

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

1 день

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6.8	7.7	27.3	207.2	0.10	0.88	0.05	0.42	0.06	0.18	180.01	32.85	162.22	0.57	283.89	15.96	0.01	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.4	3.6	15.7	114.0	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	157.63	19.90	113.72	0.24	227.61	13.50	0.00	0.00	98	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	13.5	14.3	65.3	446.3	0.17	1.66	0.07	0.42	0.06	0.36	346.34	58.75	302.94	1.44	544.50	29.46	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0.5	0.1	1.7	10.8	0.03	11.25	0.07	0.18	0.00	0.02	6.30	9.00	11.70	0.45	130.50	0.90	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	6.5	9.4	11.8	163.2	0.08	6.09	0.23	2.04	0.00	0.10	37.05	28.05	88.53	1.62	498.68	8.22	0.05	0.00	58	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	14.0	7.8	9.3	162.8	0.04	0.24	0.02	2.11	0.18	0.04	9.83	10.04	43.25	0.84	53.87	2.04	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.1	4.6	32.6	192.3	0.06	0.00	0.02	1.11	0.08	0.03	27.51	9.86	39.52	0.92	60.36	0.71	0.01	0.01	75	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.5	0.1	14.2	60.2	0.01	0.19	0.04	0.00	0.00	0.02	23.35	14.85	14.43	0.39	181.48	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	705	30.2	22.5	94.6	709.3	0.31	17.77	0.38	5.44	0.26	0.25	118.54	95.30	272.43	6.17	1 042.39	11.87	0.06	0.01		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	25.5	18.1	33.0	401.1	0.07	0.36	0.09	2.15	0.29	0.35	261.95	34.22	297.10	0.80	273.49	4.52	0.05	0.03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185	0.0	0.0	7.4	30.2	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	6.91	1.61	0.71	0.04	6.51	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	30.4	19.9	84.5	646.6	0.18	10.94	0.12	3.28	0.29	0.42	286.76	92.68	364.06	2.34	686.95	6.14	0.05	0.03		
Всего за день:		75.0	57.0	264.2	1 888.0	0.66	34.37	0.57	9.14	0.61	1.03	751.64	246.73	939.43	9.95	2 273.84	47.47	0.12	0.04		

2 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.0	7.6	24.4	194.8	0.10	0.88	0.05	0.09	0.06	0.20	186.26	30.47	170.06	0.95	294.71	15.30	0.00	0.01	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	3.6	13.9	106.6	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.91	22.14	109.65	0.41	227.51	12.60	0.00	0.00	272	2014	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.1	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	435	14.8	20.8	61.6	495.7	0.21	1.61	0.14	1.32	0.06	0.37	345.07	67.46	319.96	2.26	581.17	29.52	0.00	0.01			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0.4	0.1	1.1	6.3	0.01	4.50	0.01	0.05	0.00	0.02	10.35	6.30	18.90	0.45	63.45	1.35	0.01	0.00		2008	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	7.2	8.8	9.9	148.1	0.09	9.23	0.24	2.19	0.18	0.11	36.02	25.23	92.34	1.54	430.68	7.18	0.04	0.00	103	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	17.5	5.2	11.6	161.7	0.09	0.29	0.02	1.91	0.13	0.13	26.63	36.19	171.14	1.37	317.58	136.36	0.00	0.00	51	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3.3	4.8	19.9	136.2	0.12	9.32	0.03	0.20	0.06	0.11	55.31	28.27	89.32	1.11	705.51	9.23	0.03	0.00	78	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.5	0.1	15.1	64.1	0.01	0.19	0.04	0.00	0.00	0.02	23.36	14.85	14.43	0.39	181.51	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	705	32.4	19.4	82.6	636.4	0.41	23.53	0.34	4.35	0.37	0.43	166.17	134.34	461.13	6.81	1 816.23	154.12	0.08	0.00			
