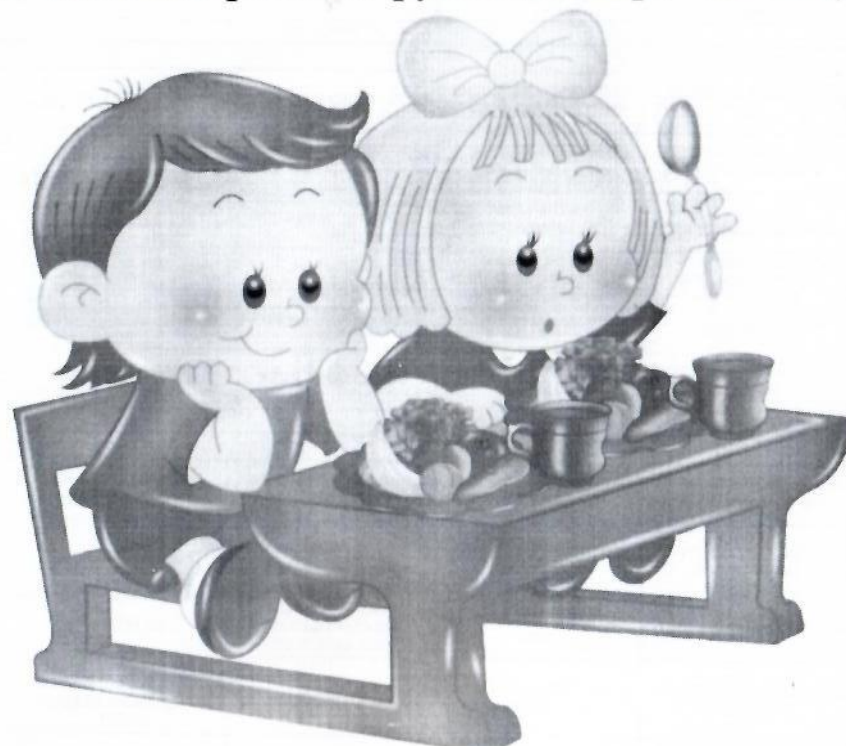




МЕНЮ

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									
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 45	ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ 60
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ 180	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
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	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/10/7
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150
				ПЕЧЕНЬЕ 20				ПЕЧЕНЬЕ 30	
Обед									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ ЛЕТНИЙ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ 200
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 60	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ) 60/30	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ С ГОВЯДИНОЙ 220	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 220	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/30	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ С ГОВЯДИНОЙ 220
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 38	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38
ХЛЕБ РЖАНОЙ 38		ХЛЕБ РЖАНОЙ 38			ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38		ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	
Полдник									
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/30	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ 60	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 130	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	ПУДИНГ МАННЫЙ 100/30
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" 130	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 50	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 130	ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ) 60/30	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 50	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 130	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 180/10	БАТОН 15	КИСЕЛЬ 200
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	БАТОН 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАТОН 15	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ПРЯНИКИ 30		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 180/10	БАТОН 15	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	
				НАПИТОК ИЗ В. 200		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60			

ЛИЧНОЕ 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 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	45	1,70	4,22	23,86	138,10	3,23	0,02	0,02	0,02	0,08	8,65	19,69	8,67	0,46	56,23	0,72	0,00	0,00	2	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	180	4,02	0,95	26,52	130,66	0,00	0,11	0,01	0,00	0,00	11,36	75,49	27,46	0,97	76,21	1,62	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/10	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	5,50	3,71	2,67	0,37	12,87	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	5,82	5,17	58,32	300,92	3,25	0,13	0,04	0,02	0,08	25,51	98,89	38,80	1,80	145,31	2,34	0,00	0,01		
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 КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,83	7,35	7,45	115,66	10,87	0,04	0,08	0,23	0,00	52,46	70,28	22,91	1,36	329,54	3,32	0,00	0,02	67	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	8,80	10,14	5,27	147,45	0,00	0,04	0,06	0,02	0,06	6,63	75,60	11,24	1,16	159,04	3,57	0,00	0,02	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,64	4,27	23,22	145,96	0,00	0,05	0,01	0,02	0,07	8,64	27,27	5,40	0,62	42,59	0,51	0,01	0,01	205	2012
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 ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
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
Итого за прием пищи:	728	20,51	26,40	62,58	570,58	14,37	0,19	0,20	0,37	0,13	103,78	216,85	58,84	4,09	728,24	7,40	0,01	0,05		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	16,75	10,70	2,88	194,85	12,67	0,19	1,44	5,84	0,11	16,56	241,77	15,70	5,30	293,01	6,94	0,03	0,17	256	2008
