

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное 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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ)	180	3,55	4,50	7,24	84,48	0,03	0,66	0,03	0,04	0,03	0,13	130,92	14,60	90,99	0,10	184,43	11,34	0,00	0,00	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,03	13,75	71,15	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	395	8,62	11,71	37,22	290,39	0,11	1,13	0,08	0,90	0,11	0,26	236,15	38,25	188,59	0,91	365,56	20,52	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,92	3,05	5,62	54,21	0,01	9,03	0,15	1,33	0,00	0,02	24,34	9,32	16,89	0,50	101,83	1,76	0,01	0,00	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,70	6,78	16,32	153,32	0,09	5,53	0,20	1,19	0,00	0,07	34,57	24,21	86,41	1,29	434,98	5,37	0,05	0,01	88	2016
ПЛОВ	160	18,03	17,72	27,76	342,68	0,06	1,04	0,18	2,59	0,00	0,11	15,36	36,42	185,50	2,35	369,07	7,50	0,06	0,01	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	24,89	99,91	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	2,96	5,49	0,19	29,41	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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		
Итого за прием пищи:	637	25,74	27,55	74,59	650,12	0,16	35,64	0,53	5,11	0,00	0,20	86,03	72,91	294,29	4,33	935,29	14,63	0,12	0,02		
Полдник																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	5,55	8,60	4,72	118,56	0,03	0,32	0,12	0,89	0,85	0,16	37,88	7,58	81,48	0,90	87,64	8,73	0,02	0,01	219	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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		
Итого за прием пищи:	260	6,42	8,77	22,35	193,64	0,04	1,76	0,12	0,89	0,85	0,18	49,22	14,06	92,82	3,17	303,64	10,53	0,02	0,01		
Всего за день:		41,18	48,43	143,96	1 181,15	0,34	48,53	0,74	7,53	0,96	0,66	387,40	133,22	586,70	10,61	1 882,49	47,68	0,15	0,03		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	180	5,63	4,70	21,48	150,86	0,05	0,66	0,03	0,57	0,03	0,14	134,66	17,97	106,91	0,29	211,47	11,34	0,00	0,00	101	2016	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,62	3,00	14,65	101,15	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,47	21,48	92,46	0,52	194,90	9,94	0,00	0,00	397	2012	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	395	11,59	12,73	51,20	367,11	0,13	1,23	0,09	1,43	0,11	0,29	260,33	49,35	225,82	1,42	446,42	22,36	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,72	2,84	4,62	46,50	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016	
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	7,94	9,01	12,10	164,51	0,07	9,14	0,28	1,67	0,00	0,09	51,82	31,89	103,47	1,95	531,96	8,81	0,04	0,00	62	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,10	9,05	19,99	217,97	0,00	19,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2016	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,50	0,89	2,50	22,60	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	6,38	1,11	5,55	0,05	10,56	0,57	0,00	0,00	371	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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			
Итого за прием пищи:	667	24,13	21,96	56,84	526,66	0,09	35,07	0,29	1,67	0,00	0,12	69,54	39,48	120,36	4,27	758,52	11,18	0,04	0,00			
Полдник																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	0,02	2,46	0,18	1,62	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,01	0,00	45	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,61	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,95	2,17	34,73	0,45	28,14	4,02	0,01	0,01	227	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,83	3,94	4,45	0,44	15,58	0,00	0,00	0,00	57	2013	
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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			
Итого за прием пищи:	295	3,43	5,84	11,25	112,56	0,03	3,28	0,23	2,02	0,44	0,11	36,05	17,86	64,45	1,45	222,30	6,33	0,02	0,01			
Всего за день:		39,55	40,93	129,09	1 053,33	0,28	49,58	0,62	5,75	0,55	0,54	381,92	114,69	421,63	9,34	1 705,24	41,87	0,07	0,01			

