

**Единое основное (оптимизированное) 10- дневное меню
МБДОУ № 6 в режиме чрезвычайной ситуации
для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет
10,5 часовой режим функционирования (№1)**



Утверждаю
заведующий
Мумджи И.В.

МЕНЮ

Сад 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ 175	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 175	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ИЗЮМОМ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БАТОН 30	ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ 60	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ 30	БАТОН 15	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ 60
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/10	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	БАТОН 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/10/7
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100					ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	КАКАО С МОЛОКОМ 180		
II Завтрак									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150
				ПЕЧЕНЬЕ 20				ПЕЧЕНЬЕ 30	
Обед									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	КУКУРУЗА (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ 200
МЯСО ТУШЕНОЕ (ГОВЯДИНА) 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ 70/50	БОРЩ ЛЕТНИЙ (СВЕКОЛЬНИК) 200	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 220	ГУЛЯШ ИЗ ТУШЕНКИ ГОВЯЖЬЕЙ 70/50	РАГУ ИЗ МЯСА С ОВОЩАМИ 195	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 230	РЫБА ПРИПУШЕННАЯ 70/50	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ 220
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ 220	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	КИСЕЛЬ 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38
ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ 20	
Полдник									
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ ИЛИ ЯБЛОКАМИ 150	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ 155	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 100	РЫБА ПРИПУШЕННАЯ 85	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ 60	ПУДИНГ РИСОВЫЙ, МАННЫЙ, ПШЕННЫЙ 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) 120	ПУДИНГ МАННЫЙ 100/30
КАКАО С МОЛОКОМ 180	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ 20	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	КАКАО С МОЛОКОМ 200	РИС ПРИПУШЕННЫЙ 120	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 180/10	МЯСО ОТВАРНОЕ 70	КИСЕЛЬ 180
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 75	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАТОН 30	МЯСО ТУШЕНОЕ 110	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	БАТОН 15	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	БАТОН 15	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА 60
	ВАФЛИ 20		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 180/10	БАТОН 15		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180		НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	
			ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА 50	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 180		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА 60		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	

Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 8-10 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	4.43	1.05	30.98	151,03	0.00	0.13	0.02	0.00	0.00	15.04	83.79	30.41	1.09	84,16	1.79	0.00	0.01	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	2.51	0.32	36.16	154,46	12.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.81	28.83	13.38	0.69	82,80	1.08	0.00	0.00	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/10	0.10	0.00	9.88	39,90	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	5.54	3.71	2.67	0.37	12,93	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	7,04	1,37	77.02	345,39	12.02	0.17	0.05	0.00	0.00	33.39	116,33	46.46	2.15	179.89	2.87	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.58	0.58	14.26	68,39	6.00	0.04	0.03	0.01	0.00	21.60	14.85	10.80	2.97	417,00	3.00	0.00	0.02	368	2012
