



Утверждаю
заведующий
Лебедева И.А.

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 155	КАША МАННАЯ ПОЛУЖИДКАЯ 155	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 155	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 155	КАША РИСОВАЯ ПОЛУЖИДКАЯ 155	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ 155	КАША ЯЧНЕВАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 155
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150/7	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150
БАТОН 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БАТОН 35	БАТОН 35	БАТОН 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35/5	БАТОН 40
						МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 150	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕНЫХ ЯГОД 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 150	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕНЫХ ЯГОД 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125
		ПЕЧЕНЬЕ 22		ПЕЧЕНЬЕ 20	ПЕЧЕНЬЕ 10				ПЕЧЕНЬЕ 10
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150/20	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) С ГОВЯДИНОЙ 150/10	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/10/5	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЕВЫЙ) НА ГОВЯДИНЕ 150/10
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 60/50	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 60	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) 60	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 60	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 100	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 50	СУФЛЕ КУРИНОЕ 55	ПОДЛИВА ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА 50/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 140	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 50	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150/7	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 20				ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 40/50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 150/50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ПОДЛИВА ИЗ ВАРЕНОЙ КУРЫ 40/50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 120	ПЛОВ 155	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 120	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 150
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/15	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150/7	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 40/20	ЧАЙ С САХАРОМ 150/7
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/7	БАТОН 35	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ 150	БАТОН 40	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 150/2	БАТОН 40
ПЕЧЕНЬЕ 15	БАТОН 35		ПЕЧЕНЬЕ 30		БАТОН 30	ПЕЧЕНЬЕ 15			ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 20
ЯБЛОКО 102						ЯБЛОКО 50			

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							№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	155	5.3	7.7	19.7	170.3	0.54	0.09	0.13	0.04	0.08	117.44	134.18	35.27	0.81	217.82	10.50	0.00	0.01	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	10.3	77.0	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.88	78.03	18.54	0.47	164.88	8.28	0.00	0.00	397	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	335	10.7	11.1	45.4	325.9	1.02	0.15	0.24	0.05	0.08	222.02	231.71	57.71	1.58	410.30	18.78	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.4	53.8	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.1	12.4	53.8	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2.7	4.5	6.5	77.2	3.27	0.05	0.04	0.15	0.00	24.85	44.82	14.92	0.74	237.71	2.70	0.00	0.02	81	2012	
