

Утверждаю

Заведующий О.С. Иванова

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
ЗАВТРАК																						
-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,63	2,41	15,18	90,52	0,86	0,10	0,00	0,03	0,08	90,84	141,02	28,55	1,73	4,00	2,30	0,00	0,01	189	2008		
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,16	1,16	9,20	53,14	0,25	0,02	0,05	0,01	0,00	56,83	30,35	9,02	0,18	18,04	4,32	0,00	0,00	395	2012		
-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,69	2,23	0,14	30,46	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,35	25,92	1,92	0,40	26,00	3,20	0,01	0,01	213	2012		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,24	9,31	44,65	4,75	0,01	0,02	15,20	0,00	15,20	10,45	3,80	1,66	18,81	3,80	0,00	0,01	пром.	2008		
Итого за прием пищи:	445	8,40	9,40	40,60	279,13	5,86	0,14	0,13	15,28	0,52	172,22	207,74	43,29	3,97	66,85	13,62	0,01	0,03				
2 ЗАВТРАК																						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012		
Итого за прием пищи:	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ОБЕД																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,45	1,99	2,44	37,76	1,28	0,01	0,01	1,33	0,00	10,45	9,27	4,72	0,46	9,82	1,49	0,00	0,01	40	2012		
-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,90	3,81	17,09	101,60	6,40	0,05	0,00	103,00	0,00	43,00	52,00	24,00	1,30	3,57	4,20	0,00	0,40	76	2008		
-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,25	4,23	11,64	105,17	0,45	0,11	0,08	0,05	0,27	36,01	197,19	13,88	0,65	11,48	4,27	0,00	0,05	301	2012		
-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,61	5,00	10,60	102,10	3,89	0,10	0,09	0,03	0,06	36,51	52,75	12,57	0,60	5,91	3,34	0,00	0,03	322	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002			
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	5,40	0,72	25,20	7,38	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	625	14,69	16,44	71,05	498,58	15,62	0,35	0,24	104,41	0,33	146,92	355,46	65,17	4,19	91,18	22,85	0,00	0,49				
ПОЛДНИК:																						
-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,81	2,24	2,87	17,96	1,06	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	8,41	3,90	0,21	4,22	0,14	0,00	0,00	20	2008		
-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	160	7,44	7,56	19,11	198,85	9,91	0,07	0,10	359,59	0,20	81,07	92,94	11,09	1,12	19,35	6,76	0,00	0,41	298	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	4,50	19,25	3,25	0,35	21,50	2,15	0,00	0,00	TK №002			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,48	1,70	9,25	60,00	0,38	0,02	0,09	0,01	0,00	78,60	38,15	9,57	0,51	10,88	6,30	0,00	0,00	394	2012		
-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	40	1,89	1,97	19,90	89,81	0,05	0,02	0,05	0,02	0,11	26,29	43,26	5,89	0,36	38,23	1,54	0,01	0,01	479	2008		
Итого за прием пищи:	435	12,60	14,10	60,88	416,37	11,40	0,20	0,28	359,62	0,31	197,36	202,01	33,70	2,55	94,18	16,89	0,01	0,42				
Всего за день:		37,83	42,30	182,67	1264,07	34,78	0,77	0,65	479,31	1,16	755,90	951,41	170,66	10,71	252,21	53,36	0,02	0,94				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
ЗАВТРАК																						
-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,76	4,53	15,89	115,54	0,45	0,09	0,01	0,03	0,07	64,60	64,17	8,47	0,52	5,35	4,05	0,00	0,02	189	2008		
-КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,36	1,42	9,02	56,01	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	53,36	28,79	12,05	0,42	31,26	3,96	0,00	0,00	433	2008		
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,43	3,25	7,99	67,68	0,03	0,00	0,00	0,03	0,06	3,46	9,01	1,31	0,14	15,69	0,22	0,00	0,00	2	2012		
БАНАНЫ	95	0,86	0,19	7,70	40,85	8,74	0,02	0,03	0,01	0,00	32,30	21,85	5,70	0,19	18,72	3,80	0,00	0,02	пром.	2008		
