

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	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	50	1,45	2,52	3,03	40,47	0,04	2,20	0,00	1,63	0,00	0,02	9,65	9,36	26,98	0,31	51,03	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,76	2,78	259,70	0,06	0,22	0,23	5,28	2,53	0,40	97,91	15,88	207,91	2,34	223,81	26,89	0,05	0,03	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	TK№028	
Итого за прием пищи:	410	21,04	27,78	34,31	452,17	0,10	4,72	0,23	7,01	2,53	0,52	211,06	42,84	318,89	3,25	448,24	34,99	0,05	0,03		
II Завтрак																					
ГРУША	80	0,30	0,20	8,20	37,60	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		2008
Итого за прием пищи:	80	0,30	0,20	8,20	37,60	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 СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,27	4,05	5,62	66,80	0,03	8,56	0,02	1,47	0,00	0,03	30,69	12,61	27,27	0,60	210,15	2,74	0,01	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	20,94	21,37	3,34	289,04	0,05	0,47	0,03	0,77	0,07	0,13	16,20	22,37	179,84	2,60	394,01	8,54	0,06	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,41	2,60	11,83	0,50	20,44	0,80	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	751	32,08	31,93	65,08	705,84	0,31	11,73	0,05	6,64	0,07	0,27	89,65	159,13	405,59	8,25	959,30	14,08	0,07	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,90	13,93	14,32	250,18	0,07	20,20	0,04	0,70	0,17	0,14	69,27	35,61	166,02	2,84	486,62	10,56	0,05	0,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	10,10	43,45	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,16	3,29	2,85	0,13	24,35	0,00	0,00	0,00	049	
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	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,79	8,78	0,20	13,76	0,00	0,00	0,00	TK №004	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	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	TK№005	
Итого за прием пищи:	520	21,66	17,09	47,25	440,43	0,07	22,80	0,04	1,20	0,17	0,24	191,04	56,23	273,36	4,01	704,80	11,90	0,05	0,00		
Всего за день:		75,08	77,00	154,84	1 636,04	0,48	43,25	0,32	14,85	2,77	1,03	491,75	258,20	997,84	15,51	2 112,34	60,97	0,17	0,03		

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																							
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	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040			
Итого за прием пищи:	415	11,66	17,80	51,50	351,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,10	0,20	288,10	42,70	235,00	1,00	349,10	17,90	0,00	0,00				
II Завтрак																							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,84	4,75	16,53	128,35	0,08	6,61	0,02	1,03	0,00	0,06	20,76	20,81	68,95	1,07	457,10	4,71	0,04	0,00	82	2012		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25,53	8,66	19,75	286,28	0,27	17,37	7,95	2,09	0,33	1,99	25,20	33,20	381,81	7,75	423,87	11,41	0,25	0,05	294	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,96	2,48	2,74	37,23	0,01	0,13	0,02	0,05	0,03	0,03	28,46	3,44	20,44	0,06	39,76	2,28	0,00	0,00	367	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	0,00	72,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,20	4,40	2,80	0,50	9,80	0,00	0,00	0,00	441	2008		
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	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004			
Итого за прием пищи:	726	34,93	16,98	79,62	640,26	0,36	101,11	8,29	3,67	0,36	2,18	103,78	75,84	509,20	10,65	1 114,28	20,20	0,29	0,05				
Полдник																							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,32	10,33	3,05	150,34	0,05	0,33	0,07	1,99	0,31	0,09	38,08	19,68	144,42	0,51	248,75	84,96	0,39	0,02	268	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	32,40	25,30	73,40	1,00	660,40	7,40	0,00	0,00	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	13,10	55,12	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,44	3,94	3,56	0,71	100,83	0,72	0,00	0,00	TK№048			
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,81	1,58	28,06	145,67	0,06	0,10	0,00	0,25	0,00	0,04	28,66	8,33	47,51	0,40	81,00	2,42	0,01	0,01	477	2008		
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	TK №003			
Итого за прием пищи:	445	19,97	16,77	68,11	501,53	0,22	10,87	0,07	2,97	0,41	0,24	112,98	59,85	280,69	3,12	1 111,38	96,30	0,40	0,03				
Всего за день:		67,52	51,79	217,03	1 570,79	0,58	117,28	8,46	6,84	0,87	2,72	512,96	197,79	1 049,19	15,17	2 848,36	134,40	0,69	0,08				

