ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧЕРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Утверждено:
Заведующий _____Власихина С.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F2901E3DF56A867789531078B80E152F
Владелец: Власихина Светлана Николаевна
Действителен: с 29.07.2026 до 22.10.2027

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОКЕ	180	6,75	7,30	28,16	206,21	0,10	0,62	0,04	0,09	0,06	0,16	136,97	29,84	158,16	1,33	244,98	10,80	0,00	0,02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,61	1,65	11,90	68,99	0,02	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	57,07	9,04	46,28	0,18	82,78	1,40	0,01	0,00	432	2008
ПРЯНИКИ	40	5,00	6,92	28,76	192,00	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**13,36**	**15,87**	**68,82**	**467,20**	0,15	0,70	0,06	0,14	0,07	0,25	205,64	46,88	240,44	2,35	371,76	12,20	0,01	0,02		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46,00**	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,50	6,60	25,30	145,20	0,10	4,60	0,20	1,10	0,00	0,00	16,90	19,20	68,40	1,20	458,74	3,27	0,02	0,00	35	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,20	12,50	17,40	228,00	0,00	1,70	0,00	1,30	0,00	0,00	13,70	18,50	126,80	1,90	319,45	6,24	0,04	0,00	259	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	4,90	4,50	22,10	155,50	0,20	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	7,60	72,00	107,90	2,50	152,60	1,32	0,01	0,00	324	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,19	101,98	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**610**	**24,91**	**24,04**	**92,77**	**657,77**	0,40	6,30	0,20	6,30	0,00	0,04	47,33	119,20	346,60	7,60	999,00	13,63	0,07	0,00		
Полдник																					
АПЕЛЬСИН	90	0,81	0,18	7,29	38,70	0,04	54,00	0,01	0,20	0,00	0,03	30,60	11,70	20,70	0,27	177,30	1,80	0,02	0,00	15	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160	0,06	0,06	7,24	30,06	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	2,27	1,08	1,49	0,30	41,88	0,30	0,00	0,00	405	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**0,87**	**0,24**	**14,53**	**68,76**	0,04	54,60	0,01	0,29	0,00	0,03	32,87	12,78	22,19	0,57	219,18	2,10	0,02	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200	7,70	9,16	28,63	244,00	0,15	26,32	0,46	2,00	0,00	0,00	111,75	58,34	176,86	3,23	1 070,15	17,78	0,09	0,00	158	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,16	8,09	6,51	103,62	0,03	1,35	0,05	2,07	0,08	0,02	3,03	4,46	11,16	0,26	75,45	0,80	0,00	0,00	364	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,61	2,79	11,23	81,21	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	93,71	11,66	67,77	0,37	141,54	8,10	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**13,00**	**20,16**	**56,41**	**476,19**	0,24	28,16	0,52	4,46	0,08	0,13	213,09	81,06	272,59	4,26	1 312,94	26,68	0,09	0,00		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,01	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,27**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		**54,91**	**60,59**	**261,18**	**1 800,81**	0,88	91,77	0,79	11,78	0,15	0,48	513,10	273,62	912,99	16,86	3 066,66	55,61	0,20	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ	180	5,10	7,16	26,35	191,22	0,05	0,62	0,04	0,20	0,06	0,14	127,97	24,89	121,44	0,37	200,98	11,15	0,01	0,00	189	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,65	1,81	10,88	66,66	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	56,50	10,25	45,78	0,26	89,30	1,40	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2,66	5,15	18,03	129,10	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,25	4,55	23,70	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**9,41**	**14,12**	**55,26**	**386,98**	0,10	0,70	0,09	0,36	0,15	0,23	191,72	39,69	190,92	0,99	323,23	12,55	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46,00**	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/10	5,40	9,90	25,30	145,20	0,00	11,60	0,30	1,10	0,00	0,00	50,40	31,20	87,40	1,90	500,59	8,38	0,04	0,00	79	2008