Итого за прием пищи:	425	8,41	9,39	40,60	280,08	9,45	0,12	0,09	0,08	0,13	153,72	123,82	27,53	1,27	71,02	12,03	0,00	0,04				
2 ЗАВТРАК																						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% КЛУБНИКА-БАНАН	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,82	166,06	25,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,82	166,06	25,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ОБЕД																						
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,04	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	4,23	0,00	0,00	0,00	23	2008		
-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	180	2,55	1,98	13,89	102,00	4,44	0,05	0,00	0,11	0,00	13,89	48,87	14,99	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	1007	2023		
-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,05	7,20	12,03	142,10	0,15	0,05	0,03	212,41	0,04	32,03	47,97	9,43	0,60	10,28	2,46	0,00	0,89	282	2012		
-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	1,94	5,91	17,57	102,92	0,60	0,09	0,06	26,08	0,05	59,66	43,86	13,80	0,67	4,97	3,29	0,00	1,16	344	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	4,50	19,25	3,25	0,35	21,50	2,15	0,00	0,00	TK №002			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	180	0,29	0,12	11,80	51,50	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	16,95	8,91	9,94	0,35	105,82	0,30	0,00	0,01	375	2012		
Итого за прием пищи:	615	14,69	16,45	73,95	501,57	30,69	0,29	0,15	238,65	0,09	137,73	189,06	57,21	2,90	161,20	8,56	0,00	2,06				
ПОЛДНИК:																						
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/25	4,56	5,55	19,10	149,56	3,19	0,07	0,02	0,06	0,08	122,20	94,78	20,66	1,12	5,50	1,21	0,00	0,03	237	2012		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,96	0,87	12,60	74,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	2,40	0,21	21,60	0,54	0,00	0,00	TK №005			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,01	4,48	8,43	93,22	0,96	0,05	0,20	0,03	16,63	188,50	88,70	17,74	0,14	26,98	16,63	0,00	0,00	434	2008		
-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	2,07	3,20	20,77	101,12	0,65	0,03	0,01	0,01	0,04	8,40	22,20	5,40	0,50	36,30	0,96	0,01	0,00	458	2012		
Итого за прием пищи:	420	12,60	14,10	60,90	418,00	4,80	0,15	0,24	0,10	16,75	324,80	225,18	46,20	1,97	90,38	19,34	0,01	0,03				
Всего за день:		37,75	42,27	185,61	1269,58	45,84	0,60	0,48	238,83	16,97	840,07	704,12	156,21	6,14	322,60	39,93	0,01	2,13				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
ЗАВТРАК																						
-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,00	5,43	17,75	120,96	0,87	0,05	0,00	0,03	0,04	92,22	76,56	13,05	0,87	3,90	1,30	0,00	0,01	184	2008		
-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,53	4,45	3,56	0,44	0,90	0,00	0,00	0,00	430	2008		
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,64	3,39	8,40	80,64	0,09	0,01	0,04	0,04	0,12	100,79	47,21	1,94	0,25	14,95	0,34	0,00	0,00	3	2012		
Итого за прием пищи:	360	8,40	9,40	40,60	275,67	0,98	0,06	0,06	0,07	0,16	207,34	141,22	20,15	1,70	34,15	2,00	0,00	0,01				
2 ЗАВТРАК																						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012		
Итого за прием пищи:	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ОБЕД																						
-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,00	3,07	33,12	5,77	0,01	0,00	0,01	0,00	19,55	11,17	5,99	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008		
-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180/5	3,83	3,43	20,30	120,72	2,88	0,14	0,06	83,57	0,06	44,96	97,97	11,69	1,66	51,28	2,70	0,00	0,45	81	2012		
-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,09	6,79	7,22	133,67	0,64	0,04	0,07	339,20	0,16	39,27	71,22	14,86	0,85	11,36	3,36	0,00	0,04	277	2012		
