

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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	20	1.6	1.9	0.1	30.6	0.01	0.00	0.04	0.40	0.80	0.06	12.81	1.93	48.24	0.40	16.08	4.02	0.16	0.00	213	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	2.2	5.1	16.7	124.3	0.02	0.36	0.03	0.10	0.35	0.08	92.91	8.19	73.12	0.08	32.49	6.17	0.02	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.8	2.3	11.0	91.4	0.03	0.57	0.02	0.00	0.55	0.12	145.25	18.76	123.24	0.39	55.51	9.90	0.03	0.00	TK№043	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП
Итого за прием пищи:	365	6.9	10.1	42.8	303.9	0.17	0.93	0.09	0.56	1.70	0.30	255.72	32.13	269.60	1.39	117.09	20.09	0.23	0.00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.00	0.09	0.00	0.00	0.06	7.50	18.00	22.50	0.30	228.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.00	0.09	0.00	0.00	0.06	7.50	18.00	22.50	0.30	228.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.0	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	25.00	0.00	0.01	0.00	TK№017	УСП
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	2.7	4.2	7.9	86.5	0.04	5.29	0.17	1.42	0.57	0.06	56.78	19.01	84.72	1.13	95.33	5.20	0.11	0.00	57	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	7.1	3.4	0.4	72.5	0.04	0.23	0.05	0.83	3.66	0.08	53.71	14.15	166.11	0.56	41.38	70.15	0.53	0.00	249	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1.9	0.4	10.6	67.5	0.09	7.22	0.50	0.24	0.09	0.08	50.49	27.85	85.34	1.00	103.89	7.06	0.04	0.00	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.0	0.1	13.1	54.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	17.99	6.29	17.55	0.35	65.61	0.00	0.01	0.00	TK№095	УСП
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	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП
Итого за прием пищи:	585	14.1	9.0	56.3	373.8	0.33	15.23	0.72	2.88	4.36	0.31	197.92	80.40	403.76	4.45	349.61	83.26	0.88	0.00		
Уплотненный полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.0	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.05	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	10.00	1.00	0.05	0.00	TK№014	УСП
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	5.0	4.8	5.9	83.8	0.06	0.42	0.02	0.16	0.06	0.08	37.98	10.13	121.52	0.72	32.60	2.85	0.21	0.00	308	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1.0	1.0	9.2	51.2	0.03	4.57	0.41	0.26	1.11	0.03	49.26	13.27	54.90	0.49	46.30	2.64	0.03	0.00	129	2008
КЕФИР2,5%	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
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	003	УСП
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	50	3.1	3.2	40.6	199.9	0.05	4.00	0.02	0.21	0.15	0.04	15.02	8.51	40.87	0.52	43.61	1.25	0.04	0.01	453	2008
Итого за прием пищи:	485	14.2	14.5	78.8	489.8	2.03	39.49	0.71	4.98	5.00	0.21	113.75	46.66	252.03	3.23	141.51	9.13	0.60	0.01		
Всего за день:		35.6	33.6	202.6	1 269.6	2.55	64.65	1.61	8.43	11.06	0.87	574.89	177.20	947.90	9.37	836.20	112.48	1.71	0.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	35	2.7	3.8	12.0	88.0	0.09	0.08	0.04	0.09	0.01	0.07	109.40	6.80	80.00	0.54	14.60	0.00	0.08	0.00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	2.1	5.1	16.6	126.1	0.03	0.37	0.03	0.17	0.37	0.08	97.66	15.21	96.08	0.21	36.76	6.63	0.02	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.7	9.3	71.7	0.02	0.51	0.01	0.00	0.45	0.10	123.47	14.67	100.28	0.74	46.39	8.10	0.02	0.00		УСП	
Итого за прием пищи:	355	6.2	10.6	37.9	285.8	0.14	0.96	0.08	0.25	0.83	0.26	330.53	36.68	276.36	1.49	97.75	14.73	0.13	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		2008	
