

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.8	11.8	25.8	224.5	0.06	0.00	0.09	0.19	0.03	11.00	6.50	34.88	0.53	47.88	0.00	0.00	0.00			2012
КАША ВЯЗКАЯ	180	4.5	3.4	40.1	208.8	0.04	0.33	0.02	0.03	0.08	70.01	25.44	99.09	0.41	132.31	6.22	0.02	0.01	172		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.6	2.8	19.3	113.1	0.02	0.14	0.02	0.02	0.11	102.91	14.72	73.37	0.19	133.70	2.38	0.01	0.00	396		2012
Итого за прием пищи:	410	10.9	17.9	85.2	546.4	0.12	0.46	0.13	0.23	0.22	183.91	46.67	207.34	1.12	313.88	8.60	0.03	0.01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00			2008
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00			
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4.4	3.4	9.1	84.4	0.04	4.07	0.24	0.03	0.06	26.68	15.85	34.53	0.58	229.14	2.42	0.02	0.00	87		2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.7	27.9	162.8	0.05	0.00	0.02	0.06	0.02	10.03	6.03	33.09	0.76	50.86	0.61	0.01	0.01	331		2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	13.2	14.3	3.8	197.0	0.04	1.19	0.21	0.03	0.08	18.59	19.92	120.30	1.82	304.50	5.77	0.04	0.00	277		2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	28.6	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.51	1.74	3.96	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00			2008
Итого за прием пищи:	630	25.3	21.9	90.6	660.6	0.23	5.26	0.47	0.12	0.20	74.82	53.04	235.38	5.16	653.36	11.60	0.07	0.01			
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	14.3	10.0	19.8	234.1	0.04	0.15	0.05	0.10	0.16	113.47	15.88	146.28	0.46	109.82	1.94	0.02	0.02	219		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	434		2008
Итого за прием пищи:	260	19.6	14.6	28.6	333.1	0.09	1.14	0.08	0.10	0.36	306.25	37.04	282.36	0.61	385.76	18.95	0.02	0.02			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к		к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.40	1.98	3.71	0.37	12.69	0.00	0.00	0.00	к/к		к/к
Итого за прием пищи:	170	1.6	0.1	19.7	86.5	0.03	0.02	0.00	0.00	0.01	7.00	8.58	20.51	0.77	38.49	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		57.6	54.7	229.1	1 650.1	0.47	11.88	0.68	0.45	0.81	579.99	149.33	751.09	8.77	1 530.51	40.15	0.13	0.04			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.6	6.3	36.7	230.1	0.10	0.47	0.03	0.07	0.13	112.02	30.37	151.52	1.53	217.16	8.21	0.00	0.02	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	5.3	8.2	20.6	178.6	0.05	0.07	0.07	0.08	0.05	96.20	8.70	78.95	0.51	46.35	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	16.9	109.7	0.03	0.57	0.02	0.00	0.12	117.96	20.69	90.99	0.48	191.38	9.90	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	415	15.5	17.5	74.2	518.4	0.18	1.12	0.12	0.14	0.30	326.18	59.76	319.46	2.52	454.89	18.11	0.00	0.03		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		
Обед																				
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	180	1.4	5.0	5.5	77.2	0.03	3.41	0.26	0.11	0.04	33.67	13.38	35.86	0.57	192.68	3.48	0.03	0.00	68	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	14.7	13.3	11.8	226.1	0.06	0.60	0.01	0.05	0.09	19.76	21.83	143.97	2.27	287.71	5.91	0.04	0.00	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.9	4.0	10.2	90.9	0.04	26.06	0.25	0.00	0.06	71.97	27.91	54.76	1.58	337.19	5.09	0.02	0.00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	14.8	60.9	0.01	0.73	0.00	0.00	0.01	9.79	2.87	3.28	0.08	39.82	0.73	0.00	0.00		372
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	610	22.6	22.9	63.4	557.0	0.23	30.80	0.52	0.16	0.24	144.20	75.48	281.36	6.49	925.40	18.00	0.10	0.00		