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	130	2,89	3,76	16,96	113,21	0,00	0,06	0,03	0,02	0,06	9,69	61,03	13,88	1,03	59,76	0,00	0,02	0,00	328	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,54	8,66	50,68	310,56	0,00	0,10	0,05	0,01	0,04	13,54	61,64	10,96	0,70	95,50	1,48	0,02	0,01	467	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,94	0,58	8,14	42,17	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,75	23,58	15,30	0,79	60,60	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	530	28,12	23,70	78,66	660,79	12,67	0,35	1,53	5,87	0,21	44,54	388,02	55,84	7,82	508,87	8,42	0,07	0,18		
Всего за день:		54,45	55,27	199,56	1 532,29	30,29	0,67	1,77	6,26	0,42	173,83	703,76	153,48	13,71	1 382,42	18,16	0,08	0,24		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.77	5.04	16.89	124,27	0.00	0.05	0.03	0.04	0.09	8.57	31.61	11.66	0.70	47,51	1.23	0.00	0.00	1	2008
ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	200	13.26	20.33	8.56	269,92	0.94	0.09	0.30	0.18	2.06	49.61	164.69	14.82	2.10	166,16	18.90	0.02	0.04	219	2012
КОФЕЙНЫЙ 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	396	2012
Итого за прием пищи:	420	16,33	25,37	36,69	440,34	0.94	0.15	0.33	0.22	2.15	65.24	205.83	31.50	2.99	227,88	20.13	0.02	0.04		
II Завтрак																				
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:	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		
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 ГОРОХОВЫЙ	200	12.82	7.96	25.52	224.98	4.59	0.28	0.12	0.22	0.00	65.89	143.54	49.48	3.48	606.64	4.68	0.00	0.03	81	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	30.07	28.81	26.69	486.80	14.46	0.23	0.27	0.07	0.10	30.85	312.75	63.34	4.87	1 446,32	19.42	0.00	0.11	276	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.11	0.11	10.38	43.64	1.11	0.01	0.01	0.00	0.00	13.51	2.75	4.08	0.55	78.21	0.56	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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
Итого за прием пищи:	768	45,84	37,17	79,55	838,52	32.71	0.60	0.44	0.37	0.10	124.18	497.29	136.84	10.00	2 315,45	25.66	0.00	0.14		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	1.41	4.99	19.03	126.66	0.36	0.02	0.02	0.38	0.09	14.39	21.67	7.77	0.30	54.22	2.07	0.00	0.01	238	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0.70	1.87	2.97	31.55	0.02	0.01	0.01	0.01	0.00	11.27	8.91	1.68	0.06	18.32	1.19	0.00	0.00	354	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	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
ПРЯНИКИ	30	0.81	0.96	22.49	103.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.32	9.72	2.70	0.41	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	2,92	7,82	44,49	261,22	0.38	0.04	0.04	0.39	0.09	29.98	40.30	12.15	0.77	114,54	3.26	0.00	0.01		
Всего за день:		65,96	70,46	169,95	1 583,73	38.03	0.82	0.88	1.06	2.34	237.40	774.02	194.89	14.66	3 020,87	51.05	0.02	0.21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.71	8.71	7.41	127.70	0.11	0.03	0.07	0.09	0.08	136.05	89.30	10.35	0.46	34.35	0.54	0.00	0.01				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3.07	0.30	21.99	101.84	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.55	23.49	4.98	0.28	39.94	0.00	0.00	0.01	3	2008		
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	0.01	189	2008		
Итого за прием пищи:	430	7.78	9.01	39.08	268.24	0.11	0.06	0.08	0.09	0.08	147.25	112.79	16.55	0.74	75.00	0.54	0.00	0.02	430	2008		
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	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				
Итого за прием пищи:	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
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		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.54	5.60	16.29	137.81	6.15	0.06	0.07	0.18	0.00	37.70	81.93	23.99	1.39	448.30	3.76	0.00	0.02	82	2012		
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	60/30	8.47	13.65	10.23	197.78	1.40	0.04	0.05	0.04	0.00	14.14	81.21	14.79	1.28	207.14	4.09	0.00	0.03	283	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.72	4.26	12.86	107.27	32.85	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 ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00				
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				
