

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																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3.1	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	0.81	1.61	0.12	25.66	3.86	96.60	0.81	32.20	8.05	0.32	0.00	213	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	4.0	6.3	32.9	203.5	0.02	0.46	0.03	0.10	0.45	0.10	119.45	10.58	94.13	0.09	41.83	7.98	0.03	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.5	2.4	10.1	80.6	0.02	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	121.11	17.89	104.21	0.43	47.29	8.10	0.02	0.00	TK№043	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	24.0	92.0	0.18	0.00	0.00	0.10	0.00	0.07	7.60	5.20	40.00	0.84	20.80	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	450	10.8	14.3	67.3	437.5	0.24	0.93	0.13	1.01	2.51	0.39	273.83	37.53	334.94	2.17	142.12	24.13	0.42	0.00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.0	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	30.00	0.00	0.01	0.00	TK№017	УСП
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	2.1	2.9	6.7	68.1	0.03	5.25	0.15	0.17	0.54	0.05	58.28	18.04	76.97	1.05	75.86	4.90	0.10	0.00	57	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	8.7	4.9	2.3	97.5	0.05	0.27	0.06	0.99	3.70	0.10	63.81	17.19	196.04	0.68	58.17	82.82	0.62	0.00	249	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.3	5.5	19.6	133.1	0.11	9.15	0.61	0.42	0.10	0.10	59.00	34.01	102.50	1.26	129.64	8.36	0.05	0.00	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.0	0.1	17.0	70.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	21.96	7.70	21.60	0.43	80.76	0.00	0.01	0.00	TK№045	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.6	0.9	18.0	69.0	0.13	0.00	0.00	0.08	0.00	0.05	5.70	3.90	30.00	0.63	15.60	0.00	0.03	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	720	16.5	14.6	78.5	493.7	0.41	17.67	0.81	2.20	4.38	0.37	227.06	93.99	463.26	5.42	399.03	97.47	1.07	0.00		
Уплотненный полдник																					
ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ	70	8.5	6.2	8.1	138.2	0.05	0.08	0.00	0.03	0.08	0.04	26.14	3.50	28.95	0.28	14.15	1.46	0.06	0.00	308	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1.1	1.6	10.5	57.6	0.04	5.15	0.99	0.54	0.02	0.04	58.64	23.51	64.89	0.79	55.92	3.09	0.03	0.00	129	2008
КЕФИР 2,5%	185	3.5	5.4	7.4	98.1	1.85	18.50	0.19	3.70	3.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	435	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	60	3.2	5.5	42.1	226.4	0.04	4.11	0.02	1.32	0.14	0.03	15.34	8.70	40.70	0.51	44.21	1.17	0.03	0.01	453	2008
Итого за прием пищи:	470	18.0	18.8	82.1	567.8	2.03	27.84	1.19	6.14	3.96	0.15	104.61	40.46	156.30	2.58	123.27	7.12	0.39	0.01		
Всего за день:		45.3	47.9	246.1	1 581.8	2.69	50.04	2.13	9.34	11.03	0.92	632.49	179.19	967.10	16.47	700.42	130.53	2.06	0.01		

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.1	5.6	18.0	132.0	0.14	0.13	0.06	0.13	0.02	0.11	164.10	10.20	120.00	0.81	21.90	0.00	0.12	0.00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	175	3.0	6.3	24.2	169.0	0.04	0.45	0.04	0.22	0.44	0.10	119.06	21.05	124.32	0.31	45.72	8.14	0.03	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	1.6	10.2	64.4	0.02	0.38	0.01	0.00	0.32	0.08	92.18	13.05	75.46	0.94	36.03	5.76	0.02	0.00	TK№040	УСП
Итого за прием пищи:	400	8.0	13.5	52.4	365.3	0.19	0.96	0.10	0.35	0.78	0.29	375.33	44.31	319.78	2.06	103.64	13.90	0.17	0.01		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 3,1%	190	4.8	4.8	8.6	107.4	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	228.00	26.60	180.50	0.00	190.00	0.00	0.06	0.00	TK № 15	УСП