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 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	123,70	33,80	168,30	1,70	241,10	9,10	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	TK№038	
Итого за прием пищи:	428	10,56	12,40	50,52	360,40	0,10	1,60	0,10	0,30	0,30	0,10	138,80	39,20	184,30	2,20	278,10	9,10	0,00	0,00		
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	TK №010	
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		
Обед																					
ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЕ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	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	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,03	4,56	7,19	85,91	0,04	3,07	0,01	0,81	0,03	0,04	15,08	11,89	47,60	0,74	238,85	3,05	0,02	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,93	11,77	3,46	171,41	0,06	0,38	0,08	2,28	0,35	0,10	43,45	22,47	164,97	0,58	284,19	97,06	0,44	0,02	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,55	4,84	17,32	123,38	0,10	8,41	0,04	0,21	0,08	0,09	29,25	23,60	68,31	0,97	617,78	6,82	0,03	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	11,83	49,01	0,01	0,90	0,00	0,14	0,00	0,00	11,02	3,31	2,24	0,45	63,69	0,45	0,00	0,00	TK№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,00	4,33	19,67	0,83	34,00	1,33	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,47	2,40	11,73	0,27	18,40	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	725	23,14	22,18	61,99	540,78	0,23	17,76	0,14	3,99	0,46	0,25	117,77	75,00	335,52	4,34	1 327,41	110,21	0,50	0,02		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,18	26,00	32,10	446,85	0,08	1,09	0,07	3,57	0,00	0,15	23,85	37,60	216,69	1,98	257,95	7,02	0,14	0,03	304	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,47	2,53	17,25	109,89	0,03	0,05	0,02	0,23	0,11	0,05	24,51	5,89	44,22	0,32	52,19	1,72	0,01	0,01	479	2008
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	TK №003	
Итого за прием пищи:	455	32,89	30,76	63,46	607,74	0,11	4,14	0,09	4,30	0,11	0,20	58,97	49,23	280,62	3,14	344,71	10,08	0,15	0,04		
Всего за день:		67,19	65,94	190,77	1 575,22	0,44	29,50	0,33	9,49	0,87	0,55	337,14	174,23	815,34	12,68	2 367,22	132,39	0,65	0,06		