3 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	5,44	5,45	16,71	138,42	0,09	0,66	0,03	0,55	0,03	0,15	138,31	32,94	137,64	0,67	236,57	12,29	0,01	0,00	101	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,53	1,22	2,59	27,84	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,06	59,18	9,15	40,74	0,48	88,84	4,54	0,00	0,00	59	2013	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	410	12,69	15,99	34,37	334,32	0,15	0,99	0,11	1,46	0,11	0,27	316,89	56,19	264,83	1,88	378,66	17,91	0,01	0,00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,98	2,43	4,86	45,49	0,02	2,39	0,00	1,31	0,00	0,02	15,42	10,13	23,05	0,73	139,40	2,48	0,01	0,00	34	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,86	1,79	16,43	99,63	0,09	5,08	0,27	0,36	0,00	0,05	28,24	23,97	62,37	0,98	385,25	4,86	0,03	0,00	37	2007	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	5,18	21,58	146,55	0,12	10,39	0,03	0,24	0,08	0,11	41,58	29,69	87,94	1,19	768,70	8,92	0,03	0,00	335	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	9,60	4,43	2,58	89,25	0,06	1,60	0,45	2,01	0,00	0,06	33,78	35,75	130,27	0,70	326,18	90,06	0,34	0,01	247	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,07	0,07	9,81	40,54	0,00	20,70	0,00	0,11	0,00	0,00	10,71	3,05	1,74	0,35	49,80	0,35	0,00	0,00	15	2006	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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			
Итого за прием пищи:	737	16,81	13,90	55,26	421,46	0,29	40,16	0,75	4,03	0,08	0,24	129,73	102,59	305,37	3,95	1 669,33	106,67	0,41	0,01			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	1,89	4,20	20,76	130,02	0,02	0,47	0,29	1,59	0,07	0,04	28,03	10,78	37,88	0,53	80,48	2,89	0,01	0,00	238	2012	
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5,05	4,35	7,32	94,06	0,03	1,39	0,05	0,00	0,00	0,23	216,00	24,39	160,25	0,17	254,32	15,68	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	280	6,94	8,55	28,08	224,08	0,05	1,86	0,34	1,59	0,07	0,27	244,03	35,17	198,13	0,70	334,80	18,57	0,01	0,00			
Всего за день:		36,82	38,82	127,02	1 024,51	0,52	52,51	1,21	7,68	0,26	0,80	705,85	201,55	778,78	8,62	2 646,89	145,05	0,44	0,01			

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	180	4,97	4,70	22,17	151,66	0,05	0,66	0,03	0,13	0,03	0,14	132,41	23,96	119,07	0,29	205,23	11,63	0,01	0,00	101	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	395	10,14	11,91	52,67	360,05	0,13	1,13	0,08	0,99	0,11	0,27	238,48	48,96	219,85	1,16	390,89	20,81	0,01	0,00			
II Завтрак																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,96	5,54	53,12	0,01	8,94	0,12	1,33	0,00	0,02	24,21	9,16	16,70	0,50	102,76	1,77	0,01	0,00	21	2016	
СУП РЫБНЫЙ	200	8,88	0,71	10,90	85,96	0,09	4,29	0,26	0,37	0,00	0,07	46,33	40,67	133,94	1,04	488,14	74,57	0,29	0,01	41	2007	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,64	4,27	23,22	145,97	0,04	0,00	0,02	0,82	0,07	0,01	11,95	5,60	27,95	0,64	42,68	0,51	0,01	0,01	205	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,67	17,29	11,80	249,33	0,06	0,39	0,05	2,55	0,05	0,09	15,27	20,57	117,49	1,62	150,76	3,76	0,07	0,01	314	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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			
Итого за прием пищи:	730	25,12	25,23	65,40	590,11	0,20	33,62	0,45	5,07	0,12	0,19	105,42	77,64	296,08	3,80	785,32	80,61	0,38	0,03			
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	2,51	4,22	17,87	123,91	0,02	0,13	0,09	0,36	0,20	0,05	26,04	10,46	35,57	0,50	165,74	2,45	0,01	0,00	234	2012	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5%	150	4,95	3,64	8,00	88,76	0,23	0,42	0,02	0,00	0,00	0,21	137,70	19,20	114,00	0,12	193,50	0,00	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	250	7,46	7,86	25,87	212,67	0,25	0,55	0,11	0,36	0,20	0,26	163,74	29,66	149,57	0,62	359,24	2,45	0,01	0,00			
Всего за день:		43,30	45,12	155,70	1 212,88	0,59	36,26	0,64	6,42	0,43	0,73	515,20	160,58	673,06	7,09	1 679,45	105,07	0,40	0,03			