Уплотненный полдник																						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	15.0	10.0	3.8	188.3	0.17	11.16	5.14	1.21	0.10	1.27	20.70	14.60	216.40	4.70	264.24	6.47	0.15	0.02	256	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	140	3.4	4.4	35.2	193.8	0.03	0.00	0.02	0.33	0.07	0.02	20.58	24.98	67.84	0.49	50.75	0.69	0.02	0.01	73	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185	0.0	0.0	7.4	30.2	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	6.91	1.61	0.71	0.04	6.51	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	7.2	7.6	42.1	265.0	0.10	0.10	0.04	1.88	0.21	0.08	38.31	13.15	79.28	0.83	155.36	4.25	0.01	0.02	471	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	605	26.0	22.4	98.3	724.3	0.33	21.84	5.21	4.05	0.38	1.39	102.50	62.34	375.23	8.26	754.86	13.41	0.19	0.05			
Всего за день:		74.1	62.8	262.2	1 942.3	0.95	50.98	5.69	9.72	0.81	2.19	613.74	264.14	1 156.32	17.33	3 152.26	197.05	0.27	0.06			

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		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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7.2	8.5	23.3	199.9	0.12	0.88	0.05	0.73	0.06	0.20	188.64	43.03	182.59	0.89	315.18	16.50	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	3.4	14.7	106.8	0.05	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.43	18.78	106.52	0.23	213.00	12.60	0.00	0.00	98	2010
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.1	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	435	14.8	21.5	61.3	501.1	0.24	1.61	0.14	1.96	0.06	0.37	346.97	76.66	329.36	2.02	587.13	30.72	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0.4	0.1	1.1	6.3	0.01	4.50	0.01	0.05	0.00	0.02	10.35	6.30	18.90	0.45	63.45	1.35	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	10.4	9.1	27.0	232.8	0.18	3.63	0.17	3.60	0.03	0.09	34.58	36.93	113.91	2.42	475.56	5.94	0.02	0.00	99	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10.8	11.4	11.1	189.3	0.07	0.32	0.02	1.94	0.18	0.10	17.86	19.35	115.02	1.91	208.69	5.42	0.02	0.00	59	2010
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	140	3.5	4.7	10.7	101.4	0.05	30.77	0.11	0.33	0.08	0.07	79.41	29.13	57.49	1.77	389.79	5.93	0.02	0.00	82	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.1	15.8	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.24	1.80	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	715	29.0	25.8	90.8	715.7	0.40	39.22	0.31	5.92	0.29	0.32	164.94	117.01	380.32	8.50	1 255.83	18.64	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/30	24.8	16.1	43.7	424.0	0.06	0.30	0.09	0.38	0.36	0.28	185.79	28.40	251.20	1.14	217.19	2.96	0.04	0.04	45	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.9	2.4	12.1	82.4	0.03	0.54	0.02	0.00	0.00	0.11	107.06	13.48	74.97	0.38	156.39	9.00	0.00	0.00	97	2010
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.01	0.56	0.05	0.06	0.00	0.08	196.00	10.00	116.00	0.14	19.00	0.00	0.01	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	425	35.8	26.0	79.0	700.6	0.17	1.40	0.16	1.57	0.36	0.49	498.75	66.73	480.42	2.56	451.53	13.58	0.05	0.04		
Всего за день:		80.6	73.5	250.8	2 003.3	0.81	46.23	0.61	9.45	0.71	1.18	1 010.66	260.40	1 190.10	13.08	2 294.49	62.94	0.13	0.04		

4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.7	7.6	24.0	192.3	0.09	0.88	0.05	0.09	0.06	0.20	198.29	29.20	186.10	0.56	290.34	15.30	0.02	0.01	36	2010	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	3.6	13.9	106.6	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.51	22.05	109.65	0.41	227.48	12.60	0.00	0.00	272	2014	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.1	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	435	14.5	20.8	61.2	493.2	0.20	1.61	0.14	1.32	0.06	0.37	356.70	66.10	336.00	1.87	576.77	29.52	0.02	0.01			
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	14.3	69.5	0.01	61.60	0.11	0.00	0.00	0.03	15.80	3.94	2.14	0.38	7.84	0.00	0.00	0.00	441	2008	