Итого за прием пищи:	190	4.8	4.8	8.6	107.4	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	228.00	26.60	180.50	0.00	190.00	0.00	0.06	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.2	6.4	4.0	76.3	0.02	4.84	0.12	3.43	0.03	0.02	26.96	9.98	34.88	0.46	38.73	1.98	0.02	0.00	51	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ , СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/8	3.2	5.1	8.3	98.0	0.06	6.37	0.17	0.27	0.81	0.06	50.96	18.69	89.27	0.85	74.24	4.04	0.11	0.00	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	11.4	9.6	13.0	202.6	0.01	0.44	0.05	0.18	1.09	0.02	27.00	2.73	237.03	0.15	27.29	1.17	0.70	0.00	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.5	1.9	27.4	141.0	0.05	0.00	0.01	0.88	0.00	0.01	11.87	6.02	32.74	0.76	8.37	0.60	0.01	0.01	205	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.0	0.2	14.2	72.8	0.16	0.18	0.00	0.00	0.45	0.00	10.64	1.62	16.20	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	728	21.8	24.5	101.9	718.7	0.51	11.83	0.34	5.40	2.41	0.21	138.59	48.33	466.88	3.95	176.55	9.19	1.13	0.01		
Уплотненный полдник																					
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	70	8.8	6.5	0.0	124.9	0.14	0.28	0.02	0.00	31.50	0.49	13.69	16.24	132.16	0.39	24.50	0.00	0.56	0.02	521	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.4	4.4	18.5	120.1	0.11	8.98	0.03	0.21	0.10	0.09	39.02	25.32	80.49	1.04	120.91	7.35	0.04	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.72	1.89	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.9	2.9	21.7	121.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.83	5.40	24.30	0.57	6.00	0.00	0.00	0.00	TK№018	УСП
Итого за прием пищи:	455	14.8	14.0	66.0	461.1	0.31	9.26	0.05	0.76	31.63	0.63	73.76	53.60	258.70	2.99	161.40	8.75	0.85	0.02		
Всего за день:		49.4	56.8	228.9	1 652.4	1.07	23.38	0.54	6.51	34.82	1.45	815.68	172.83	1 225.85	9.00	631.60	31.83	2.20	0.04		

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																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	3.4	28.6	128.3	0.13	2.40	0.02	0.14	0.00	0.06	10.17	5.79	33.36	0.70	31.05	0.00	0.03	0.00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0.5	1.6	8.9	28.5	0.03	1.76	0.00	1.30	0.00	0.02	7.72	7.49	21.58	0.25	37.82	0.00	0.02	0.00	10	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7.1	19.2	2.5	222.4	0.05	0.21	0.19	4.19	3.55	0.30	108.02	12.60	244.50	1.71	86.33	20.35	0.68	0.00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	4.6	19.1	153.6	0.06	0.99	0.03	0.00	0.95	0.20	244.75	25.83	207.99	0.37	94.29	17.06	0.05	0.00	TK№028	УСП
Итого за прием пищи:	410	12.4	28.8	59.1	532.8	0.27	5.36	0.25	5.63	4.50	0.58	370.66	51.70	507.43	3.03	249.49	37.41	0.77	0.00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА 2,5%	190	5.5	4.8	8.0	102.6	0.04	0.57	0.05	0.00	0.19	0.25	380.00	26.60	285.00	0.19	66.50	17.10	0.19	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	190	5.5	4.8	8.0	102.6	0.04	0.57	0.05	0.00	0.19	0.25	380.00	26.60	285.00	0.19	66.50	17.10	0.19	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.0	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	30.00	1.80	0.01	0.00	TK№015	УСП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/1	3.6	4.2	14.2	112.7	0.07	5.11	0.16	0.34	0.00	0.06	30.31	19.67	82.90	0.95	76.33	3.96	0.10	0.00	82	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11.2	10.7	3.6	175.5	0.05	0.67	0.35	0.19	0.00	0.12	94.30	24.88	230.07	2.27	61.57	7.35	0.43	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.2	4.3	39.0	196.7	0.19	0.00	0.01	4.06	0.06	0.10	17.71	108.93	162.29	3.80	30.77	1.98	0.01	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	8.4	28.5	0.03	0.00	0.00	0.33	0.02	0.02	2.70	2.85	13.05	0.60	5.40	0.84	0.15	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	691	22.8	20.6	105.8	685.1	0.54	15.38	0.53	5.07	0.26	0.41	192.47	176.48	561.10	15.26	258.28	17.72	0.91	0.01		