Итого за прием пищи:	150	0,58	0,58	14,26	68,39	6.00	0.04	0.03	0.01	0.00	21.60	14,85	10.80	2.97	417,00	3,00	0.00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.90	3.06	5.55	53,85	8.65	0.01	0.02	0.12	0.00	23.56	16.25	8.93	0.47	99.80	1.72	0.00	0.00	35	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	4.12	5.58	5.14	87,72	10.06	0.02	0.06	0.15	0.00	42.41	52.42	16.28	1.06	182,13	2.27	0.00	0.01	83	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (ГОВЯДИНА)	70	12.38	16.88	6.07	225,12	0.52	0.02	0.09	0.05	0.00	13.34	121.97	15.14	1.68	235,36	0.48	0.00	0.00	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.92	4.92	30.63	187,30	2.14	0.08	0.04	0.42	0.00	29.64	56.02	17.91	1.23	169,17	2.68	0.01	0.03	332	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	7.74	30,96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	0.00	1.89	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68,92	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38,70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	748	24,54	30,62	69,73	653,87	21.37	0.17	0.23	0.74	0.00	123.81	269,34	69.06	4.98	726,03	7.15	0.01	0.04		
Полдник																				
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ ИЛИ ЯБЛОКАМИ	150	1.91	2.86	19.59	115,15	5.65	0.08	0.10	2.54	0.00	69.76	70.85	49.19	2.69	470,56	7.93	0.00	0.07	335	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0.84	0.52	7.33	37,96	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	4.28	21.22	13.77	0.71	54,54	0.00	0.00	0.00	433	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	5.63	6.54	38.03	233,35	0.00	0.07	0.04	0.00	0.03	11.82	46.60	8.31	0.54	71,72	1.11	0.02	0.01	467	2008
Итого за прием пищи:	405	8,38	9,92	64,95	386,46	5.65	0.15	0.15	2.54	0.03	85.86	138.67	71.27	3.94	596,82	9.04	0.02	0.08		
Всего за день:		40,54	42,49	225,96	1 454,11	45.04	0.53	0.46	3.29	0.03	264.66	539.19	197.59	14.04	1 919,74	22.06	0.03	0.15		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	175	11.62	17.85	7.48	236,76	0.82	0.07	0.26	0.16	1.81	43.46	144.29	12.97	1.85	145,51	16.56	0.02	0.04	219	2012
БАТОН	30	2.33	0.29	14.29	69,26	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.30	0.00	1.56	7.45	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	6.56	9.53	4.95	0.19	13.89	0.00	0.00	0.00	396	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45,59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278,00	2.00	0.00	0.01	368	2012
Итого за прием пищи:	485	14,64	18,53	32,84	359,06	4.82	0.14	0.30	0.17	1.81	70.63	187.75	34.30	4.56	478,20	19.64	0.02	0.05		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.55	0.10	1.91	12.05	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145,58	1.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8.76	4.81	24.95	181,18	6.76	0.19	0.10	0.20	0.00	67.39	194,24	49.20	2.54	679.62	2.74	0.01	0.04	81	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14.10	17.83	20.39	298,23	10.49	0.13	0.16	0.01	0.00	27.37	184,41	39.70	2.80	917.68	6.57	0.00	0.04	258	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.11	0.11	13.39	55,64	1.11	0.01	0.01	0.00	0.00	13.57	2.75	4.08	0.55	78.30	0.56	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68,92	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22,68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	738	25,74	23,03	75,24	616,02	30.91	0.40	0.31	0.29	0.00	121.57	417,13	111.93	6.93	1 859,88	10.87	0.01	0.08		
Полдник																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ	155	5.20	7.48	36.94	236,86	1.45	0.13	0.05	0.00	0.00	26.32	110,26	27.99	2.34	198.21	0.93	0.03	0.00	167	2012
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0.05	0.05	7.12	29,32	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2.15	1.12	0.90	0.23	31.50	0.23	0.00	0.00	362	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