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14.4	13.3	2.4	187.1	0.26	0.04	0.15	0.03	0.19	59.98	148.55	18.08	1.64	301.23	10.90	0.00	0.04	298	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.5	4.6	35.0	203.8	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	9.25	40.77	7.36	0.93	63.60	0.77	0.01	0.01	317	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.6	1.9	3.2	32.2	0.76	0.01	0.01	0.09	0.03	6.53	9.86	4.76	0.19	52.50	0.36	0.00	0.00	349	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.49	0.00	1.42	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	560	25.2	24.6	65.6	584.7	4.29	0.22	0.24	0.29	0.30	112.48	270.10	52.24	4.70	696.49	16.41	0.01	0.07			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22.6	14.5	18.0	297.1	0.50	0.06	0.29	0.08	0.24	212.74	251.91	28.59	0.67	227.43	6.64	0.03	0.03	237	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.4	4.6	44.5	0.13	0.01	0.03	0.01	0.03	27.14	20.08	3.35	0.04	39.72	2.28	0.00	0.00	351	2012	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	150	0.0	0.0	2.9	11.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.49	0.00	0.99	0.00	0.42	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	15	0.8	1.0	7.5	42.1	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	2.93	9.09	2.02	0.21	11.11	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	102	0.4	0.4	10.0	47.9	10.20	0.03	0.02	0.01	0.00	18.32	11.22	8.16	2.24	283.56	2.04	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	447	24.7	18.3	43.0	443.2	10.83	0.11	0.35	0.10	0.27	263.62	292.30	43.11	3.16	562.24	10.96	0.03	0.04			
Всего за день:		61.2	54.1	166.4	1 407.6	18.64	0.49	0.83	0.44	0.65	606.87	802.86	158.06	11.19	1 669.03	46.15	0.04	0.12			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ПОЛУЖИДКАЯ	155	4.7	6.0	20.2	153.3	0.54	0.05	0.12	0.03	0.06	109.08	88.77	14.49	0.25	174.93	9.30	0.00	0.00	416	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/7	3.0	2.4	12.5	84.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.45	78.35	14.71	0.21	155.54	9.00	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2.0	5.4	13.3	110.0	0.00	0.03	0.01	0.04	0.09	5.57	17.79	3.34	0.27	24.50	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	352	9.7	13.8	46.0	347.7	1.06	0.11	0.24	0.09	0.15	222.10	184.91	32.54	0.73	354.97	18.30	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	150	6.8	5.0	11.0	122.0	1.40	0.48	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	251	2012	
Итого за прием пищи:	150	6.8	5.0	11.0	122.0	1.40	0.48	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.0	5.5	13.0	118.3	13.89	0.06	0.07	0.14	0.00	58.64	68.22	27.77	1.51	452.19	7.09	0.00	0.03	76	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/50	10.5	6.0	8.7	131.1	0.36	0.07	0.12	0.03	0.14	73.27	156.63	31.69	0.60	296.53	78.66	0.01	0.31	264	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.5	5.6	19.4	143.1	8.90	0.11	0.12	0.03	0.08	61.23	93.14	27.96	1.02	687.19	9.90	0.00	0.03	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.37	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	28.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	1.99	0.01	0.01	0.00	0.00	4.58	8.36	2.79	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	632	20.2	17.4	61.1	483.6	24.94	0.30	0.34	0.20	0.22	209.41	352.45	97.28	4.53	1 505.44	97.93	0.01	0.37			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/50	12.0	5.8	2.0	122.6	9.13	0.13	1.04	4.19	0.05	11.67	173.66	11.30	3.80	210.49	4.98	0.02	0.12	256	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.1	30.6	195.4	0.00	0.18	0.10	0.02	0.06	14.08	148.68	100.19	3.48	210.67	1.82	0.00	0.01	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.67	0.00	1.01	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	402	21.4	11.9	57.4	436.8	9.13	0.35	1.15	4.21	0.11	37.07	345.09	117.05	7.63	453.91	6.80	0.02	0.13			
Всего за день:		58.1	48.1	175.5	1 390.1	36.53	1.24	2.13	4.50	0.48	468.58	882.45	246.87	12.89	2 314.32	123.03	0.03	0.50			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	5.1	5.2	21.7	154.5	0.54	0.07	0.13	0.03	0.05	114.90	121.34	22.71	0.87	197.08	9.30	0.01	0.00	189	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/15	5.5	5.3	13.7	125.3	0.11	0.04	0.05	0.05	0.00	138.83	93.36	8.79	0.42	37.94	0.00	0.00	0.01	3	2008	
Итого за прием пищи:	355	14.8	14.1	42.4	358.4	1.43	0.15	0.34	0.10	0.05	406.73	322.70	48.30	1.41	454.02	22.80	0.01	0.01			