Уплотненный полдник																					
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	2.2	5.1	7.6	64.1	0.00	0.02	0.03	0.13	0.02	0.00	2.47	0.00	1.86	0.01	0.87	0.00	0.03	0.00	126	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.0	0.0	9.1	39.6	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.15	3.29	2.85	0.13	24.32	0.00	0.00	0.00	049	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.0	3.6	28.0	163.3	0.06	0.10	0.00	1.34	0.00	0.04	28.66	8.33	47.56	0.40	46.75	2.42	0.01	0.01	467	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	120	1.2	0.6	25.2	115.2	0.05	12.00	0.03	0.00	0.12	0.06	9.60	50.40	33.60	0.72	120.00	0.00	0.07	0.00	TK№020	УСП
Итого за прием пищи:	525	9.0	9.5	84.0	429.7	0.16	14.43	0.06	2.02	0.17	0.14	58.37	66.77	107.61	2.26	200.93	3.82	0.36	0.01		
Всего за день:		49.7	63.6	256.9	1 750.2	1.01	35.73	0.89	12.72	5.13	1.38	1 001.49	321.55	1 461.14	20.74	775.20	76.05	2.23	0.02		

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																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3.1	4.5	0.3	61.2	0.02	0.00	0.08	0.80	1.61	0.12	25.63	3.86	96.48	0.80	32.16	8.04	0.32	0.00	213	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.6	6.4	26.4	176.9	0.05	0.46	0.04	0.77	0.45	0.10	123.93	14.74	113.69	0.33	54.66	7.94	0.03	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.5	2.4	10.1	80.6	0.02	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	121.10	17.89	104.21	0.43	47.29	8.10	0.02	0.00	TK№043	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	24.0	92.0	0.18	0.00	0.00	0.10	0.00	0.07	7.60	5.20	40.00	0.84	20.80	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	440	10.3	14.4	60.7	410.7	0.27	0.93	0.13	1.68	2.50	0.39	278.26	41.69	354.38	2.40	154.91	24.08	0.41	0.00		
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.2	4.0	5.6	60.9	0.02	1.76	0.82	2.51	0.01	0.03	32.91	15.71	53.91	0.83	26.39	2.52	0.13	0.00	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/12/8	3.2	3.8	5.9	79.3	0.04	8.39	0.16	0.14	0.85	0.06	61.66	17.85	83.78	1.05	75.03	4.52	0.11	0.00	67	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	6.4	4.7	6.6	93.7	0.06	0.30	0.03	0.56	2.50	0.06	64.16	15.04	146.74	0.38	39.18	66.27	0.39	0.00	269	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2.5	7.1	20.1	142.0	0.36	16.30	0.68	2.00	0.09	0.08	76.12	35.29	93.30	1.64	198.72	6.40	0.05	0.00	141	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	20.5	65.8	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	35.70	16.35	23.72	0.45	155.81	0.00	0.01	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.03	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	735	16.2	20.9	96.5	579.2	0.71	27.01	1.77	5.96	3.47	0.36	282.60	110.50	462.55	6.28	524.13	81.38	1.02	0.00		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17.3	12.6	32.5	378.4	0.07	0.33	0.02	2.38	1.08	0.31	434.05	40.33	630.64	1.16	94.60	1.73	0.69	0.04	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.3	5.1	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	1.05	0.22	267.75	23.52	218.40	0.17	96.60	18.90	0.05	0.00	434	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.6	2.5	6.6	50.8	0.01	0.13	0.01	0.05	0.13	0.03	35.63	3.44	28.79	0.05	13.00	2.28	0.01	0.00	367	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	88.00	2.42	27.50	2.20	0.55	0.00	TK №010	УСП