РУЛЕТИК ИЗ РЫБЫ	70	7,20	8,70	9,90	103,00	0,10	0,60	0,00	1,30	0,00	0,00	37,40	44,70	198,60	1,00	379,79	121,76	0,05	0,01	246	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,66	3,45	17,85	113,33	0,11	8,66	0,02	0,18	0,05	0,08	30,34	24,39	70,71	0,99	637,41	7,15	0,03	0,00	125	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,04	73,91	0,38	1,71	152,35	4,66	2,44	0,39	8,10	1,80	0,00	0,00	20,79	0,00	0,00	0,00	507	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,19	101,98	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**640**	**18,57**	**22,49**	**92,28**	**537,42**	0,69	22,57	152,67	8,34	2,49	0,51	135,24	111,59	400,21	5,89	1 606,58	140,09	0,12	0,01		
Полдник																					
БАНАН	80	1,17	0,39	16,30	74,50	0,02	3,20	0,02	0,00	0,00	0,03	5,76	30,24	20,16	0,43	278,40	0,00	0,00	0,00	434	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	5,28	7,75	98,94	0,04	0,88	0,02	0,00	0,00	0,18	173,40	19,04	122,40	0,14	248,20	15,30	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**5,95**	**5,67**	**24,05**	**173,44**	0,06	4,08	0,04	0,00	0,00	0,21	179,16	49,28	142,56	0,57	526,60	15,30	0,00	0,00		
Ужин																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,83	11,64	17,63	317,74	0,09	0,07	0,07	1,44	0,08	0,08	193,60	15,56	144,42	1,31	95,76	0,90	0,02	0,02	210	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,61	2,79	11,23	81,21	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	93,71	11,66	67,77	0,37	141,54	8,10	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	6	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**18,22**	**17,49**	**61,22**	**571,41**	0,17	0,56	0,08	1,83	0,08	0,21	300,61	39,82	255,99	2,71	296,10	9,00	0,02	0,02		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,01	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,27**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		**54,92**	**60,05**	**261,46**	**1 800,14**	1,07	29,92	152,88	11,12	2,72	1,19	820,90	254,08	1 020,85	12,24	2 916,29	177,94	0,17	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	180	6,12	7,53	26,00	197,16	0,10	0,62	0,04	0,96	0,06	0,15	130,63	40,61	142,85	1,03	238,17	11,64	0,00	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,61	1,65	11,90	68,99	0,02	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	57,07	9,04	46,28	0,18	82,78	1,40	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С ДЖЕМОМ	40	1,97	4,87	20,18	131,30	0,03	4,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,55	4,65	18,80	0,31	37,75	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**9,70**	**14,05**	**58,08**	**397,45**	0,15	4,70	0,09	1,12	0,15	0,24	195,25	54,30	207,93	1,52	358,70	13,04	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	0,20	8,00	62,00	0,00	0,17	250,00	30,00	196,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**6,00**	**0,20**	**8,00**	**62,00**	0,08	0,20	8,00	62,00	0,00	0,17	250,00	30,00	196,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,49	14,09	10,12	197,74	0,13	4,90	0,31	0,74	0,04	0,08	22,38	24,48	96,03	1,45	454,36	5,54	0,05	0,00	97	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	5,90	4,40	33,40	144,00	28,90	19,01	277,59	5,88	5,26	112,46	0,24	13,52	6,31	1,49	60,00	0,62	7,34	244,06	261	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,02	4,44	31,62	178,40	0,03	0,00	0,02	0,31	0,08	0,03	3,68	19,80	60,16	0,41	44,75	0,62	0,02	0,01	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,19	101,98	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**610**	**20,62**	**23,55**	**114,15**	**699,52**	29,18	27,51	277,92	8,21	5,38	112,61	47,90	74,50	218,60	7,87	627,11	9,58	7,41	244,07		
Полдник																					
