	1,57	0,00	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	6,20	25,89	0,03	0,57	0,00	0,09	0,00	0,00	7,22	2,16	1,42	0,05	40,39	0,29	0,00	0,00	TKN№051	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,56	1,43	19,93	106,80	0,04	0,10	0,00	0,25	0,00	0,03	26,71	5,96	38,22	0,29	66,36	2,24	0,01	0,01	477	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,79	8,78	0,20	13,76	0,00	0,00	0,00	TKN№004	
Итого за прием пищи:	375	12,92	6,37	36,19	254,07	0,10	1,42	0,03	0,87	0,06	0,10	84,76	26,23	164,50	0,87	341,71	67,58	0,30	0,02		
Всего за день:		48,99	27,19	146,28	1 052,18	0,40	84,71	6,90	4,41	0,37	2,06	403,83	121,20	748,49	10,48	1 400,53	91,28	0,53	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,58	3,07	18,32	106,08	0,07	4,40	0,02	0,07	0,05	0,01	6,58	4,14	15,33	0,26	34,25	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,09	2,07	2,29	32,06	0,04	4,07	0,00	1,26	0,00	0,02	7,92	7,32	21,93	0,25	37,55	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,37	14,16	2,23	185,98	0,05	0,18	0,25	3,15	2,04	0,38	81,14	12,76	184,79	2,11	179,69	21,60	0,05	0,03	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,00	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,96	8,53	71,15	0,20	140,96	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	370	17,77	21,48	33,88	399,45	0,16	9,12	0,28	4,48	2,09	0,51	193,60	32,75	293,20	2,82	392,45	29,70	0,05	0,03		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,32	0,27	8,27	37,60	0,00	1,60	0,00	0,27	0,00	0,00	13,71	8,64	11,52	1,44	124,00	0,80	0,00	0,00	TK№002	
Итого за прием пищи:	80	0,32	0,27	8,27	37,60	0,00	1,60	0,00	0,27	0,00	0,00	13,71	8,64	11,52	1,44	124,00	0,80	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,71	5,24	2,74	71,69	0,02	6,60	0,17	1,42	0,00	0,03	31,03	5,26	33,97	0,64	137,73	2,71	0,02	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11,43	12,02	3,50	167,89	0,04	0,67	0,35	0,54	0,05	0,08	17,65	13,53	105,48	1,55	247,20	5,44	0,04	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,70	4,00	16,70	117,50	0,10	0,00	0,02	2,09	0,06	0,05	9,54	54,90	81,44	1,90	115,20	0,99	0,01	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,12	0,04	10,92	42,63	0,01	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	3,57	4,11	0,29	23,88	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,26	13,65	66,13	0,00	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	5,12	5,55	25,17	1,07	43,52	1,71	0,00	0,00	TK№003	
Итого за прием пищи:	607	20,39	21,56	48,51	471,44	0,17	9,06	0,54	4,69	0,11	0,16	80,27	87,81	265,27	5,85	623,93	12,05	0,07	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,89	13,78	9,38	220,41	0,06	17,41	0,04	0,64	0,17	0,13	57,37	16,44	141,99	2,46	423,36	9,21	0,05	0,00	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,77	6,96	29,93	197,27	0,05	0,00	0,04	0,39	0,13	0,02	8,57	5,41	31,11	0,36	47,11	0,73	0,01	0,01	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,70	2,30	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00	TK№037	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	12	0,90	0,36	6,18	31,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,08	1,43	7,02	0,16	11,01	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	507	22,16	24,24	65,22	573,75	0,11	19,69	0,08	1,03	0,30	0,28	206,42	39,98	277,42	3,08	684,28	9,94	0,06	0,01		
Всего за день:		60,64	67,55	155,88	1 482,24	0,44	39,47	0,90	10,47	2,50	0,95	494,00	169,18	847,41	13,19	1 824,66	52,49	0,18	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,06	5,03	17,66	132,57	0,07	0,31	0,02	0,71	0,05	0,08	73,85	28,66	102,18	0,77	152,93	6,51	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	11,13	86,45	0,00	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,77	17,15	90,99	0,48	191,19	9,90	0,00	0,00	TK№029	
Итого за прием пищи:	365	10,86	12,09	35,79	281,02	0,07	0,88	0,14	0,91	0,25	0,20	196,02	48,11	206,37	1,45	364,02	16,41	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,08	6,00	0,19	55,14	0,00	1,80	0,02	2,58	0,00	0,01	6,00	0,05	1,68	0,06	15,54	0,00	0,00	0,00	43	2006