ЗЕФИР	35	0.1	0.0	7.9	32.2	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	0.00	TK № 074	УСП
Итого за прием пищи:	570	21.7	20.7	67.3	635.3	0.17	12.55	0.07	3.13	2.27	0.59	755.03	76.09	965.83	3.80	231.69	25.11	1.30	0.04		
Всего за день:		48.2	56.1	242.7	1 708.1	1.17	44.09	1.97	10.76	8.42	1.36	1 342.90	235.47	1 795.36	18.78	946.73	132.38	2.91	0.04		

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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3.9	5.6	16.2	125.1	0.13	0.13	0.06	0.12	0.02	0.10	163.53	9.81	117.00	0.75	20.34	0.00	0.12	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	3.5	7.8	23.7	186.9	0.07	0.67	0.04	0.39	0.65	0.14	171.39	25.45	166.77	0.45	64.73	12.11	0.04	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	1.6	10.2	64.4	0.02	0.39	0.01	0.00	0.32	0.08	92.84	13.65	76.57	1.05	36.78	5.76	0.02	0.00	TK№040	УСП
Итого за прием пищи:	405	8.4	14.9	50.2	376.3	0.21	1.18	0.11	0.51	0.99	0.32	427.77	48.91	360.34	2.24	121.85	17.87	0.17	0.01		
II Завтрак																					
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	110	0.9	0.2	8.3	41.8	0.07	41.80	0.01	0.22	0.11	0.03	38.50	12.10	18.70	0.11	170.50	0.00	0.17	0.00	TK № 54	УСП
Итого за прием пищи:	110	0.9	0.2	8.3	41.8	0.07	41.80	0.01	0.22	0.11	0.03	38.50	12.10	18.70	0.11	170.50	0.00	0.17	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.0	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.06	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	12.00	1.20	0.06	0.00	TK№014	УСП
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/9	3.1	3.5	12.5	102.1	0.07	4.86	0.17	0.28	1.00	0.07	52.98	21.64	96.13	1.07	84.34	5.04	0.10	0.00	76	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	11.7	12.1	33.4	299.9	0.21	15.87	0.04	0.37	0.01	0.20	84.54	57.23	272.05	3.59	238.36	14.53	0.36	0.00	291	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	1.3	5.6	0.35	0.46	0.00	0.00	1.61	0.59	6.56	1.46	0.00	0.00	0.49	0.00	0.21	0.00	TK№022	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	719	18.3	17.0	84.5	550.0	0.87	36.18	0.30	1.51	2.70	0.98	163.64	101.63	440.53	6.99	362.38	22.17	1.01	0.00		
Уплотненный полдник																					
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12.4	8.7	9.4	192.5	0.03	0.70	0.03	1.57	0.63	0.07	68.81	7.88	287.31	0.38	40.06	5.82	0.76	0.00	к/к	к/к
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.0	4.4	13.3	94.5	0.06	8.39	0.59	1.31	0.03	0.05	66.87	25.55	76.22	1.13	82.77	3.63	0.03	0.00	338	2008
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.04	0.54	0.05	0.00	0.18	0.23	360.00	25.20	270.00	0.18	63.00	16.20	0.18	0.00	435	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5.9	6.1	28.8	208.4	0.05	0.12	0.02	1.86	0.45	0.10	97.64	11.87	157.68	0.52	40.38	3.41	0.19	0.01	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
Итого за прием пищи:	485	27.1	23.9	73.0	640.0	0.23	9.76	0.69	5.28	1.31	0.50	597.83	75.26	812.96	3.21	235.21	30.47	1.41	0.02		