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,01	0,57	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	250,20	1,80	0,01	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160	0,06	0,06	7,24	30,06	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	2,27	1,08	1,49	0,30	41,88	0,30	0,00	0,00	405	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**0,42**	**0,42**	**16,06**	**72,36**	0,03	9,60	0,01	0,66	0,00	0,02	16,67	8,28	11,39	2,28	292,08	2,10	0,01	0,00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ	100	1,10	5,40	15,20	132,10	0,00	5,70	0,20	4,20	0,00	0,00	25,70	22,80	50,50	1,10	340,18	4,30	0,03	0,00	51	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,70	13,80	10,50	224,00	0,00	0,50	0,20	2,30	0,00	0,00	139,30	17,80	172,70	1,50	235,78	21,80	0,03	0,02	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,61	2,79	11,23	81,21	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	93,71	11,66	67,77	0,37	141,54	8,10	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**15,94**	**22,11**	**46,97**	**484,67**	0,06	6,69	0,41	6,89	0,00	0,11	263,31	58,86	307,77	3,37	743,30	34,20	0,06	0,02		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,01	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,27**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		**54,95**	**60,51**	**261,81**	**1 800,89**	29,54	48,71	286,43	79,47	5,53	113,17	780,30	235,64	965,86	15,82	2 210,97	67,92	7,52	244,09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,10	14,30	35,30	311,20	0,07	0,46	0,09	1,18	0,18	0,36	248,31	33,07	304,05	0,75	232,71	4,31	0,04	0,04	224	2008
СЛАДКАЯ ПОДЛИВА	30	0,10	0,00	24,18	97,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,40	12,02	0,18	28,05	0,00	0,00	0,00	410	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,65	1,81	10,88	66,66	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	56,50	10,25	45,78	0,26	89,30	1,40	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	5,01	9,14	10,32	144,40	0,03	0,11	0,09	0,16	0,08	0,07	136,40	7,85	88,95	0,36	32,35	0,00	0,01	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**18,86**	**25,25**	**80,68**	**619,33**	0,11	0,69	0,19	1,39	0,27	0,50	449,13	52,57	450,80	1,55	382,41	5,71	0,06	0,04		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46,00**	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	8,39	2,94	10,13	112,67	0,11	5,09	0,32	0,24	0,05	0,12	30,00	36,47	139,70	1,15	520,79	93,70	0,12	0,02	97	2008
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНО-КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	9,00	13,74	28,53	249,00	0,16	25,10	0,10	0,64	0,31	0,23	94,22	46,54	213,95	2,94	851,25	16,82	0,12	0,02	282/1	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,77	4,42	4,34	60,36	0,02	0,90	0,03	0,96	0,05	0,01	2,02	2,97	7,43	0,17	50,30	0,53	0,00	0,00	364	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,24	0,11	19,90	82,42	0,01	39,00	0,06	0,26	0,00	0,02	8,59	1,20	10,09	0,18	5,61	0,00	0,00	0,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,19	101,98	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**620**	**21,71**	**21,65**	**84,09**	**606,43**	0,40	70,09	0,51	3,20	0,41	0,42	143,83	96,68	414,67	6,44	1 495,95	113,85	0,24	0,04		
Полдник																					
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,01	0,57	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	250,20	1,80	0,01	0,00	16	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160	0,06	0,06	7,24	30,06	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	2,27	1,08	1,49	0,30	41,88	0,30	0,00	0,00	405	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**0,42**	**0,42**	**16,06**	**72,36**	0,03	9,60	0,01	0,66	0,00	0,02	16,67	8,28	11,39	2,28	292,08	2,10	0,01	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ	80	1,29	4,22	9,38	81,06	0,06	5,25	0,40	1,88	0,00	0,04	17,26	17,81	40,66	0,71	313,20	3,60	0,02	0,00	43	2008