Полдник																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	13.7	3.3	7.2	113.3	0.08	0.76	0.01	0.05	0.09	40.13	43.38	192.04	0.90	375.93	120.55	0.51	0.01	245	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.3	3.7	19.0	118.7	0.11	9.60	0.02	0.06	0.07	13.86	25.00	63.79	1.11	682.27	6.00	0.03	0.00	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.50	1.98	3.71	0.37	12.85	0.00	0.00	0.00	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	17.6	7.1	51.0	338.6	0.22	10.38	0.04	0.11	0.18	61.09	76.96	276.34	2.78	1 096.86	126.55	0.54	0.01		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ	150	4.4	3.8	7.3	82.5	0.04	0.82	0.03	0.00	0.17	160.65	17.64	113.40	0.13	229.95	14.18	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	170	6.0	3.9	17.4	129.9	0.07	0.82	0.03	0.00	0.18	165.25	24.24	130.20	0.53	255.75	14.18	0.00	0.00		
Всего за день:		61.9	61.6	210.9	1 567.4	0.73	48.12	0.71	0.42	0.90	704.71	240.45	1 012.86	13.41	2 871.89	177.84	0.65	0.04		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	85	7.2	9.4	4.5	131.8	0.04	0.49	0.14	1.09	0.21	48.23	9.90	106.11	1.23	109.07	11.34	0.02	0.01	219	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	5.1	8.0	20.6	175.3	0.05	0.06	0.07	0.08	0.04	88.19	8.38	72.40	0.50	45.55	0.00	0.00	0.00	3	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	18.9	106.4	0.02	0.49	0.01	0.00	0.10	97.43	12.78	68.51	0.44	144.48	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	320	14.9	19.6	44.0	413.5	0.11	1.05	0.22	1.17	0.35	233.86	31.03	247.02	2.17	299.10	19.44	0.03	0.02			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4.3	3.6	14.1	106.2	0.13	4.55	0.24	0.03	0.05	37.77	26.71	62.09	1.51	364.83	3.40	0.03	0.00	81	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.1	3.9	14.4	101.9	0.08	7.00	0.02	0.06	0.07	27.15	19.84	57.77	0.82	514.78	5.76	0.02	0.00	321	2012	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.01	2.99	0.00	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00	к/к	к/к	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	11.5	13.5	7.3	201.5	0.04	0.48	0.02	0.05	0.08	22.01	13.82	105.71	1.50	225.61	5.70	0.03	0.00	288	2012	
Итого за прием пищи:	640	22.4	21.7	76.0	593.2	0.37	18.62	0.28	0.14	0.27	115.41	81.26	294.23	8.64	1 431.38	20.36	0.09	0.00			
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	100	15.4	8.7	41.9	317.1	0.20	9.14	2.94	0.22	0.79	32.10	24.66	202.03	3.75	410.58	7.32	0.11	0.03	454	2012	
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	280	20.6	13.2	49.1	412.5	0.27	10.40	2.99	0.22	1.10	248.10	49.86	373.03	3.93	673.38	23.52	0.15	0.03			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.8	47.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.44	1.98	3.71	0.37	12.76	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	170	1.6	0.1	21.9	95.0	0.03	0.02	0.00	0.00	0.01	7.04	8.58	20.51	0.77	38.56	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		59.7	54.8	195.9	1 537.7	0.80	35.09	3.50	1.53	1.74	612.42	174.73	940.29	16.62	2 581.42	64.32	0.27	0.05			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7.9	8.2	28.5	220.5	0.06	0.04	0.05	0.06	0.05	124.98	10.80	94.23	0.90	65.42	0.63	0.01	0.01	206	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.04	0.00	0.07	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	19.8	110.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.10	98.12	13.75	71.15	0.20	141.23	8.10	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	380	13.6	19.8	68.9	510.3	0.13	0.51	0.14	0.21	0.17	231.90	29.75	193.28	1.52	244.95	8.73	0.01	0.01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00			
Обед																					
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2.2	4.7	12.6	106.6	0.05	9.65	0.26	0.03	0.06	51.42	26.82	57.31	1.25	428.23	6.04	0.03	0.00	58	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14.3	15.6	14.1	253.7	0.11	6.96	0.25	0.03	0.13	24.69	34.10	157.77	2.44	713.07	9.83	0.06	0.00	258	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.55	0.05	0.00	0.01	4.23	6.04	7.85	0.30	87.58	0.60	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	14.8	60.9	0.01	0.73	0.00	0.00	0.01	9.79	2.87	3.28	0.08	39.82	0.73	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	640	21.8	21.0	73.8	577.8	0.31	24.88	0.57	0.06	0.25	103.73	85.93	286.52	6.48	1 362.50	20.00	0.10	0.00			