ВАФЛИ	20	0.54	0.64	15.00	68,68	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	2.88	6.48	1.80	0.27	28.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	375	5.79	8.17	59,06	334,86	1.90	0.14	0.06	0.00	0.00	31.35	117,86	30.69	2.84	257,71	1.16	0.03	0.00		
Всего за день:		46,17	49,73	167,14	1 309,94	37.63	0.68	0.67	0.46	1.81	223.55	722,74	176.92	14.33	2 595,79	31.67	0.06	0.13		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3.07	0.30	21.99	101.84	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	8.20	24.03	5.14	0.30	40.01	0.00	0.00	0.01	189	2008
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ	60	2.51	0.32	36.16	154.46	12.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.81	28.83	13.38	0.69	82.80	1.08	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	455	5.58	0.62	67.83	295.00	12.00	0.07	0.03	0.00	0.00	26.66	52.86	19.74	0.99	123.52	1.08	0.00	0.01		
II Завтрак																				
плоды и ягоды СВЕЖИЕ	150	2.18	0.73	30.56	139.68	6.00	0.05	0.07	0.03	0.00	10.80	37.80	56.70	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00	368	2012
Итого за прием пищи:	150	2.18	0.73	30.56	139.68	6.00	0.05	0.07	0.03	0.00	10.80	37.80	56.70	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.40	0.05	1.25	6.97	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.66	4.77	16.16	126.39	5.28	0.06	0.06	0.16	0.00	20.23	69.79	21.15	1.14	423.66	3.76	0.00	0.02	82	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ	70/50	10.89	14.67	6.75	202.23	1.21	0.05	0.09	0.01	0.00	17.76	111.42	15.38	1.60	235.78	0.84	0.00	0.00	259	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.72	4.26	12.86	107.27	32.86	0.05	0.08	0.09	0.00	79.25	59.56	30.85	1.84	415.52	6.33	0.00	0.02	336	2012
КИСЕЛЬ	200	0.00	0.00	28.21	112.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.92	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	788	21.89	23.93	79.83	624.61	44.33	0.21	0.27	0.27	0.00	146.45	288.69	85.19	5.62	1 184.75	12.42	0.00	0.05		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7.90	9.81	57.04	347.63	0.00	0.09	0.06	0.01	0.12	17.29	66.34	11.09	0.78	98.59	2.13	0.02	0.01	467	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	380	8.30	10.21	66.84	394.63	10.00	0.12	0.08	0.02	0.12	33.29	77.34	19.09	2.98	376.59	4.13	0.02	0.02		
Всего за день:		37.95	35.49	245.06	1 453.92	72.33	0.45	0.45	0.32	0.12	217.20	456.69	180.72	10.40	2 206.86	17.63	0.02	0.08		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ГРЕЧНЕВОЙ	200	1.46	0.39	8.19	42.04	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	2.19	32.18	21.60	0.76	45.65	0.40	0.00	0.00	94	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.15	2.74	21.27	118.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0.73	0.46	8.05	39.65	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	3.71	18.28	11.86	0.61	47.02	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	410	4.34	3.59	37.51	200.13	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	5.90	50.46	33.46	1.37	92.67	0.40	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.92	4.32	3.73	57.72	1.40	0.01	0.03	0.08	0.00	18.45	16.65	6.75	0.32	157.50	0.00	0.00	0.00	53	2012
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БОРЩ ЛЕТНИЙ (СВЕКОЛЬНИК)	200	4.28	4.68	11.55	105.79	9.20	0.06	0.08	0.14	0.00	39.39	73.75	28.35	1.50	485.82	5.56	0.00	0.03	64	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕННОЙ	220	15.10	19.50	41.41	401.77	1.71	0.07	0.14	1.14	0.00	42.21	209.96	55.43	2.52	377.47	4.00	0.01	0.06	267	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.16	0.16	13.09	55.39	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.90	3.96	4.43	0.79	112.01	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.92	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	748	22.68	28.84	84.38	689.59	13.91	0.19	0.28	1.36	0.00	119.16	327.00	103.87	5.67	1 171.50	10.36	0.01	0.09		
Полдник																				
