

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,89	1,56	1,88	25,03	0,03	3,30	0,00	0,98	0,00	0,01	6,44	6,24	17,99	0,21	30,62	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,37	16,68	2,23	208,66	0,05	0,18	0,19	4,25	2,04	0,32	78,60	12,75	167,07	1,88	179,70	21,60	0,04	0,02	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	17,46	22,74	32,61	385,69	0,08	5,78	0,19	5,33	2,04	0,43	188,54	36,59	269,06	2,69	383,72	29,70	0,04	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,07	6,23	5,21	95,92	0,03	7,96	0,02	1,43	0,00	0,05	30,12	14,56	49,53	0,90	247,38	3,72	0,02	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	14,97	15,23	2,38	206,20	0,04	0,33	0,02	0,55	0,05	0,09	11,60	15,99	128,56	1,86	281,60	6,10	0,04	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	0,10	13,20	90,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,03	7,28	28,42	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	2,77	2,74	0,19	16,05	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	590	26,24	26,43	48,75	540,74	0,28	10,42	0,04	5,68	0,15	0,25	74,03	132,42	337,53	6,89	813,13	12,32	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	225,99	0,06	17,17	0,05	0,64	0,17	0,12	56,72	30,16	141,12	2,40	414,19	8,99	0,05	0,00	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,93	197,05	0,04	0,00	0,05	0,39	0,13	0,02	8,51	5,26	29,99	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	9,06	38,79	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	2,75	2,38	0,11	20,31	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	485	21,18	22,89	62,09	549,34	0,13	19,79	0,13	1,33	0,30	0,31	198,63	54,77	280,29	3,36	646,24	10,51	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Всего за день:		65,48	72,51	158,90	1 546,27	0,52	43,49	0,36	12,88	2,49	1,04	489,70	241,78	910,88	15,94	2 075,59	54,03	0,20	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,15	67,22	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	95,66	11,81	67,02	0,29	139,17	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	9,78	15,18	40,05	290,22	0,02	0,88	0,01	0,20	0,10	0,20	260,46	36,81	207,92	0,89	305,77	15,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,20	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,10	4,22	11,77	101,54	0,06	4,54	0,02	0,86	0,00	0,05	16,88	15,01	53,33	0,80	309,00	3,36	0,03	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20,23	8,38	16,01	241,96	0,22	13,87	6,30	1,70	0,29	1,58	21,95	26,80	304,17	6,17	341,51	9,10	0,20	0,04	294	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,58	1,50	1,66	22,55	0,01	0,08	0,01	0,03	0,02	0,02	16,95	2,06	12,26	0,03	23,88	1,37	0,00	0,00	367	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,34	3,65	2,30	0,41	8,22	0,00	0,00	0,00	TKN027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	571	27,90	15,02	60,78	522,10	0,30	82,49	6,55	3,09	0,31	1,69	80,07	59,05	402,04	8,46	832,81	15,43	0,23	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
Полдник																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	8,53	4,75	2,14	85,32	0,04	0,25	0,03	1,32	0,18	0,06	27,54	14,79	108,10	0,38	186,39	64,33	0,29	0,01	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,54	0,00	0,18	0,09	0,09	9,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	11,56	48,51	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,54	3,29	2,97	0,59	84,05	0,60	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,57	28,05	145,39	0,06	0,10	0,00	0,25	0,00	0,04	28,57	8,15	46,14	0,39	78,75	2,40	0,01	0,01	477	2008
Итого за прием пищи:	375	16,80	10,26	63,85	417,22	0,20	9,09	0,03	2,24	0,27	0,20	77,53	48,33	219,06	2,69	906,32	72,82	0,30	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		55,28	40,66	179,48	1 294,54	0,52	96,06	6,69	5,53	0,68	2,19	424,86	160,39	849,32	12,34	2 272,90	103,75	0,53	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	93,00	25,30	126,50	1,30	181,20	6,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TKN№038	