Итого за прием пищи:	768	20.92	26.76	88.19	680.59	49.06	0.21	0.24	0.43	0.00	173.10	268.47	90.39	5.58	1 210.33	15.90	0.00	0.07		2008		
Полдник																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.26	10.18	23.98	221.65	0.06	0.06	0.06	0.06	0.08	158.53	108.17	11.18	0.80	61.58	0.53	0.01	0.02	206	2012		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	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		
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:	450	9.72	10.67	44.35	314.77	4.06	0.09	0.10	0.08	0.08	165.73	133.37	48.98	1.34	409.58	0.53	0.01	0.02				
Всего за день:		38.42	46.44	171.62	1 263.60	53.23	0.36	0.42	0.60	0.16	486.08	514.63	155.92	7.66	1 694.91	16.97	0.01	0.11				

4 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	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	45	1.70	4.22	23.86	138.10	3.23	0.02	0.02	0.02	0.08	8.65	19.69	8.67	0.46	56.23	0.72	0.00	0.00				
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	2	2012		
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	94	2012		
Итого за прием пищи:	425	3.89	5.07	40.10	219.79	3.23	0.06	0.05	0.02	0.08	14.55	70.15	42.13	1.83	148.90	1.12	0.00	0.00	к/к	к/к		
II Завтрак																						
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.78	0.29	9.31	47.53	4.00	0.05	0.03	0.02	0.00	18.00	18.00	8.10	0.45	214.00	4.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	100	0.78	0.29	9.31	47.53	4.00	0.05	0.03	0.02	0.00	18.00	18.00	8.10	0.45	214.00	4.00	0.00	0.00	368	2012		
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				
БОРЩ ЛЕТНИЙ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ	200	5.14	6.22	11.56	123.07	7.68	0.06	0.10	0.13	0.00	51.70	84.87	28.45	1.69	483.91	6.01	0.00	0.02	64	2008		
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ С ГОВЯДИНОЙ	220	22.22	30.14	42.68	531.30	1.10	0.09	0.00	0.79	0.00	30.80	269.50	62.70	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	266	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 ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00				
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				
Итого за прием пищи:	738	30.21	36.76	83.63	787.78	15.36	0.22	0.15	0.93	0.00	113.75	404.45	112.45	6.88	704.84	8.30	0.00	0.03		2008		
Полдник																						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	8.68	3.36	5.89	88.70	0.10	0.06	0.05	0.03	0.05	19.91	106.40	25.76	0.56	227.26	75.44	0.01	0.28	257	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	130	2.17	4.12	17.63	116.43	8.90	0.10	0.07	0.02	0.07	10.48	58.75	23.02	1.01	632.31	5.56	0.00	0.03	321	2012		
БАТОН	30	2.40	0.30	14.73	71.40	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00				
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		
Итого за прием пищи:	420	13.31	7.78	48.06	315.95	9.01	0.21	0.14	0.05	0.12	46.20	194.07	61.81	2.40	908.66	82.08	0.01	0.31				
Всего за день:		48.19	49.90	181.10	1371.05	31.60	0.54	0.37	1.02	0.20	192.50	686.67	224.49	11.56	1976.40	95.50	0.01	0.34				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.77	5.04	16.89	124.27	0.00	0.05	0.03	0.04	0.09	8.57	31.61	11.66	0.70	47.51	1.23	0.00	0.00	1	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3.65	1.84	21.14	115.70	0.00	0.11	0.03	0.00	0.00	14.37	90.33	35.52	1.10	101.07	1.84	0.00	0.02	189	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:	425	6.57	6.89	48.06	281.52	0.82	0.16	0.07	0.04	0.09	33.57	126.64	51.12	2.22	169.91	3.07	0.00	0.02		
II Завтрак																				
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	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:	200	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	1.67	3.18	13.20	88.55	5.87	0.06	0.04	0.28	0.00	36.31	48.49	22.00	0.85	369.80	3.69	0.00	0.03	87	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	14.80	11.20	15.50	222.23	6.64	0.12	0.14	0.25	0.00	22.81	155.92	34.19	2.41	686.81	9.65	0.00	0.06	274	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.19	0.04	11.41	47.88	5.28	0.01	0.01	0.00	0.00	15.58	4.55	4.50	0.06	44.28	0.44	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