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0.0	0.0	8.9	27.7	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	401	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	22	1.7	2.2	16.4	91.7	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.38	19.80	4.40	0.46	24.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	172	1.7	2.2	23.3	119.4	0.06	0.02	0.01	0.00	0.00	6.51	19.80	4.40	0.46	24.41	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.1	5.5	10.0	102.1	4.09	0.05	0.05	0.13	0.00	36.54	56.53	17.59	0.84	314.59	3.64	0.00	0.03	76	2012	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	9.3	8.8	5.8	139.6	0.52	0.03	0.07	0.03	0.11	11.63	75.26	8.77	0.81	111.86	3.82	0.01	0.05	315	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	3.4	3.8	21.7	133.0	0.00	0.04	0.01	0.02	0.06	8.03	25.43	5.05	0.58	39.75	0.48	0.01	0.01	205	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	1.8	3.2	32.5	1.45	0.01	0.02	0.09	0.03	5.63	8.68	5.30	0.22	76.61	0.89	0.00	0.00	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/10	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.37	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	605	18.4	20.0	60.2	495.5	6.06	0.18	0.17	0.27	0.20	73.52	192.00	43.78	3.65	584.28	10.51	0.02	0.09			
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150/50	14.9	15.4	27.7	310.2	16.84	0.08	0.14	0.31	0.23	58.01	169.85	42.12	2.67	455.25	9.82	0.01	0.06	298	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.64	0.00	1.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	395	17.5	16.4	52.5	429.0	16.84	0.12	0.15	0.31	0.23	69.30	192.60	47.67	3.02	487.99	9.82	0.01	0.06			
Всего за день:		52.4	52.7	178.4	1402.3	24.39	0.47	0.67	0.68	0.48	556.06	727.10	144.15	8.54	1550.70	43.13	0.04	0.16			

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		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 КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	155	3.2	4.9	12.0	105.3	0.51	0.02	0.08	0.03	0.05	79.82	55.12	8.95	0.07	111.52	6.83	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	2.4	11.5	80.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.43	78.35	14.71	0.21	155.51	9.00	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.6	5.7	17.7	132.5	0.00	0.04	0.02	0.04	0.09	7.20	23.38	4.46	0.35	32.41	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	345	8.8	13.0	41.2	318.4	1.03	0.09	0.21	0.09	0.14	194.45	156.85	28.12	0.63	299.44	15.83	0.00	0.00			
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	15.5	62.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	5.10	2.47	0.16	24.44	0.00	0.00	0.00	383	2012	
Итого за прием пищи:	150	0.1	0.0	15.5	62.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	5.10	2.47	0.16	24.44	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150/20	5.5	4.1	9.7	97.8	4.40	0.05	0.05	0.20	0.00	27.77	40.94	16.18	0.66	280.75	2.72	0.00	0.02	87	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60	9.4	9.3	7.7	152.1	0.17	0.03	0.06	0.01	0.11	9.40	81.67	10.17	1.16	164.81	4.23	0.00	0.02	286	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.7	4.8	21.1	142.9	9.82	0.12	0.12	0.03	0.06	58.82	96.72	30.01	1.12	748.68	10.19	0.00	0.03	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.49	0.00	1.42	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	1.99	0.01	0.01	0.00	0.00	4.58	8.36	2.79	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	575	21.1	18.5	59.6	490.2	16.38	0.27	0.27	0.24	0.17	113.36	258.14	67.22	4.54	1 270.55	19.70	0.00	0.07			
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	21.9	14.2	24.3	317.2	1.86	0.06	0.29	0.08	0.28	203.82	243.11	29.58	1.36	310.41	6.72	0.03	0.04	240	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	1.7	2.0	13.2	77.9	0.10	0.01	0.08	0.01	0.01	67.69	48.29	7.50	0.04	89.43	1.72	0.00	0.01	429	2012	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	150	0.3	0.0	3.5	15.2	0.06	0.00	0.01	0.00	0.00	13.30	11.12	7.40	1.11	37.78	0.00	0.00	0.00	391	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	126.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	365	26.2	19.1	63.3	535.4	2.02	0.09	0.40	0.09	0.27	293.51	329.52	50.48	3.14	470.62	8.44	0.03	0.05			
Всего за день:		56.2	50.6	179.6	1 406.3	19.47	0.45	0.88	0.42	0.58	611.28	749.61	148.29	8.47	2 065.05	43.97	0.03	0.12			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ПОЛУЖИДКАЯ	155	4.4	6.7	23.4	172.3	0.54	0.04	0.12	0.04	0.08	110.33	104.54	22.00	0.29	173.65	9.50	0.00	0.01	415	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.8	2.4	11.4	79.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	103.93	72.14	11.66	0.10	146.84	9.00	0.00	0.00	394	2012	