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,09	5,25	7,31	91,64	0,02	4,93	0,17	1,48	0,00	0,04	35,06	10,15	45,87	0,90	237,90	5,22	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	9,55	3,80	5,20	93,14	0,05	0,30	0,03	0,61	0,13	0,07	35,23	16,70	122,07	0,41	213,98	71,09	0,32	0,01	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,40	1,35	6,06	46,22	0,02	4,21	0,37	0,24	0,00	0,03	28,04	4,59	26,59	0,44	94,74	2,31	0,01	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,06	0,00	4,96	20,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	2,36	2,22	0,22	7,98	0,00	0,00	0,00	TK№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,15	0,26	14,03	68,15	0,00	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,29	5,73	26,02	1,11	44,97	1,77	0,00	0,00	TK№016	
Итого за прием пищи:	573	16,33	16,66	37,75	374,36	0,09	11,25	0,59	5,57	0,13	0,15	116,31	39,58	224,45	3,14	615,11	80,39	0,35	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,65	11,70	14,48	239,07	0,01	0,19	0,05	1,29	0,06	0,20	139,93	12,52	187,49	0,70	131,48	0,92	0,03	0,02	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TK№052	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	TK№008	
Итого за прием пищи:	370	25,65	18,50	44,18	445,67	0,21	16,19	0,05	1,49	0,06	0,30	337,86	43,74	332,87	1,34	539,29	15,12	0,03	0,02		
Всего за день:		63,71	47,42	135,35	1 176,13	0,38	29,76	0,78	7,97	0,44	0,67	661,53	137,91	775,03	8,20	1 734,42	113,72	0,39	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	3	2012	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,03	4,17	17,09	118,43	0,03	0,33	0,02	0,28	0,05	0,07	70,09	14,05	69,79	0,31	113,84	6,04	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,78	1,50	7,81	52,31	0,00	0,33	0,01	0,00	0,07	0,00	67,87	6,56	46,12	0,20	95,90	5,58	0,00	0,00	TK№026	
Итого за прием пищи:	360	8,20	12,57	34,90	239,74	0,03	0,66	0,03	0,28	0,05	0,14	216,16	25,71	167,61	0,81	236,94	11,62	0,00			
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,32	0,27	8,27	37,60	0,00	1,60	0,00	0,27	0,00	0,00	13,71	8,64	11,52	1,44	124,00	0,80	0,00	0,00	TK№002	
Итого за прием пищи:	80	0,32	0,27	8,27	37,60	0,00	1,60	0,00	0,27	0,00	0,00	13,71	8,64	11,52	1,44	124,00	0,80	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,36	4,23	0,88	55,08	0,01	0,35	0,12	0,80	0,02	0,03	12,81	5,38	33,92	0,50	79,75	1,90	0,01	0,00	83	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	13,15	14,64	3,67	199,48	0,05	1,51	0,75	2,35	0,00	0,10	25,64	17,00	128,85	1,96	334,94	7,32	0,05	0,00	133	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,26	13,61	66,09	0,00	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	5,13	5,56	25,23	1,08	43,61	1,72	0,00	0,00	TK№016	
Итого за прием пищи:	537	19,20	19,13	24,96	411,25	0,06	3,46	0,87	3,79	0,02	0,13	58,18	34,34	203,10	3,94	515,40	12,14	0,06			
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,25	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,07	6,86	23,61	180,62	0,05	0,10	0,06	1,72	0,41	0,09	35,40	8,14	68,51	0,98	92,01	5,46	0,01	0,01	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,09	0,00	5,07	21,23	0,01	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,83	2,84	2,91	0,26	13,75	0,00	0,00	0,00	TK№024	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,38	3,20	23,17	147,50	0,04	0,03	0,02	0,18	0,10	0,06	30,94	6,28	59,58	0,42	62,02	1,24	0,01	0,01	249	2014
Итого за прием пищи:	378	13,14	10,16	53,75	361,35	0,10	5,70	0,21	2,15	0,51	0,15	81,42	26,26	142,75	2,16	312,78	7,70	0,02	0,02		