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																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.2	4.8	4.3	62.1	0.02	7.34	0.16	2.67	0.02	0.03	30.38	10.76	36.04	0.48	42.60	1.83	0.03	0.00	51	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3.1	3.2	7.5	71.4	0.05	5.72	0.14	0.20	0.45	0.06	46.98	17.40	80.21	0.97	67.26	4.00	0.11	0.00	95	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	10.3	7.6	4.1	145.2	0.01	0.42	0.05	0.17	0.87	0.01	20.11	2.33	212.36	0.12	24.90	0.88	0.63	0.00	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2.9	3.3	22.6	129.1	0.04	0.00	0.02	0.77	0.01	0.01	9.49	4.89	27.46	0.62	7.20	0.50	0.01	0.01	205	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.0	0.2	10.9	55.2	0.12	0.13	0.00	0.00	0.33	0.00	8.51	1.35	11.70	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	TK№027	УСП	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00	TK№003	УСП	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП	
Итого за прием пищи:	610	19.2	20.0	75.7	558.4	0.39	13.61	0.36	4.32	1.70	0.18	123.82	43.78	410.17	3.52	162.77	8.32	1.00	0.01			
Уплотненный полдник																						
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	50	6.5	4.8	0.0	92.0	0.15	0.50	0.02	0.00	27.50	0.50	11.50	14.50	118.00	0.35	17.50	0.00	0.50	0.02	521	2013	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.0	3.4	9.9	86.7	0.09	7.61	0.02	0.18	0.09	0.08	31.73	21.35	67.61	0.87	102.23	6.19	0.03	0.00	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.74	1.70	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00			
ВАФЛИ	25	0.5	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00	5	2008	
Итого за прием пищи:	385	10.3	9.2	45.3	324.5	0.29	8.11	0.04	0.62	27.61	0.62	58.58	43.85	212.01	2.40	162.65	7.31	0.73	0.02			
Всего за день:			40.2	44.3	167.0	1 270.5	0.87	23.94	0.53	5.19	30.13	1.36	728.93	149.51	1 069.54	7.41	603.17	30.36	1.91	0.03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	3.0	23.5	108.1	0.10	5.88	0.01	0.12	0.01	0.04	8.56	4.83	24.61	0.53	26.23	0.00	0.02	0.00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.4	1.2	6.9	22.0	0.03	3.30	0.00	0.98	0.00	0.01	6.44	6.25	18.01	0.21	28.40	0.00	0.01	0.00	10	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8.7	15.8	2.4	223.1	0.06	0.19	0.21	4.70	4.38	0.36	114.48	14.23	290.03	2.13	100.84	24.28	0.85	0.00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.5	1.7	10.5	79.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	121.73	15.10	103.13	0.26	47.87	8.10	0.02	0.00	TK№028	УСП
Итого за прием пищи:	380	11.9	21.8	43.3	432.4	0.21	9.85	0.24	5.79	4.84	0.51	251.20	40.41	435.78	3.12	203.35	32.38	0.90	0.00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА 2,5%	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	0.60	0.05	0.00	0.20	0.26	400.00	28.00	300.00	0.20	70.00	18.00	0.20	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	0.60	0.05	0.00	0.20	0.26	400.00	28.00	300.00	0.20	70.00	18.00	0.20	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.0	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	25.00	1.50	0.01	0.00	TK№015	УСП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	150/10/1	3.1	2.7	12.2	91.6	0.05	4.36	0.13	0.85	0.00	0.03	20.01	14.66	38.70	0.65	58.91	2.82	0.03	0.00	82	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	10.5	9.7	3.5	145.9	0.05	0.67	0.35	0.19	0.17	0.12	88.59	23.64	216.48	2.14	58.67	6.94	0.40	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.4	5.1	25.8	146.2	0.13	0.00	0.02	2.74	0.04	0.07	12.90	72.00	107.88	2.51	20.77	1.31	0.01	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.0	0.2	16.2	73.6	0.02	3.20	0.00	0.00	0.16	0.02	24.00	6.40	11.20	5.60	32.00	1.60	0.16	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	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП
Итого за прием пищи:	621	19.4	18.6	82.2	550.3	0.40	13.23	0.50	4.23	0.39	0.32	164.45	129.80	433.31	12.52	213.75	15.01	0.78	0.00		
Уплотненный полдник																					