Итого за прием пищи:	200	0.5	0.2	14.3	69.5	0.01	61.60	0.11	0.00	0.00	0.03	15.80	3.94	2.14	0.38	7.84	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0.4	0.1	1.1	6.3	0.01	4.50	0.01	0.05	0.00	0.02	10.35	6.30	18.90	0.45	63.45	1.35	0.01	0.00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	6.4	9.1	10.7	155.5	0.08	15.17	0.21	1.97	0.00	0.10	53.64	26.72	87.41	1.65	458.35	7.13	0.04	0.00	7	2010	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	70	10.7	11.8	10.1	188.5	0.06	0.43	0.02	2.14	0.18	0.09	16.25	18.38	111.64	1.82	208.69	5.47	0.02	0.00	283	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3.3	4.8	19.9	136.2	0.12	9.32	0.03	0.20	0.06	0.11	55.31	28.27	89.32	1.11	705.51	9.23	0.03	0.00	78	2010	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	24.3	97.7	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	13.69	3.30	7.48	0.22	32.82	0.00	0.00	0.00	410	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	705	24.4	26.2	91.2	704.3	0.36	29.47	0.27	4.36	0.24	0.36	163.74	106.47	389.75	7.20	1 586.32	23.18	0.10	0.00			
Уплотненный полдник																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11.7	14.5	4.3	194.7	0.05	0.42	0.18	1.64	1.76	0.33	120.51	16.46	176.37	1.62	224.69	22.50	0.03	0.02	43	2010	
СНЕЖОК	180	4.9	4.5	19.4	142.2	0.05	1.62	36.00	0.00	0.00	0.23	217.80	27.00	169.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	485	20.3	20.7	56.7	503.1	0.20	12.04	36.19	3.40	1.76	0.60	364.21	66.31	394.82	4.90	561.64	26.12	0.04	0.02			
Всего за день:		59.7	67.9	223.3	1 770.1	0.77	104.72	36.71	9.08	2.06	1.36	900.45	242.82	1 122.71	14.35	2 732.57	78.82	0.16	0.03			

5 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	7.8	8.1	25.1	205.6	0.13	0.88	0.05	1.74	0.06	0.22	184.39	64.40	190.07	1.74	343.25	16.12	0.01	0.00	39	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.4	3.6	15.2	112.1	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	154.64	19.23	113.72	0.24	227.38	13.50	0.00	0.00	270	2014
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	425	15.6	13.1	63.4	436.9	0.25	1.66	0.07	2.87	0.06	0.40	348.93	98.48	342.04	2.88	629.58	31.24	0.01	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	13.8	67.6	0.01	61.60	0.11	0.00	0.00	0.03	15.80	3.94	2.14	0.38	7.83	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	200	0.5	0.2	13.8	67.6	0.01	61.60	0.11	0.00	0.00	0.03	15.80	3.94	2.14	0.38	7.83	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.02	10.00	0.07	0.16	0.00	0.02	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6.5	7.3	13.5	151.2	0.06	5.37	0.18	0.45	0.03	0.08	32.44	25.18	94.81	1.36	480.93	6.27	0.04	0.00	91	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10.7	10.4	10.1	175.4	0.06	0.32	0.02	1.47	0.18	0.09	17.46	18.76	113.48	1.87	206.07	5.35	0.02	0.00	59	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	140	2.5	4.8	15.1	113.7	0.08	11.51	0.31	1.30	0.04	0.05	33.42	23.98	54.36	1.08	437.13	4.93	0.03	0.00	344	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.5	0.1	14.2	60.2	0.01	0.19	0.04	0.00	0.00	0.02	23.35	14.85	14.43	0.39	181.48	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	700	24.1	23.1	79.4	630.2	0.32	27.39	0.62	3.38	0.25	0.30	126.77	114.27	362.48	7.05	1 539.11	17.35	0.09	0.00		
Уплотненный полдник																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70/30	15.3	7.4	6.8	160.0	0.08	1.23	0.05	2.20	0.18	0.13	38.00	29.12	144.47	0.93	313.68	120.14	0.00	0.00	53	2010
РИС ОТВАРНОЙ	140	3.4	4.5	35.2	194.6	0.03	0.00	0.02	0.33	0.08	0.03	19.26	24.90	67.59	0.48	50.72	0.69	0.02	0.01	73	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.4	30.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.71	3.09	2.97	0.30	10.66	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	565	22.9	13.4	80.1	541.7	0.24	39.21	0.08	3.86	0.26	0.21	110.84	82.95	270.26	2.71	588.86	122.45	0.17	0.01		
