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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F2901E3DF5[illegible]B80E152F
Владелец: Власихина Светлана Николаевна
Действителен: с 29.07.2026 до 22.10.2027

Утверждено:
Заведующий _____
Власихина С.Н.

1 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 ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,55	6,27	20,49	161,10	0,07	0,24	0,03	0,14	0,09	0,19	145,15	25,99	150,07	0,82	222,03	7,50	0,02	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	160	1,22	1,24	8,96	51,94	0,02	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,87	6,89	34,97	0,14	62,45	1,05	0,01	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	4/1	2008
ПРЯНИКИ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**9,75**	**9,59**	**54,07**	**342,38**	0,13	0,30	0,04	0,56	0,10	0,26	197,96	42,82	218,16	1,74	332,28	8,55	0,03	0,01		
II Завтрак																					
СОК С 6 МЕСЯЦЕВ	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	150	4,20	3,60	10,30	104,30	0,00	3,70	0,20	0,60	0,00	0,00	15,60	15,40	56,10	1,00	361,81	2,56	0,01	0,00	308	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,80	9,70	9,10	136,20	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	20,90	11,60	105,40	1,40	201,06	7,53	0,03	0,00	251/1	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	100	3,70	4,97	16,66	125,91	0,10	0,00	0,02	2,11	0,08	0,06	5,91	54,00	81,22	1,90	114,75	0,99	0,01	0,00	324	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**495**	**17,78**	**18,64**	**63,66**	**492,44**	0,18	3,70	0,22	5,08	0,08	0,10	51,15	90,95	281,57	5,90	738,36	13,04	0,05	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	5,07	8,35	27,03	190,08	0,14	17,82	0,61	4,82	0,00	0,00	58,84	46,37	103,41	1,78	576,98	10,40	0,05	0,00	158	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,65	2,73	3,88	42,64	0,01	0,45	0,02	0,69	0,02	0,00	1,41	1,85	5,66	0,10	28,21	0,31	0,00	0,00	364	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	2,48	9,64	70,87	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,08	83,72	10,74	60,94	0,39	128,14	7,20	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	4	2008
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	15	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**10,06**	**13,84**	**55,78**	**379,96**	0,23	75,71	0,65	6,01	0,02	0,12	179,72	76,26	204,46	2,86	939,83	19,81	0,07	0,00		
Всего за день:		**38,09**	**42,17**	**183,61**	**1 260,78**	0,55	81,71	0,91	11,65	0,20	0,49	435,83	214,03	711,19	11,90	2 130,47	42,40	0,15	0,01		

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	150	4,42	6,28	19,16	151,67	0,04	0,62	0,03	0,14	0,05	0,14	127,15	20,39	107,79	0,28	190,83	11,01	0,01	0,00	189	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	160	1,25	1,37	8,17	50,11	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,43	7,84	34,58	0,20	67,58	1,05	0,01	0,00	433	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	1	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**8,33**	**12,80**	**45,36**	**330,88**	0,09	0,68	0,08	0,28	0,14	0,21	176,83	32,78	166,07	0,84	291,36	12,06	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК С 6 МЕСЯЦЕВ	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	150/10	3,68	3,44	5,20	94,40	0,07	5,60	0,16	0,24	0,00	0,00	38,40	26,40	76,80	1,36	415,20	7,00	0,03	0,00	79	2008
РУЛЕТИК ИЗ РЫБЫ	50	6,50	10,40	5,30	101,20	0,10	1,40	0,03	2,52	0,00	0,00	40,60	21,00	131,60	1,12	302,88	99,76	0,42	0,01	246	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,33	2,49	15,83	95,36	0,09	7,69	0,01	0,14	0,03	0,08	26,09	21,57	62,13	0,88	564,72	6,28	0,03	0,00	125	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	10,12	42,36	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,01	3,74	1,80	2,48	0,50	69,74	0,50	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**505**	**15,69**	**16,80**	**56,31**	**428,39**	0,35	15,69	0,20	4,03	0,03	0,13	117,43	80,72	311,86	5,46	1 413,04	115,50	0,48	0,01		