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
Итого за прием пищи:	738	19.50	14.71	57.07	441.76	30.34	0.27	0.23	0.61	0.00	88.63	247.21	80.63	4.42	1 285,17	14.78	0.00	0.09		
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
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	60/30	8.16	13.62	9.86	194.67	1.32	0.03	0.05	0.04	0.00	12.03	80.51	14.28	1.17	197.74	3.81	0.00	0.03	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	8.46	6.22	38.26	242.42	0.00	0.23	0.13	0.02	0.08	17.59	185.82	125.24	4.36	263.30	2.28	0.00	0.02	323	2008
БАТОН	15	1.20	0.15	7.37	35.70	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	13.35	5.10	0.30	20.40	0.54	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0.12	0.02	19.95	78.32	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.66	2.88	4.43	0.09	28.82	0.00	0.00	0.00	439	2008
Итого за прием пищи:	515	19.55	22.99	84.07	619.88	9.81	0.31	0.24	0.11	0.08	67.45	316.46	167.23	6.95	810,23	11.78	0.00	0.06		
Всего за день:		47.06	46.41	203,38	1 422,12	40,97	0.74	0.54	0.76	0.17	189,65	690.31	298.98	13.59	2 265,31	29.63	0.00	0.17		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	45	1.70	4.22	23.86	138.10	3.23	0.02	0.02	0.02	0.08	8.65	19.69	8.67	0.46	56.23	0.72	0.00	0.00	2	2012
КАША "ДРУЖБА"	200	1.80	0.36	16.62	76.89	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	3.20	34.47	11.97	0.36	31.18	0.59	0.00	0.01	190	2008
КОФЕЙНЫЙ 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:	425	3.80	4.58	51.72	261.14	3.23	0.07	0.02	0.02	0.08	18.91	63.69	25.66	1.01	101.62	1.31	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	16.32	12.23	7.24	0.55	97.08	1.40	0.00	0.00	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	8.63	7.74	16.28	170.97	10.34	0.12	0.09	0.10	0.00	71.43	152.48	38.02	2.26	534.17	2.80	0.01	0.02	102	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8.80	10.14	5.27	147.45	0.00	0.04	0.06	0.02	0.06	6.63	75.60	11.24	1.16	159.04	3.57	0.00	0.02	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.93	6.36	30.58	200.17	2.10	0.08	0.05	0.46	0.00	23.26	54.52	17.84	1.18	168.99	2.71	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 ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
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
Итого за прием пищи:	728	25.24	26.95	80.21	667.30	17.60	0.30	0.24	0.74	0.06	133.19	320.03	86.13	5.75	998.85	10.48	0.02	0.07		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	2.82	5.55	19.65	139.72	0.62	0.03	0.04	0.04	0.27	20.06	32.44	5.03	0.64	85.26	3.50	0.00	0.01	234	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0.70	1.87	2.97	31.55	0.02	0.01	0.01	0.01	0.00	11.27	8.91	1.68	0.06	18.32	1.19	0.00	0.00	354	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	5.49	8.23	53.95	313.52	4.64	0.07	0.09	0.07	0.27	41.27	79.52	52.93	1.67	485.11	4.69	0.00	0.01		
Всего за день:		35.11	40.34	200.14	1 310.35	31.47	0.48	0.38	0.84	0.41	214.97	478.09	175.52	11.40	2 002.58	19.48	0.02	0.11		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.71	8.71	7.41	127,70	0.11	0.03	0.07	0.09	0.08	136.05	89.30	10.35	0.46	34.35	0.54	0.00	0.01	3	2008	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	12.55	30.07	7.08	348,88	0.00	0.07	0.29	0.18	2.06	45.38	151.76	10.37	1.96	142.89	18.90	0.02	0.04	219	2012	
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	
Итого за прием пищи:	415	17,32	38,78	24,30	516,00	0.12	0.10	0.36	0.27	2.14	186.69	243,28	22.74	2.65	185,26	19.44	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																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.21	10.13	8.26	129,37	3.80	0.02	0.03	0.00	0.00	28.61	32,35	16.79	1.32	272,00	5.85	0.00	0.02	50	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.97	2.28	16.52	94.74	6.15	0.06	0.04	0.18	0.00	34.39	54,43	23.02	0.89	389,66	3.75	0.00	0.02	80	2012	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	16.75	10.69	2.88	194.69	12.67	0.19	1.44	5.84	0.11	16.49	241,72	15.69	5.30	292,90	6.93	0.00	0.17	256	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	2.52	4.69	20.31	133,88	10.26	0.11	0.09	0.03	0.08	12.09	67,75	26.55	1.16	729,25	6.41	0.00	0.04	321	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 ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25,20	9.90	0.60	38,70	0.00	0.00	0.00			