Итого за прием пищи:	378	8,40	10,30	41,82	287,30	0,10	1,50	0,10	0,30	0,30	0,10	108,10	30,70	142,50	1,80	218,20	6,80	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	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		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,01	4,52	7,40	86,36	0,04	3,24	0,01	0,81	0,02	0,04	15,82	12,27	47,92	0,75	246,45	3,04	0,02	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,23	5,63	2,54	101,66	0,05	0,30	0,04	1,56	0,22	0,08	32,92	17,74	129,74	0,45	223,76	77,25	0,35	0,01	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,03	4,03	13,79	99,86	0,08	6,70	0,03	0,18	0,06	0,07	23,92	18,83	54,58	0,77	491,99	5,44	0,02	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,07	0,07	10,50	43,40	0,00	0,75	0,00	0,12	0,00	0,00	9,19	2,76	1,86	0,37	53,00	0,38	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	18,76	14,91	49,33	407,18	0,18	14,99	0,08	3,01	0,30	0,21	96,00	61,53	271,48	3,39	1 105,80	88,11	0,40	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16,98	19,79	25,73	348,68	0,07	0,87	0,09	0,47	0,09	0,12	19,58	30,07	174,24	1,59	207,30	5,62	0,11	0,02	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,58	3,72	25,86	163,66	0,05	0,07	0,02	0,35	0,15	0,07	36,35	8,63	64,20	0,47	75,65	2,46	0,01	0,01	479	2008
Итого за прием пищи:	380	24,60	23,63	64,85	570,91	0,12	0,95	0,11	1,12	0,24	0,19	64,61	43,26	251,72	2,71	308,91	8,88	0,12	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Всего за день:		52,36	49,44	170,80	1 331,69	0,40	23,44	0,29	5,33	0,84	0,50	290,31	146,29	680,60	10,90	2 049,91	106,79	0,52	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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	8,50	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	12,04	14,60	40,90	327,00	0,10	1,00	0,10	1,00	0,30	0,20	217,90	60,70	232,30	1,70	409,40	18,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	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	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	0																				
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,64	6,11	4,75	76,65	0,03	4,10	0,03	2,61	0,00	0,02	8,59	7,04	16,71	0,32	179,12	1,44	0,01	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	6,21	7,42	104,63	0,03	5,14	0,02	1,46	0,00	0,05	28,16	16,06	51,64	1,03	267,42	4,83	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,00	0,20	0,00	0,60	0,10	0,00	33,30	14,50	103,50	0,40	180,10	57,60	0,00	0,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,20	1,55	4,89	43,04	0,02	3,85	0,01	0,13	0,00	0,02	20,78	6,04	18,30	0,29	59,98	1,53	0,01	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	16,31	18,57	57,35	456,82	0,08	13,30	0,06	5,30	0,10	0,09	103,67	51,67	220,12	3,18	740,05	66,74	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,92	11,72	16,33	247,69	0,04	0,19	0,05	1,36	0,06	0,20	140,34	22,63	189,02	0,73	135,00	0,92	0,03	0,02	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,30	0,14	2,22	11,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,63	0,95	4,90	0,02	9,22	0,47	0,00	0,00	354	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	390	26,22	18,66	48,25	465,64	0,24	16,22	0,05	1,56	0,06	0,31	344,90	54,80	339,30	1,39	552,03	15,59	0,03	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
Всего за день:		54,57	51,83	146,50	1 249,46	0,42	30,52	0,21	7,86	0,46	0,60	666,47	167,17	791,72	6,27	1 701,48	100,73	0,07	0,02		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,00	0,60	0,00	0,30	0,10	0,10	120,00	21,90	107,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,15	67,22	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	95,66	11,81	67,02	0,29	139,17	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	8,58	11,58	37,65	264,22	0,02	1,08	0,01	0,30	0,10	0,20	293,86	38,81	226,62	0,99	356,17	18,60	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,43	3,24	37,06	0,01	1,52	0,00	1,06	0,00	0,01	12,65	7,52	14,75	0,48	109,44	2,66	0,01	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,47	4,46	10,09	98,50	