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	120	1.7	3.5	6.1	47.6	0.00	0.02	0.02	0.09	0.02	0.00	1.70	0.00	1.28	0.01	0.60	0.00	0.02	0.00	126	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.0	0.0	5.2	23.3	0.00	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	10.93	2.75	2.38	0.11	20.19	0.00	0.00	0.00	TK№049	УСП
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
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3.7	1.5	28.0	145.7	0.06	0.10	0.00	0.25	0.10	0.04	33.76	8.33	53.91	0.40	26.75	2.42	0.01	0.01	477	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.0	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.10	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	100.00	0.00	0.06	0.00	TK№020	УСП
Итого за прием пищи:	435	7.4	5.6	68.7	341.1	0.13	12.04	0.05	0.67	0.23	0.11	57.09	55.92	98.61	1.72	152.94	3.26	0.25	0.01		
Всего за день:		44.5	51.1	202.7	1 431.8	0.79	35.71	0.85	10.69	5.66	1.21	872.74	254.13	1 267.70	17.55	640.03	68.64	2.13	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	3.9	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 МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	140	2.3	4.7	16.7	121.4	0.03	0.36	0.03	0.47	0.35	0.08	95.40	10.62	84.44	0.21	39.92	6.17	0.02	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.8	2.3	11.0	91.4	0.03	0.57	0.02	0.00	0.55	0.12	145.25	18.76	123.24	0.39	55.51	9.90	0.03	0.00	TK№043	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:	390	8.9	11.7	45.9	343.2	0.21	0.93	0.12	1.35	2.51	0.37	272.00	37.14	334.28	2.03	143.23	24.12	0.40	0.00		
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0.0	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.2	2.1	3.9	36.8	0.02	2.73	0.53	1.36	0.00	0.02	22.60	10.82	41.50	0.72	18.75	1.77	0.12	0.00	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2.9	4.3	5.7	82.2	0.04	8.11	0.17	1.39	0.53	0.05	53.77	17.51	74.61	0.99	81.53	4.09	0.10	0.00	67	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	6.8	5.3	6.7	101.9	0.06	0.30	0.04	0.65	3.16	0.08	67.83	15.55	158.12	0.48	42.99	67.19	0.43	0.00	269	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	1.6	5.2	12.1	101.5	0.06	8.04	0.32	0.27	1.01	0.05	48.13	18.81	60.28	0.82	82.69	4.56	0.03	0.00	344	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.0	0.0	15.6	48.6	0.01	0.21	0.08	0.00	0.00	0.02	29.69	13.66	19.89	0.37	130.61	0.00	0.01	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00	TK№003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП
Итого за прием пищи:	610	14.1	17.8	70.3	466.4	0.34	19.39	1.13	4.17	4.72	0.30	230.37	83.40	396.80	4.71	376.77	78.73	0.92	0.00		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	9.9	8.7	22.4	223.8	0.05	0.23	0.01	1.62	0.73	0.22	303.23	28.06	439.76	0.79	65.70	1.11	0.48	0.03	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.4	1.5	4.0	30.7	0.01	0.08	0.01	0.03	0.08	0.02	21.59	2.08	17.33	0.03	7.81	1.37	0.00	0.00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	2.8	3.5	8.2	104.2	0.05	0.93	0.03	0.00	0.90	0.19	228.35	20.06	186.26	0.14	82.39	16.12	0.04	0.00	434	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
Итого за прием пищи:	430	13.5	14.1	45.3	410.4	0.14	12.24	0.06	2.34	1.70	0.45	570.77	58.99	731.36	3.39	183.40	20.80	1.08	0.03		
Всего за день:		36.5	43.8	176.6	1 289.0	0.70	35.56	1.31	7.86	9.09	1.13	1 095.64	185.54	1 472.94	15.38	733.40	125.16	2.54	0.03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	35	2.9	3.9	14.0	95.6	0.11	0.08	0.04	0.09	0.01	0.08	110.03	7.23	83.30	0.61	16.32	0.00	0.08	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	130	2.6	4.5	17.3	132.4	0.05	0.51	0.03	0.26	0.49	0.11	129.33	18.90	124.97	0.32	48.74	9.16	0.03	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.7	9.3	71.7	0.02	0.51	0.01	0.00	0.45	0.10	123.47	14.67	100.28	0.74	46.39	8.10	0.02	0.00	TK№040	УСП