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	
Итого за прием пищи:	818	24,74	27,98	91,23	736,56	32.88	0.43	1.62	6.05	0.19	110.03	425,77	93.88	9.27	1 723,38	22.94	0.03	0.25			
Полдник																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	8.68	3.36	5.89	88,70	0.10	0.06	0.05	0.03	0.05	19.91	106,40	25.76	0.56	227,26	75.44	0.01	0.28	257	2012	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	3.21	5.34	33.64	195,42	0.00	0.03	0.03	0.02	0.09	3.99	64,11	21.06	0.43	47,72	0.66	0.01	0.02	325	2008	
БАТОН	15	1.20	0.15	7.37	35,70	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	13,35	5.10	0.30	20,40	0.54	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.47	0.28	15.26	68,21	3.20	0.03	0.03	0.01	0.00	19.82	11,16	7.61	0.97	197,54	2.40	0.00	0.00	372	2012	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	9.20	5.19	71.44	366,54	3.23	0.11	0.06	0.01	0.11	19.57	79,27	15.33	0.95	144,27	2.23	0.03	0.02	454	2012	
Итого за прием пищи:	475	22,76	14,32	133,60	754,57	6.53	0.25	0.18	0.07	0.25	66.74	274,29	74.86	3.21	637,19	81.27	0.05	0.32			
Всего за день:		64,82	81,08	249,13	2 007,13	39.53	0.78	2.16	6.39	2.58	363.46	943,34	191.48	15.13	2 545,83	123.65	0.10	0.62			

8 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																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.77	5.04	16.89	124.27	0.00	0.05	0.03	0.04	0.09	8.57	31.61	11.66	0.70	47.51	1.23	0.00	0.00	1	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	2.22	0.32	26.56	118.01	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.12	44.15	15.10	0.30	32.93	0.46	0.00	0.02	189	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:	420	5.46	5.65	53.32	286.59	0.00	0.07	0.04	0.04	0.09	18.41	87.55	35.13	1.40	111.16	1.69	0.00	0.02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1.31	0.15	13.82	65.48	6.00	0.05	0.10	0.12	0.00	27.00	45.90	21.60	1.35	544.50	3.00	0.00	0.03	368	2012
Итого за прием пищи:	150	1.31	0.15	13.82	65.48	6.00	0.05	0.10	0.12	0.00	27.00	45.90	21.60	1.35	544.50	3.00	0.00	0.03		
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		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	5.03	8.05	8.75	127.93	7.92	0.05	0.09	0.25	0.00	56.41	76.63	26.25	1.56	372.31	5.25	0.00	0.02	57	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	30.07	28.81	26.69	486.80	14.46	0.23	0.27	0.07	0.10	30.85	312.75	63.34	4.87	1 446.32	19.42	0.00	0.11	276	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.20	0.00	25.67	104.90	12.99	0.01	0.00	0.00	0.00	7.99	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
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		
Итого за прием пищи:	768	37.99	37.10	77.41	797.65	40.35	0.35	0.40	0.33	0.10	113.60	440.50	109.46	7.53	1 927.55	26.16	0.00	0.14		2008
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	15.67	172.55	116.60	4.05	244.95	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	6.18	30.59	5.33	0.36	47.58	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	30.76	205.36	124.76	4.64	300.82	2.82	0.01	0.02		
Всего за день:		56.43	57.93	230.15	1 673.31	46.36	0.73	0.67	0.49	0.21	189.77	779.31	290.95	14.92	2 884.03	33.67	0.01	0.21		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		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																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	45	1.70	4.22	23.86	138,10	3.23	0.02	0.02	0.02	0.08	8.65	19.69	8.67	0.46	56,23	0.72	0.00	0.00	2	2012
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3.65	1.84	21,14	115,70	0.00	0.11	0.03	0.00	0.00	14.37	90.33	35.52	1.10	101,07	1.84	0.00	0.02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ 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	396	2012
Итого за прием пищи:	425	5,65	6,06	56,24	299,95	3.23	0.14	0.05	0.02	0.08	30.08	119.55	49.21	1.75	171.51	2.56	0.00	0.02		
II Завтрак																				
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	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:	210	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																				