КАША ПШЕННАЯ	170	5,67	5,85	21,36	161,75	0,10	0,62	0,03	0,57	0,03	0,14	130,91	28,88	130,16	0,68	218,69	11,72	0,01	0,00	324	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,61	2,79	11,23	81,21	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	93,71	11,66	67,77	0,37	141,54	8,10	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**11,10**	**12,98**	**52,01**	**371,38**	0,22	6,36	0,44	2,84	0,03	0,29	246,48	64,95	255,39	2,16	699,23	23,42	0,03	0,00		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,26**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,85**	**60,58**	**261,49**	**1 800,39**	0,81	88,75	1,15	8,68	0,71	1,26	870,28	236,18	1 163,42	14,51	3 033,45	146,08	0,34	0,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	180	5,40	7,11	22,10	174,30	0,05	0,62	0,04	0,60	0,06	0,14	133,08	17,08	103,66	0,34	202,07	10,80	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,13	18,82	3,86	61,82	0,81	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,61	1,65	11,90	68,99	0,02	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	57,07	9,04	46,28	0,18	82,78	1,40	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С ДЖЕМОМ	40	1,97	4,87	20,18	131,30	0,03	4,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,55	4,65	18,80	0,31	37,75	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**13,94**	**18,12**	**54,45**	**435,88**	0,12	4,70	0,17	1,57	1,04	0,36	216,52	34,63	230,56	1,64	378,95	20,25	0,03	0,01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46,00**	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,21	7,24	10,55	137,22	0,08	11,47	0,33	0,38	0,03	0,09	47,12	25,93	85,09	1,35	392,92	6,37	0,04	0,00	95	2008
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		2008
ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ	150	6,40	6,30	19,40	178,00	0,10	8,70	0,40	0,40	0,00	0,00	30,90	35,80	139,20	1,90	673,79	9,32	0,10	0,01	308	2008
КОМПОТ ЯБЛОКО С ЛИМОНОМ	180	0,08	0,04	12,69	52,32	0,00	1,04	0,00	0,06	0,00	0,00	3,10	1,15	1,78	0,24	34,68	0,20	0,00	0,00	406	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,19	101,98	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**620**	**16,40**	**14,07**	**64,68**	**476,02**	0,29	23,71	0,73	1,94	0,03	0,14	101,62	79,38	281,57	5,79	1 239,89	18,69	0,14	0,01		
Полдник																					
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,01	0,57	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	250,20	1,80	0,01	0,00	16	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	0,16	0,07	8,95	37,66	0,01	26,00	0,04	0,17	0,00	0,01	2,65	0,72	0,72	0,12	2,51	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**0,52**	**0,43**	**17,77**	**79,96**	0,04	35,00	0,05	0,74	0,00	0,03	17,05	7,92	10,62	2,10	252,71	1,80	0,01	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ЗИМНИЙ	150	4,73	11,83	19,39	203,69	0,15	9,90	0,52	5,03	0,26	0,13	39,76	38,42	106,48	1,74	668,63	8,68	0,06	0,00	28	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	9,50	9,70	58,60	321,50	0,14	0,23	0,05	2,71	0,17	0,17	95,44	22,75	160,45	1,00	200,80	4,80	0,03	0,04	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**20,82**	**27,24**	**96,24**	**677,31**	0,37	11,07	0,60	8,13	0,43	0,50	323,40	87,93	413,33	3,28	1 158,03	29,68	0,09	0,04		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,26**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,44**	**60,14**	**261,79**	**1 800,06**	0,87	76,49	1,55	12,97	1,50	1,06	672,76	223,56	967,25	14,89	3 193,36	71,42	0,27	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	180	6,39	8,42	23,39	195,83	0,11	0,62	0,04	0,89	0,06	0,16	141,18	42,87	162,16	1,06	258,57	12,30	0,01	0,00	184	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,65	1,81	10,88	66,66	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	56,50	10,25	45,78	0,26	89,30	1,40	0,01	0,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	6	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**11,04**	**14,15**	**64,03**	**429,29**	0,15	0,70	0,06	0,94	0,07	0,25	209,28	61,12	243,94	2,16	391,87	13,70	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46,00**	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/10	10,86	10,48	12,09	186,08	0,08	4,36	