Полдник																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	140	9,44	16,15	34,02	259,04	0,07	0,00	0,13	1,06	0,00	0,00	123,69	11,97	110,39	1,06	51,20	0,48	0,01	0,01	210	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	2,48	9,64	70,87	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,08	83,72	10,74	60,94	0,39	128,14	7,20	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
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
Итого за прием пищи:	**400**	**14,62**	**19,19**	**72,03**	**461,08**	0,15	4,04	0,16	1,45	0,00	0,13	218,49	63,33	210,81	2,34	518,34	7,68	0,01	0,01		
Всего за день:		**39,14**	**48,89**	**183,80**	**1 266,35**	0,60	22,41	0,44	5,76	0,17	0,48	519,75	180,83	695,74	10,04	2 342,74	136,24	0,51	0,02		

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"	150	4,91	6,48	18,16	151,38	0,07	0,62	0,03	0,55	0,05	0,14	128,55	28,63	118,19	0,65	210,38	11,27	0,00	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	160	1,21	1,24	8,91	51,70	0,02	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,79	6,75	34,66	0,13	62,00	1,05	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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:	**350**	**8,09**	**12,59**	**47,25**	**334,38**	0,12	4,68	0,08	0,69	0,14	0,21	178,89	40,03	171,65	1,09	310,13	12,32	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	150	2,00	4,00	17,00	97,30	0,20	4,90	0,20	0,70	0,00	0,00	18,10	21,20	79,70	1,30	403,71	4,89	0,04	0,00	97	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	2,20	2,00	14,00	104,60	0,10	8,40	4,00	1,90	0,00	0,00	22,20	11,70	191,00	3,90	230,55	8,14	0,14	0,02	251/1	2008
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,00	2,20	21,50	140,50	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2,80	13,50	41,40	0,30	30,90	0,42	0,02	0,00	325	2008
СОК С 6 МЕСЯЦЕВ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**495**	**10,03**	**8,72**	**87,51**	**506,47**	0,40	16,30	4,20	3,77	0,00	0,06	62,20	62,35	361,45	9,20	905,66	16,91	0,20	0,02		
Полдник																					
ВИНЕГРЕТ	100	1,67	3,44	16,99	77,97	0,00	6,00	0,22	4,11	0,00	0,00	27,10	23,77	52,53	1,11	352,90	4,55	0,03	0,00	51	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,38	16,70	6,28	216,12	0,10	0,00	0,33	5,90	0,00	0,00	137,76	22,96	298,48	3,28	230,09	21,00	0,02	0,02	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	2,48	9,64	70,87	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,08	83,72	10,74	60,94	0,39	128,14	7,20	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**16,16**	**22,68**	**37,93**	**388,64**	0,14	6,44	0,56	10,21	0,00	0,09	250,88	60,77	420,35	4,98	724,03	32,75	0,05	0,02		
Всего за день:		**40,28**	**44,19**	**180,69**	**1 291,49**	0,74	27,62	12,84	76,67	0,14	0,53	741,97	193,15	1 149,45	15,37	2 085,82	70,98	0,28	0,04		

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	140	12,90	7,20	19,60	221,10	0,00	0,40	0,10	0,70	0,00	0,00	162,40	22,20	197,80	0,60	145,41	3,72	0,02	0,02	224	2008
СЛАДКАЯ ПОДЛИВА	20	0,08	0,00	15,05	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,12	1,12	5,20	0,15	22,76	0,00	0,00	0,00	410	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150	1,23	1,36	8,16	49,96	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,37	7,65	34,29	0,19	66,82	1,05	0,01	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4,23	7,81	12,89	139,30	0,03	0,07	0,07	0,14	0,08	0,05	93,35	6,75	67,20	0,36	32,55	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**18,44**	**16,37**	**55,70**	**470,86**	0,04	0,57	0,18	0,87	0,09	0,10	302,24	37,72	304,49	1,30	267,54	4,77	0,03	0,02		
II Завтрак																					
СОК С 6 МЕСЯЦЕВ	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	150	3,30	6,10	9,60	96,20	0,20	4,80	0,30	0,40	0,00	0,00	27,60	35,80	143,30	1,20	489,99	100,55	0,11	0,02	97	2008