Всего за день:		40,86	42,13	121,88	1 049,94	0,19	11,42	1,11	6,49	0,58	0,42	369,47	94,95	524,98	8,35	1 189,12	32,26	0,08	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,58	3,07	18,32	106,08	0,07	4,40	0,02	0,07	0,05	0,01	6,58	4,14	15,33	0,26	34,25	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,82	4,28	19,19	131,00	0,06	0,29	0,02	0,59	0,05	0,07	67,16	20,17	83,12	0,59	124,76	5,94	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,89	1,46	9,64	59,62	0,00	0,31	0,01	0,00	0,00	0,07	68,57	6,40	49,55	0,17	97,25	5,40	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	7,29	8,81	47,15	296,70	0,13	5,00	0,05	0,66	0,10	0,15	142,31	30,71	148,00	1,02	256,26	11,34	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,11	3,57	15,06	109,11	0,12	0,54	0,30	2,46	0,00	0,03	26,82	14,26	44,72	1,09	143,30	1,54	0,01	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	10,33	2,83	4,54	84,79	0,06	0,23	0,03	0,69	0,16	0,06	18,28	17,37	124,71	0,47	212,99	79,10	0,37	0,01	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,25	5,98	7,96	95,43	0,03	5,86	0,56	0,47	0,10	0,06	48,22	6,64	46,40	0,62	149,60	3,98	0,02	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,21	0,20	14,41	61,64	0,12	2,11	0,00	0,33	0,00	0,01	15,84	5,19	9,39	0,19	148,28	1,06	0,00	0,00	TK№032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,20	0,26	14,08	68,20	0,00	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,28	5,72	25,96	1,10	44,88	1,76	0,00	0,00	TK№003	
Итого за прием пищи:	563	19,70	15,14	59,25	455,67	0,33	10,24	0,89	4,61	0,26	0,16	114,44	49,18	251,18	3,47	699,05	87,44	0,40	0,01		
Полдник																					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,18	13,26	8,94	207,61	0,06	0,00	0,02	0,45	0,06	0,08	12,29	18,34	123,25	1,93	240,24	4,64	0,03	0,00	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	0,73	2,13	2,36	31,99	0,01	0,57	0,51	0,21	0,03	0,03	27,71	3,03	23,35	0,24	71,39	2,55	0,01	0,00	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,06	0,00	4,96	20,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	2,36	2,22	0,22	7,98	0,00	0,00	0,00	TK№030	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,73	0,33	5,13	26,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	1,15	5,85	0,10	9,20	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	345	14,70	15,72	21,39	285,87	0,07	0,58	0,53	0,66	0,09	0,11	48,39	24,88	154,67	2,49	328,81	7,19	0,04	0,00		
Всего за день:		42,65	39,91	145,59	1 116,24	0,53	20,12	1,57	5,93	0,45	0,52	313,24	124,17	578,15	7,38	1 557,72	105,97	0,45	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,09	2,07	2,28	32,02	0,04	4,06	0,00	1,26	0,00	0,02	7,90	7,30	21,87	0,25	37,45	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,28	18,36	2,13	234,95	0,06	0,15	0,31	4,32	2,59	0,47	87,68	15,00	223,84	2,67	206,31	26,08	0,06	0,03	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	11,13	86,45	0,00	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,77	17,15	90,99	0,48	191,19	9,90	0,00	0,00	TK№029	
Итого за прием пищи:	350	23,17	27,49	22,54	415,42	0,10	4,78	0,43	5,78	2,79	0,61	217,75	41,75	349,90	3,60	454,85	35,98	0,06	0,03		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00	TK№002	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	0,00	1,10	0,40	1,00	0,00	0,00	12,20	8,60	12,20	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	2,34	5,24	2,65	69,56	0,02	0,35	0,05	1,45	0,00	0,02	15,39	5,46	31,18	0,36	66,03	1,37	0,01	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	0,00	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	27,90	15,70	103,00	1,20	139,00	4,00	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,76	2,52	11,33	74,91	0,02	4,80	0,02	0,23	0,05	0,04	41,28	10,86	47,10	1,09	346,11	8,40	0,02	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,26	13,65	66,13	0,00	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	5,12	5,55	25,17	1,07	43,52	1,71	0,00	0,00	TK№003	
Итого за прием пищи:	557	18,09	10,42	45,91	431,60	0,04	6,65	0,47	3,42	0,05	0,16	108,19	47,57	218,65	4,32	686,66	16,98	0,03	0,00		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	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