-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110/3	1,71	3,15	18,45	90,04	0,00	0,09	0,03	0,03	0,06	8,13	57,68	8,95	0,05	12,65	0,51	0,00	0,01	414	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002			
-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,81	0,00	1,71	0,00	53,15	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	618	14,69	16,45	71,05	489,97	9,29	0,34	0,20	422,81	0,28	127,12	266,44	47,40	3,26	160,04	8,65	0,00	0,50				
ПОЛДНИК:																						
-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	4,23	0,00	0,00	0,00	пром.	2008		
-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	7,43	5,24	6,90	98,70	0,11	0,06	0,02	0,05	4,72	66,98	122,75	11,34	0,67	11,29	49,09	0,00	0,23	249	2012		
КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120	1,15	4,49	15,17	103,05	3,83	0,04	0,00	1,17	0,00	31,57	60,28	33,49	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	341	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	4,50	19,25	3,25	0,35	21,50	2,15	0,00	0,00	TK №002			
-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	2,10	2,90	9,24	76,10	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	96,39	62,76	10,45	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2008		
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00	пром.	2008		
Итого за прием пищи:	410	12,60	14,12	60,90	420,00	6,19	0,24	0,07	1,22	4,72	210,34	281,24	65,23	3,14	72,02	51,24	0,00	0,23				
Всего за день:		37,83	42,33	182,69	1255,63	18,36	0,72	0,33	424,10	5,16	784,20	875,10	161,28	8,10	266,21	61,89	0,00	0,74				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ЗАВТРАК																				
-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	5,95	4,83	16,28	131,08	0,00	0,07	0,00	0,23	0,00	99,39	215,34	16,56	2,37	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,16	1,16	9,20	53,14	0,25	0,02	0,05	0,01	0,00	56,83	30,35	9,02	0,18	18,04	4,32	0,00	0,00	395	2012
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,43	3,25	7,99	67,68	0,03	0,00	0,00	0,03	0,06	3,46	9,01	1,31	0,14	15,69	0,22	0,00	0,00	2	2012
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	6,84	0,02	0,03	0,01	0,00	33,25	16,15	7,60	0,10	42,75	3,80	0,00	0,14	пром.	2008
Итого за прием пищи:	440	8,30	9,43	40,60	288,00	7,12	0,11	0,08	0,28	0,06	192,93	270,85	34,49	2,79	76,48	8,34	0,00	0,14		
2 ЗАВТРАК																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% КЛУБНИКА-БАНАН	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,82	166,06	25,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,82	166,06	25,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОБЕД																				
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,04	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	4,23	0,00	0,00	0,00	22	2008
-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,02	2,95	8,69	95,90	5,04	0,05	0,00	0,14	0,05	25,20	30,24	11,52	0,58	15,51	2,07	0,00	0,02	67	2012
-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,72	8,91	15,92	123,36	10,45	0,16	0,01	407,53	0,02	49,30	81,46	10,18	0,92	13,21	1,91	0,01	3,15	256	2008
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	1,40	3,30	18,75	112,80	0,00	0,04	0,01	0,01	0,06	2,92	11,68	5,11	0,58	4,16	2,77	0,00	0,01	205	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	5,40	0,72	25,20	7,38	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	613	14,70	16,45	71,05	475,56	20,59	0,34	0,09	407,72	0,13	104,32	171,58	40,61	3,40	93,91	16,21	0,01	3,18		
ПОЛДНИК:																				
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	30	0,88	2,00	1,81	26,44	1,32	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	16,20	5,57	0,19	5,66	0,00	0,00	0,00	1088	2023