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	13.93	1.95	0.24	74.19	0.12	0.02	0.07	0.00	0.00	0.84	1.61	0.38	0.03	5.25	0.09	0.00	0.00	245	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.33	2.41	18.97	107.07	9.60	0.11	0.07	0.00	0.00	10.80	62.68	24.84	1.08	681.60	6.00	0.00	0.04	333	2008
БАТОН	30	2.33	0.29	14.29	69.26	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0.06	0.00	9.81	39.42	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	2.22	2.83	0.23	8.29	0.00	0.00	0.00	392	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	50	7.68	4.36	58.55	301.84	2.69	0.09	0.05	0.01	0.09	19.66	66.83	12.98	0.83	120.29	1.88	0.02	0.01	454	2012
Итого за прием пищи:	475	26.33	9.01	101.86	591.78	12.42	0.26	0.21	0.01	0.09	46.42	157.37	50.21	2.71	856.23	9.05	0.02	0.05		
Всего за день:		53.35	41.44	223.75	1 481.50	26.33	0.49	0.52	1.37	0.09	171.48	534.83	187.54	9.75	2 120.40	19.81	0.03	0.14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3.65	1.84	21.14	115.70	0.00	0.11	0.03	0.00	0.00	17.02	90.87	35.68	1.12	101.14	1.84	0.00	0.02	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.25	0.17	18.09	77.23	6.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.41	14.42	6.69	0.35	41.40	0.54	0.00	0.00	2	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.15	0.01	10.03	41.55	0.82	0.00	0.01	0.00	0.00	10.63	4.70	3.94	0.42	21.33	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	5.05	2.02	49.26	234.48	6.82	0.13	0.05	0.00	0.00	34.06	109.99	46.31	1.89	163.87	2.38	0.00	0.02		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.44	1.82	14.18	78.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	170	1.44	1.82	14.18	78.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.55	0.10	1.91	12.05	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.22	3.19	13.19	110.69	5.84	0.07	0.07	0.28	0.00	22.56	45.56	21.08	0.74	370.56	3.69	0.00	0.03	87	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	13.58	11.88	15.64	223.59	6.64	0.10	0.15	0.25	0.00	26.27	162.78	33.84	2.41	657.41	4.61	0.00	0.03	274	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.19	0.04	12.48	52.14	5.28	0.01	0.01	0.00	0.00	15.60	4.55	4.50	0.06	44.31	0.44	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.92	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	738	23.76	15.39	57.82	467.39	30.31	0.25	0.27	0.61	0.00	77.67	248.62	78.37	4.25	1 256.56	9.74	0.00	0.06		
Полдник																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1.61	2.98	8.63	68.77	5.29	0.03	0.05	0.05	0.00	21.72	33.90	18.18	1.03	299.97	5.15	0.00	0.01	54	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.77	4.69	30.68	191.67	0.00	0.18	0.09	0.00	0.00	17.32	149.44	100.70	3.52	210.88	1.83	0.00	0.01	181	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	110	10.20	11.33	7.61	172.91	0.83	0.04	0.08	0.07	0.00	13.95	101.21	14.22	1.41	210.80	0.73	0.00	0.00	257	2008
БАТОН	15	1.16	0.15	7.15	34.63	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.11	12.02	4.59	0.27	20.40	0.54	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0.11	0.02	17.96	70.49	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.39	2.59	3.99	0.08	25.93	0.00	0.00	0.00	439	2008
Итого за прием пищи:	485	19.85	19.17	72.03	538.47	9.00	0.27	0.23	0.12	0.00	67.49	299.16	141.68	6.31	767.98	8.25	0.00	0.02		
Всего за день:		50.10	38.40	193.29	1 319.30	46.13	0.65	0.55	0.73	0.00	179.22	657.77	266.36	12.45	2 188.41	20.37	0.00	0.10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	1.80	0.36	16.62	76.89	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	5.19	34.88	12.09	0.38	31.23	0.59	0.00	0.01	190	2008
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ	30	1.25	0.17	18.09	77.23	6.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.41	14.42	6.69	0.35	41.40	0.54	0.00	0.00		2012
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.30	0.00	11.24	46.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.06	9.53	5.02	0.19	14.21	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	410	3.35	0.53	45.95	200.27	6.00	0.07	0.01	0.00	0.00	18.66	58.83	23.80	0.92	86.84	1.13	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.58	0.58	14.26	68.39	6.00	0.04	0.03	0.01	0.00	21.60	14.85	10.80	2.97	417.00	3.00	0.00	0.02	368	2012