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	340	9.8	10.1	52.8	343.5	1.06	0.11	0.24	0.06	0.08	220.91	199.43	38.21	0.74	352.69	18.60	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.4	53.8	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	145	2.1	2.1	27.3	137.2	2.50	0.03	0.01	0.00	0.00	14.55	26.75	9.00	2.17	22.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	3.0	6.6	9.1	108.4	0.43	0.02	0.02	0.12	0.00	23.49	29.63	7.74	0.52	55.62	1.21	0.00	0.02	105	2008	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	16.1	21.5	4.7	275.8	0.80	0.05	0.11	0.05	0.13	16.97	127.09	14.34	1.39	187.38	6.49	0.02	0.09	313	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3.5	6.5	13.1	127.1	30.07	0.05	0.07	0.25	0.05	80.89	60.99	30.70	1.75	372.90	6.07	0.00	0.02	131	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	0.00	1.42	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	530	24.6	34.9	46.4	599.6	31.30	0.17	0.22	0.42	0.18	133.25	243.81	59.90	4.86	657.38	15.45	0.02	0.13			
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9.3	11.0	2.5	147.0	0.23	0.04	0.25	0.15	1.50	75.57	132.96	11.20	1.36	156.27	17.08	0.02	0.03	214	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/15	6.1	5.6	17.5	145.1	0.11	0.04	0.06	0.05	0.00	141.96	99.10	9.81	0.49	44.83	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.45	0.00	1.18	0.00	0.61	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	350	15.4	16.5	27.0	320.0	0.34	0.08	0.31	0.20	1.50	223.00	232.06	22.19	1.85	201.71	17.08	0.02	0.04			
Всего за день:		51.9	63.6	153.5	1 400.3	35.20	0.39	0.76	0.68	1.76	561.71	702.05	129.30	9.62	1 233.78	51.13	0.04	0.18			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ"	150	5.1	5.9	20.3	155.1	0.50	0.09	0.12	0.03	0.04	111.99	129.18	34.85	0.80	208.14	9.91	0.00	0.01	413	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.3	2.7	11.6	85.1	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.06	83.79	19.44	0.48	176.59	9.00	0.00	0.00	397	2012	
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	335	11.0	9.6	49.9	331.9	1.02	0.16	0.24	0.05	0.04	225.70	235.72	58.84	1.63	416.93	18.91	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.4	53.8	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	2.90	9.00	2.00	0.21	11.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	135	1.4	1.1	19.8	95.5	2.50	0.02	0.01	0.00	0.00	11.65	17.75	7.00	1.96	11.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) С ГОВЯДИНОЙ	150/10	7.2	5.0	15.9	138.2	3.25	0.16	0.06	0.12	0.00	39.06	83.90	29.62	2.00	409.01	4.09	0.00	0.03	99	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	14.4	15.0	15.0	252.7	0.38	0.04	0.08	0.00	0.00	10.10	139.74	22.86	1.81	270.53	5.73	0.00	0.05	285	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.8	4.0	45.8	0.13	0.01	0.03	0.02	0.04	27.26	20.55	3.42	0.05	40.37	2.29	0.00	0.00	350	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	0.00	1.37	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	490	24.6	23.1	53.4	521.1	3.76	0.26	0.19	0.14	0.04	88.09	270.29	62.97	5.06	761.35	13.79	0.00	0.08			
Полдник																					
ПОДЛИВА ИЗ ВАРЕННОЙ КУРЫ	40/50	6.6	11.7	5.0	151.5	1.48	0.03	0.05	0.17	0.03	11.37	56.69	10.62	0.68	134.89	2.98	0.01	0.04	179	204	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4.6	6.7	29.1	195.2	0.00	0.05	0.02	0.03	0.12	8.05	34.45	6.12	0.78	53.43	0.64	0.01	0.01	317	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.64	0.00	1.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	370	13.5	19.3	56.3	452.4	1.48	0.11	0.08	0.20	0.15	29.76	110.64	21.64	1.76	216.46	3.62	0.02	0.05			
Всего за день:		50.5	53.1	179.4	1 400.9	8.76	0.55	0.52	0.39	0.23	355.20	634.40	150.45	10.41	1 405.74	36.32	0.02	0.14			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.2	5.5	17.6	141.0	0.52	0.09	0.14	0.03	0.05	107.79	125.58	47.26	1.33	221.89	9.65	0.00	0.00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	2.4	12.5	84.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.45	78.35	14.71	0.21	155.54	9.00	0.00	0.00	395	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.50	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
Итого за прием пищи:	335	10.6	13.0	45.6	341.5	1.04	0.15	0.26	0.09	0.05	221.44	224.41	65.87	1.84	405.03	18.65	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	150	6.8	5.0	11.0	122.0	1.40	0.48	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	251	2012	