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	140	4,37	5,26	19,02	141,46	28,68	0,04	0,07	0,06	0,17	42,06	59,39	15,20	0,99	200,87	2,97	0,00	0,00	160	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,96	0,87	12,60	74,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	2,40	0,21	21,60	0,54	0,00	0,00	TK №005	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,48	1,70	9,25	60,00	0,38	0,02	0,09	0,01	0,00	78,60	38,15	9,57	0,51	10,88	6,30	0,00	0,00	394	2012
-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	4,90	4,27	18,26	117,84	0,65	0,03	0,01	0,01	0,04	8,40	22,20	5,40	0,50	36,30	0,96	0,01	0,00	458	2012
Итого за прием пищи:	425	12,59	14,10	60,94	419,84	31,03	0,11	0,19	0,08	0,21	140,56	155,44	38,14	2,40	275,31	10,77	0,01	0,00		
Всего за день:		37,64	42,31	182,75	1253,33	59,64	0,60	0,36	408,08	0,40	661,63	763,93	138,51	8,59	445,70	35,32	0,02	3,32		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
ЗАВТРАК																				
-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,24	2,98	16,78	101,62	0,51	0,07	0,00	0,05	0,01	118,76	112,23	9,14	0,01	4,57	5,87	0,00	0,00	190	2008
-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,53	4,45	3,56	0,44	0,90	0,00	0,00	0,00	430	2008
-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	2,67	6,20	8,45	106,29	0,08	0,00	0,04	0,06	0,17	101,01	45,51	4,35	0,26	16,21	0,36	0,00	0,00	3	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,24	9,31	44,65	4,75	0,01	0,02	15,20	0,00	15,20	10,45	3,80	1,66	18,81	3,80	0,00	0,01	пром.	2008
Итого за прием пищи:	440	8,41	9,42	40,59	277,23	5,36	0,08	0,07	15,31	0,18	245,50	172,64	20,85	2,37	40,49	10,03	0,00	0,01		
2 ЗАВТРАК																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОБЕД																				
-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	3,03	3,20	39,16	0,90	0,01	0,00	0,02	0,00	12,27	11,78	5,62	0,24	11,42	2,75	0,00	0,01	33	2012
-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,11	4,62	9,90	110,51	4,19	0,14	0,05	112,89	0,08	28,97	125,87	35,96	2,00	13,38	3,43	0,00	0,00	83	2012
-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160/15	7,76	7,29	25,45	198,79	5,87	0,14	0,12	396,65	0,28	80,39	149,52	12,35	1,05	20,05	6,50	0,00	0,25	291	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,69	0,28	14,20	46,00	12,00	0,01	0,00	0,19	0,00	15,60	3,60	3,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	620	14,70	16,45	71,05	496,01	22,96	0,36	0,21	509,75	0,36	145,58	322,42	62,13	4,95	80,05	14,85	0,00	0,26		
ПОЛДНИК:																				
-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	5,08	2,92	5,49	89,63	1,20	0,08	0,00	0,23	0,00	22,74	102,95	17,96	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	241	2008
-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,49	3,42	17,20	102,61	10,89	0,06	0,04	1,14	0,00	26,22	33,20	13,40	0,57	12,12	2,60	0,00	0,03	406	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,18	3,73	7,02	77,68	0,80	0,04	0,16	0,02	13,86	157,08	73,92	14,78	0,12	22,48	13,86	0,00	0,00	434	2008
-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,06	3,53	23,43	116,28	0,00	0,05	0,00	0,04	0,00	6,75	25,20	4,05	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	479	2012
Итого за прием пищи:	385	12,59	14,10	60,94	426,00	12,89	0,29	0,23	1,43	13,86	216,39	250,67	52,79	1,89	51,80	18,18	0,00	0,03		
Всего за день:		37,84	42,33	182,72	1269,23	43,11	0,81	0,51	526,49	14,40	846,87	931,93	164,27	9,21	172,34	43,06	0,00	0,30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
ЗАВТРАК																				
-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,58	2,99	16,82	111,77	0,83	0,03	0,05	0,03	0,04	68,40	62,35	10,43	0,70	8,48	5,29	0,00	0,01	189	2008
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,16	1,16	9,20	53,14	0,25	0,02	0,05	0,01	0,00	56,83	30,35	9,02	0,18	18,04	4,32	0,00	0,00	395	2012