Итого за прием пищи:	150	0.58	0.58	14.26	68.39	6.00	0.04	0.03	0.01	0.00	21.60	14.85	10.80	2.97	417.00	3.00	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0.59	2.52	5.29	46.70	5.16	0.01	0.02	0.16	0.00	17.98	12.57	7.34	0.56	97.13	1.40	0.00	0.00	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	7.59	6.89	15.78	157.24	9.41	0.12	0.08	0.08	0.00	52.88	136.88	34.44	1.97	500.73	2.80	0.00	0.02	102	2008
ГУЛЯШ ИЗ ТУШЕНКИ ГОВЯЖЬЕЙ	70/50	10.89	18.16	6.75	233.62	1.21	0.05	0.09	0.01	0.00	17.76	111.47	15.38	1.60	235.78	0.84	0.00	0.00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.93	6.36	30.58	200.17	2.10	0.08	0.05	0.46	0.00	29.88	55.87	18.24	1.23	169.17	2.71	0.01	0.03	332	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.92	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	788	26.22	34.11	82.68	745.35	17.88	0.30	0.26	0.71	0.00	133.40	339.47	86.20	5.90	1 042.44	7.75	0.01	0.05		
Полдник																				
ПУДИНГ РИСОВЫЙ, МАННЫЙ, ПШЕННЫЙ	180	5.68	13.75	57.57	372.78	5.61	0.06	0.06	0.03	0.33	22.48	56.96	12.50	1.17	166.25	3.39	0.00	0.02	195	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.51	0.32	10.96	49.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.74	12.97	8.42	0.43	33.53	0.00	0.00	0.00	397	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.46	0.49	20.37	93.12	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	368	2012
Итого за прием пищи:	480	7.65	14.56	88.90	515.03	9.61	0.09	0.10	0.05	0.33	32.42	95.13	58.72	2.14	547.78	3.39	0.00	0.02		
Всего за день:		37.80	49.78	231.79	1 529.04	39.49	0.50	0.40	0.77	0.33	206.08	508.28	179.52	11.93	2 094.06	15.27	0.01	0.10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	175	11.00	26.33	6.19	305.54	0.00	0.05	0.25	0.16	1.81	39.77	133.01	9.09	1.72	125.21	16.56	0.02	0.04	219	2012
БАТОН	15	1.16	0.15	7.15	34.63	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.11	12.02	4.59	0.27	20.40	0.54	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	0.06	0.00	9.81	39.42	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	5.26	2.22	2.02	0.23	8.02	0.00	0.00	0.00	394	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.87	0.10	9.22	43.65	4.00	0.03	0.07	0.08	0.00	18.00	30.60	14.40	0.90	363.00	2.00	0.00	0.02	368	2012
Итого за прием пищи:	470	13.09	26.58	32.37	423.24	4.01	0.10	0.33	0.24	1.81	66.14	177.85	30.10	3.12	516.63	19.10	0.02	0.06		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.47	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	7.47	2.28	16.40	116.21	5.28	0.07	0.07	0.16	0.00	17.55	50.30	21.03	0.75	379.22	3.75	0.00	0.02	80	2012
РАГУ ИЗ МЯСА С ОВОЩАМИ	195	11.59	16.12	18.74	266.33	8.80	0.11	0.14	0.23	0.00	25.44	154.44	36.11	2.38	762.73	5.96	0.00	0.04	309	2008
КИСЕЛЬ	200	0.10	0.10	27.90	113.00	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.92	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	723	22.04	18.80	79.93	578.93	31.16	0.27	0.25	0.49	0.00	62.64	251.10	80.11	4.67	1355.52	10.92	0.00	0.06		
Полдник																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	7.66	2.74	2.48	65.57	0.97	0.02	0.04	0.26	0.00	8.41	10.93	6.39	0.22	59.56	1.05	0.00	0.01	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2.91	3.33	30.75	164.54	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	6.66	57.88	20.07	0.39	43.10	0.60	0.01	0.02	316	2012
БАТОН	15	1.16	0.15	7.15	34.63	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.11	12.02	4.59	0.27	20.40	0.54	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.42	0.25	16.46	72.22	2.88	0.03	0.02	0.01	0.00	17.89	10.04	6.85	0.87	177.87	2.16	0.00	0.00	372	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	7.67	4.35	59.52	305.59	2.69	0.09	0.05	0.01	0.09	19.62	66.72	12.98	0.82	120.22	1.86	0.02	0.01	454	2012
Итого за прием пищи:	445	19.82	10.82	116.36	642.55	6.54	0.18	0.14	0.28	0.09	55.69	157.59	50.88	2.57	421.15	6.21	0.03	0.04		