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,20	0,40	0,20	0,00	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	0,00	0,00	129	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,75	0,30	5,15	26,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,73	1,20	5,85	0,14	9,18	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	485	15,43	14,97	48,11	393,33	0,00	4,68	0,50	1,00	0,90	0,33	193,53	40,00	224,45	2,34	393,08	10,40	0,00	0,00		
Всего за день:		57,09	53,21	126,89	1 287,35	0,14	18,11	1,40	10,53	3,74	1,10	536,60	140,12	807,40	12,06	1 689,59	64,36	0,09	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	3,39	3,93	17,86	120,15	0,02	0,29	0,02	0,53	0,05	0,07	63,52	7,69	54,95	0,22	105,81	5,04	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,76	1,51	8,28	54,15	0,00	0,32	0,01	0,00	0,00	0,07	68,29	6,06	44,64	0,05	91,04	5,58	0,00	0,00	TK№026	
Итого за прием пищи:	365	8,54	12,34	36,14	243,30	0,02	0,61	0,03	0,53	0,05	0,14	210,01	18,85	151,29	0,57	224,05	10,62	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	0,03	2,88	0,39	0,00	0,00	0,06	32,40	16,20	29,16	0,32	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,00	22,17	96,03	0,03	2,88	0,39	0,00	0,00	0,06	32,40	16,20	29,16	0,32	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,18	3,99	1,62	53,60	0,01	1,19	0,29	0,77	0,00	0,03	21,08	4,78	28,28	0,34	70,71	1,91	0,02	0,00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	14,69	5,85	0,99	132,69	0,16	10,92	5,19	1,25	0,16	1,25	15,64	13,37	217,02	4,72	253,89	6,60	0,16	0,03	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	1,62	4,15	6,53	75,80	0,03	6,34	0,47	0,25	0,05	0,04	39,38	4,94	34,70	0,64	138,40	3,45	0,02	0,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	1,50	3,20	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	TK№034	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,24	0,26	13,99	67,32	0,00	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,29	5,73	26,02	1,11	44,97	1,77	0,00	0,00	TK№016	
Итого за прием пищи:	588	21,03	14,25	39,13	392,01	0,20	20,05	5,95	2,93	0,21	1,32	98,39	35,32	324,32	7,21	564,97	14,93	0,20	0,03		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,02	9,18	11,03	186,38	0,01	0,15	0,04	1,03	0,05	0,16	110,66	9,80	148,86	0,55	102,69	0,64	0,02	0,02	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TK№052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2,74	6,83	23,15	164,94	0,03	0,00	0,04	0,39	0,13	0,02	6,97	4,01	23,73	0,27	35,50	0,58	0,01	0,01	467	2008
Итого за прием пищи:	380	21,96	19,21	48,98	463,52	0,24	16,15	0,08	1,62	0,18	0,28	310,33	41,41	301,69	1,12	523,89	15,42	0,03	0,03		
Всего за день:		52,40	45,80	146,42	1 194,86	0,49	39,69	6,45	5,08	0,44	1,80	651,13	111,78	806,46	9,22	1 753,91	40,97	0,23	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,58	3,07	18,32	106,08	0,07	4,40	0,02	0,07	0,05	0,01	6,58	4,14	15,33	0,26	34,25	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,06	5,03	17,66	132,57	0,07	0,31	0,02	0,71	0,05	0,08	73,85	28,66	102,18	0,77	152,93	6,51	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,00	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,96	8,53	71,15	0,20	140,96	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	8,37	10,28	47,02	313,98	0,14	5,18	0,05	0,78	0,10	0,19	178,39	41,33	188,66	1,23	328,14	14,61	0,01	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,07	5,04	26,46	17,64	0,35	243,60	0,00	0,00	0,00	TK№006	
Итого за прием пищи:	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,07	5,04	26,46	17,64	0,35	243,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/7	3,14	5,55	7,37	95,63	0,02	4,93	0,17	1,48	0,00	0,05	36,52	10,28	46,83	0,90	240,08	5,40	0,02	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,70	0,00	0,10	19,00	21,80	147,70	0,40	270,10	103,90	0,00	0,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	0,52	2,20	0,86	25,39	0,00	0,09	0,01	0,05	0,03	0,02	19,25	1,48	13,43	0,02	26,63	1,62	0,00	0,00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,51	3,20	3,61	0,33	18,04	0,00	0,00	0,00	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,08	0,21	13,60	65,60	0,00	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	5,10	5,54	25,10	1,07	43,41	1,70	0,00	0,00	TK№007	