Полдник																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.0	25.3	172.7	0.04	0.47	0.03	0.07	0.11	102.30	13.85	80.73	0.27	157.76	8.21	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.50	1.98	3.71	0.37	12.85	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	360	4.5	6.0	40.0	232.0	0.04	0.49	0.03	0.07	0.11	104.79	15.83	84.43	0.63	170.61	8.21	0.00	0.00			
Ужин																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.4	3.8	7.3	82.5	0.04	0.82	0.03	0.00	0.17	160.65	17.64	113.40	0.13	229.95	14.18	0.00	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	180	6.7	6.8	29.7	207.6	0.06	0.82	0.03	0.00	0.18	169.35	23.64	140.40	0.76	262.95	14.18	0.00	0.00			
Всего за день:		46.8	53.7	217.4	1 551.2	0.56	31.70	0.77	0.34	0.72	617.77	159.14	710.13	10.48	2 180.01	52.11	0.12	0.01			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.04	0.00	0.07	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	16.8	98.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.10	98.06	13.75	71.15	0.20	141.14	8.10	0.00	0.00	395	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4.8	6.2	23.9	171.7	0.09	0.49	0.03	0.05	0.12	110.47	32.18	122.04	0.75	197.87	9.55	0.01	0.00	189	2008	
Итого за прием пищи:	410	10.6	17.8	61.4	449.9	0.16	0.96	0.12	0.20	0.24	217.34	51.14	221.10	1.37	377.31	17.65	0.01	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2.3	4.7	12.3	101.1	0.05	4.55	0.25	0.11	0.05	30.40	17.01	44.65	0.75	273.51	3.50	0.02	0.00	85	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21.6	25.4	30.5	437.2	0.09	1.66	0.39	0.05	0.16	35.98	42.15	226.16	2.19	300.00	8.05	0.15	0.03	304	2012	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.01	2.99	0.00	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	23.0	93.6	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	9.83	2.98	2.18	0.44	62.27	0.44	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	620	27.5	30.7	87.8	738.1	0.25	10.08	0.64	0.15	0.26	92.08	75.82	329.04	5.67	745.93	15.69	0.18	0.03			
Полдник																					
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	90	12.7	10.1	41.1	306.8	0.08	0.15	0.05	0.23	0.14	81.26	16.44	129.60	0.80	136.61	3.92	0.02	0.02	483	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.44	1.98	3.71	0.37	12.76	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	270	12.8	10.1	52.9	354.4	0.08	0.17	0.05	0.23	0.15	83.70	18.42	133.31	1.17	149.37	3.92	0.02	0.02			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	170	2.3	0.3	25.2	111.9	0.05	3.00	0.00	0.00	0.03	15.10	12.60	27.30	2.50	205.80	1.50	0.00	0.00			
Всего за день:		53.4	59.1	232.2	1 677.8	0.55	19.21	0.81	0.59	0.68	416.22	161.98	716.25	11.81	1 617.42	39.75	0.22	0.06			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	180	2.8	3.3	44.6	220.1	0.04	0.00	0.02	0.05	0.03	19.06	23.10	67.42	0.76	171.19	0.50	0.02	0.00	183	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.04	0.00	0.07	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.2	2.3	16.1	94.1	0.02	0.11	0.01	0.01	0.09	86.33	12.89	61.54	0.18	111.80	1.96	0.01	0.00	396	2012	