Всего за день:		54,95	56,20	228,66	1 644,72	41,71	0,55	0,72	1,01	1,90	184,47	586,54	161,09	10,36	2 293,30	36,23	0,05	0,16		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ИЗЮМОМ	200	2.02	0.29	24.12	107.15	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.40	40.64	13.87	0.29	29.98	0.42	0.00	0.01	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.44	1.82	14.18	78.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.33	0.29	14.29	69.26	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0.47	0.29	9.87	44.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.72	11.79	8.37	0.40	30.72	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	430	6.26	2.69	62.46	299.68	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	18.33	76.46	31.42	1.23	101.50	1.50	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1.16	0.44	13.97	71.30	6.00	0.07	0.05	0.02	0.00	27.00	27.00	12.15	0.68	321.00	6.00	0.00	0.00	368	2012
Итого за прием пищи:	150	1.16	0.44	13.97	71.30	6.00	0.07	0.05	0.02	0.00	27.00	27.00	12.15	0.68	321.00	6.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.40	0.05	1.25	6.97	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4.02	6.49	8.45	108.75	7.04	0.05	0.07	0.22	0.00	35.28	62.09	23.09	1.30	342.22	4.80	0.00	0.02	57	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	13.52	16.99	24.64	306.04	13.31	0.16	0.19	0.04	0.00	25.33	184.51	45.26	2.91	1068.24	8.15	0.00	0.04	276	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.20	0.00	25.70	105.00	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.92	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	748	20.36	23.71	74.64	595.68	38.33	0.27	0.30	0.27	0.00	86.27	295.20	87.23	5.25	1519.38	14.44	0.00	0.07		
Полдник																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	150	7.86	7.29	45.98	280.60	0.00	0.21	0.11	0.00	0.00	20.31	173.50	116.88	4.09	245.08	2.12	0.00	0.01	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0.06	0.00	9.81	39.42	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	2.22	2.83	0.23	8.29	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.75	7.74	29.81	203.57	0.00	0.05	0.02	0.00	0.02	7.17	30.80	5.39	0.37	47.61	0.70	0.01	0.01	469	2012
Итого за прием пищи:	390	11.67	15.03	85.60	523.59	0.01	0.26	0.13	0.00	0.02	36.39	206.52	125.10	4.69	300.98	2.82	0.01	0.02		
Всего за день:		39.45	41.87	236.67	1490.25	44.34	0.66	0.51	0.29	0.02	167.99	605.18	255.90	11.85	2242.86	24.76	0.01	0.10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3.65	1.84	21.14	115.70	0.00	0.11	0.03	0.00	0.00	17.02	90.87	35.68	1.12	101.14	1.84	0.00	0.02	189	2008		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2.06	0.26	26.49	114.52	8.00	0.03	0.02	0.00	0.00	9.58	23.23	10.45	0.55	62.00	0.90	0.00	0.00	2	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	0.30	0.00	1.56	7.45	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	6.56	9.53	4.95	0.19	13.89	0.00	0.00	0.00	396	2012		
Итого за прием пищи:	425	6.01	2.10	49.19	237.67	8.00	0.15	0.05	0.00	0.00	33.16	123.63	51.08	1.86	177.03	2.74	0.00	0.02				
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.15	2.74	21.27	118.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	180	2.15	2.74	21.27	118.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
КУКУРУЗА (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.68	3.60	3.52	53.04	2.23	0.05	0.03	0.00	0.00	10.04	31.20	10.55	0.35	55.24	0.00	0.00	0.00		2012		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	6.11	5.27	20.49	153.93	4.60	0.13	0.09	0.19	0.00	24.41	113.78	55.12	2.21	441.41	3.95	0.00	0.03	93	2008		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70/50	12.79	4.90	4.51	113.83	1.48	0.03	0.09	0.62	0.00	18.79	21.65	13.01	0.42	101.76	2.05	0.00	0.02	245	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.91	3.49	23.72	138.20	12.00	0.14	0.09	0.01	0.00	13.50	78.35	31.05	1.35	852.00	7.50	0.00	0.05	333	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	10.75	42.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.71	0.00	1.89	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	20	1.48	0.12	9.74	45.94	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	788	24.97	17.38	72.73	547.90	20.31	0.37	0.31	0.82	0.00	79.59	260.10	117.56	4.69	1 477.17	13.50	0.00	0.10				