Итого за прием пищи:	345	6.9	10.1	40.6	299.8	0.18	1.10	0.08	0.36	0.96	0.29	362.83	40.80	308.55	1.68	111.45	17.26	0.13	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.10	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	TK№054	УСП
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.10	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.0	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.05	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	10.00	1.00	0.05	0.00	TK№014	УСП
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.2	4.3	10.3	96.5	0.06	4.03	0.13	1.46	0.54	0.06	42.58	18.69	86.65	0.99	70.84	4.24	0.10	0.00	76	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	7.9	7.3	14.1	167.8	0.14	10.32	0.02	0.68	0.09	0.14	54.95	37.61	181.74	2.37	155.90	9.61	0.25	0.00	291	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.1	27.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.28	4.93	6.67	0.66	5.16	0.00	0.00	0.00	392	2012
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	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП
Итого за прием пищи:	545	14.0	12.6	62.4	408.3	0.39	26.88	0.23	2.94	0.71	0.30	124.05	79.23	334.82	6.06	263.91	16.25	0.67	0.00		
Уплотненный полдник																					
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	7.1	3.7	4.8	98.3	0.02	0.44	0.02	0.55	0.40	0.04	41.23	4.77	164.95	0.21	24.36	3.49	0.43	0.00	к/к	к/к
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.6	4.4	11.1	82.7	0.05	6.50	0.55	0.44	0.13	0.06	65.30	19.73	80.24	0.69	71.34	4.38	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
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	50	3.8	1.7	21.5	121.0	0.04	0.03	0.01	0.16	0.17	0.05	49.41	7.59	89.17	0.37	23.18	1.19	0.10	0.01	249	2014
Итого за прием пищи:	425	19.3	14.5	59.0	446.7	0.19	7.51	0.62	1.70	0.91	0.43	520.44	62.04	626.11	2.46	190.88	26.66	0.99	0.01		
Всего за день:		41.0	37.4	169.5	1 192.8	0.82	73.49	0.95	5.20	2.67	1.05	1 042.32	193.06	1 286.48	10.29	721.23	60.17	1.95	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	3.9	23.5	114.7	0.10	5.88	0.03	0.14	0.01	0.04	9.28	4.83	25.25	0.53	26.38	0.00	0.02	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	2.6	5.4	16.3	131.5	0.07	0.40	0.03	0.49	0.39	0.09	106.48	20.17	112.03	0.48	40.38	7.51	0.02	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.5	1.7	10.5	79.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	121.73	15.10	103.13	0.26	47.87	8.10	0.02	0.00	TK№028	УСП
Итого за прием пищи:	375	5.4	11.1	50.3	325.3	0.19	6.74	0.08	0.63	0.84	0.23	237.49	40.10	240.41	1.27	114.63	15.61	0.07	0.00		
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5%	150	2.9	4.4	6.0	79.5	1.50	15.00	0.15	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2.9	4.4	6.0	79.5	1.50	15.00	0.15	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.0	2.4	4.1	40.3	0.01	1.90	0.00	1.33	0.05	0.02	25.65	9.41	34.26	0.60	23.75	3.33	0.04	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2.9	3.1	21.4	118.2	0.16	2.79	0.15	2.48	0.00	0.06	29.06	21.95	64.74	1.46	108.43	2.67	0.03	0.00	81	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	7.5	0.4	0.3	44.3	0.04	0.38	0.04	0.61	3.84	0.03	45.86	16.30	156.44	0.29	35.00	86.56	0.51	0.00	228	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1.9	8.2	14.5	134.5	0.08	14.21	0.52	2.47	0.06	0.07	49.47	29.34	74.40	1.29	130.95	6.05	0.04	0.00	141	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.4	0.1	31.0	112.2	0.01	0.21	0.08	0.00	0.00	0.02	31.69	14.07	19.89	0.37	131.04	0.00	0.01	0.00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00	TK№003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП
Итого за прием пищи:	615	15.4	15.0	97.5	545.0	0.45	19.48	0.79	7.39	3.97	0.28	190.08	98.11	392.14	5.35	449.37	99.72	0.86	0.00		