-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	15	1,27	1,68	0,11	22,84	0,00	0,01	0,04	0,03	0,33	7,01	19,44	1,44	0,30	19,50	2,40	0,00	0,01	213	2012
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	8,74	0,02	0,03	0,01	0,00	32,30	21,85	5,70	0,19	18,72	3,80	0,00	0,02	пром.	2008
Итого за прием пищи:	440	8,41	9,38	40,60	288,96	9,82	0,08	0,17	0,08	0,37	164,54	133,99	26,59	1,37	64,74	15,81	0,00	0,04		
2 ЗАВТРАК																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОБЕД																				
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,81	2,24	2,87	18,01	1,06	0,01	0,01	0,01	0,00	6,92	8,43	3,91	0,21	4,23	0,14	0,00	0,00	19	2008
-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/1	3,95	4,36	10,27	110,70	0,90	0,04	0,05	13,25	0,09	16,20	27,90	8,10	0,54	10,96	1,98	0,01	0,02	106	2008
-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	6,43	4,29	8,24	90,34	0,36	0,02	0,03	232,87	0,15	18,64	55,52	8,51	0,67	11,39	2,87	0,00	0,02	68	2008
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ-	120	1,20	4,48	14,20	102,30	3,83	0,04	0,00	1,17	0,00	31,75	60,18	32,80	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	129	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002	
-КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,88	0,00	19,27	79,45	2,88	0,03	0,06	0,39	0,00	35,74	33,78	16,28	0,32	18,90	0,00	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	621	14,69	16,45	71,05	490,00	9,03	0,20	0,19	247,69	0,24	116,65	214,21	73,80	3,01	77,08	7,07	0,01	0,04		
ПОЛДНИК:																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,45	1,99	2,44	37,76	1,28	0,01	0,01	1,33	0,00	10,45	9,27	4,72	0,46	9,82	1,49	0,00	0,01	40	2012
-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,58	5,70	3,42	83,41	0,03	0,08	0,00	4,70	0,00	25,64	140,38	9,88	3,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1030	2023
-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110	2,29	3,44	12,97	86,70	2,88	0,09	0,08	24,96	0,00	20,89	52,19	12,63	0,54	11,83	3,93	0,00	0,06	133	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002	
-КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,40	0,09	17,29	72,28	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	19,55	19,28	8,24	0,45	78,06	0,00	0,00	0,00	376	2008
ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-	25	1,10	2,38	16,98	101,12	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,53	20,25	4,50	0,48	27,50	0,00	0,00	0,00	пром.	2008
Итого за прием пищи:	405	12,60	14,10	60,90	421,07	4,19	0,28	0,14	30,99	0,00	86,66	256,77	42,57	5,68	144,41	7,14	0,00	0,07		
Всего за день:		37,84	42,29	182,69	1270,02	24,94	0,64	0,50	278,76	0,61	607,25	791,17	171,46	10,06	286,23	30,02	0,01	0,15		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
ЗАВТРАК																				
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/15	7,35	5,04	12,78	111,10	3,19	0,07	0,02	0,06	0,08	122,20	94,78	20,66	1,12	5,50	1,21	0,00	0,03	237	2012
-ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,12	0,01	8,04	33,45	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,58	2,94	0,31	8,92	0,00	0,00	0,00	393	2012
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	0,54	4,06	9,99	77,68	0,04	0,00	0,00	0,04	0,08	4,33	11,26	1,64	0,18	19,61	0,28	0,00	0,00	2	2012
-ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,71	109,25	0,95	0,00	0,01	пром.	2008
Итого за прием пищи:	425	8,39	9,40	40,60	266,88	8,80	0,09	0,05	0,10	0,16	154,08	124,82	36,64	3,32	143,28	2,44	0,00	0,04		
2 ЗАВТРАК																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% КЛУБНИКА-БАНАН	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,82	166,06	25,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,82	166,06	25,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОБЕД																				