Итого за прием пищи:	410	8.0	15.0	81.4	493.8	0.10	0.11	0.10	0.22	0.14	114.19	41.19	156.86	1.36	321.29	2.46	0.02	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3.3	4.4	12.3	103.5	0.08	5.42	0.24	0.03	0.05	40.82	25.32	79.47	1.17	378.37	2.67	0.03	0.00	81	2012	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	14.8	14.4	11.5	235.1	0.06	0.48	0.01	0.09	0.10	19.20	21.44	144.54	2.27	283.24	6.11	0.04	0.00	271	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4.9	3.8	22.0	141.5	0.13	0.00	0.01	0.05	0.07	13.47	72.19	107.23	2.52	151.28	1.31	0.01	0.00	181	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.4	2.0	2.1	28.3	0.01	0.93	0.11	0.00	0.01	9.39	5.45	10.42	0.23	60.61	0.42	0.00	0.00	364	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	180	0.0	0.0	27.1	108.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	1.72	3.60	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	27.1	108.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	1.72	3.60	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	630	26.7	25.1	96.2	718.6	0.37	6.83	0.38	0.16	0.26	102.08	135.61	388.77	8.19	942.37	13.30	0.08	0.01			
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	16.9	109.7	0.03	0.57	0.02	0.00	0.12	117.96	20.69	90.99	0.48	191.38	9.90	0.00	0.00	397	2012	
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ	80	12.5	10.0	24.7	241.4	0.04	0.14	0.04	0.12	0.15	97.11	15.86	131.99	0.63	143.65	1.17	0.02	0.02	222	2008	
Итого за прием пищи:	260	16.1	13.0	41.6	351.1	0.07	0.72	0.06	0.12	0.26	215.07	36.55	222.98	1.11	335.03	11.07	0.02	0.02			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.4	3.8	7.3	82.5	0.04	0.82	0.03	0.00	0.17	160.65	17.64	113.40	0.13	229.95	14.18	0.00	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	170	6.0	3.9	17.4	129.9	0.07	0.82	0.03	0.00	0.18	165.25	24.24	130.20	0.53	255.75	14.18	0.00	0.00			
Всего за день:		56.9	57.2	241.5	1 716.8	0.62	13.47	0.57	0.50	0.85	604.58	241.59	904.31	12.29	1 993.45	42.00	0.13	0.03			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.0	6.1	23.8	171.2	0.05	0.66	0.04	0.05	0.14	136.67	16.75	102.45	0.37	201.63	11.54	0.00	0.00	93	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.04	0.00	0.07	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	16.0	94.8	0.02	0.49	0.01	0.00	0.10	97.38	12.76	68.51	0.44	144.39	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	410	10.7	17.7	60.5	445.6	0.12	1.14	0.12	0.20	0.26	242.85	34.71	198.85	1.23	384.32	19.64	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		
Обед																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3.4	5.1	12.1	113.4	0.07	5.65	0.26	0.00	0.05	54.61	28.98	81.48	1.40	391.07	4.59	0.03	0.00	63	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	170	14.5	16.6	13.7	262.8	0.10	10.28	0.34	0.03	0.13	39.53	39.22	158.64	2.40	767.35	8.67	0.06	0.00	274	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	22.1	22.3	64.8	555.6	0.28	19.53	0.60	0.03	0.22	115.74	84.89	296.22	8.33	1 226.42	16.07	0.09	0.00		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	6.8	7.4	51.1	298.0	0.08	0.11	0.03	0.21	0.07	29.85	11.15	68.60	0.81	119.93	3.75	0.01	0.02	454	2012
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	280	12.1	11.9	58.3	393.4	0.15	1.37	0.08	0.21	0.38	245.85	36.35	239.60	0.99	382.73	19.95	0.05	0.02		
Ужин																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.6	42.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.98	1.58	2.97	0.30	10.24	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	170	1.6	0.1	20.7	90.1	0.03	0.02	0.00	0.00	0.01	6.58	8.18	19.77	0.70	36.04	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		46.6	52.2	209.2	1 508.2	0.59	27.06	0.81	0.44	0.89	619.02	168.14	759.94	12.34	2 168.52	56.66	0.15	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	5.3	25.3	166.2	0.04	0.47	0.03	0.05	0.10	102.20	13.85	80.59	0.26	157.62	8.21	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.04	0.00	0.07	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00		2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.0	4.2	19.4	136.9	0.04	0.84	0.03	0.00	0.17	167.76	25.79	128.43	0.53	267.06	14.58	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	410	