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	6,03	5,75	19,70	155,50	0,10	0,66	0,03	0,71	0,03	0,15	140,65	38,75	152,40	0,85	253,07	12,59	0,01	0,00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,53	1,22	2,59	27,84	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,06	59,18	9,15	40,74	0,48	88,84	4,54	0,00	0,00	59	2013
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	410	13,28	16,29	37,36	351,40	0,16	0,99	0,11	1,62	0,11	0,27	319,23	62,00	279,59	2,06	395,16	18,21	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,84	5,49	3,89	68,53	0,01	2,04	0,00	2,48	0,00	0,02	16,39	10,15	21,54	0,58	131,79	2,61	0,01	0,00	36	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,56	7,75	7,79	123,97	0,05	10,08	0,24	1,93	0,00	0,06	52,67	22,18	65,11	1,23	327,84	5,35	0,03	0,00	73	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,36	5,19	22,78	152,08	0,13	10,73	0,67	0,44	0,08	0,12	44,79	38,80	94,81	1,43	800,88	9,47	0,05	0,00	340	2016
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17,68	7,89	6,90	187,91	0,19	11,89	5,34	1,98	0,20	1,38	59,11	20,21	268,55	5,14	335,65	11,18	0,16	0,03	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	24,89	99,91	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,75	2,96	5,49	0,19	29,41	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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		
Итого за прием пищи:	737	26,53	26,32	66,25	632,40	0,38	54,78	6,25	6,83	0,28	1,58	184,71	94,30	455,50	8,57	1 625,57	28,61	0,25	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,74	4,45	40,43	224,52	0,08	0,00	0,01	0,93	0,04	0,04	14,30	9,51	51,72	0,62	95,68	1,16	0,01	0,02	473	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	419	2016
Итого за прием пищи:	220	10,32	8,53	48,01	309,52	0,08	2,05	0,01	0,93	0,04	0,04	14,30	9,51	51,72	0,62	95,68	1,16	0,01	0,02		
Всего за день:		50,53	51,54	161,42	1 340,32	0,65	67,82	6,38	10,01	0,43	1,91	534,24	173,81	797,81	13,45	2 394,41	49,98	0,28	0,05		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	180	4,36	4,59	15,22	119,69	0,00	0,82	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	101	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,61	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,95	2,17	34,73	0,45	28,14	4,02	0,01	0,01	227	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,03	13,75	71,15	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	415	11,91	14,04	45,34	356,21	0,09	1,29	0,10	1,26	0,52	0,21	115,18	25,82	132,33	1,26	209,27	13,20	0,01	0,01			
II Завтрак																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00			
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	4,95	4,91	67,84	0,02	2,46	0,18	2,21	0,00	0,02	14,47	11,21	24,31	0,51	170,43	2,31	0,01	0,00	45	2012	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,41	7,02	9,15	121,79	0,06	6,90	0,21	0,37	0,06	0,06	42,28	21,34	67,25	1,12	357,05	5,10	0,03	0,00	95	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11,94	4,43	5,14	108,78	0,07	1,08	0,36	0,67	0,23	0,10	44,79	38,29	160,05	0,92	345,56	100,16	0,37	0,01	241	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,03	4,64	0,05	42,08	0,00	0,00	0,03	0,13	0,09	0,00	8,11	1,13	1,56	0,04	1,27	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	394	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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			
Итого за прием пищи:	736	17,17	21,04	33,19	396,22	0,15	30,44	0,78	3,38	0,38	0,18	117,31	73,61	253,17	2,59	875,29	107,57	0,41	0,01			
Полдник																						
РЯЖЕНКА 2,5%	150	4,21	3,63	6,10	78,39	0,03	1,16	0,04	0,00	0,00	0,19	180,00	20,32	133,55	0,15	211,93	13,06	0,00	0,00	435	2008	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННОЙ	85/15	2,96	3,36	13,25	95,10	0,02	0,19	0,03	0,35	0,18	0,09	60,37	7,89	56,48	0,26	94,93	4,71	0,01	0,00	79	2007	
Итого за прием пищи:	250	7,17	6,99	19,35	173,49	0,05	1,35	0,07	0,35	0,18	0,28	240,37	28,21	190,03	0,41	306,86	17,77	0,01	0,00			
Всего за день:		36,83	42,19	109,64	975,97	0,30	34,04	0,95	4,99	1,08	0,68	480,42	131,96	583,09	5,77	1 535,42	139,74	0,43	0,02			