Всего за день:		54.7	56.0	215.9	1 608.1	1.37	88.92	1.12	7.53	5.12	1.83	1 227.73	237.89	1 632.53	12.55	889.94	70.50	2.75	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.3	3.1	24.2	111.1	0.10	6.00	0.02	0.12	0.00	0.04	8.98	4.96	25.60	0.54	26.89	0.00	0.02	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.9	28.7	198.4	0.12	0.43	0.04	0.93	0.42	0.10	120.57	33.61	155.14	0.95	48.89	8.92	0.03	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	4.6	19.1	153.6	0.06	0.99	0.03	0.00	0.95	0.20	244.75	25.83	207.99	0.37	94.29	17.06	0.05	0.00	TK№028	УСП
Итого за прием пищи:	400	8.8	14.6	72.0	463.2	0.28	7.42	0.09	1.05	1.37	0.35	374.30	64.40	388.72	1.86	170.07	25.99	0.10	0.00		
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5%	180	3.4	5.2	7.2	95.4	1.80	18.00	0.18	3.60	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	3.4	5.2	7.2	95.4	1.80	18.00	0.18	3.60	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.0	4.7	4.9	63.9	0.01	2.28	0.00	2.60	0.06	0.02	31.77	11.35	41.35	0.73	28.53	3.99	0.05	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	3.1	2.0	21.9	109.8	0.16	3.15	0.16	1.34	0.00	0.06	32.48	23.56	68.73	1.56	117.59	2.94	0.03	0.00	81	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	10.3	0.5	0.4	61.1	0.05	0.52	0.06	0.83	4.41	0.05	63.25	22.48	215.66	0.40	48.30	119.29	0.71	0.00	228	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	1.7	10.0	12.1	136.6	0.06	9.64	0.64	3.01	0.05	0.06	47.50	24.56	64.82	1.02	96.83	4.76	0.04	0.00	141	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.1	28.3	99.7	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	36.03	16.43	23.72	0.45	155.77	0.00	0.01	0.00	TK № 063	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	720	19.2	18.5	102.6	599.0	0.50	15.85	0.95	8.43	4.54	0.31	222.19	107.68	471.02	5.89	474.22	132.39	1.13	0.00		
Уплотненный полдник																					
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.2	13.4	2.4	208.7	0.07	0.00	0.05	0.35	0.57	0.16	110.31	22.57	268.68	2.58	57.12	9.37	0.55	0.00	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	2.5	19.6	99.3	0.10	9.20	0.60	0.40	0.00	0.10	43.10	33.90	83.50	1.30	686.10	8.30	0.00	0.00	125	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0.2	0.1	12.2	52.0	0.00	17.68	0.00	0.16	0.00	0.01	14.76	7.81	6.56	0.26	78.23	0.22	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	8.4	28.5	0.03	0.00	0.00	0.33	0.02	0.02	2.70	2.85	13.05	0.60	5.40	0.84	0.15	0.00	TK №003	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.4	47.2	0.00	2.01	0.00	0.34	0.00	0.00	17.22	10.85	14.47	1.81	155.78	1.01	0.00	0.00	TK № 002	УСП
ВАФЛИ	20	0.4	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	TK № 016	УСП
Итого за прием пищи:	535	18.1	17.1	68.5	506.5	0.21	28.89	0.66	1.58	0.58	0.30	191.29	79.98	393.46	6.85	1 010.63	19.74	0.70	0.00		
Всего за день:		49.5	55.4	250.2	1 664.1	2.79	70.15	1.88	14.66	10.10	0.95	787.77	252.05	1 253.21	14.60	1 654.92	178.12	1.95	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.6	5.0	18.0	98.9	0.13	0.00	0.04	0.19	0.01	0.06	8.20	3.90	32.00	0.64	16.35	0.00	0.03	0.00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0.6	2.0	11.1	35.6	0.04	2.20	0.00	1.63	0.00	0.02	9.65	9.36	26.98	0.31	47.28	0.00	0.02	0.00	10	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	6.7	17.9	2.4	208.3	0.05	0.21	0.18	3.90	3.32	0.29	103.12	11.96	229.94	1.60	81.36	19.14	0.63	0.00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.5	2.4	12.4	89.9	0.02	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	121.15	17.89	104.21	0.43	47.36	8.10	0.02	0.00	TK№043	УСП