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНО-КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,12	11,66	13,11	160,00	0,13	20,70	0,08	0,53	0,28	0,20	77,10	38,07	154,51	2,43	694,78	13,74	0,10	0,01	282/1	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,17	0,07	19,97	81,76	0,01	26,00	0,04	0,17	0,00	0,01	6,55	0,82	8,14	0,12	4,21	0,00	0,00	0,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**495**	**12,67**	**18,20**	**62,54**	**433,03**	0,42	51,50	0,42	2,07	0,28	0,25	119,85	84,64	344,80	5,35	1 249,48	116,25	0,21	0,03		
Полдник																					
КАША ПШЕННАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,02	0,00	0,03	0,70	0,00	0,00	10,00	16,00	49,00	0,40	180,39	9,72	0,00	0,00	324	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	2,48	9,64	70,87	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,08	83,72	10,74	60,94	0,39	128,14	7,20	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,12	10,04	47,36	0,04	0,00	0,00	0,40	0,00	0,02	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	4	2008
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
Итого за прием пищи:	**410**	**6,42**	**7,36**	**54,00**	**310,53**	0,11	9,44	0,05	1,67	0,00	0,12	112,72	40,54	136,64	3,17	584,53	18,72	0,01	0,00		
Всего за день:		**38,03**	**42,03**	**182,34**	**1 260,42**	0,58	63,51	0,65	4,61	0,37	0,48	541,81	166,90	792,93	11,22	2 221,55	140,74	0,25	0,05		

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	150	3,50	5,40	17,00	112,50	0,08	0,60	0,00	0,50	0,00	0,00	118,40	14,80	91,10	0,20	176,43	9,90	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06	9,41	1,94	30,91	0,40	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150	1,21	1,24	8,91	51,70	0,02	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,79	6,75	34,66	0,13	62,00	1,05	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:	**360**	**9,16**	**13,75**	**46,23**	**326,15**	0,14	4,66	0,09	1,04	0,53	0,13	178,15	28,14	175,47	1,04	304,36	14,98	0,02	0,01		
II Завтрак																					
СОК С 6 МЕСЯЦЕВ	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	150/10	3,10	5,00	6,30	99,50	0,00	9,70	0,20	0,60	0,00	0,00	38,70	22,50	75,90	1,20	349,51	5,55	0,04	0,00	95	2008
ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ	130	4,20	7,00	5,30	120,50	0,10	7,70	0,40	0,50	0,00	0,00	27,20	31,40	123,30	1,70	589,73	8,18	0,10	0,01	308	2008
КОМПОТ ЯБЛОКО С ЛИМОНОМ	150	0,13	0,10	13,14	55,12	0,01	1,56	0,00	0,16	0,00	0,01	5,06	2,18	3,17	0,54	75,54	0,50	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**485**	**10,51**	**12,47**	**44,60**	**370,19**	0,19	18,96	0,60	2,23	0,00	0,05	79,56	66,03	241,22	5,04	1 075,28	16,19	0,14	0,01		
Полдник																					
САЛАТ ЗИМНИЙ	100	2,54	2,88	7,02	80,89	0,08	6,18	0,25	3,81	0,00	0,00	26,48	24,12	71,50	1,10	415,96	6,02	0,03	0,00	28	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	10,50	8,70	55,60	288,20	0,10	0,20	0,00	2,60	0,00	0,00	74,90	20,00	134,50	1,10	143,72	3,32	0,02	0,03	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
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
Итого за прием пищи:	**440**	**18,35**	**16,62**	**82,32**	**517,67**	0,26	15,16	0,27	7,11	0,00	0,19	269,48	70,62	331,20	4,28	1 013,98	24,44	0,06	0,03		
Всего за день:		**38,52**	**42,94**	**183,25**	**1 260,01**	0,60	40,78	0,96	10,38	0,53	0,38	534,19	168,79	754,89	11,76	2 513,62	56,61	0,22	0,05		

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	150	3,20	4,00	19,60	154,80	0,17	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	140,61	68,37	224,46	2,58	230,13	8,40	0,03	0,00	184	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150	1,23	1,36	8,16	49,96	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,37	7,65	34,29	0,19	66,82	1,05	0,01	0,00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	4/1	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	6	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**7,41**	**7,44**	**52,38**	**334,10**	0,22	1,35	0,06	0,68	0,01	0,07	192,92	85,96	291,87	3,55	344,75	9,45	0,04	0,00		