0,30	0,77	0,00	0,10	25,74	27,25	133,25	1,87	469,42	3,20	0,02	0,00	91	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ С ЯЙЦОМ	70	7,00	13,30	33,60	314,50	0,10	0,00	0,10	1,50	0,00	0,00	25,40	15,00	110,60	1,50	190,10	5,70	0,05	0,00	279	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,84	4,18	8,77	85,93	0,06	24,98	0,30	0,34	0,08	0,07	67,55	26,86	53,75	1,52	328,50	5,36	0,02	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,19	101,98	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**620**	**24,01**	**28,40**	**82,43**	**715,58**	0,34	29,34	0,70	3,71	0,08	0,21	127,82	78,61	341,10	6,89	1 056,23	17,06	0,09	0,00		
Полдник																					
БАНАН	90	1,31	0,44	18,33	83,81	0,03	3,60	0,02	0,00	0,00	0,04	6,48	34,02	22,68	0,49	313,20	0,00	0,00	0,00	434	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160	0,06	0,06	7,24	30,06	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	2,27	1,08	1,49	0,30	41,88	0,30	0,00	0,00	405	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**1,37**	**0,50**	**25,57**	**113,87**	0,03	4,20	0,02	0,09	0,00	0,04	8,75	35,10	24,17	0,79	355,08	0,30	0,00	0,00		
Ужин																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,74	2,97	3,85	45,70	0,03	1,56	0,81	1,55	0,00	0,03	21,51	15,84	26,29	0,50	115,00	2,48	0,02	0,00	55	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	12,62	14,03	39,98	289,00	0,06	0,62	0,16	2,34	1,65	0,36	157,46	20,64	201,64	1,60	280,20	25,80	0,03	0,02	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	7,13	28,83	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,91	1,58	2,97	0,30	10,14	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**14,97**	**17,12**	**61,00**	**410,89**	0,12	2,20	0,97	4,28	1,65	0,40	185,48	44,66	247,70	2,80	431,14	28,28	0,05	0,02		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,26**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,15**	**60,45**	**261,68**	**1 800,52**	0,69	38,45	1,75	9,61	1,80	0,93	545,50	233,19	888,08	14,72	2 398,10	60,34	0,16	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	5,83	7,24	24,26	186,37	0,08	0,62	0,04	0,09	0,06	0,15	147,48	25,09	165,54	0,61	227,32	10,80	0,02	0,01	181	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,61	1,65	11,90	68,99	0,02	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	57,07	9,04	46,28	0,18	82,78	1,40	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С ДЖЕМОМ	40	1,97	4,87	20,18	131,30	0,03	4,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,55	4,65	18,80	0,31	37,75	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**9,41**	**13,76**	**56,34**	**386,66**	0,13	4,70	0,09	0,25	0,15	0,24	212,10	38,78	230,62	1,10	347,85	12,20	0,03	0,01		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,16	0,07	7,98	33,79	0,01	26,00	0,04	0,17	0,00	0,01	2,63	0,72	0,72	0,12	2,48	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,16**	**0,07**	**7,98**	**33,79**	0,01	26,00	0,04	0,17	0,00	0,01	2,63	0,72	0,72	0,12	2,48	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/10	9,90	5,00	14,30	142,00	0,10	7,50	0,20	1,30	0,00	0,00	41,30	30,70	86,90	1,70	512,34	8,73	0,04	0,00	79	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	7,40	10,80	27,50	127,30	0,10	0,38	0,05	0,96	0,35	0,17	78,97	47,83	236,55	0,99	435,50	131,38	53,00	0,01	250/1	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,02	4,44	31,62	178,40	0,03	0,00	0,02	0,31	0,08	0,03	3,68	19,80	60,16	0,41	44,75	0,62	0,02	0,01	325	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1,90	4,60	8,17	81,81	0,03	0,16	0,02	0,88	0,03	0,04	32,42	4,80	29,68	0,11	56,30	2,85	0,00	0,00	368	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,04	0,04	6,76	27,78	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	1,55	0,72	0,99	0,20	27,98	0,20	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,08	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**642**	**25,04**	**25,25**	**106,15**	**642,95**	0,34	8,44	0,29	4,43	0,46	0,27	165,48	111,83	450,82	5,09	1 133,99	146,13	53,06	0,02		