Итого за прием пищи:	405	10.4	27.3	43.9	432.7	0.24	2.88	0.24	5.71	3.78	0.46	242.12	43.11	393.13	2.97	192.35	27.24	0.70	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.7	6.3	6.4	83.3	0.03	3.86	0.03	3.47	0.01	0.03	10.74	8.91	22.97	0.41	44.52	1.85	0.02	0.00	43	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	3.3	5.9	6.1	98.9	0.04	7.06	0.19	0.18	0.54	0.06	87.80	20.69	128.63	1.13	94.02	4.98	0.13	0.00	88	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8.8	15.4	1.9	199.9	0.05	0.58	0.03	1.87	0.00	0.09	42.92	13.71	169.35	0.92	36.09	2.88	0.33	0.00	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.6	2.9	28.7	155.1	0.05	0.00	0.01	0.95	0.00	0.02	11.44	6.23	34.45	0.78	8.93	0.63	0.01	0.01	205	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	1.3	5.6	0.35	0.46	0.00	0.00	1.61	0.59	6.56	1.46	0.00	0.00	0.49	0.00	0.21	0.00	TK№022	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	705	20.0	31.7	79.6	670.8	0.73	11.96	0.25	7.11	2.19	0.88	170.61	60.30	412.15	4.97	211.25	11.74	0.98	0.01		
Уплотненный полдник																					
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	1.2	1.2	12.6	69.3	0.04	5.92	0.79	0.41	1.40	0.05	69.04	21.40	70.58	0.74	64.46	4.01	0.04	0.00	129	2008
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.04	0.54	0.05	0.00	0.18	0.23	360.00	25.20	270.00	0.18	63.00	16.20	0.18	0.00	435	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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	80.00	2.20	25.00	2.00	0.50	0.00	TK №010	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7.0	6.5	32.7	228.8	0.06	0.07	0.03	0.61	0.24	0.10	102.12	13.07	171.39	0.57	39.64	1.62	0.19	0.02	453	2008
Итого за прием пищи:	535	15.5	12.8	76.7	489.8	0.22	16.53	0.88	2.20	1.84	0.44	551.67	72.43	613.71	4.68	201.10	25.24	1.16	0.02		
Всего за день:		45.9	72.0	218.4	1 676.1	1.21	34.96	1.37	15.03	7.99	1.80	991.39	183.04	1 431.59	18.93	640.69	66.02	3.02	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3.9	5.6	16.2	125.1	0.13	0.13	0.06	0.12	0.02	0.10	163.53	9.81	117.00	0.75	20.34	0.00	0.12	0.00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.4	6.3	25.4	172.0	0.05	0.45	0.04	0.75	0.44	0.10	120.94	14.33	110.64	0.32	53.14	7.74	0.03	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.7	1.1	8.4	49.1	0.01	0.28	0.01	0.00	0.22	0.06	67.84	11.45	56.19	1.03	27.73	4.00	0.01	0.00	TK№040	УСП
Итого за прием пищи:	405	8.0	13.0	50.0	346.2	0.19	0.86	0.10	0.87	0.68	0.26	352.31	35.59	283.83	2.10	101.22	11.74	0.15	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.07	45.60	0.01	0.24	0.12	0.04	42.00	13.20	20.40	0.12	186.00	0.00	0.18	0.00	TK № 54	УСП
Итого за прием пищи:	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.07	45.60	0.01	0.24	0.12	0.04	42.00	13.20	20.40	0.12	186.00	0.00	0.18	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.0	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	30.00	0.00	0.01	0.00	TK№017	УСП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/15/5	4.4	1.3	13.2	85.8	0.09	7.04	0.15	0.39	1.28	0.07	42.72	27.13	113.57	0.96	103.67	38.82	0.23	0.00	77	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8.0	12.3	27.2	266.5	0.07	1.75	0.72	2.90	0.01	0.10	62.04	37.51	195.37	1.37	65.17	4.66	0.26	0.00	304	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	21.8	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.38	1.74	3.96	0.00	0.66	0.00	0.01	0.00	TK№046	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.03	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	655	16.3	14.9	101.1	584.9	0.39	11.79	0.87	4.04	1.31	0.28	140.99	85.02	388.40	4.63	228.50	45.17	0.84	0.00		
