

МЕНЮ

Ясли 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 145	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 155	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 155	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150
БАТОН С СЫРОМ КАКАО С МОЛОКОМ 150	СЫР БАТОН 45	БАТОН С СЫРОМ НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ 150	БАТОН 45 СЫР (ПОРЦИЯМИ) 4	СЫР МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	БАТОН С МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	БАТОН 45 СЫР (ПОРЦИЯМИ)	БАТОН С ЧАЙ С САХАРОМ 150	БАТОН С МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	БАТОН С ЧАЙ С ЛИМОНОМ
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 150	БАТОН 45		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ГРУША 95	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯБЛОЧНЫЕ 100	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	ГРУША 100	БАНАН 100
Обед									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ БОРЩОМ	салат из маринованного огурца с зеленым борщом 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОБЕЛЧНИМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 30	огурцы маринованные 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 150	РЫБНЫЙ СУП 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	РЫБНЫЙ СУП 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) 120	РАГУ ОВОЩНОЕ (2)	ПЛОВ 150	ПЮРЕ ИЗ ОВОШЕЙ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 60			ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	БЕФСТРОГАНОВ 50	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 60	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 35	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 50	НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ 150	БЛИНЧИКИ 80	ПРЯНИКИ 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	ПРЯНИКИ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 150/15	БАНАН 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	МАРМЕЛАД 30	бисквит 60
ЯБЛОКО 50			МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150		ПЕЧЕНЬЕ 30	ЯБЛОКО 50	ЯБЛОКО 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ	

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.0	12.1	30.2	245.7	0.06	0.37	0.06	0.26	0.18	0.10	92.40	17.29	113.67	0.44	146.75	6.44	0.02	0.01	184	2008
БАТОН С СЫРОМ	60	5.4	2.9	30.8	171.8	0.07	0.03	0.01	0.01	0.00	0.03	46.60	9.20	59.00	0.64	58.72	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.1	18.9	117.2	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	99.05	18.54	78.03	0.47	165.15	8.28	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	12.4	18.1	79.9	534.7	0.15	0.88	0.09	0.28	0.18	0.23	238.05	45.03	250.70	1.55	370.62	14.72	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	2.0	1.1	24.7	0.02	7.55	0.05	0.96	0.00	0.01	4.23	6.04	7.89	0.30	87.58	0.60	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	130	3.9	3.6	9.8	87.3	0.06	3.43	0.10	1.05	0.00	0.05	12.96	22.97	59.17	1.05	303.43	3.47	0.02	0.00	80	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7.8	9.5	2.9	128.7	0.03	0.57	0.34	0.43	0.06	0.06	18.13	14.11	74.69	1.12	178.54	3.85	0.03	0.00	277	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.0	16.5	15.2	217.1	0.09	7.54	0.09	0.53	0.30	0.07	18.21	20.09	55.27	0.92	541.99	4.98	0.03	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.61	1.42	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	16.7	31.9	58.6	589.7	0.26	19.09	0.58	3.85	0.36	0.22	67.34	72.23	231.81	4.99	1 166.8₁	15.15	0.08	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.15	7.00	31.50	0.74	38.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.8	18.7	110.7	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.09	94.36	10.89	65.54	0.14	134.47	8.10	0.00	0.00	394	2012
ЯБЛОКО	50	0.4	0.4	8.8	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	250.20	1.80	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	235	5.5	6.6	53.5	298.9	0.08	9.47	0.02	0.57	0.00	0.13	118.91	25.09	106.94	2.86	423.17	9.90	0.01	0.00		