0,06	5,10	0,00	0,82	0,02	0,06	15,88	17,56	62,93	1,01	411,40	4,65	0,03	0,00	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	0,20	11,90	0,00	0,50	0,00	0,20	22,00	42,20	164,50	2,70	1 006,10	11,10	0,00	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,36	1,38	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	13,25	16,89	43,87	460,92	0,27	18,52	0,00	2,88	0,02	0,27	66,10	73,70	265,69	5,03	1 569,04	20,25	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,25	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,02	8,45	23,28	193,50	0,05	0,10	0,07	1,75	0,44	0,09	35,11	8,50	65,43	0,95	91,69	5,45	0,01	0,01	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,09	0,01	8,96	37,19	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	2,72	2,61	0,20	14,96	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,03	3,16	21,13	137,57	0,04	0,03	0,02	0,18	0,10	0,05	30,29	7,32	55,45	0,38	56,60	1,18	0,01	0,01	249	2014
Итого за прием пищи:	393	13,74	11,84	61,67	411,26	0,09	6,05	0,22	2,48	0,54	0,14	83,06	30,14	147,04	2,53	328,65	8,43	0,02	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Всего за день:		36,17	40,81	158,69	1 206,90	0,38	28,65	0,23	6,16	0,66	0,61	468,72	158,85	660,95	11,25	2 486,36	48,78	0,06	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,10	0,40	0,00	0,90	0,10	0,10	89,50	31,50	118,90	0,90	175,50	8,20	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	7,62	9,20	42,20	294,00	0,10	2,70	0,00	1,00	0,10	0,20	193,00	49,10	202,90	1,50	348,90	16,30	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,50	3,67	18,80	126,42	0,12	2,64	0,00	2,39	0,00	0,04	22,63	19,39	52,95	1,24	283,70	2,29	0,01	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	0,00	0,20	0,00	0,50	0,10	0,00	15,70	14,00	101,20	0,50	170,00	62,00	0,00	0,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,39	4,53	10,10	91,20	0,05	7,32	0,03	0,29	0,07	0,06	38,17	14,18	46,08	0,61	237,38	3,90	0,01	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	15,40	63,31	0,01	0,90	0,00	0,14	0,00	0,00	11,55	3,00	6,39	0,45	64,16	0,45	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	15,80	21,05	64,98	477,43	0,19	13,06	0,03	3,62	0,17	0,11	102,20	60,50	236,80	3,69	845,84	69,44	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,10	11,00	15,90	102,50	1,70	194,90	3,60	0,00	0,00	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,03	4,03	13,79	99,86	0,08	6,70	0,03	0,18	0,06	0,07	23,92	18,83	54,58	0,77	491,99	5,44	0,02	0,00	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	13,10	11,39	43,72	402,83	0,08	6,71	0,03	0,88	0,16	0,17	46,15	41,02	179,14	3,27	726,65	9,84	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		37,32	41,84	165,70	1 239,26	0,37	26,07	0,16	5,50	0,43	0,58	348,15	166,82	639,14	8,76	² 149,39	95,58	0,04	0,00		

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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,19	2,08	2,50	33,38	0,04	4,40	0,00	1,30	0,00	0,02	8,58	8,32	23,98	0,27	40,82	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,32	13,87	1,86	173,66	0,04	0,15	0,15	3,52	1,70	0,27	65,63	10,64	139,45	1,57	149,96	18,03	0,03	0,02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	350	18,55	23,25	26,96	376,04	0,08	5,15	0,25	5,02	1,90	0,39	196,91	43,46	269,93	2,64	407,88	27,93	0,03	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,07	2,07	1,72	26,25	0,01	1,76	0,00	0,95	0,00	0,00	2,82	1,41	1,98	0,39	48,93	0,35	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,27	6,34	9,62	115,09	0,05	3,91	0,01	1,51	0,00	0,05	18,87	16,15	62,58	0,90	336,69	3,94	0,02	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,91	10,17	10,49	173,16	0,05	0,74	0,04	0,15	0,03	0,09	30,35	16,81	107,33	1,26	153,66	4,33	0,06	0,01	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	0,00	4,80	0,00	0,30	0,10	0,00	41,50	23,90	47,40	1,50	346,40	8,40	0,00	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,07	18,29	75,72	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	17,16	7,05	17,42	0,41	125,23	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	18,48	23,37	65,62	549,52	0,13	11,21	0,05	3,21	0,13	0,15	115,65	69,65	257,29	5,11	1 045,11	17,82	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,32	1,56	5,56	46,38	0,02	4,19	0,01	0,14	0,00	0,02	23,12	7,10	22,68	0,37	74,68	1,78	0,01	0,00	129	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,03	7,28	28,42	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	2,77	2,74	0,19	16,05	0,00	0,00	0,00	392	2012