Уплотненный полдник																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12.4	10.9	13.8	226.1	0.12	7.13	0.01	1.42	0.00	0.16	90.54	36.13	254.93	2.88	150.20	10.63	0.44	0.00	276	2012
КЕФИР 2.5%	200	3.8	5.8	8.0	106.0	2.00	20.00	0.20	4.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	435	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.03	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	TK №003	УСП
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	4.4	5.0	40.5	222.3	0.07	0.00	0.02	0.42	0.06	0.03	15.84	8.92	49.73	0.58	36.85	1.02	0.02	0.01	471	2008
Итого за прием пищи:	450	22.5	21.9	79.0	611.5	2.25	27.13	0.23	6.50	4.09	0.24	111.79	50.75	330.77	4.67	197.85	13.34	0.78	0.01		
Всего за день:		47.8	50.0	239.2	1 588.1	2.90	85.38	1.22	11.65	6.20	0.81	647.08	184.56	1 023.39	11.51	713.57	70.24	1.96	0.02		

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																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3.1	4.5	0.3	61.2	0.02	0.00	0.08	0.80	1.61	0.12	25.63	3.86	96.48	0.80	32.16	8.04	0.32	0.00	213	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2.9	7.7	22.4	179.7	0.11	0.47	0.04	0.91	0.45	0.12	133.21	39.76	169.12	1.00	47.32	9.56	0.03	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	24.0	92.0	0.18	0.00	0.00	0.10	0.00	0.07	7.60	5.20	40.00	0.84	20.80	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	4.6	16.2	142.0	0.06	0.99	0.03	0.00	0.95	0.20	244.69	25.83	207.99	0.37	94.20	17.06	0.05	0.00	TK №028	УСП
Итого за прием пищи:	440	11.2	17.9	62.9	474.9	0.36	1.45	0.15	1.81	3.01	0.51	411.13	74.64	513.59	3.01	194.48	34.67	0.44	0.00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 3,1%	180	4.5	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	180.00	0.00	0.05	0.00	15	УСП
Итого за прием пищи:	180	4.5	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	180.00	0.00	0.05	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.0	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	24.90	1.49	0.01	0.00	TK №103	УСП
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНГОЙ	200/15/10	5.1	5.7	12.9	135.0	0.07	6.40	0.19	0.22	1.05	0.08	90.89	29.35	147.67	1.79	177.63	6.50	0.16	0.00	80	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	5.8	3.0	3.2	71.0	0.04	1.17	0.26	2.04	2.44	0.04	45.78	18.08	132.92	0.42	60.83	66.80	0.40	0.00	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.7	5.1	21.3	138.0	0.12	10.36	0.03	0.24	0.12	0.10	43.96	29.13	92.54	1.19	139.36	8.47	0.04	0.00	335	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	9.6	41.9	0.00	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.64	5.32	2.56	0.14	31.66	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	755	17.3	15.1	83.3	520.9	0.45	24.46	0.49	3.19	3.63	0.34	214.88	98.15	453.36	5.77	461.59	84.66	0.90	0.00		
Уплотненный полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12.9	15.4	11.5	238.4	0.06	18.15	0.00	3.62	0.11	0.10	59.08	30.63	138.72	2.44	312.49	7.87	0.05	0.00	306	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.0	0.0	7.0	31.2	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.55	3.65	3.17	0.14	26.92	0.00	0.00	0.00	049	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.03	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	TK №003	УСП
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	5.9	3.3	35.4	205.9	0.07	0.10	0.01	0.27	0.25	0.08	74.18	11.72	124.99	0.54	37.41	2.58	0.12	0.02	479	2008
Итого за прием пищи:	450	20.8	19.0	70.7	532.6	0.19	20.81	0.02	4.56	0.38	0.23	153.21	51.70	292.97	4.33	387.62	12.12	0.47	0.02		