Итого за прием пищи:	150	6.8	5.0	11.0	122.0	1.40	0.48	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ	150/10	3.4	6.2	13.2	123.0	5.63	0.06	0.06	0.22	0.00	42.15	64.35	25.30	1.32	429.43	6.09	0.00	0.03	58	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.2	11.2	9.0	177.8	0.00	0.04	0.07	0.01	0.11	10.77	100.08	15.20	1.59	181.57	4.20	0.00	0.02	272	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	120	2.1	6.3	10.6	108.7	12.98	0.06	0.06	0.25	0.06	33.82	48.08	21.65	1.06	378.31	4.57	0.00	0.02	344	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	0.00	1.42	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	520	17.7	24.0	52.3	497.8	18.61	0.21	0.21	0.48	0.17	98.64	238.59	69.27	5.17	1 030.79	16.54	0.00	0.07			
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	18.0	11.9	16.2	247.4	0.18	0.04	0.20	0.07	0.22	134.29	181.41	19.18	0.53	126.47	1.48	0.02	0.03	237	2012	
ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	35	0.2	0.0	24.7	96.4	5.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.93	5.04	4.41	0.16	49.00	0.00	0.00	0.00	15	2012	
ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ	150	0.6	0.0	1.2	7.2	0.12	0.00	0.03	0.00	0.00	19.93	22.25	13.34	2.21	74.89	0.00	0.00	0.00	391	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.35	13.50	3.00	0.32	16.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	50	0.2	0.2	4.9	23.6	5.00	0.02	0.01	0.00	0.00	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	370	20.1	13.6	58.2	437.1	10.90	0.07	0.25	0.07	0.22	173.50	227.70	43.93	4.32	405.86	2.48	0.02	0.04			
Всего за день:		55.2	55.6	167.1	1 398.4	31.95	0.91	1.12	0.64	0.44	493.58	890.70	179.07	11.33	1 841.68	37.67	0.02	0.11			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ	155	5.0	5.3	22.1	157.2	0.52	0.09	0.11	0.03	0.05	109.21	113.98	26.44	0.62	188.50	9.89	0.00	0.00	417	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/15	5.7	5.3	14.7	130.3	0.11	0.04	0.05	0.05	0.00	139.19	94.59	9.04	0.44	39.69	0.00	0.00	0.01	3	2008	
Итого за прием пищи:	355	14.9	14.2	43.8	366.1	1.41	0.17	0.32	0.10	0.05	401.40	316.57	52.28	1.18	447.19	23.39	0.00	0.01			
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0.0	0.0	7.3	29.6	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.37	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	437	2008	
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	7.3	29.6	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.37	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	4.2	5.5	11.8	113.3	5.83	0.07	0.08	0.15	0.18	33.35	70.17	20.72	1.08	440.86	6.46	0.00	0.04	77	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	7.0	5.0	7.5	103.0	0.07	0.05	0.05	0.01	0.11	18.46	100.32	22.58	0.78	170.46	50.51	0.01	0.21	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2.9	5.0	19.9	136.7	9.69	0.11	0.10	0.03	0.08	32.70	78.36	27.13	1.10	711.31	7.88	0.00	0.03	321	2012	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	0.00	1.42	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.99	0.01	0.01	0.00	0.00	6.88	12.56	4.19	0.30	42.16	0.90	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	555	16.6	15.8	61.5	455.7	18.58	0.30	0.27	0.19	0.37	104.19	291.86	82.69	4.66	1 413.07	67.71	0.01	0.29			
Полдник																					
ПЛОВ	155	18.1	23.0	33.7	413.9	1.01	0.07	0.12	0.20	0.09	16.20	193.24	39.51	2.37	367.79	7.40	0.01	0.07	265	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.64	0.00	1.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	352	21.1	24.2	61.1	545.8	1.01	0.11	0.13	0.20	0.09	28.44	219.24	45.71	2.77	405.13	7.40	0.01	0.07			
Всего за день:		52.6	54.2	173.7	1 397.2	21.23	0.58	0.72	0.49	0.51	540.32	827.67	182.05	8.61	2 286.06	98.50	0.02	0.37			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	Ф, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4.8	6.5	20.2	158.9	0.52	0.07	0.12	0.04	0.07	120.13	133.85	20.85	0.44	187.65	9.00	0.01	0.02	418	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	11.3	71.3	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.95	60.35	11.91	0.19	119.04	6.75	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2.0	4.5	13.7	103.4	0.00	0.03	0.01	0.03	0.07	5.59	18.15	3.46	0.28	25.15	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	340	9.1	12.8	45.2	333.6	0.91	0.12	0.21	0.08	0.14	207.67	212.35	36.22	0.91	331.84	15.75	0.01	0.02			
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	18.1	72.6	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.46	5.42	2.72	0.20	29.60	0.00	0.00	0.00	383	2012	