Уплотненный полдник																					
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8.1	7.9	1.5	114.2	0.04	0.00	0.03	0.23	0.48	0.10	64.17	13.62	164.50	1.57	35.17	5.82	0.34	0.00	298	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1.8	3.7	10.4	89.4	0.09	7.20	0.52	0.33	0.08	0.08	46.92	27.38	82.31	1.00	102.59	6.69	0.04	0.00	322	2012
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	150	0.2	0.1	18.7	77.5	0.00	14.72	0.00	0.13	0.00	0.01	12.45	6.50	5.46	0.22	65.40	0.18	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		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.01	0.03	19.00	12.00	40.00	2.00	100.00	1.00	0.01	0.00	TK№002	УСП
Итого за прием пищи:	435	11.5	12.1	49.3	356.6	0.18	26.92	0.56	1.39	0.58	0.24	145.24	62.36	305.32	5.39	308.55	14.53	0.54	0.00		
Всего за день:		35.2	42.6	203.1	1 306.5	2.32	68.14	1.58	12.40	8.39	0.75	572.81	200.57	937.87	12.00	872.55	129.85	1.48	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	1.1	8.8	12.1	105.8	0.09	0.00	0.07	0.27	0.02	0.04	8.80	2.60	24.00	0.44	11.90	0.00	0.02	0.00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0.5	1.7	9.2	29.4	0.04	4.40	0.00	1.30	0.00	0.02	8.58	8.32	23.98	0.27	37.82	0.00	0.02	0.00	10	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7.1	13.0	2.0	183.0	0.05	0.16	0.17	3.88	3.56	0.29	94.68	11.71	236.92	1.73	82.50	19.84	0.69	0.00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.8	2.3	11.0	91.4	0.03	0.57	0.02	0.00	0.55	0.12	145.25	18.76	123.24	0.39	55.51	9.90	0.03	0.00	TK№043	УСП
Итого за прием пищи:	360	10.5	25.7	34.2	409.7	0.21	5.14	0.27	5.46	4.13	0.48	257.31	41.39	408.14	2.83	187.73	29.74	0.75	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.0	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.7	6.1	6.3	80.8	0.03	5.13	0.03	3.26	0.01	0.03	10.74	8.80	22.69	0.40	43.50	1.80	0.02	0.00	43	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/3	3.8	4.1	4.3	80.5	0.04	5.27	0.13	0.10	0.33	0.06	72.64	17.44	119.76	1.09	74.65	4.42	0.15	0.00	88	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	5.7	8.9	10.7	150.5	0.04	0.46	0.03	1.68	0.85	0.08	42.33	10.83	139.32	0.72	32.47	3.05	0.26	0.00	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2.9	3.3	22.6	129.1	0.04	0.00	0.02	0.77	0.00	0.01	9.49	4.89	27.46	0.62	7.20	0.50	0.01	0.01	205	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.00	0.09	0.00	0.00	0.06	7.50	18.00	22.50	0.30	228.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00	TK№003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№003	УСП
Итого за прием пищи:	598	16.2	23.3	94.9	638.5	0.33	19.86	0.31	6.32	1.22	0.31	151.05	67.01	374.14	4.44	406.02	10.89	0.66	0.01		
Уплотненный полдник																					
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1.1	0.9	9.7	51.8	0.03	4.57	0.40	0.26	1.02	0.03	45.57	13.22	45.11	0.49	45.98	2.56	0.03	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
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	120.00	3.30	37.50	3.00	0.75	0.00	TK№010	УСП
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3.8	1.7	21.5	120.9	0.04	0.03	0.01	0.16	0.17	0.05	49.38	7.54	88.81	0.37	22.88	1.19	0.10	0.01	249	2014
Итого за прием пищи:	535	12.3	7.9	67.5	387.9	0.20	20.14	0.47	1.92	1.40	0.38	483.45	62.71	545.66	5.34	178.36	24.35	1.31	0.01		
Всего за день:		39.0	57.1	211.7	1 505.0	0.75	48.13	1.04	13.70	6.90	1.19	914.30	177.11	1 338.45	17.86	802.12	66.47	2.87	0.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	2.7	3.8	12.0	88.0	0.09	0.08	0.04	0.09	0.01	0.07	109.40	6.80	80.00	0.54	14.60	0.00	0.08	0.00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	140	2.3	5.1	16.7	124.3	0.03	0.36	0.03	0.48	0.35	0.08	95.61	10.62	84.60	0.21	39.99	6.17	0.02	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.7	9.3	71.7	0.02	0.51	0.01	0.00	0.45	0.10	123.47	14.67	100.28	0.74	46.39	8.10	0.02	0.00	TK№040	УСП