Полдник																					
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,01	0,57	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	250,20	1,80	0,01	0,00	16	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	0,16	0,07	8,95	37,66	0,01	26,00	0,04	0,17	0,00	0,01	2,65	0,72	0,72	0,12	2,51	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**0,52**	**0,43**	**17,77**	**79,96**	0,04	35,00	0,05	0,74	0,00	0,03	17,05	7,92	10,62	2,10	252,71	1,80	0,01	0,00		
Ужин																					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	9,60	14,14	13,14	313,68	0,16	0,43	0,02	1,96	0,22	0,11	16,76	20,76	138,78	1,91	281,66	5,32	0,05	0,00	286/1	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	3,76	20,75	129,94	0,12	9,98	0,02	0,19	0,05	0,11	39,94	28,60	84,83	1,14	739,97	8,67	0,04	0,00	125	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,61	2,79	11,23	81,21	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	93,71	11,66	67,77	0,37	141,54	8,10	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**16,94**	**20,81**	**55,16**	**572,19**	0,34	10,90	0,05	2,54	0,27	0,33	155,01	67,62	308,18	3,82	1 188,97	22,09	0,09	0,00		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,26**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,33**	**60,50**	**261,95**	**1 800,44**	0,90	85,05	0,52	8,72	0,88	0,90	559,44	236,57	1 025,13	12,91	2 969,78	182,22	53,19	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ	180	6,19	7,58	25,47	195,83	0,11	0,62	0,04	0,74	0,06	0,14	135,56	32,52	140,79	0,84	228,82	11,93	0,01	0,00	324	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,65	1,81	10,88	66,66	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	56,50	10,25	45,78	0,26	89,30	1,40	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2,66	5,15	18,03	129,10	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,25	4,55	23,70	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**10,50**	**14,54**	**54,38**	**391,59**	0,16	0,70	0,09	0,90	0,15	0,23	199,31	47,32	210,27	1,46	351,07	13,33	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	0,20	8,00	62,00	0,00	0,17	250,00	30,00	196,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**6,00**	**0,20**	**8,00**	**62,00**	0,08	0,20	8,00	62,00	0,00	0,17	250,00	30,00	196,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0,70	2,97	3,81	44,91	0,01	1,92	0,00	1,33	0,00	0,02	16,23	9,56	19,26	0,58	134,55	2,89	0,01	0,00	36	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/10	3,20	5,90	18,30	101,20	0,10	10,00	0,20	1,10	0,00	0,00	36,70	22,80	72,80	1,30	408,49	5,93	0,03	0,00	95	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	5,80	10,30	26,50	241,20	0,20	9,20	0,00	1,20	0,00	0,00	27,40	34,50	145,00	2,10	811,62	9,49	0,07	0,00	281	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,77	4,42	4,34	60,36	0,02	0,90	0,03	0,96	0,05	0,01	2,02	2,97	7,43	0,17	50,30	0,53	0,00	0,00	364	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0,01	9,97	42,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,78	1,08	1,98	0,09	16,60	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,08	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**622**	**13,34**	**23,97**	**80,72**	**575,33**	0,41	23,62	0,23	5,51	0,05	0,06	93,69	78,89	283,01	5,92	1 478,68	21,19	0,11	0,00		
Полдник																					
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00	16	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	5,28	7,75	98,94	0,04	0,88	0,02	0,00	0,00	0,18	173,40	19,04	122,40	0,14	248,20	15,30	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**5,10**	**5,60**	**15,59**	**136,54**	0,06	8,88	0,02	0,50	0,00	0,20	186,20	25,44	131,20	1,90	470,60	16,90	0,01	0,00		