Итого за прием пищи:	150	0.1	0.0	18.1	72.6	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.46	5.42	2.72	0.20	29.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/10/5	2.2	4.7	5.5	73.9	7.43	0.03	0.04	0.16	0.00	39.15	37.16	14.76	0.74	209.85	3.13	0.00	0.02	67	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8.7	10.9	2.1	141.0	0.64	0.03	0.10	0.05	0.19	48.34	90.13	10.91	0.69	145.70	7.13	0.01	0.04	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.5	3.8	34.9	196.2	0.00	0.07	0.02	0.02	0.06	9.13	40.54	7.34	0.92	63.33	0.77	0.01	0.01	317	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.9	1.7	7.3	48.6	1.10	0.02	0.02	0.24	0.03	11.12	15.96	7.43	0.29	70.06	1.16	0.00	0.01	349	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.52	0.00	1.42	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	570	19.3	21.4	70.2	551.9	9.17	0.20	0.20	0.47	0.28	119.66	209.89	47.56	3.84	530.45	13.87	0.02	0.06			
Полдник																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	120	4.0	5.3	17.9	134.7	0.40	0.04	0.09	0.03	0.06	82.63	70.11	11.58	0.23	137.06	6.97	0.00	0.00	416	2012	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40/20	11.5	9.1	42.4	298.5	0.21	0.09	0.13	0.04	0.22	78.60	120.37	16.43	0.74	152.34	5.27	0.02	0.02	479	2008	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	150/2	0.0	0.0	1.9	7.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.55	0.00	1.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	332	15.5	14.4	62.2	440.9	0.61	0.13	0.22	0.07	0.28	165.78	190.48	29.01	0.97	289.79	12.24	0.02	0.02			
Всего за день:		44.0	48.6	195.7	1399.0	10.73	0.45	0.63	0.62	0.70	503.57	618.14	115.51	5.92	1181.68	41.86	0.05	0.12			

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		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"	155	5.8	7.3	28.1	202.1	0.60	0.08	0.13	0.04	0.08	124.43	131.67	29.63	0.61	213.94	11.30	0.00	0.01	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.4	1.2	9.1	53.3	0.26	0.01	0.05	0.01	0.00	52.75	36.00	5.96	0.04	73.33	4.50	0.00	0.00	394	2012	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	345	10.2	9.7	57.8	360.2	0.86	0.13	0.19	0.05	0.08	184.78	193.67	40.79	1.05	324.07	15.80	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.4	53.6	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.2	0.3	2.5	13.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.96	2.97	0.66	0.07	3.63	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	135	0.8	0.4	14.9	67.6	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	9.71	11.72	5.66	1.82	3.63	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЕВЫЙ) НА ГОВЯДИНЕ	150/10	4.9	4.8	11.5	110.0	3.86	0.08	0.05	0.12	0.00	46.04	93.51	24.51	1.38	367.52	2.70	0.00	0.02	99	2008	
ПОДЛИВА ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА	50/50	4.5	9.3	2.6	112.6	0.75	0.02	0.03	0.02	0.05	5.97	43.09	6.44	0.65	110.37	2.15	0.00	0.01	375	1996	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	6.0	33.6	218.0	0.00	0.18	0.00	0.03	0.00	16.00	176.00	118.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	0.00	1.42	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	580	19.4	20.5	71.5	549.3	4.61	0.35	0.11	0.17	0.05	81.71	347.40	157.97	7.63	532.97	7.09	0.00	0.03			
Полдник																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	26.9	17.3	6.3	289.1	0.92	0.14	0.48	0.22	2.07	188.57	397.56	61.65	2.54	637.66	148.83	0.03	0.55	249	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.64	0.00	1.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	1.99	0.01	0.01	0.00	0.00	4.58	8.36	2.79	0.20	28.06	0.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	367	30.1	18.5	34.2	423.8	2.91	0.19	0.50	0.22	2.07	205.39	431.92	70.64	3.14	703.09	149.43	0.03	0.55			
Всего за день:		60.5	49.1	178.4	1 400.9	10.88	0.68	0.80	0.44	2.20	481.59	984.71	275.06	13.64	1 563.76	172.32	0.03	0.59			

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	542,6	529,7	1747,7	14003,0	217,78	6,21	9,08	9,30	8,03	5 208,76	7 619,69	1 728,81	100,62	17 091,80	694,08	0,32	2,41
Среднее значение за период	54,3	53,0	174,8	1 400,3	21,78	0,62	0,91	0,93	0,80	520,88	761,97	172,88	10,06	1 709,18	69,41	0,03	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	34,0	50,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	344	146	563	375