Всего за день:		63.1	49.8	236.7	1 676.3	0.82	129.86	0.88	10.11	0.57	0.94	602.34	299.64	976.92	13.02	2 765.38	171.04	0.27	0.01		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.9	8.2	25.3	203.5	0.11	0.83	0.04	0.65	0.07	0.18	174.12	34.42	160.69	0.73	279.20	15.35	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	3.4	14.7	106.8	0.05	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.43	18.78	106.52	0.23	213.00	12.60	0.00	0.00	98	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	13.3	14.5	62.3	435.4	0.18	1.56	0.06	0.65	0.07	0.35	330.25	59.20	294.21	1.59	525.20	27.95	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0.5	0.1	1.7	10.8	0.03	11.25	0.07	0.18	0.00	0.02	6.30	9.00	11.70	0.45	130.50	0.90	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	6.4	7.9	7.7	132.9	0.05	9.81	0.26	1.13	0.00	0.09	53.24	23.30	81.61	1.42	350.82	6.26	0.04	0.00	7	2010
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	16.9	4.3	0.5	109.2	0.05	10.80	0.07	0.24	0.00	0.00	34.80	20.40	129.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3.3	4.8	19.9	136.2	0.12	9.32	0.03	0.20	0.06	0.11	55.31	28.27	89.32	1.11	705.51	9.23	0.03	0.00	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.1	15.8	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.24	1.80	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	695	31.1	17.6	70.5	575.1	0.34	41.18	0.43	1.75	0.06	0.26	172.39	106.27	387.23	6.13	1 305.17	16.39	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	25.2	17.9	33.0	398.0	0.07	0.36	0.09	2.11	0.24	0.34	261.01	34.03	294.01	0.76	270.66	4.11	0.05	0.03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.4	30.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.71	3.09	2.97	0.30	10.66	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.88	7.37	100.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	425	33.3	25.1	63.6	620.3	0.15	0.38	0.15	3.37	0.24	0.36	456.50	59.34	435.73	2.16	340.27	5.73	0.05	0.03		
Всего за день:		78.6	57.5	216.2	1 716.7	0.67	47.12	0.64	5.77	0.37	0.97	959.14	224.81	1 117.17	9.88	2 170.64	50.07	0.13	0.03		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.3	7.3	23.2	183.8	0.06	0.83	0.04	0.55	0.06	0.18	171.59	21.45	130.12	0.32	257.93	14.40	0.00	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	3.6	13.9	106.6	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.91	22.14	109.65	0.41	227.51	12.60	0.00	0.00	272	2014	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008	
Итого за прием пищи:	445	18.6	18.1	60.3	482.4	0.18	1.70	0.12	1.74	0.06	0.41	505.40	65.44	378.02	1.83	561.99	28.62	0.01	0.00			
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.2	13.7	65.7	0.01	55.44	0.10	0.00	0.00	0.03	14.23	3.55	1.93	0.34	7.08	0.00	0.00	0.00	441	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.4	0.2	13.7	65.7	0.01	55.44	0.10	0.00	0.00	0.03	14.23	3.55	1.93	0.34	7.08	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200	5.5	7.6	9.9	130.1	0.08	4.91	0.20	2.00	0.00	0.06	19.95	21.44	73.28	1.16	408.98	4.97	0.04	0.00	11	2010	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10.7	12.3	10.1	192.9	0.06	0.32	0.02	2.31	0.18	0.09	17.46	18.76	113.51	1.87	206.07	5.35	0.02	0.00	59	2010	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1.0	1.9	3.9	42.1	0.02	0.92	0.03	0.05	0.00	0.02	13.49	4.01	12.24	0.18	62.11	1.64	0.00	0.00	355	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.1	4.6	32.6	192.3	0.06	0.00	0.02	1.11	0.08	0.03	25.19	9.73	39.05	0.91	60.30	0.71	0.01	0.01	75	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.1	15.8	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.24	1.80	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	760	26.5	27.0	98.6	750.4	0.33	11.15	0.28	5.52	0.26	0.26	110.33	86.24	334.08	6.57	926.30	14.17	0.08	0.01			
Уплотненный полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	18.3	8.3	22.1	253.9	0.19	11.39	5.28	1.58	0.35	1.33	17.36	27.72	275.21	5.30	294.95	8.52	0.16	0.02	294	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185	0.0	0.0	7.4	30.2	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	6.91	1.61	0.71	0.04	6.51	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	490	22.1	9.9	62.9	450.4	0.28	16.97	5.28	3.07	0.35	1.38	53.17	56.18	330.17	8.24	515.41	11.14	0.17	0.02			