7 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	180	5,63	4,70	21,48	150,86	0,05	0,66	0,03	0,57	0,03	0,14	134,66	17,97	106,91	0,29	211,47	11,34	0,00	0,00	101	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,51	1,22	2,55	27,60	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	58,74	8,76	40,00	0,41	86,36	4,54	0,00	0,00	59	2013	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	395	9,48	10,95	39,10	293,56	0,11	0,94	0,08	1,43	0,11	0,23	200,60	36,63	173,36	1,31	337,88	16,96	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,72	2,84	4,62	46,50	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,84	6,93	13,63	140,76	0,08	5,44	0,19	1,63	0,00	0,06	40,09	24,74	82,64	1,24	453,62	5,55	0,03	0,00	82	2016	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	18,74	17,57	18,03	305,17	0,14	9,11	0,02	0,73	0,06	0,17	19,78	39,85	199,73	3,04	934,72	12,31	0,08	0,00	276	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	24,89	99,91	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	2,96	5,49	0,19	29,41	0,00	0,00	0,00	410	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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			
Итого за прием пищи:	637	24,39	27,34	61,17	592,34	0,22	39,09	0,21	2,36	0,06	0,23	71,63	67,55	287,86	4,47	1 417,75	17,86	0,11	0,00			
Полдник																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	5,22	5,62	0,98	75,37	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120301	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	3,55	3,71	0,37	13,10	0,00	0,00	0,00	57	2013	
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	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	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	263	5,36	5,62	7,14	101,44	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	11,18	4,09	4,70	0,42	21,25	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		39,63	44,31	117,21	1 034,34	0,36	50,94	0,30	4,42	0,17	0,48	299,41	116,27	476,92	8,40	2 054,88	36,82	0,12	0,00			

8 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	180	4,94	4,95	16,79	132,71	0,00	0,82	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	101	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,96	2,17	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	227	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,03	13,75	71,15	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	415	12,49	14,41	46,91	369,28	0,09	1,29	0,10	1,26	0,52	0,21	115,19	25,82	132,38	1,26	209,31	13,21	0,01	0,01			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,00	21,00	14,00	0,30	174,00	0,00	0,00	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,00	21,00	14,00	0,30	174,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,70	3,97	5,37	60,87	0,01	6,19	0,19	1,85	0,00	0,02	21,55	8,80	15,08	0,67	116,51	1,68	0,01	0,00	41	2008	
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,53	3,53	12,14	105,12	0,07	5,29	0,31	0,30	0,00	0,07	48,07	29,88	90,05	1,57	448,31	6,46	0,04	0,00	44	2007	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,80	4,59	18,18	126,34	0,09	12,59	0,48	1,48	0,03	0,08	40,09	30,73	67,13	1,35	552,20	6,24	0,04	0,00	351	2008	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	80	10,97	7,27	7,99	145,78	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110	2007	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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			
Итого за прием пищи:	707	20,00	19,36	57,62	493,84	0,17	44,28	0,98	3,63	0,03	0,17	117,37	71,05	172,26	3,59	1 118,00	14,38	0,09	0,00			
Полдник																						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	8,05	5,63	68,99	358,28	0,10	0,06	0,03	0,35	0,19	0,06	19,51	12,99	70,91	1,05	137,38	2,15	0,01	0,02	453	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,53	1,22	2,59	27,84	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,06	59,18	9,15	40,74	0,48	88,84	4,54	0,00	0,00	59	2013	
Итого за прием пищи:	250	9,58	6,85	71,58	386,12	0,11	0,35	0,04	0,35	0,19	0,12	78,69	22,14	111,65	1,53	226,22	6,69	0,01	0,02			
Всего за день:		42,82	40,87	186,61	1 297,24	0,39	50,92	1,13	5,24	0,74	0,53	315,25	140,01	430,29	6,68	1 727,53	34,28	0,11	0,03			