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	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	118,70	22,30	93,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,30	49,60	372,00	0,00	1,10	0,10	1,10	0,30	0,20	234,20	41,10	201,40	1,20	400,60	18,70	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	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:	180	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		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,81	7,42	6,08	94,49	0,03	3,86	0,03	3,26	0,00	0,03	10,74	8,91	21,34	0,41	229,60	1,85	0,01	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,14	6,41	7,66	107,57	0,03	5,35	0,02	1,55	0,00	0,05	29,05	16,59	52,66	1,06	276,17	4,96	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,00	0,40	0,00	0,60	0,00	0,00	41,60	18,90	128,60	0,40	232,70	75,70	0,00	0,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,51	1,96	6,19	54,42	0,02	4,82	0,02	0,16	0,00	0,02	26,04	7,56	22,96	0,36	75,20	1,93	0,01	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
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	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	731	20,14	22,04	71,93	572,48	0,08	14,43	0,07	6,07	0,00	0,10	124,58	61,81	261,37	3,60	876,59	85,78	0,04	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,34	15,27	21,22	322,40	0,06	0,25	0,06	1,77	0,09	0,25	182,72	29,46	246,32	0,96	176,01	1,27	0,04	0,03	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	28,70	3,60	20,40	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	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	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
Итого за прием пищи:	510	33,32	24,77	71,02	609,30	0,26	16,65	0,16	2,07	0,09	0,45	464,98	71,86	457,52	1,86	710,41	22,47	0,04	0,03		
Всего за день:		66,50	62,11	192,55	1 553,78	0,34	32,18	0,33	9,24	0,39	0,75	823,76	174,77	920,29	6,66	1 987,60	126,95	0,08	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																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,50	7,20	74,70	0,50	36,20	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,10	0,80	0,00	0,40	0,10	0,10	159,20	29,10	143,70	0,60	251,30	14,10	0,00	0,00	190	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040			
Итого за прием пищи:	420	11,70	16,70	50,10	378,00	0,10	1,30	0,00	0,40	0,10	0,20	373,40	48,30	286,90	1,40	429,60	22,40	0,00	0,00				
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	TK № 002			
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				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	45,51	0,01	1,90	0,00	1,33	0,00	0,02	15,82	9,41	18,44	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,51	5,31	11,43	115,74	0,07	5,91	0,01	0,92	0,04	0,07	18,37	20,58	74,95	1,22	476,26	5,56	0,03	0,00	84	2012		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,14	20,85	26,30	373,39	0,18	11,92	0,04	1,67	0,14	0,20	25,20	51,20	233,55	3,69	1 160,23	14,55	0,09	0,00	291	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	1,80	9,40	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00	354	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	1,65	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	TK№044			
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	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004			
Итого за прием пищи:	750	30,92	32,06	77,96	727,64	0,26	19,73	0,05	4,42	0,18	0,29	88,26	91,99	370,75	6,68	1 849,56	25,98	0,13	0,00				
Полдник																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014			
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,51	8,13	29,06	219,71	0,07	0,13	0,07	2,09	0,50	0,10	43,43	10,61	81,22	1,18	114,08	6,81	0,02	0,01	208	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	9,97	41,49	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,79	3,15	2,87	0,21	17,20	0,00	0,00	0,00	TK№038			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	5,42	30,12	204,05	0,06	0,04	0,04	0,26	0,17	0,08	42,17	10,33	78,60	0,55	80,75	1,78	0,02	0,02	249	2014		
Итого за прием пищи:	463	16,73	13,66	71,05	477,25	0,13	6,30	0,21	2,55	0,67	0,18	102,69	33,09	174,39	2,44	357,03	9,59	0,04	0,03				
Всего за день:		59,95	62,92	214,61	1 653,39	0,49	30,33	0,26	7,87	0,95	0,67	590,05	189,58	853,64	13,22	2 868,69	59,47	0,17	0,03				

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	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	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,20	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	115,30	40,70	153,30	1,20	226,20	10,50	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	TK№028			
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40	0,20	2,80	0,00	1,20	0,10	0,20	218,80	58,30	237,30	1,80	399,60	18,60	0,00	0,00				
II Завтрак																							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№015			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,84	4,00	19,99	135,51	0,13	2,91	0,00	2,62	0,00	0,04	24,78	21,11	57,37	1,34	310,32	2,52	0,01	0,00	81	2012		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,10	0,20	0,00	0,90	0,20	0,00	21,40	18,70	135,00	0,60	226,70	82,60	0,00	0,00	263	2012		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,29	2,89	9,28	72,50	0,05	7,82	0,02	0,29	0,00	0,03	44,51	15,72	50,60	0,85	218,60	2,20	0,01	0,00	338	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,11	0,10	17,71	72,87	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,00	13,84	3,61	7,66	0,53	76,97	0,54	0,00	0,00	TK№042			
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	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004			
Итого за прием пищи:	700	19,72	24,09	79,23	565,68	0,30	14,51	0,02	4,48	0,20	0,08	124,38	73,49	297,04	4,79	960,21	89,20	0,02	0,00				
Полдник																							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87	18,60	119,93	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,58	3,17	17,61	109,67	0,10	8,57	0,02	0,17	0,04	0,08	30,06	24,06	69,22	0,99	628,56	6,93	0,03	0,00	125	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	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	TK №003			
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,22	28,72	159,85	0,05	0,00	0,01	0,80	0,04	0,02	9,27	5,77	31,63	0,38	48,08	0,80	0,01	0,01	464	2008		
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	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	TK№005			
Итого за прием пищи:	565	29,17	23,72	75,14	634,92	0,15	11,87	0,03	1,74	0,20	0,32	163,20	63,63	308,58	3,86	1 071,57	12,74	0,04	0,01				
Всего за день:		61,25	60,85	235,67	1 657,00	0,65	33,48	0,15	7,42	0,50	0,70	514,48	214,82	867,22	10,85	2 704,98	120,54	0,06	0,01				