Всего за день:		67.6	55.2	235.4	1 748.9	0.80	85.26	5.78	10.33	0.67	2.08	683.13	211.41	1 044.20	16.98	2 010.78	53.93	0.26	0.03			

8 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.9	8.3	22.9	194.7	0.11	0.83	0.04	0.73	0.06	0.19	178.44	41.91	175.39	0.88	300.58	15.60	0.01	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.4	3.6	15.2	112.1	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	154.64	19.23	113.72	0.24	227.38	13.50	0.00	0.00	270	2014	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.1	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	435	14.8	21.5	61.3	501.1	0.23	1.61	0.13	1.96	0.06	0.37	343.98	75.99	329.36	2.02	586.91	30.72	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	6.3	9.4	11.3	159.7	0.07	5.55	0.22	2.01	0.00	0.10	36.50	26.66	86.32	1.55	471.62	7.93	0.05	0.00	58	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	17.4	5.3	9.4	152.9	0.09	0.29	0.03	1.83	0.18	0.13	26.67	35.03	170.71	1.32	314.36	136.60	0.00	0.00	51	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3.3	4.8	19.9	136.2	0.12	9.32	0.03	0.20	0.06	0.11	55.31	28.27	89.32	1.11	705.51	9.23	0.03	0.00	78	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.1	15.8	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.24	1.80	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	710	31.4	20.1	82.5	641.8	0.39	20.16	0.29	4.09	0.24	0.40	152.72	122.26	442.35	6.43	1 680.33	155.26	0.09	0.00			
Уплотненный полдник																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21.5	16.4	33.2	367.2	0.10	13.20	0.26	5.28	0.00	0.00	44.40	44.40	225.60	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185	0.0	0.0	7.4	30.2	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	6.91	1.61	0.71	0.04	6.51	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	510	25.7	18.0	71.2	554.6	0.23	51.74	0.27	6.61	0.00	0.05	96.18	71.85	281.54	15.44	220.31	1.62	0.15	0.00			
Всего за день:		72.8	59.8	234.8	1 783.4	0.85	77.51	0.69	12.66	0.30	0.82	592.88	270.10	1 053.25	23.89	2 487.55	187.60	0.25	0.00			

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.5	7.3	23.6	187.1	0.08	0.83	0.04	0.09	0.06	0.19	188.09	28.08	178.90	0.55	275.74	14.40	0.02	0.01	36	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.4	3.6	15.2	112.1	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.86	19.50	113.72	0.24	227.47	13.50	0.00	0.00	270	2014	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.1	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	435	14.3	20.6	62.0	493.5	0.20	1.61	0.13	1.32	0.06	0.37	354.85	62.43	332.87	1.69	562.16	29.52	0.02	0.01			
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.5	0.2	13.8	67.6	0.01	61.60	0.11	0.00	0.00	0.03	14.99	3.76	2.14	0.38	7.77	0.00	0.00	0.00	441	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.5	0.2	13.8	67.6	0.01	61.60	0.11	0.00	0.00	0.03	14.99	3.76	2.14	0.38	7.77	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0.5	0.1	1.7	10.8	0.03	11.25	0.07	0.18	0.00	0.02	6.30	9.00	11.70	0.45	130.50	0.90	0.00	0.00		2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.3	5.9	12.1	126.6	0.03	0.48	0.16	1.39	0.00	0.05	18.18	11.98	56.81	0.95	128.49	2.61	0.02	0.00	13	2010	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1.0	1.9	3.9	42.1	0.02	0.92	0.03	0.05	0.00	0.02	13.49	4.01	12.24	0.18	62.11	1.64	0.00	0.00	355	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13.4	15.1	12.5	240.3	0.08	22.86	0.02	3.11	0.18	0.13	69.75	33.28	143.69	2.63	439.41	9.55	0.03	0.00	306	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.5	0.1	15.1	64.1	0.01	0.19	0.04	0.00	0.00	0.02	23.36	14.85	14.43	0.39	181.51	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	725	25.1	23.5	70.3	603.8	0.26	35.70	0.32	4.73	0.18	0.28	145.58	96.62	313.87	6.55	1 059.52	14.70	0.05	0.00			