12.5	18.9	65.3	482.7	0.13	1.32	0.13	0.20	0.30	278.76	44.84	236.92	1.21	462.98	22.79	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.9	5.0	9.3	94.0	0.04	7.81	0.26	0.00	0.05	49.01	23.45	48.50	1.09	339.16	5.21	0.03	0.00	57	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80	14.3	15.5	12.7	251.6	0.05	0.50	0.02	0.08	0.10	26.60	21.99	141.93	1.87	275.28	7.11	0.05	0.00	285	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.55	0.05	0.00	0.01	4.23	6.04	7.85	0.30	87.58	0.60	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.0	14.5	59.8	0.01	0.63	0.00	0.00	0.01	9.36	2.67	2.84	0.07	34.68	0.63	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	520	19.9	21.0	58.8	514.5	0.20	16.49	0.33	0.08	0.20	98.20	63.65	244.62	5.33	804.70	16.35	0.07	0.00			
Полдник																					
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	80	13.0	5.8	9.1	141.0	0.08	0.75	0.02	0.06	0.11	60.15	41.00	188.58	0.85	367.09	108.07	0.45	0.01	271	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.3	3.8	18.8	118.4	0.12	16.80	0.03	0.00	0.00	16.80	24.00	63.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.44	1.98	3.71	0.37	12.76	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	400	16.9	9.7	49.7	354.4	0.23	17.57	0.05	0.06	0.12	84.00	73.58	272.29	2.58	405.65	108.07	0.45	0.01			
Ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	170	5.7	3.8	17.0	125.9	0.07	0.78	0.02	0.00	0.17	157.60	23.40	124.80	0.52	244.80	13.50	0.00	0.00			
Всего за день:		55.2	53.6	195.8	1 501.1	0.65	41.15	0.53	0.35	0.80	626.56	209.47	884.13	10.74	2 057.14	161.71	0.53	0.02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	11.0	9.5	18.9	211.0	0.04	0.53	0.37	0.08	0.15	104.31	19.17	125.58	0.50	140.54	3.88	0.03	0.01	238	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.04	0.00	0.07	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00	1	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	16.0	94.8	0.02	0.49	0.01	0.00	0.10	97.38	12.78	68.51	0.44	144.39	8.10	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	350	16.6	21.1	55.5	485.4	0.11	1.02	0.46	0.23	0.27	210.49	37.13	221.99	1.36	323.24	11.98	0.03	0.01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2.2	4.5	15.2	110.3	0.08	5.99	0.24	0.03	0.04	29.60	24.41	57.31	0.96	377.00	3.89	0.03	0.00	80	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	3.1	5.1	13.6	112.8	0.04	0.56	0.01	0.08	0.04	29.70	12.82	58.10	0.93	87.88	2.44	0.01	0.00	314	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	150	2.3	3.4	16.0	105.0	0.09	11.96	0.36	0.00	0.07	37.34	30.71	62.30	1.02	635.09	4.29	0.04	0.00	343	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	24.3	100.0	0.01	1.44	0.00	0.00	0.01	11.84	3.99	3.56	0.71	101.19	0.72	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	660	12.6	13.7	100.4	577.6	0.34	19.95	0.61	0.11	0.21	122.08	88.03	241.58	6.02	1 294.96	14.14	0.08	0.00			
Полдник																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4.8	6.2	23.9	171.7	0.09	0.49	0.03	0.05	0.12	107.49	32.01	121.44	0.73	197.79	9.55	0.01	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	16.8	98.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.10	98.06	13.75	71.15	0.20	141.14	8.10	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	360	7.5	8.4	40.8	270.3	0.11	0.96	0.05	0.05	0.21	205.55	45.76	192.59	0.93	338.93	17.65	0.01	0.00			
Ужин																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6.3	7.0	43.6	262.3	0.07	0.08	0.02	0.13	0.06	28.86	9.98	61.67	0.61	95.65	3.03	0.01	0.02	467	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	230	7.1	7.1	58.7	326.8	0.09	3.08	0.02	0.13	0.07	39.36	15.98	72.17	2.71	275.65	4.53	0.01	0.02			
Всего за день:		44.1	50.5	260.3	1 683.5	0.66	30.00	1.15	0.52	0.78	585.48	190.89	733.83	12.12	2 371.78	49.29	0.13	0.03			