Итого за прием пищи:	697	17,41	9,37	30,83	374,62	0,12	7,12	0,28	2,87	0,03	0,17	102,88	48,00	249,07	2,92	661,96	113,12	0,02	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,69	11,47	12,53	210,65	0,06	18,85	0,03	0,61	0,14	0,13	59,22	17,62	143,84	2,49	429,90	9,11	0,05	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,04	0,03	5,99	24,59	0,03	0,23	0,00	0,04	0,00	0,00	7,28	1,68	1,66	0,10	18,36	0,12	0,00	0,00	TK№036	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,46	5,08	17,35	129,10	0,04	5,04	0,03	1,23	0,15	0,04	21,00	4,23	36,13	0,58	89,36	2,21	0,01	0,01	451	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,75	0,30	5,15	26,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,73	1,20	5,85	0,14	9,18	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	380	17,94	16,88	41,02	390,54	0,13	24,12	0,06	1,88	0,29	0,17	89,23	24,73	187,48	3,31	546,80	11,44	0,06	0,01		
Всего за день:		44,77	36,88	133,57	1 146,34	0,39	39,22	0,39	5,53	0,42	0,60	375,54	140,52	642,85	7,81	1 780,50	139,17	0,09	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,59	4,51	20,96	139,36	0,01	0,41	0,03	0,16	0,05	0,09	86,18	15,90	84,67	0,25	136,08	7,39	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,24	113,40	96,48	177,96	17,76	595,92	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	371	6,83	8,61	36,36	234,96	0,01	1,37	0,13	0,36	0,25	0,33	203,98	114,68	275,83	18,21	751,90	7,39	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,50	0,00	29,70	122,40	0,00	10,80	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:	180	0,50	0,00	29,70	122,40	0,00	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	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
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/7	2,08	5,21	0,80	60,82	0,02	0,43	0,01	1,33	0,00	0,02	15,49	4,67	23,18	0,32	61,66	1,35	0,01	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,15	12,30	2,10	155,58	0,03	0,36	0,08	0,38	0,29	0,11	24,71	9,14	90,22	0,86	115,78	5,64	0,05	0,01	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,53	1,94	22,58	121,98	0,04	0,00	0,01	0,73	0,03	0,01	8,49	4,91	26,67	0,60	40,95	0,50	0,01	0,01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,06	0,05	6,45	26,69	0,04	0,32	0,00	0,06	0,00	0,00	8,07	1,89	2,32	0,14	25,49	0,16	0,00	0,00	TK№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,24	0,26	14,12	68,24	0,00	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,29	5,73	26,02	1,11	44,97	1,77	0,00	0,00	TK№016	
Итого за прием пищи:	670	17,66	22,06	49,25	469,81	0,13	1,21	0,10	4,16	0,32	0,14	62,85	26,84	169,31	3,03	295,75	9,62	0,07	0,02		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	11,36	11,14	0,58	147,83	0,03	0,28	0,01	0,41	0,03	0,07	8,59	11,98	98,17	1,42	216,16	4,71	0,03	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,10	3,18	28,72	159,68	0,05	0,00	0,01	0,78	0,04	0,02	9,52	5,95	33,16	0,38	50,21	0,82	0,01	0,01	464	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,79	8,78	0,20	13,76	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	375	17,19	14,77	58,83	437,41	0,08	1,88	0,02	1,19	0,07	0,09	35,31	26,12	155,21	2,40	337,23	6,73	0,04	0,01		
Всего за день:		42,18	45,44	174,14	1 264,58	0,22	15,26	0,25	5,71	0,64	0,56	302,14	167,64	600,35	23,64	1 384,88	23,74	0,12	0,03		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	483,12	443,82	1 425,25	11 838,83	3,37	309,87	21,00	67,36	10,28	8,99	4 377,83	1 315,14	6 901,27	109,40	15 671,46	763,00	2,30	0,33
Среднее значение за период	48,31	44,38	142,53	1 183,88	0,34	30,99	2,10	6,74	1,03	0,90	437,78	131,51	690,13	10,94	1 567,15	76,30	0,23	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.3	33.7	50.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	365	138	571	398