9 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КУКУРУЗНАЯ)	180	3,55	4,50	7,24	84,48	0,03	0,66	0,03	0,04	0,03	0,13	130,92	14,60	90,99	0,10	184,43	11,34	0,00	0,00	101	2016	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,61	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,95	2,17	34,73	0,45	28,14	4,02	0,01	0,01	227	2016	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,60	2,98	14,64	100,87	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,36	21,10	91,87	0,50	193,40	9,94	0,00	0,00	397	2012	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	415	11,97	14,75	37,09	331,06	0,12	1,23	0,14	1,30	0,55	0,36	266,43	47,77	244,04	1,66	446,02	26,38	0,01	0,01			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,91	7,81	5,11	94,78	0,01	6,80	0,18	3,46	0,00	0,02	23,47	10,77	19,55	0,56	121,69	2,47	0,01	0,00	39	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	7,43	6,73	15,30	151,69	0,15	3,80	0,22	3,36	0,00	0,06	39,96	30,77	88,90	1,94	434,64	4,79	0,03	0,00	87	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,64	4,27	23,22	145,97	0,04	0,00	0,02	0,82	0,07	0,01	15,26	5,80	28,62	0,67	42,77	0,51	0,01	0,01	205	2012	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	17,67	8,78	2,36	183,18	0,20	13,49	6,20	1,41	0,08	1,52	14,92	16,33	255,02	5,62	306,34	7,03	0,18	0,03	256	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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			
Итого за прием пищи:	756	30,52	27,76	63,62	650,70	0,41	25,53	6,62	9,05	0,15	1,63	104,95	70,15	403,43	11,06	1 121,44	16,60	0,23	0,04			
Полдник																						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	65/15	4,07	6,37	24,59	176,41	0,04	0,01	0,05	0,20	0,18	0,04	15,55	5,60	37,46	0,41	55,89	2,29	0,01	0,01	244	2016	
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	57	2013	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	280	5,36	7,86	41,42	262,21	0,05	0,81	0,05	0,20	0,18	0,05	21,70	9,14	51,95	0,78	80,54	2,29	0,01	0,01			
Всего за день:		48,25	50,77	151,93	1 290,97	0,61	37,57	6,82	11,18	0,88	2,06	409,08	135,06	710,42	15,70	1 926,00	47,27	0,26	0,06			

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,06	0,72	0,01	0,22	0,00	0,00	107,23	13,67	89,24	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,83	3,94	4,45	0,44	15,58	0,00	0,00	0,00	57	2013	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	410	9,94	12,85	36,74	304,28	0,11	0,78	0,08	1,13	0,08	0,07	236,46	31,71	180,14	2,25	68,83	1,08	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,76	4,97	4,89	67,87	0,03	2,52	0,24	2,20	0,00	0,02	11,39	11,34	22,45	0,42	185,70	1,80	0,01	0,00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,86	6,43	15,94	149,49	0,10	8,12	0,18	1,20	0,04	0,10	35,28	30,14	101,03	1,70	647,59	7,59	0,05	0,00	89	2016	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	14,93	113,86	0,05	31,91	0,10	0,28	0,08	0,07	82,23	28,66	57,79	1,76	369,62	5,84	0,02	0,00	346	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	16,39	5,65	3,92	132,36	0,08	0,66	0,07	0,69	0,49	0,15	48,23	41,30	208,57	1,05	404,50	132,71	0,49	0,02	263	2016	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	24,89	99,91	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,75	2,96	5,49	0,19	29,41	0,00	0,00	0,00	410	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	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			
Итого за прием пищи:	737	27,62	21,26	64,57	563,49	0,26	63,25	0,59	4,37	0,61	0,34	188,88	114,40	395,33	5,12	1 636,82	147,94	0,57	0,02			
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	1,99	3,11	12,18	84,72	0,02	0,04	0,01	0,90	0,05	0,04	30,24	4,72	30,96	0,15	51,51	1,25	0,01	0,00	231	2012	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5%	180	5,94	4,37	9,60	106,51	0,28	0,50	0,03	0,00	0,00	0,25	165,24	23,04	136,80	0,14	232,20	0,00	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	250	7,93	7,48	21,78	191,23	0,30	0,54	0,04	0,90	0,05	0,29	195,48	27,76	167,76	0,29	283,71	1,25	0,01	0,00			
Всего за день:		45,89	41,99	132,89	1 106,00	0,70	74,57	0,72	7,03	0,74	0,72	636,82	181,87	754,23	9,86	2 267,36	152,27	0,59	0,02			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	424,80	444,97	1 415,47	11 516,71	4,74	502,74	19,51	70,25	6,24	9,11	4 665,59	1 489,02	6 212,93	95,52	19 819,67	800,03	2,85	0,26
Среднее значение за период	42,48	44,50	141,55	1 151,67	0,47	50,27	1,95	7,03	0,62	0,91	466,56	148,90	621,29	9,55	1 981,97	80,00	0,29	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	34.8	50.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	406	99	708	260

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620611

Владелец Данилова Нина Павловна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025