Всего за день:		35.2	56.8	201.9	1 466.3	0.50	31.44	0.70	4.79	0.54	0.58	431.30	146.35	596.45	10.80	1 960.6₀	39.77	0.11	0.01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.9	5.1	15.7	128.8	0.05	0.55	0.03	0.13	0.11	0.13	114.75	14.74	93.74	0.32	176.52	10.42	0.00	0.01	93	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0.5	0.7	0.0	8.1	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	17.20	0.64	9.20	0.02	2.02	0.00	0.00	0.00		2012
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	11.2	75.7	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	81.95	11.91	60.35	0.19	119.04	6.75	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	349	11.1	9.4	50.1	330.5	0.12	0.94	0.05	0.13	0.11	0.23	222.45	33.14	192.54	0.97	338.98	17.17	0.01	0.01		
II Завтрак																					
ГРУША	95	0.4	0.3	9.8	44.7	0.02	4.75	0.00	0.34	0.00	0.03	18.05	11.40	15.20	1.90	147.25	0.95	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.3	9.8	44.7	0.02	4.75	0.00	0.34	0.00	0.03	18.05	11.40	15.20	1.90	147.25	0.95	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.6	1.0	3.2	24.8	0.01	1.57	0.00	0.62	0.00	0.01	10.05	6.62	15.09	0.48	91.02	1.60	0.00	0.00	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	6.2	5.7	13.0	128.4	0.06	2.68	0.15	0.76	0.30	0.09	25.90	15.77	75.72	1.11	266.96	5.68	0.03	0.01	85	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100	1.4	6.5	6.4	90.8	0.04	6.46	0.48	0.47	0.12	0.04	26.40	17.01	35.10	0.68	213.44	2.80	0.02	0.00	338	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	13.1	4.7	2.0	102.8	0.07	0.40	0.07	0.67	0.45	0.14	38.17	37.07	185.24	1.01	326.85	105.99	0.44	0.02	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	13.8	68.4	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	14.30	3.65	2.30	0.41	8.16	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	530	24.5	18.5	55.5	496.8	0.26	71.11	0.82	3.40	0.87	0.35	122.03	87.71	348.24	5.27	960.82	118.30	0.49	0.02		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	10.8	13.3	78.1	474.9	0.13	0.05	0.08	0.51	0.34	0.08	28.75	17.08	95.13	1.29	167.91	2.61	0.02	0.03	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3.7	4.1	6.0	77.1	0.03	0.69	0.02	0.00	0.00	0.14	135.05	14.83	95.33	0.11	193.30	11.92	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	220	14.5	17.4	84.2	551.9	0.17	0.74	0.10	0.51	0.34	0.22	163.80	31.91	190.46	1.40	361.21	14.52	0.02	0.03		
Всего за день:		50.5	45.6	199.4	1 423.9	0.57	77.53	0.97	4.38	1.32	0.83	526.33	164.16	746.44	9.54	1 808.26	150.95	0.53	0.06		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5.8	8.0	23.9	191.2	0.13	0.37	0.03	1.13	0.07	0.11	93.05	45.64	146.99	1.23	210.79	8.36	0.02	0.00	184	2008
БАТОН С СЫРОМ	45	14.6	15.6	23.1	294.4	0.06	0.14	0.10	0.15	0.00	0.12	382.55	19.85	229.25	0.85	85.40	0.00	0.01	0.01		2008
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	150	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.46	1.37	0.00	0.00	0.94	0.00	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	345	20.5	23.6	62.5	547.6	0.19	0.51	0.13	1.28	0.07	0.22	482.05	66.86	376.24	2.08	297.12	8.36	0.03	0.01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
салат из маринованного огурца с зеленым горошком	30	0.1	5.8	0.3	53.8	0.00	0.15	0.00	2.54	0.00	0.00	0.90	0.55	2.09	0.03	5.49	0.07	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	6.2	5.7	12.1	124.5	0.07	3.96	0.12	1.02	0.00	0.06	16.10	21.95	79.80	1.22	372.58	4.80	0.03	0.00	80	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10.4	9.6	8.3	161.1	0.05	0.07	0.05	0.58	0.40	0.12	28.63	15.43	115.43	1.63	187.80	7.20	0.03	0.00	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	5.0	11.8	104.2	0.04	23.27	0.06	2.23	0.00	0.05	58.96	21.27	41.64	1.26	270.07	4.29	0.01	0.00	131	2008