Уплотненный полдник																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11.7	14.5	4.3	194.7	0.05	0.42	0.18	1.64	1.76	0.33	120.51	16.46	176.37	1.62	224.69	22.50	0.03	0.02	43	2010	
СНЕЖОК	180	4.9	4.5	19.4	142.2	0.05	1.62	36.00	0.00	0.00	0.23	217.80	27.00	169.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6.5	7.6	40.0	253.6	0.07	0.00	0.03	1.67	0.18	0.06	15.45	9.44	58.74	0.67	86.03	2.08	0.01	0.02	104	2010	
Итого за прием пищи:	410	23.0	26.6	63.7	590.5	0.17	2.04	36.21	3.31	1.94	0.62	353.76	52.90	404.31	2.47	310.72	24.58	0.04	0.04			
Всего за день:		62.9	70.9	209.9	1 755.4	0.64	100.95	36.77	9.36	2.18	1.30	869.18	215.71	1 053.19	11.09	1 940.17	68.80	0.11	0.05			

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	7.9	26.5	201.8	0.06	0.83	0.04	0.20	0.07	0.18	170.72	28.49	145.85	0.36	256.47	14.70	0.01	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.6	3.9	14.4	111.8	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	158.11	23.26	116.85	0.42	242.11	13.50	0.00	0.00	272	2014	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.1	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	435	14.0	21.3	64.2	508.0	0.17	1.61	0.13	1.43	0.07	0.36	339.73	66.60	302.95	1.68	557.53	29.82	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.01	4.00	0.00	0.04	0.00	0.02	9.20	5.60	16.80	0.40	56.40	1.20	0.01	0.00		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6.2	9.2	11.3	158.2	0.06	5.55	0.18	1.15	0.03	0.08	32.29	24.30	85.51	1.32	481.75	6.40	0.04	0.00	91	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10.8	10.4	11.1	180.4	0.07	0.31	0.02	1.52	0.18	0.10	17.61	19.31	114.87	1.91	208.30	5.42	0.02	0.00	59	2010	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	140	3.0	3.6	22.7	135.6	0.13	11.57	0.32	0.35	0.06	0.10	26.58	34.45	82.99	1.50	804.49	7.73	0.05	0.00	24	2010	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	24.3	97.7	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	13.69	3.30	7.48	0.22	32.82	0.00	0.00	0.00	410	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.5	25.0	120.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.50	23.50	75.00	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	700	23.9	23.8	95.4	697.5	0.36	21.48	0.52	3.06	0.27	0.34	113.87	110.46	382.65	7.30	1701.26	20.75	0.12	0.00			
Уплотненный полдник																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.1	2.4	3.1	38.5	0.03	1.49	0.00	1.46	0.00	0.02	6.72	7.03	20.80	0.23	36.85	0.00	0.00	0.00		2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	160	19.7	12.1	1.4	192.9	0.08	0.38	0.12	2.42	1.06	0.24	65.70	29.85	204.12	1.46	338.39	131.24	0.02	0.01	268	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.4	30.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.71	3.09	2.97	0.30	10.66	0.00	0.00	0.00	96	2010	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	58.95	1.62	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	525	24.7	16.2	44.9	427.6	0.21	11.89	0.13	5.64	1.06	0.30	107.03	62.82	277.14	5.09	722.85	134.86	0.03	0.01			
Всего за день:		63.6	61.5	224.6	1 719.0	0.76	38.98	0.78	10.13	1.40	1.02	574.63	247.88	976.74	16.87	3 221.64	187.43	0.16	0.01			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	698,2	615,7	2358,1	18003,5	7.73	715.98	89.12	95.75	9.68	12.89	7 557.79	2 483.64	10 630.03	146.44	25 049.32	1 105.15	1.86	0.30
Среднее значение за период	69.8	61.6	235.8	1 800.4	0.77	71.60	8.91	9.58	0.97	1.29	755.78	248.36	1 063.00	14.64	2 504.93	110.52	0.19	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	30.8	53.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	430	196	712	495