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
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	6.99	6.10	20,62	165.35	5.47	0.13	0.10	0.21	0.00	41.88	125.92	57.96	2.46	466.05	3.95	0.00	0.03	93	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	8.68	3.36	5,89	88,70	0.10	0.06	0.05	0.03	0.05	19.91	106.40	25.76	0.56	227,26	75.44	0.01	0.28	257	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.50	6.23	38,42	243.32	0.00	0.23	0.13	0.02	0.08	17.19	186.62	125.68	4.38	264.40	2.29	0.00	0.02	181	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 ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2.29	0.19	15,05	71,05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.50	38,70	0.00	0.00	0.00		
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
Итого за прием пищи:	748	27,36	18,94	96,28	665,23	14.22	0.48	0.32	0.38	0.13	118.15	460.39	230.12	8.47	1 097.17	83.40	0.01	0.33		
Полдник																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.26	10.18	23,98	221,65	0.06	0.06	0.06	0.06	0.08	158.53	108.17	11.18	0.80	61,58	0.53	0.01	0.02	206	2012
БАТОН	15	1.20	0.15	7,37	35,70	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	13.35	5.10	0.30	20.40	0.54	0.00	0.00		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.19	0.04	11,41	47,88	5.28	0.01	0.01	0.00	0.00	15.58	4.55	4.50	0.06	44,28	0.44	0.00	0.00	436	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.78	0.29	9,31	47,53	4.00	0.05	0.03	0.02	0.00	18.00	18.00	8.10	0.45	214,00	4.00	0.00	0.00	368	2012
Итого за прием пищи:	465	10,43	10,66	52,07	352,76	9.34	0.14	0.11	0.08	0.08	195.56	144,07	28.88	1.61	340,26	5.51	0.01	0.02		
Всего за день:		45,59	38,40	225,86	1 436,38	26,79	0.76	0.48	0.48	0.29	343.79	724,01	308.21	11.83	1 608.94	91.47	0.02	0.37		

10 день

10 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																						
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ	60	2.57	0.33	35.94	154.04	4.80	0.05	0.02	0.00	0.00	12.84	31.02	13.98	0.74	82.80	1.08	0.00	0.00			2012	
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	
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	4.34	0.54	58.31	253.70	5.92	0.07	0.03	0.00	0.00	23.78	44.94	18.26	1.09	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	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	4.52	7.19	7.92	114.37	7.06	0.04	0.08	0.17	0.00	40.64	67.77	20.20	1.19	337.88	2.95	0.00	0.01	95		2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ С ГОВЯДИНОЙ	220	22.22	30.14	42.68	531.30	1.10	0.09	0.00	0.79	0.00	30.80	269.50	62.70	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	266		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.16	0.15	13.48	56.94	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.91	3.96	4.43	0.79	112.02	0.80	0.00	0.00	394		2008	
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			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				
Итого за прием пищи:	738	29.74	37.78	81.04	785.71	22.31	0.22	0.13	1.04	0.00	98.28	379.48	107.27	6.38	634.18	4.75	0.00	0.01				
Полдник																						
ПУДИНГ МАННЫЙ	100/30	4.01	3.35	46.83	229.34	4.80	0.04	0.04	0.02	0.22	17.81	39.71	9.48	0.57	90.30	2.01	0.00	0.01			2008	
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	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	9.20	3.64	71.44	352.59	3.23	0.11	0.06	0.01	0.11	20.83	79.25	15.61	0.95	144.36	2.23	0.03	0.02	454		2012	
Итого за прием пищи:	390	13.21	6.99	146.48	694.76	8.03	0.15	0.10	0.03	0.33	50.19	123.28	27.02	1.52	235.53	4.24	0.03	0.03				
Всего за день:		47.29	45.31	285.83	1 734.17	36.26	0.44	0.26	1.07	0.33	172.25	547.70	152.55	8.99	984.36	10.31	0.03	0.04				

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	503,32	531,54	2 116,72	15 334,13	374,53	6,32	7,93	18,97	7,11	2 563,70	6 841,84	2 146,47	123,45	20 365,65	489,89	0,30	2,42
Среднее значение за период	50,33	53,15	211,67	1 533,41	37,45	0,63	0,79	1,90	0,71	256,37	684,18	214,65	12,35	2 036,57	48,99	0,03	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	31,2	55,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	426	146	754	453