II Завтрак																					
СОК С 6 МЕСЯЦЕВ	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	150/10	4,10	4,00	18,50	140,90	0,01	4,80	0,20	0,40	0,00	0,00	27,10	20,70	74,00	1,10	399,36	3,45	0,02	0,00	91	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ С ЯЙЦОМ	50	6,40	9,30	28,60	175,20	0,01	4,80	0,00	1,20	0,00	0,00	20,00	10,90	92,30	1,20	173,32	5,52	0,05	0,00	279	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	3,31	3,74	8,53	80,91	0,03	23,49	0,10	0,26	0,00	0,00	78,30	25,23	51,33	1,04	283,85	4,60	0,02	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**505**	**16,89**	**17,41**	**83,23**	**523,04**	0,13	33,09	0,30	2,83	0,00	0,04	134,14	66,78	256,48	4,94	917,27	15,53	0,09	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,38	16,70	6,28	216,12	0,10	0,00	0,33	5,90	0,00	0,00	137,76	22,96	298,48	3,28	230,09	21,00	0,02	0,02	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,99	24,31	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,12	1,78	3,34	0,33	11,34	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
БАНАН	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**13,70**	**17,25**	**37,66**	**357,23**	0,15	4,02	0,35	6,10	0,00	0,05	149,38	65,84	335,42	4,35	602,33	21,00	0,02	0,02		
Всего за день:		**38,50**	**42,20**	**183,37**	**1 260,37**	0,51	40,46	0,71	9,61	0,01	0,17	483,44	222,58	890,77	14,24	1 984,35	46,98	0,15	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	150	4,86	6,04	19,35	152,05	0,07	0,57	0,03	0,07	0,05	0,13	128,83	20,62	135,91	0,45	198,13	9,90	0,02	0,01	181	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	160	1,21	1,24	8,91	51,70	0,02	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,79	6,75	34,66	0,13	62,00	1,05	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:	**350**	**8,04**	**12,15**	**48,44**	**335,05**	0,12	4,63	0,08	0,21	0,14	0,20	179,17	32,02	189,37	0,89	297,88	10,95	0,03	0,01		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,14	0,06	11,64	48,22	0,00	23,40	0,04	0,15	0,00	0,01	2,45	0,65	0,65	0,11	2,37	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,14**	**0,06**	**11,64**	**48,22**	0,00	23,40	0,04	0,15	0,00	0,01	2,45	0,65	0,65	0,11	2,37	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,47	5,75	11,11	122,85	0,07	5,59	0,18	0,72	0,00	0,09	30,35	23,97	78,19	1,42	453,87	7,43	0,03	0,00	79	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	5,20	4,10	11,30	107,00	0,10	0,20	0,00	1,30	0,00	0,00	50,90	35,80	177,80	0,80	305,45	99,73	0,42	0,01	250/1	2008
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,00	2,20	21,50	140,50	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2,80	13,50	41,40	0,30	30,90	0,42	0,02	0,00	325	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	1,09	3,35	4,32	51,81	0,02	0,10	0,02	0,66	0,02	0,02	21,36	2,96	18,53	0,07	35,53	1,88	0,00	0,00	368	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	10,12	42,36	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,01	3,74	1,80	2,48	0,50	69,74	0,50	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**525**	**16,94**	**15,87**	**78,21**	**559,59**	0,28	6,89	0,20	4,01	0,02	0,16	117,75	87,98	357,25	4,69	955,99	111,92	0,47	0,01		
7																					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	8,20	9,10	7,40	93,40	0,10	0,30	0,00	0,90	0,00	0,00	10,06	12,07	84,52	1,01	169,81	3,47	0,04	0,00	286/1	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,12	2,48	13,96	86,98	0,09	6,73	0,01	0,12	0,03	0,07	26,03	19,20	56,59	0,77	498,02	5,77	0,02	0,00	125	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	2,48	9,64	70,87	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,08	83,72	10,74	60,94	0,39	128,14	7,20	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
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