-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ	40	1,40	3,82	5,53	23,77	5,60	0,02	0,00	0,02	0,00	38,40	44,80	22,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2008
-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,43	3,15	12,76	115,30	4,20	0,08	0,03	137,70	0,05	22,50	65,70	23,40	0,72	10,89	3,56	0,00	0,05	76	2012
-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	60	7,57	3,46	10,67	101,94	1,20	0,08	0,00	0,01	0,00	32,40	94,80	14,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	229	2008
-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,77	4,86	16,11	118,24	3,89	0,10	0,09	0,03	0,06	36,51	52,75	12,57	0,60	5,91	3,34	0,00	0,03	321	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002	
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0,12	0,09	12,68	52,38	0,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,36	4,32	4,81	0,49	35,32	0,30	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	620	14,71	16,46	73,95	500,83	15,49	0,35	0,17	137,76	0,11	149,57	290,77	81,78	4,35	83,72	9,28	0,00	0,08		
ПОЛДНИК:																				
-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	130/15	5,26	7,27	20,87	165,13	0,17	0,06	0,05	0,20	3,04	192,74	58,92	8,46	0,74	11,95	23,53	0,00	0,06	216	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,96	0,87	12,60	74,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	2,40	0,21	21,60	0,54	0,00	0,00	TK №005	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,48	1,70	9,25	60,00	0,38	0,02	0,09	0,01	0,00	78,60	38,15	9,57	0,51	10,88	6,30	0,00	0,00	394	2012
-БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	4,90	4,27	18,26	117,84	0,65	0,03	0,01	0,01	0,04	8,40	22,20	5,40	0,50	36,30	0,96	0,01	0,00	458	2012
Итого за прием пищи:	400	12,60	14,11	60,98	417,07	1,20	0,11	0,16	0,22	3,08	285,44	138,77	25,83	1,96	80,73	31,33	0,01	0,06		
Всего за день:		37,75	42,30	185,69	1254,71	26,39	0,59	0,38	138,08	3,35	812,91	720,42	169,52	9,63	307,73	43,05	0,01	0,18		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
ЗАВТРАК																				
-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	130	5,17	5,56	19,85	137,72	4,20	0,11	0,00	0,14	0,00	59,42	103,77	33,48	1,67	0,00	0,00	0,00	185	2008	
-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,53	4,45	3,56	0,44	0,90	0,00	0,00	430	2008	
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,64	3,39	8,40	80,64	0,09	0,01	0,04	0,04	0,12	100,79	47,21	1,94	0,25	14,95	0,34	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	355	8,41	9,39	40,60	280,08	4,31	0,12	0,05	0,18	0,12	173,59	165,18	40,18	2,47	26,65	0,61	0,00			
2 ЗАВТРАК																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012	
Итого за прием пищи:	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
ОБЕД																				
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	30	0,88	2,00	1,81	26,44	1,32	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	16,20	5,57	0,19	5,66	0,00	0,00	1088	2023	
-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	180	3,04	2,72	10,16	106,00	5,58	0,06	0,05	12,85	0,00	22,29	26,60	16,26	0,70	18,20	2,87	0,00	77	2012	
-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,52	4,56	14,32	108,06	16,36	0,06	0,00	0,09	0,00	42,53	89,42	17,45	1,09	0,00	0,00	0,00	321	2008	
-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	1,94	5,91	17,31	102,92	0,60	0,09	0,06	26,08	0,05	59,66	43,86	13,80	0,67	4,97	3,29	0,00	344	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	TK №002		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	5,40	0,72	25,20	7,38	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	600	14,70	16,45	70,78	483,02	27,46	0,31	0,18	39,02	0,05	150,28	217,08	62,68	3,79	85,63	15,62	0,00	1,21		