Полдник																						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	120	2.02	4.92	11.51	98.90	10.09	0.07	0.05	0.26	0.00	29.96	42.41	19.20	0.88	324.65	3.86	0.00	0.02	344	2012		
МЯСО ОТВАРНОЕ	70	11.47	11.54	0.48	151.08	0.14	0.01	0.09	0.05	0.00	10.51	114.48	13.04	1.55	207.43	0.19	0.00	0.00	273	2012		
БАТОН	15	1.16	0.15	7.15	34.63	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.11	12.02	4.59	0.27	20.40	0.54	0.00	0.00		2008		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.17	0.04	11.23	46.95	4.75	0.01	0.01	0.00	0.00	14.04	4.10	4.05	0.05	39.89	0.40	0.00	0.00	436	2008		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.46	0.49	20.37	93.12	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	368	2012		
Итого за прием пищи:	485	16.28	17.14	50.74	424.68	18.98	0.14	0.20	0.33	0.00	64.82	198.21	78.68	3.29	940.37	4.99	0.00	0.02				
Всего за день:		49.41	39.36	193.93	1 328.69	47.29	0.66	0.56	1.15	0.00	177.57	581.94	247.32	9.84	2 594.57	21.23	0.00	0.14				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1.71	0.20	12.49	58.65	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.77	12.53	2.30	0.29	19.73	0.24	0.00	0.00	112	2008		
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ	60	2.51	0.32	36.16	154.46	12.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.81	28.83	13.38	0.69	82.80	1.08	0.00	0.00		2012		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0.06	0.01	9.88	41.01	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.17	1.39	1.98	0.06	12.12	0.00	0.00	0.00	431	2008		
Итого за прием пищи:	462	4.28	0.53	58.53	254.12	13.12	0.06	0.03	0.00	0.00	23.75	42.75	17.66	1.04	114.65	1.32	0.00	0.00				
II Завтрак																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	150	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.55	0.10	1.91	12.05	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	200	3.64	6.36	7.79	102.95	6.19	0.04	0.07	0.15	0.00	28.14	56.65	17.66	0.98	313.38	2.95	0.00	0.01	95	2008		
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ	220	16.17	21.25	36.64	401.96	0.74	0.06	0.13	0.36	0.00	24.07	202.32	42.15	2.35	319.38	1.86	0.01	0.03	304	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.16	0.16	14.55	61.20	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.93	3.96	4.43	0.79	112.05	0.80	0.00	0.00	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.92	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	738	22.74	28.05	75.49	647.08	21.08	0.18	0.25	0.59	0.00	78.38	298.66	83.19	5.16	929.09	6.61	0.01	0.04				
Полдник																						
ПУДИНГ МАННЫЙ	100/30	4.55	6.84	26.78	185.95	0.13	0.05	0.07	0.03	0.22	42.18	56.37	9.05	0.49	84.88	4.26	0.00	0.01		2008		
КИСЕЛЬ	180	0.00	0.00	25.38	101.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	3.89	1.74	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	9.20	5.19	70.27	361.89	3.23	0.11	0.06	0.01	0.11	23.53	80.08	15.56	0.98	144.35	2.23	0.03	0.02	454	2012		
Итого за прием пищи:	370	13.75	12.03	122.43	649.38	3.36	0.16	0.13	0.04	0.33	76.10	140.34	26.35	1.47	230.01	6.49	0.03	0.03				
Всего за день:		40.77	40.61	256.45	1 550.58	37.56	0.40	0.41	0.63	0.33	178.23	481.75	127.20	7.67	1 273.75	14.42	0.04	0.07				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	450,49	435,37	2 202,70	14 562,05	437,85	5,57	5,25	10,02	4,63	1 970,45	5 674,91	1 980,16	112,62	21 529,74	223,45	0,25	1,17
Среднее значение за период	45,05	43,54	220,27	1 456,21	43,79	0,56	0,53	1,00	0,46	197,05	567,49	198,02	11,26	2 152,97	22,35	0,03	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	26,9	60,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	441	155	755	429