Ужин																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	200	10,13	8,73	36,00	262,86	0,09	0,62	0,14	1,56	0,33	0,47	314,93	41,82	385,59	1,12	312,46	8,46	0,06	0,04	227	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,50	4,13	26,93	159,08	0,03	0,20	0,03	0,13	0,03	0,18	138,15	15,30	98,55	0,10	182,50	3,50	0,03	0,00	45/1	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,61	2,79	11,23	81,21	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	93,71	11,66	67,77	0,37	141,54	8,10	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**17,77**	**15,77**	**84,20**	**550,51**	0,18	1,31	0,18	2,08	0,36	0,76	551,39	75,38	568,71	1,99	662,30	20,06	0,09	0,04		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,26**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,97**	**60,26**	**261,44**	**1 800,86**	0,93	34,72	8,52	71,58	0,56	1,44	1 287,76	266,73	1 413,36	12,05	3 152,43	80,48	0,25	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "АРТЕКОВСКАЯ"	180	5,91	7,43	28,01	203,49	0,09	0,62	0,04	0,51	0,06	0,15	133,89	30,60	136,62	0,67	219,61	11,63	0,01	0,00	328	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,61	1,65	11,90	68,99	0,02	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	57,07	9,04	46,28	0,18	82,78	1,40	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	5,01	9,14	10,32	144,40	0,03	0,11	0,09	0,16	0,08	0,07	136,40	7,85	88,95	0,36	32,35	0,00	0,01	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**12,53**	**18,22**	**50,23**	**416,88**	0,14	0,81	0,14	0,72	0,15	0,29	327,36	47,49	271,85	1,21	334,74	13,03	0,03	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46,00**	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ЯЙЦОМ И СУХАРИКАМИ	180	7,38	6,54	5,00	108,28	0,04	0,18	0,05	0,61	0,40	0,10	17,25	8,51	69,06	0,89	86,85	5,12	0,03	0,02	67	2008
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70	4,10	14,70	42,20	253,00	0,10	0,80	0,10	0,60	0,00	0,00	39,70	20,20	165,20	1,70	246,35	9,20	0,10	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,38	6,24	34,25	214,72	0,07	0,00	0,03	1,20	0,11	0,03	9,26	7,20	40,21	0,91	62,55	0,75	0,01	0,01	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,95	7,22	2,91	91,63	0,02	0,03	0,04	0,88	0,03	0,02	18,97	2,03	14,66	0,07	31,21	2,30	0,00	0,00	371	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,04	73,91	0,38	1,71	152,35	4,66	2,44	0,39	8,10	1,80	0,00	0,00	20,79	0,00	0,00	0,00	507	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,08	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**652**	**20,59**	**35,07**	**120,20**	**827,20**	0,69	2,72	152,57	8,87	2,98	0,57	100,84	47,72	325,67	5,25	504,87	19,72	0,14	0,05		
Полдник																					
АПЕЛЬСИН	90	0,81	0,18	7,29	38,70	0,04	54,00	0,01	0,20	0,00	0,03	30,60	11,70	20,70	0,27	177,30	1,80	0,02	0,00	15	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	0,16	0,07	8,95	37,66	0,01	26,00	0,04	0,17	0,00	0,01	2,65	0,72	0,72	0,12	2,51	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**0,97**	**0,25**	**16,24**	**76,36**	0,05	80,00	0,05	0,37	0,00	0,04	33,25	12,42	21,42	0,39	179,81	1,80	0,02	0,00		
Ужин																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	13,33	3,01	8,22	143,43	0,13	0,65	0,03	1,47	0,20	0,13	47,55	57,33	256,32	1,23	489,27	159,71	0,67	0,02	286/1	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,20	3,76	20,75	129,94	0,12	9,98	0,02	0,19	0,05	0,11	39,94	28,60	84,83	1,14	739,97	8,67	0,04	0,00	125	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	7,13	28,83	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,91	1,58	2,97	0,30	10,14	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**18,14**	**6,89**	**46,14**	**349,56**	0,28	10,65	0,05	2,05	0,25	0,25	94,00	94,11	360,92	3,07	1 265,18	168,38	0,71	0,02		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,26**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,99**	**60,71**	**261,46**	**1 800,89**	1,21	96,19	152,81	12,60	3,38	1,18	569,62	215,44	1 011,03	12,00	2 448,38	203,93	0,90	0,07		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,70	7,78	23,36	191,14	0,12	0,62	0,04	1,89	0,06	0,17	