ПОЛДНИК:																				
-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	4,23	0,00	0,00	пром.	2008	
-МАКАРОННИК С МЯСОМ	170	6,33	6,30	22,13	181,78	0,68	0,16	0,15	329,39	0,73	48,98	80,42	17,38	0,91	55,88	5,39	0,01	0,04	292	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	TK №002		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,18	3,73	7,02	77,68	0,80	0,04	0,16	0,02	13,86	157,08	73,92	14,78	0,12	22,48	13,86	0,00	434	2008	
-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,06	3,53	23,43	116,28	0,00	0,05	0,00	0,04	0,00	6,75	25,20	4,05	0,32	0,00	0,00	0,00	479	2012	
Итого за прием пищи:	415	12,59	14,09	60,89	419,44	2,98	0,32	0,35	329,45	14,59	223,31	202,14	43,01	1,81	99,79	20,97	0,01	0,04		
Всего за день:		37,84	42,29	182,41	1252,53	36,65	0,83	0,58	368,65	14,76	786,58	770,60	174,37	8,07	212,07	37,20	0,01	1,25		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
ЗАВТРАК																				
-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,76	4,53	15,89	120,30	0,45	0,09	0,01	0,03	0,07	64,60	64,17	8,47	0,52	5,35	4,05	0,00	0,02	189	2008
-КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,36	1,42	9,02	56,01	0,23	0,01	0,05	0,01	0,00	53,36	28,79	12,05	0,42	31,26	3,96	0,00	0,00	433	2008
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,43	3,25	7,99	67,68	0,03	0,00	0,00	0,03	0,06	3,46	9,01	1,31	0,14	15,69	0,22	0,00	0,00	2	2012
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	6,84	0,02	0,03	0,01	0,00	33,25	16,15	7,60	0,10	42,75	3,80	0,00	0,14	пром.	2008
Итого за прием пищи:	425	8,31	9,39	40,03	280,09	7,55	0,12	0,09	0,08	0,13	154,67	118,12	29,43	1,18	95,05	12,03	0,00	0,16		
2 ЗАВТРАК																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% КЛУБНИКА-БАНАН	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,82	166,06	25,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,82	166,06	25,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОБЕД																				
-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	3,03	3,20	39,16	0,90	0,01	0,00	0,02	0,00	12,27	11,78	5,62	0,24	11,42	2,75	0,00	0,01	33	2012
СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ	200	4,43	4,73	15,56	116,35	3,20	0,16	0,07	92,85	0,07	49,95	108,86	12,99	1,84	56,98	3,00	0,00	0,00	82	2008
-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60	7,53	3,43	12,79	89,50	0,33	0,05	0,03	271,41	0,21	36,70	8,16	9,29	0,69	16,19	3,10	0,00	0,02	287	2012
-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,61	5,00	10,60	102,10	3,89	0,10	0,09	0,03	0,06	36,51	52,75	12,57	0,60	5,91	3,34	0,00	0,03	322	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,59	0,38	5,85	29,85	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	2,70	11,55	1,95	0,21	12,90	1,29	0,00	0,00	TK №002	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,69	0,28	15,20	62,30	12,00	0,01	0,00	0,19	0,00	15,60	3,60	3,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	635	16,05	17,43	71,60	488,66	20,32	0,38	0,22	364,50	0,34	167,53	209,70	47,62	4,92	117,80	13,84	0,00	0,06		
ПОЛДНИК:																				
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,04	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	4,23	0,00	0,00	0,00	23	2008
-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	60	8,40	7,76	9,51	130,00	0,30	0,05	0,05	0,85	4,30	60,58	106,72	10,85	0,42	12,72	28,60	0,01	0,22	270	2012
-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,05	3,03	15,40	102,46	14,17	0,12	0,00	0,03	0,00	59,95	87,20	25,07	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	4,50	19,25	3,25	0,35	21,50	2,15	0,00	0,00	TK №002	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	150	0,17	0,02	10,26	45,30	3,20	0,01	0,00	0,00	0,00	13,34	3,96	3,48	0,18	33,34	0,00	0,00	0,00	436	2008