Итого за прием пищи:	**400**	**13,78**	**14,48**	**44,84**	**317,23**	0,26	16,47	0,03	1,79	0,03	0,18	136,51	52,51	220,35	4,35	1 059,07	18,24	0,07	0,00		
Всего за день:		**38,90**	**42,56**	**183,13**	**1 260,09**	0,66	51,39	0,35	6,16	0,19	0,55	435,88	173,16	767,62	10,04	2 315,31	141,11	0,57	0,02		

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	150	4,89	6,24	18,85	152,03	0,08	0,57	0,03	0,49	0,05	0,13	119,76	24,47	113,89	0,56	194,99	10,62	0,00	0,00	324	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	160	1,23	1,36	8,16	49,96	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,37	7,65	34,29	0,19	66,82	1,05	0,01	0,00	433	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:	**350**	**8,78**	**12,75**	**45,04**	**331,09**	0,13	0,63	0,08	0,63	0,14	0,20	169,38	36,67	171,88	1,11	294,76	11,67	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																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/10	2,40	3,36	8,16	78,80	0,06	8,80	0,18	0,16	0,00	0,00	24,00	17,60	42,40	0,64	306,84	4,91	0,03	0,00	95	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	100	5,10	12,10	23,00	190,20	0,20	7,50	0,00	1,00	0,00	0,00	23,20	28,10	117,10	1,60	143,88	3,91	0,03	0,02	281	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,65	2,73	3,88	42,64	0,01	0,45	0,02	0,69	0,02	0,00	1,41	1,85	5,66	0,10	28,21	0,31	0,00	0,00	364	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,26	0,03	12,49	56,33	0,01	4,80	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	3,24	5,94	0,27	49,26	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
Итого за прием пищи:	**475**	**11,49**	**18,59**	**67,39**	**463,04**	0,36	21,55	0,20	2,82	0,02	0,05	68,23	60,74	209,95	4,21	588,69	11,09	0,06	0,02		
Полдник																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	7,50	6,00	28,60	203,40	0,04	0,00	0,08	0,30	0,00	0,00	110,25	15,00	143,25	0,53	143,88	3,91	0,03	0,02	227	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	45/1	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	2,48	9,64	70,87	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,08	83,72	10,74	60,94	0,39	128,14	7,20	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
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
Итого за прием пищи:	**400**	**12,36**	**10,55**	**62,85**	**403,88**	0,12	9,52	0,11	1,12	0,01	0,18	265,93	42,36	261,91	3,14	608,12	14,31	0,05	0,02		
Всего за день:		**38,63**	**42,09**	**183,28**	**1 260,01**	0,69	31,90	8,39	66,57	0,17	0,60	753,54	169,77	839,74	8,56	1 637,57	46,07	0,14	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"	150	4,89	6,43	19,56	156,56	0,07	0,62	0,03	0,33	0,05	0,13	128,76	23,51	115,86	0,44	201,82	11,31	0,00	0,00	328	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	160	1,21	1,24	8,91	51,70	0,02	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,79	6,75	34,66	0,13	62,00	1,05	0,01	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4,23	7,81	12,89	139,30	0,03	0,07	0,07	0,14	0,08	0,05	93,35	6,75	67,20	0,36	32,55	0,00	0,00	0,00	3	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**10,33**	**15,48**	**41,36**	**347,56**	0,12	0,75	0,11	0,50	0,14	0,23	264,90	37,01	217,72	0,93	296,37	12,36	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК С 6 МЕСЯЦЕВ	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	150	4,90	5,00	20,07	115,12	0,04	0,14	0,07	0,84	0,66	0,12	22,21	8,95	81,01	1,07	94,05	7,24	0,04	0,01	67	2008
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	50	5,50	5,20	25,20	145,00	0,10	0,60	0,10	0,30	0,00	0,00	28,80	14,10	117,60	1,20	165,21	6,19	0,07	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,44	4,42	21,92	141,20	0,04	0,00	0,02	0,78	0,08	0,02	5,98	4,61	25,82	0,59	40,11	0,48	0,01	0,01	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	1,11	6,08	4,20	86,13	0,02	0,03	0,03	0,66	0,02	0,02	17,77	2,19	15,17	0,09	31,40	2,15	0,00	0,00	371	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	10,12	42,36	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,01	3,74	1,80	2,48	0,50	69,74	0,50	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**505**	**17,37**	**21,11**	**96,35**	**601,20**	0,27	1,77	0,22	3,51	0,76	0,20	84,80	38,30	272,53	4,85	448,11	18,52	0,12	0,04		