Итого за прием пищи:	350	6.4	10.6	38.0	284.1	0.15	0.95	0.08	0.57	0.81	0.25	328.48	32.09	264.88	1.49	100.98	14.27	0.12	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.10	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	TK№054	УСП
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.10	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.0	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	25.00	0.00	0.01	0.00	TK№017	УСП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	250/15/1	6.1	3.1	19.4	132.2	0.13	10.07	0.22	0.57	1.70	0.09	55.04	38.32	156.96	1.35	148.47	52.35	0.31	0.00	92	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	8.5	10.7	21.6	210.1	0.07	0.97	0.26	0.51	0.00	0.11	46.66	28.67	202.97	1.21	50.83	3.77	0.32	0.00	304	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	16.8	67.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.58	1.44	3.24	0.00	0.52	0.00	0.01	0.00	TK№046	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	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП
Итого за прием пищи:	646	17.5	14.8	87.6	521.1	0.37	13.55	0.48	1.70	1.73	0.29	131.03	83.43	421.93	4.38	246.81	57.52	0.92	0.00		
Уплотненный полдник																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	12.1	9.6	8.5	180.8	0.11	6.84	0.01	0.16	0.17	0.16	84.81	34.75	249.29	2.77	131.47	10.36	0.43	0.00	276	2012
КЕФИР2,5%	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
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
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.1	3.4	26.2	150.6	0.05	0.00	0.00	1.57	0.04	0.02	8.37	5.91	33.75	0.38	18.28	0.74	0.01	0.01	471	2008
Итого за прием пищи:	365	19.7	18.3	50.3	455.3	2.00	24.84	0.20	5.66	3.82	0.20	95.88	43.51	296.09	3.74	155.14	11.94	0.61	0.01		
Всего за день:		44.4	43.9	183.4	1 298.5	2.57	77.33	0.78	8.13	6.47	0.78	590.39	170.03	999.89	9.72	657.94	83.73	1.81	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	3.9	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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	1.9	5.4	14.5	122.7	0.07	0.34	0.03	0.57	0.34	0.09	96.09	25.30	114.71	0.61	34.33	6.87	0.02	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.5	1.7	10.5	79.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	121.73	15.10	103.13	0.26	47.87	8.10	0.02	0.00	TK№028	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:	380	8.2	11.9	43.2	332.2	0.25	0.81	0.12	1.45	2.40	0.36	249.18	48.17	344.45	2.30	130.01	23.02	0.40	0.00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 3,1%	150	3.8	3.8	6.8	84.8	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	150.00	0.00	0.05	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	3.8	3.8	6.8	84.8	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	150.00	0.00	0.05	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.0	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	25.00	1.50	0.01	0.00	TK№103	УСП
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	4.2	4.7	12.6	115.1	0.06	6.43	0.19	0.22	0.45	0.07	77.67	27.89	125.20	1.66	173.23	5.53	0.12	0.00	80	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.0	3.5	9.9	87.0	0.09	7.61	0.02	0.18	0.09	0.08	31.83	21.37	67.66	0.87	102.29	6.19	0.03	0.00	321	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	5.3	3.0	3.2	67.9	0.04	1.16	0.26	1.99	2.65	0.03	45.96	17.18	122.55	0.42	58.62	60.59	0.36	0.00	231	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0.1	0.0	15.2	63.3	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	8.88	3.99	1.92	0.10	23.99	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00	TK№003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП
Итого за прием пищи:	635	14.3	12.1	68.3	435.9	0.36	21.36	0.48	2.95	3.21	0.27	184.19	84.47	380.74	4.89	403.33	74.92	0.75	0.00		
Уплотненный полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	9.7	11.3	11.7	193.6	0.06	18.15	0.00	3.28	0.23	0.12	106.30	32.25	194.06	2.54	144.84	7.89	0.31	0.00	306	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	190	0.0	0.0	6.2	28.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.12	3.29	2.85	0.13	24.23	0.00	0.00	0.00	TK№049	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5.0	3.2	30.0	177.1	0.06	0.07	0.02	0.35	0.30	0.07	56.15	9.56	101.14	0.51	31.26	2.54	0.11	0.01	479	2008
Итого за прием пищи:	410	16.0	14.6	59.2	436.7	0.16	20.53	0.02	4.07	0.55	0.21	179.16	48.90	315.45	3.98	207.53	11.55	0.62	0.02		
Всего за день:		42.3	42.4	177.5	1 289.5	0.81	43.75	0.66	8.47	6.15	1.10	792.53	202.55	1 183.14	11.17	890.87	109.49	1.82	0.02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	1.1	8.8	12.1	105.8	0.09	0.00	0.07	0.27	0.02	0.04	8.80	2.60	24.00	0.44	11.90	0.00	0.02	0.00	1	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2.8	6.0	18.5	151.8	0.05	0.59	0.04	0.30	0.57	0.13	149.18	20.53	140.84	0.34	55.86	10.50	0.03	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0.0	0.0	6.2	23.2	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.02	5.31	6.68	0.67	5.27	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	366	4.0	14.8	36.8	280.8	0.14	0.63	0.11	0.57	0.59	0.18	170.00	28.44	171.52	1.45	73.03	10.50	0.05	0.00		
II Завтрак																					
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:	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		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0.0	0.1	2.1	13.2	0.03	13.75	0.09	0.21	0.06	0.02	7.70	11.00	14.30	0.55	11.00	1.10	0.06	0.00	TK№014	УСП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3.4	3.1	10.5	89.3	0.07	5.22	0.12	0.76	0.04	0.07	34.88	20.03	84.49	1.10	80.21	4.95	0.11	0.00	83	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	7.6	4.9	2.9	99.1	0.01	0.76	0.19	0.25	0.32	0.03	15.02	4.98	166.78	0.28	18.67	1.81	0.50	0.00	34	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.4	4.5	25.8	141.5	0.13	0.00	0.02	2.72	0.04	0.07	12.56	72.00	107.62	2.51	20.65	1.31	0.01	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.0	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00	442	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	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП
Итого за прием пищи:	580	17.4	13.7	85.4	517.1	0.42	22.73	0.42	4.56	0.63	0.28	101.91	122.01	430.45	11.21	182.52	12.06	1.10	0.00		
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	10.5	12.6	38.0	319.0	0.07	0.23	0.04	1.80	0.85	0.24	320.88	34.09	471.23	1.25	141.13	1.73	0.52	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	35.97	3.46	28.85	0.06	13.01	2.28	0.01	0.00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	2.8	3.5	8.2	104.2	0.05	0.93	0.03	0.00	0.90	0.19	228.35	20.06	186.26	0.14	82.39	16.12	0.04	0.00	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1.1	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	6.00	0.00	0.00	0.00	TK№124	УСП
Итого за прием пищи:	400	15.0	20.0	75.2	583.9	0.15	1.29	0.08	1.85	1.87	0.47	588.50	60.30	701.34	1.69	242.52	20.13	0.57	0.03		
Всего за день:		37.6	49.1	222.6	1 497.0	0.76	36.65	0.64	6.98	3.21	0.98	870.00	261.16	1 336.91	15.07	618.07	42.70	1.79	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	396,1	445,2	1916,8	13350,1	12.95	507.35	9.95	87.04	89.73	10.42	8 054.56	1 970.85	11 840.82	125.83	7 375.58	829.05	20.01	0.20
Среднее значение за период	39.6	44.5	191.7	1 335.0	1.29	50.73	0.99	8.70	8.97	1.04	805.46	197.08	1 184.08	12.58	737.56	82.91	2.00	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	30.0	58.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Дети ясли	367	145	605	431