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50	33,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	475	15,00	14,19	50,64	397,30	0,02	4,62	0,11	1,44	0,90	0,32	164,24	35,11	214,53	2,80	359,80	11,12	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
Всего за день:		52,63	61,31	158,72	1 393,36	0,23	23,98	0,41	10,17	2,93	0,86	502,50	164,42	763,35	13,25	2 045,29	58,37	0,12	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,00	0,40	0,00	0,70	0,10	0,10	86,30	12,80	73,60	0,30	142,10	6,80	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,15	67,22	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	95,66	11,81	67,02	0,29	139,17	8,10	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	365	10,18	14,68	37,85	278,32	0,02	0,88	0,01	0,70	0,10	0,20	260,16	29,71	192,32	0,89	308,47	14,90	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																						
II Завтрак																							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	2,40	0,30	0,00	0,00	0,10	27,00	13,50	24,30	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	2,40	0,30	0,00	0,00	0,10	27,00	13,50	24,30	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																						
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,02	4,96	11,39	108,67	0,07	6,35	0,03	0,76	0,00	0,06	21,53	19,13	62,78	0,90	434,87	4,85	0,04	0,00	77	2012		
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	10,53	5,80	1,25	111,39	0,12	7,99	3,53	0,92	0,17	0,88	10,57	10,31	154,64	3,35	199,96	4,93	0,11	0,02	34	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,15	6,71	12,03	122,60	0,06	8,95	0,05	0,21	0,09	0,05	30,77	16,23	45,25	0,81	350,57	4,45	0,02	0,00	344	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,08	0,07	14,97	61,26	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	10,69	2,63	5,94	0,36	51,64	0,36	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,30	11,70	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	600	20,28	18,34	61,54	512,92	0,25	25,61	3,61	2,50	0,26	0,99	89,27	59,94	315,12	6,86	1 145,91	17,13	0,17	0,02				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																						
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,35	9,43	13,13	198,96	0,03	0,15	0,04	1,11	0,05	0,16	112,23	18,11	151,42	0,59	108,23	0,77	0,02	0,02	237	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,30	0,14	2,22	11,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,63	0,95	4,90	0,02	9,22	0,47	0,00	0,00	354	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,93	197,05	0,04	0,00	0,05	0,39	0,13	0,02	8,51	5,26	29,99	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	467	2008		
Итого за прием пищи:	400	23,59	19,72	60,08	519,56	0,27	16,18	0,09	1,70	0,18	0,29	320,07	51,92	315,41	1,26	548,49	16,16	0,03	0,03				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
Всего за день:		54,85	52,94	174,27	1 375,80	0,54	45,07	4,01	4,90	0,54	1,58	696,50	155,07	847,15	9,31	2 370,37	48,19	0,20	0,05				