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00	пром.	2008
Итого за прием пищи:	420	12,54	12,30	64,76	419,91	19,17	0,28	0,10	0,92	4,30	149,27	233,33	49,35	2,60	106,79	30,75	0,01	0,22		
Всего за день:		38,95	41,45	186,55	1258,59	47,94	0,82	0,41	365,50	4,77	685,29	727,21	151,67	8,70	319,64	56,62	0,01	0,44		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
ЗАВТРАК																				
-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,06	2,99	15,21	107,97	0,83	0,03	0,05	0,03	0,04	68,40	62,35	10,43	0,70	8,48	5,29	0,00	0,01	189	2008
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,16	1,16	9,20	53,14	0,25	0,02	0,05	0,01	0,00	56,83	30,35	9,02	0,18	18,04	4,32	0,00	0,00	395	2012
-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	15	1,27	1,68	0,11	22,84	0,00	0,01	0,04	0,03	0,33	7,01	19,44	1,44	0,30	19,50	2,40	0,00	0,01	213	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,24	9,31	44,65	4,75	0,01	0,02	15,20	0,00	15,20	10,45	3,80	1,66	18,81	3,80	0,00	0,01	пром.	2008
Итого за прием пищи:	440	8,41	9,43	40,60	288,96	5,83	0,07	0,16	15,27	0,37	147,44	122,59	24,69	2,84	64,83	15,81	0,00	0,03		
2 ЗАВТРАК																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОБЕД																				
-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	4,23	0,00	0,00	0,00	пром.	2008
-СУП ОВОЩНОЙ	180/1	2,03	3,40	16,73	102,58	5,04	0,05	0,00	0,14	0,05	25,20	30,24	11,52	0,58	15,51	2,07	0,00	0,02	103	2008
-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,22	7,10	8,50	104,44	8,00	0,05	0,00	0,07	0,00	41,00	82,00	19,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1029	2023
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	120	3,76	4,52	16,36	121,66	24,66	0,03	0,06	0,05	0,15	36,17	51,08	13,07	0,85	172,75	2,55	0,00	0,00	160	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	10,65	48,89	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	4,86	0,65	25,20	7,38	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	616	14,70	16,45	71,05	483,02	40,64	0,22	0,13	0,26	0,20	128,96	213,51	57,25	3,72	252,89	14,17	0,00	0,02		
ПОЛДНИК:																				
-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,48	1,14	2,30	24,78	4,32	0,01	0,00	0,01	0,00	14,63	8,36	4,48	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	6,46	4,54	5,03	82,89	0,62	0,16	0,15	19,72	0,23	98,36	112,65	14,90	0,64	112,07	13,46	0,02	2,11	261	2008
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	1,40	3,30	16,75	110,63	0,00	0,04	0,01	0,01	0,06	2,92	11,68	5,11	0,58	4,16	2,77	0,00	0,01	205	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	3,60	15,40	2,60	0,28	17,20	1,72	0,00	0,00	TK №002	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,48	1,70	9,25	60,00	0,38	0,02	0,09	0,01	0,00	78,60	38,15	9,57	0,51	10,88	6,30	0,00	0,00	394	2012
-ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	45	1,99	2,90	19,76	99,90	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	458	2012
Итого за прием пищи:	448	12,59	14,08	60,89	418,00	5,32	0,29	0,28	19,75	0,29	198,11	186,24	36,66	2,22	144,31	24,25	0,02	2,12		
Всего за день:		37,84	42,32	182,68	1259,97	53,69	0,66	0,57	35,28	0,86	713,91	708,54	147,10	8,78	462,03	54,23	0,02	2,17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	379,11	422,19	1836,46	12607,66	391,34	7,04	4,77	3263,08	62,44	7494,61	7944,43	1605,05	87,99	3046,76	454,68	0,11	11,62
Среднее значение за период	37,91	42,22	183,65	1260,77	39,13	0,70	0,48	326,31	6,24	749,46	794,44	160,51	8,80	304,68	45,47	0,01	1,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,03	30,14	57,83														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	ЗАВТРАК	2 ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК:
Ясли 1,5-3 лет	420	110	618	416