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	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	50	1,45	2,52	3,03	40,47	0,04	2,20	0,00	1,63	0,00	0,02	9,65	9,36	26,98	0,31	51,03	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,76	2,78	259,70	0,06	0,22	0,23	5,28	2,53	0,40	97,91	15,88	207,91	2,34	223,81	26,89	0,05	0,03	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	118,70	22,30	93,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	23,88	30,58	28,41	469,17	0,10	3,02	0,33	7,11	2,73	0,52	230,66	49,84	341,69	3,45	492,54	36,79	0,05	0,03		
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	TK № 002	
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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,09	2,51	2,09	31,83	0,00	0,88	0,00	1,19	0,00	0,00	3,17	1,58	2,22	0,44	61,16	0,44	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,42	6,66	10,76	123,14	0,06	4,40	0,01	1,66	0,00	0,05	20,73	17,77	66,89	0,97	371,71	4,24	0,02	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,60	16,37	12,00	241,71	0,06	0,80	0,06	1,95	0,04	0,10	34,61	19,43	124,86	1,46	176,90	5,00	0,06	0,01	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	0,00	6,60	0,00	0,30	0,10	0,10	55,20	32,40	64,30	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	21,17	87,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	20,58	8,46	20,90	0,49	150,25	0,00	0,00	0,00	TK№045	
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	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	715	22,49	32,18	85,12	723,25	0,14	12,68	0,07	5,60	0,14	0,26	142,64	86,99	313,58	6,63	1 289,04	22,42	0,08	0,01		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	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	150	1,63	1,97	6,86	57,76	0,03	5,15	0,02	0,18	0,00	0,03	28,39	8,62	27,34	0,44	89,90	2,18	0,01	0,00	129	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
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	TK №003	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	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	TK№005	
Итого за прием пищи:	560	14,92	14,21	73,66	483,26	0,03	5,65	0,12	1,48	0,90	0,33	177,50	41,16	235,95	3,48	402,57	11,52	0,01	0,00		
Всего за день:		61,89	77,47	202,69	1 746,18	0,27	24,35	0,52	14,69	3,77	1,11	576,50	194,19	912,82	16,26	2 416,65	72,23	0,14	0,04		

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																					
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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	415	12,59	17,70	50,60	349,00	0,00	1,00	0,00	0,90	0,10	0,20	287,00	33,60	214,80	1,00	352,20	17,10	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	0,10	32,40	16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	0,10	32,40	16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,08	4,97	11,84	110,77	0,07	6,57	0,03	0,76	0,00	0,06	22,00	19,75	64,29	0,93	450,57	4,99	0,04	0,00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,84	9,28	2,01	178,23	0,19	12,79	5,66	1,47	0,27	1,41	16,91	16,50	247,43	5,36	319,93	7,89	0,17	0,03	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,18	6,76	12,18	123,95	0,06	8,95	0,05	0,21	0,09	0,05	30,40	16,24	45,44	0,80	351,17	4,49	0,02	0,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	17,23	70,59	0,00	0,88	0,00	0,14	0,00	0,00	12,87	3,19	7,17	0,44	63,05	0,44	0,00	0,00	TK№046	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	730	27,49	22,09	70,16	617,64	0,32	31,19	5,74	3,28	0,36	1,52	101,72	70,19	421,53	9,36	1 319,07	20,91	0,23	0,03		
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)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	28,70	3,60	20,40	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,33	35,88	236,36	0,06	0,00	0,05	0,46	0,15	0,03	10,34	6,65	38,35	0,44	58,71	0,81	0,01	0,01	467	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		
Итого за прием пищи:	510	30,14	26,55	76,01	659,95	0,30	16,59	0,20	2,12	0,21	0,43	425,08	66,28	414,27	1,47	695,11	22,93	0,04	0,03		
Всего за день:		71,18	66,58	214,57	1 704,59	0,62	51,68	6,34	6,30	0,67	2,25	846,20	186,27	1 079,80	12,23	2 807,38	60,94	0,27	0,06		