Полдник																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	7,00	3,20	3,10	91,60	0,10	0,50	0,00	0,90	0,00	0,00	20,40	24,00	131,20	0,90	306,03	100,13	0,42	0,01	286/1	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,12	2,48	13,96	86,98	0,09	6,73	0,01	0,12	0,03	0,07	26,03	19,20	56,59	0,77	498,02	5,77	0,02	0,00	125	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,99	24,31	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,12	1,78	3,34	0,33	11,34	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	4	2008
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
Итого за прием пищи:	**400**	**10,78**	**5,92**	**35,36**	**265,27**	0,25	61,25	0,02	1,42	0,03	0,11	81,45	59,98	220,23	2,47	1 005,59	107,70	0,46	0,01		
Всего за день:		**38,98**	**42,61**	**183,17**	**1 260,03**	0,65	65,77	0,35	5,43	0,93	0,55	438,15	139,29	717,48	9,65	1 870,07	139,58	0,59	0,05		

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	150	5,31	2,39	7,90	151,18	0,09	0,57	0,03	1,27	0,05	0,15	119,11	44,92	128,62	1,26	229,63	10,49	0,00	0,00	324	2008
КАКАО СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	160	1,23	1,36	8,16	49,96	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	42,37	7,65	34,29	0,19	66,82	1,05	0,01	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	8,00	0,03	0,40	0,00	0,00	8,00	5,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**7,74**	**8,05**	**38,06**	**333,14**	0,12	8,63	0,07	1,70	0,06	0,20	169,48	57,57	176,91	1,75	296,45	11,54	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК С 6 МЕСЯЦЕВ	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	150	6,50	4,00	14,20	83,10	0,20	4,60	0,20	2,00	0,00	0,00	24,40	25,80	79,90	1,60	336,46	3,99	0,03	0,00	84	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	6,40	4,90	4,30	75,20	0,10	14,80	0,00	1,00	0,00	0,00	44,60	23,70	107,80	1,90	316,24	5,57	0,05	0,00	306	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,65	2,73	3,88	42,64	0,01	0,45	0,02	0,69	0,02	0,00	1,41	1,85	5,66	0,10	28,21	0,31	0,00	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	4	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	**465**	**16,63**	**12,00**	**49,98**	**326,97**	0,39	19,85	0,22	4,66	0,02	0,04	79,15	61,30	232,21	5,20	741,65	11,83	0,08	0,00		
Полдник																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	120	2,15	6,31	12,93	117,80	0,09	9,05	0,50	2,91	0,00	0,05	25,15	26,67	61,14	1,04	434,30	4,30	0,03	0,00	30	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,20	8,30	47,10	251,80	0,10	0,20	0,00	2,60	0,00	0,00	47,30	16,30	99,60	1,00	121,01	2,46	0,02	0,03	467	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	2,48	9,64	70,87	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,08	83,72	10,74	60,94	0,39	128,14	7,20	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	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:	**400**	**13,98**	**22,16**	**85,30**	**553,97**	0,23	9,69	0,51	5,71	0,00	0,15	164,77	64,03	242,50	3,01	722,95	13,96	0,05	0,03		
Всего за день:		**38,85**	**42,31**	**183,44**	**1 260,08**	0,75	40,17	0,80	12,07	0,08	0,40	420,40	186,90	658,62	11,36	1 881,05	38,33	0,14	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	387,92	431,99	1 830,08	12 639,63	6,33	465,72	26,40	208,91	2,79	4,63	5 304,96	1 815,40	7 978,43	114,14	20 982,55	859,04	3,00	0,33
Среднее значение за период	38,79	43,20	183,01	1 263,96	0,63	46,57	2,64	20,89	0,28	0,46	530,50	181,54	797,84	11,41	2 098,26	85,90	0,30	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	30,8	56,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	351	100	495	405