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	8,50	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	9,20	11,80	46,80	280,00	0,10	2,70	0,00	0,90	0,10	0,20	198,70	53,80	209,80	1,50	365,70	16,60	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	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		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	6,21	7,42	104,63	0,03	5,14	0,02	1,46	0,00	0,05	28,16	16,06	51,64	1,03	267,42	4,83	0,02	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,95	0,45	0,19	52,36	0,05	0,40	0,01	0,71	0,00	0,05	17,95	21,04	146,40	0,37	265,32	103,75	0,48	0,02	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	0,10	8,20	0,00	0,20	0,10	0,10	10,30	21,20	54,40	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,09	0,00	8,94	36,71	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,67	2,88	2,92	0,25	13,85	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	598	21,76	12,33	52,05	411,40	0,19	18,31	0,03	2,81	0,10	0,22	85,22	72,67	300,43	3,77	1 234,62	116,44	0,51	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	225,99	0,06	17,17	0,05	0,64	0,17	0,12	56,72	30,16	141,12	2,40	414,19	8,99	0,05	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	11,71	48,51	0,00	0,60	0,00	0,11	0,00	0,01	10,52	4,40	4,32	0,54	47,16	0,30	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,42	5,07	17,34	128,89	0,04	5,04	0,03	1,23	0,15	0,04	20,80	7,98	34,09	0,57	87,60	2,20	0,01	0,01	451	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	485	20,88	21,09	52,14	490,89	0,10	23,11	0,08	2,28	0,32	0,27	192,44	56,34	267,33	4,01	715,35	12,29	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Всего за день:		53,34	45,72	171,99	1 278,29	0,39	48,12	0,11	5,99	0,52	0,79	483,56	220,61	802,76	9,78	2 663,67	145,33	0,57	0,03		

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	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0,05	0,00	5,91	23,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	2,35	1,78	0,18	6,60	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	371	7,09	10,20	33,81	239,90	0,00	0,41	0,10	0,40	0,30	0,10	98,50	24,55	104,18	0,68	165,90	7,40	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																						
II Завтрак																							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00	3,60	0,10	0,00	0,00	0,10	6,80	16,20	20,30	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																						
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,43	3,24	37,06	0,01	1,52	0,00	1,06	0,00	0,01	12,65	7,52	14,75	0,48	109,44	2,66	0,01	0,00	33	2012		
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,04	6,31	7,91	107,12	0,05	4,03	0,01	1,41	0,00	0,05	20,00	15,53	55,69	0,88	336,82	4,03	0,02	0,00	73	2012		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94,00	0,00	0,40	0,00	0,30	0,20	0,10	25,00	9,60	90,20	0,90	115,70	5,60	0,00	0,00	310	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,10	0,00	0,00	1,00	0,10	0,00	9,90	6,10	32,90	0,70	50,60	0,60	0,00	0,00	205	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	11,71	48,51	0,00	0,60	0,00	0,11	0,00	0,01	10,52	4,40	4,32	0,54	47,16	0,30	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	575	20,95	17,35	58,60	475,09	0,16	6,55	0,01	4,38	0,30	0,17	84,63	49,22	226,35	4,49	707,59	14,53	0,03	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
Полдник																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,06	13,20	13,54	229,16	0,10	6,84	0,02	0,55	0,04	0,12	16,55	30,00	150,30	2,30	701,39	9,24	0,06	0,00	276	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,36	1,38	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,17	28,72	159,41	0,05	0,00	0,01	0,78	0,04	0,02	9,41	5,77	31,66	0,38	48,09	0,80	0,01	0,01	464	2008		
Итого за прием пищи:	375	19,41	16,49	58,37	460,00	0,15	8,44	0,03	1,63	0,08	0,14	43,02	44,75	208,86	3,58	827,01	12,04	0,07	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
Всего за день:		48,25	44,24	165,58	1 239,99	0,31	19,00	0,24	6,41	0,68	0,51	232,95	134,72	559,69	9,05	1 928,50	33,97	0,10	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	510,25	501,30	1 650,63	13 155,56	4,08	384,40	12,71	70,73	10,23	9,26	4 603,72	1 716,12	7 505,56	106,85	21 743,46	795,52	2,41	0,29	
Среднее значение за период	51,03	50,13	165,06	1 315,56	0,41	38,44	1,27	7,07	1,02	0,93	460,37	171,61	750,56	10,69	2 174,35	79,55	0,24	0,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	34.3	50.2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	364	145	575	412