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																					
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	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,10	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	124,30	46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	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	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,20	44,10	357,00	0,10	1,00	0,10	1,30	0,30	0,20	227,00	63,30	248,20	1,70	410,80	19,10	0,00	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00	TK№020	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	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	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,14	6,41	7,66	107,57	0,03	5,35	0,02	1,55	0,00	0,05	29,05	16,59	52,66	1,06	276,17	4,96	0,02	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,69	0,59	0,25	68,74	0,07	0,53	0,01	0,93	0,00	0,06	23,57	27,62	192,18	0,48	348,32	136,18	0,64	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	5,16	0,72	3,76	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	0,20	10,30	0,00	0,20	0,10	0,10	36,50	29,20	84,40	1,20	761,40	8,50	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	9,97	41,49	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,79	3,15	2,87	0,21	17,20	0,00	0,00	0,00	TK№038	
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	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	753	27,03	13,86	62,53	490,00	0,32	22,31	0,04	3,23	0,10	0,23	124,04	91,01	388,28	4,56	1 533,33	152,96	0,67	0,02		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,28	12,53	12,86	224,87	0,06	18,17	0,04	0,63	0,15	0,13	62,34	32,03	149,05	2,56	437,64	9,46	0,05	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	13,28	55,12	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,41	5,24	5,18	0,65	56,55	0,36	0,00	0,00	TK№047	
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	TK №003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,91	3,37	30,00	170,09	0,06	5,55	0,01	0,83	0,07	0,03	25,48	10,84	44,46	0,71	110,54	1,98	0,01	0,01	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	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	TK№005	
Итого за прием пищи:	550	23,13	18,62	67,04	537,58	0,13	24,74	0,05	1,89	0,22	0,27	204,63	61,91	286,49	4,42	771,13	12,60	0,06	0,01		
Всего за день:		64,40	49,18	194,67	1 480,58	0,62	52,07	0,19	6,42	0,62	0,77	562,91	254,21	948,30	11,22	3 065,00	184,66	0,73	0,03		

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 ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	0,00	2,40	0,00	0,10	0,10	0,00	6,90	4,20	14,70	0,30	40,20	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	431	7,00	9,60	57,40	356,70	0,00	2,90	0,00	0,30	0,20	0,10	127,90	32,30	130,90	0,90	225,80	9,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	45,51	0,01	1,90	0,00	1,33	0,00	0,02	15,82	9,41	18,44	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,38	7,35	10,49	128,21	0,07	5,37	0,01	1,85	0,00	0,06	22,73	19,53	64,96	1,04	429,83	4,84	0,03	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	0,00	0,50	0,00	0,50	0,30	0,20	29,60	11,40	107,50	1,00	137,60	6,70	0,00	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	13,28	55,12	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,41	5,24	5,18	0,65	56,55	0,36	0,00	0,00	TK№047	
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	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	715	23,19	18,75	80,02	602,94	0,19	8,49	0,01	5,41	0,30	0,29	101,11	60,43	271,29	5,36	880,80	17,37	0,04	0,00		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,58	15,32	16,91	275,75	0,13	8,55	0,02	0,65	0,03	0,15	20,46	37,52	187,74	2,87	876,94	11,56	0,07	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	1,65	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,22	28,72	159,85	0,05	0,00	0,01	0,80	0,04	0,02	9,27	5,77	31,63	0,38	48,08	0,80	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	450	23,97	18,78	69,03	541,10	0,18	10,15	0,03	2,13	0,07	0,17	50,47	55,18	258,09	4,65	1 023,07	15,16	0,08	0,01		
Всего за день:		55,12	47,37	224,25	1 578,74	0,37	25,84	0,14	7,84	0,57	0,66	287,58	167,31	684,58	11,31	2 403,27	42,13	0,12	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	650,08	621,21	2 041,65	16 156,31	4,86	439,96	17,04	90,96	11,98	11,21	5 543,33	2 011,37	9 129,02	125,11	25 581,49	994,68	3,08	0,38
Среднее значение за период	65,01	62,12	204,17	1 615,63	0,49	44,00	1,70	9,10	1,20	1,12	554,33	201,14	912,90	12,51	2 558,15	99,47	0,31	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	34.6	49.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	417	153	730	503