134,34	62,44	160,77	1,86	278,67	11,69	0,01	0,00	324	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	1,65	1,81	10,88	66,66	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	56,50	10,25	45,78	0,26	89,30	1,40	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С ДЖЕМОМ	40	1,97	4,87	20,18	131,30	0,03	4,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,55	4,65	18,80	0,31	37,75	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**10,32**	**14,46**	**54,42**	**389,10**	0,16	4,70	0,09	2,05	0,15	0,26	198,39	77,34	225,35	2,43	405,72	13,09	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46,00**	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	7,20	4,60	8,20	95,20	0,20	5,70	0,30	2,60	0,00	0,00	33,60	34,10	101,20	2,20	470,49	5,30	0,03	0,00	84	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,74	2,97	3,85	45,70	0,03	1,56	0,81	1,55	0,00	0,03	21,51	15,84	26,29	0,50	115,00	2,48	0,02	0,00	55	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,50	4,30	10,70	119,10	0,10	18,10	0,00	1,30	0,00	0,00	55,10	31,70	146,70	2,40	417,95	7,72	0,05	0,00	306	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,77	4,42	4,34	60,36	0,02	0,90	0,03	0,96	0,05	0,01	2,02	2,97	7,43	0,17	50,30	0,53	0,00	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,08	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**632**	**23,99**	**16,66**	**51,67**	**433,11**	0,43	26,26	1,14	7,33	0,05	0,07	119,92	92,59	318,16	6,95	1 111,07	18,38	0,10	0,00		
Полдник																					
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,02	9,00	0,00	0,56	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	250,20	1,80	0,01	0,00	16	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160	0,06	0,06	7,24	30,06	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	2,27	1,08	1,49	0,30	41,88	0,30	0,00	0,00	405	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**0,42**	**0,42**	**16,06**	**72,36**	0,02	9,60	0,00	0,65	0,00	0,02	16,67	8,28	11,39	2,28	292,08	2,10	0,01	0,00		
Ужин																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	130	2,80	6,80	15,60	130,40	0,10	11,50	0,60	3,00	0,00	0,00	31,60	32,90	76,10	1,20	519,80	5,01	0,03	0,00	30	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	10,03	14,65	63,49	425,82	0,13	0,16	0,06	2,78	0,21	0,11	46,96	16,31	99,31	0,90	162,05	4,80	0,02	0,03	467	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,61	2,79	11,23	81,21	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	93,71	11,66	67,77	0,37	141,54	8,10	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
МАРМЕЛАД	20	0,52	5,01	10,61	89,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	7,02	12,42	0,38	26,60	0,00	0,00	0,00	188	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**17,49**	**29,37**	**110,97**	**774,61**	0,29	12,15	0,67	6,17	0,21	0,23	183,17	74,49	272,40	3,25	875,79	17,91	0,05	0,03		
Ужин 2																					
ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,04	0,00	3,95	15,97	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,79	1,49	0,14	5,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	4/1	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**2,26**	**0,18**	**18,55**	**84,89**	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	7,17	9,70	24,17	0,68	43,78	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,98**	**61,19**	**261,77**	**1 800,07**	0,95	54,72	1,90	16,79	0,41	0,61	532,32	266,40	858,47	16,99	2 848,44	52,48	0,18	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	547,49	604,98	2 616,03	18 005,07	37,85	644,77	608,30	243,32	17,64	122,22	7 151,98	2 441,41	10 226,44	142,99	28 237,86	1 098,42	63,18	244,47
Среднее значение за период	54,75	60,50	261,60	1 800,51	3,79	64,48	60,83	24,33	1,76	12,22	715,20	244,14	1 022,64	14,30	2 823,79	109,84	6,32	24,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	30,2	57,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Сад 24 часов	404	100	627	250	450	150