Всего за день:		53.8	56.5	225.0	1 630.1	1.05	47.99	0.70	9.56	7.03	1.39	995.22	249.70	1 430.92	13.11	1 223.68	131.45	1.86	0.02		

10 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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.4	4.9	15.0	87.4	0.11	0.00	0.04	0.17	0.01	0.05	7.25	3.25	27.00	0.54	13.75	0.00	0.03	0.00	1	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3.1	5.6	18.5	143.3	0.05	0.47	0.03	0.49	0.45	0.10	122.79	13.50	109.76	0.42	46.07	8.39	0.03	0.00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.0	0.0	6.4	23.2	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	14.00	7.10	10.01	1.00	7.51	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	401	4.4	10.5	39.9	253.9	0.16	0.52	0.07	0.66	0.46	0.16	144.03	23.84	146.77	1.95	67.33	8.39	0.05	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	1.5	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.15	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	150.00	0.00	0.09	0.00	TK№020	УСП
Итого за прием пищи:	150	1.5	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.15	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	150.00	0.00	0.09	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.0	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.06	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	12.00	1.20	0.06	0.00	TK№014	УСП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.8	6.5	14.9	140.5	0.08	6.35	0.17	0.37	0.00	0.05	27.56	25.44	92.95	1.43	91.48	4.26	0.03	0.00	97	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	8.0	3.6	11.0	122.9	0.02	0.81	0.02	0.22	0.26	0.02	13.65	7.63	173.83	0.38	26.58	1.79	0.49	0.00	294	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.8	4.8	36.1	187.7	0.18	0.00	0.02	3.77	0.06	0.10	18.55	100.80	150.58	3.52	28.65	1.83	0.01	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	19.6	66.5	0.07	0.00	0.00	0.77	0.04	0.05	6.30	6.65	30.45	1.40	12.60	1.96	0.35	0.00	TK №003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСП
Итого за прием пищи:	700	22.8	16.5	123.0	695.3	0.55	25.76	0.30	5.45	0.60	0.33	108.11	164.28	511.01	14.37	225.51	12.84	1.15	0.00		
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	13.1	13.4	38.6	371.1	0.07	0.24	0.04	1.86	0.94	0.26	336.90	35.79	494.85	1.34	151.96	2.01	0.55	0.03	225	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.6	2.5	6.6	50.8	0.01	0.13	0.01	0.05	0.13	0.03	35.63	3.44	28.79	0.05	13.00	2.28	0.01	0.00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.3	5.1	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	1.05	0.22	267.75	23.52	218.40	0.17	96.60	18.90	0.05	0.00	434	2008
ПРЯНИКИ	40	1.5	1.9	30.0	146.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.60	20.00	0.32	8.00	0.00	0.00	0.00	124	УСП
Итого за прием пищи:	460	18.5	22.9	84.8	690.5	0.17	1.46	0.09	1.91	2.11	0.51	644.68	66.34	762.03	1.88	269.55	23.20	0.61	0.03		
Всего за день:		47.2	50.6	279.2	1 783.7	0.94	42.75	0.50	8.02	3.32	1.08	908.83	317.46	1 461.82	19.10	712.40	44.42	1.90	0.04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	491,6	565,0	2402,5	16642,8	16.20	523.40	12.32	105.76	99.15	12.96	9 350.58	2 333.74	13 682.91	154.79	8 889.14	931.53	22.85	0.24
Среднее значение за период	49.2	56.5	240.3	1 664.3	1.62	52.34	1.23	10.58	9.91	1.30	935.06	233.37	1 368.29	15.48	888.91	93.15	2.28	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.8	30.6	57.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Дети сад	416	166	713	494