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ	150	0.2	0.1	16.9	70.2	0.00	15.52	0.00	0.14	0.00	0.01	12.74	6.78	5.76	0.23	68.84	0.19	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	22.1	26.5	66.3	595.4	0.23	42.97	0.24	7.39	0.40	0.27	124.53	73.58	279.52	5.96	959.17	18.79	0.08	0.01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	13.1	8.9	14.2	191.9	0.02	0.11	0.07	0.47	0.33	0.14	63.18	12.11	102.38	0.38	84.78	1.97	0.02	0.02	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3.7	4.0	5.9	75.7	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	132.60	14.56	93.60	0.10	189.80	11.70	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	210	16.8	12.9	20.1	267.5	0.06	0.79	0.09	0.47	0.33	0.27	195.78	26.67	195.98	0.48	274.58	13.67	0.02	0.02		
Всего за день:		59.8	63.1	158.7	1 452.2	0.49	45.06	0.46	9.14	0.79	0.78	808.67	170.71	858.04	9.79	1 650.87	41.81	0.12	0.03		

4 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.5	8.1	23.3	183.9	0.04	0.37	0.04	0.79	0.11	0.09	82.87	12.65	72.28	0.31	138.39	6.44	0.00	0.00	184	2008
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	1.3	1.6	0.0	20.1	0.00	0.02	0.01	0.02	0.00	0.01	42.64	1.60	22.80	0.05	5.02	0.00	0.00	0.00		2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.9	0.1	23.1	97.3	0.02	0.68	0.12	0.00	0.00	0.03	33.39	19.10	24.67	0.54	291.03	0.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	349	10.1	11.1	69.6	419.1	0.11	1.06	0.18	0.81	0.11	0.15	167.44	39.20	149.01	1.35	475.83	6.44	0.01	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	5.9	1.4	60.6	0.01	2.67	0.03	2.62	0.00	0.01	6.66	5.82	12.40	0.34	83.82	0.95	0.00	0.00		2012
РЫБНЫЙ СУП	150	9.4	8.7	7.3	144.7	0.10	2.71	0.07	2.59	0.00	0.08	20.97	21.88	100.33	0.59	327.71	23.25	0.18	0.02		2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	5.7	9.7	7.8	141.7	0.03	7.31	0.00	2.73	0.00	0.04	24.83	14.33	61.87	1.03	172.24	3.20	0.02	0.00	306	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	120	1.5	9.5	6.9	126.7	0.04	3.10	0.35	0.45	0.14	0.05	28.79	14.76	40.35	0.57	214.43	3.65	0.02	0.00	342	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0.2	0.8	20.5	90.5	0.00	12.00	0.04	1.55	0.00	0.01	11.32	5.37	5.89	0.19	30.83	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	19.2	34.8	56.6	625.4	0.24	27.79	0.48	10.59	0.14	0.21	97.97	67.86	246.95	3.92	869.84	32.73	0.22	0.02		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7.6	14.9	1.4	170.2	0.03	0.10	0.19	1.35	1.39	0.24	49.39	8.34	113.55	1.30	109.80	13.10	0.03	0.02	215	2012
ПРЯНИКИ	15	0.9	0.7	11.3	54.9	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.65	1.35	7.50	0.12	10.65	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	245	12.7	20.3	19.5	312.4	0.09	0.88	0.22	1.35	1.39	0.40	204.04	26.49	229.05	1.54	339.45	26.60	0.03	0.02		
Всего за день:		43.4	66.7	166.7	1 453.0	0.47	39.74	0.90	12.75	1.63	0.81	477.45	175.55	653.01	7.41	2 033.12	65.78	0.27	0.04		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	145	3.6	13.7	35.4	279.8	0.03	0.38	0.07	0.40	0.21	0.09	82.66	18.52	84.77	0.29	132.21	6.95	0.01	0.00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	1.3	1.6	0.0	20.1	0.00	0.02	0.01	0.02	0.00	0.01	42.64	1.60	22.80	0.05	5.02	0.00	0.00	0.00		2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	344	12.5	21.3	65.3	505.2	0.12	1.18	0.11	0.42	0.21	0.28	286.84	42.76	244.82	0.91	397.62	20.45	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	30	0.4	5.8	1.8	61.4	0.01	0.90	0.00	2.58	0.00	0.01	6.95	4.32	9.53	0.26	57.44	1.31	0.00	0.00	36	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	6.3	9.0	12.8	157.5	0.06	3.96	0.12	2.48	0.00	0.06	15.84	18.48	72.76	1.18	368.53	4.64	0.03	0.00	82	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	130	5.8	11.2	9.6	168.4	0.05	5.21	0.33	0.42	0.11	0.07	33.21	18.94	72.47	1.11	307.56	5.51	0.03	0.00	343	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.42	0.00	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	490	14.4	26.3	54.4	518.2	0.18	10.07	0.45	6.15	0.11	0.16	68.11	48.86	180.87	3.75	775.33	13.13	0.07	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6.3	14.3	27.4	263.2	0.06	0.00	0.12	0.79	0.74	0.12	20.17	7.55	70.66	0.87	78.48	5.29	0.02	0.02	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.78	1.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	215	6.3	14.3	41.9	321.2	0.06	0.00	0.12	0.79	0.74	0.12	24.96	8.55	70.66	0.87	79.26	5.29	0.02	0.02		
Всего за день:		33.6	62.1	171.9	1 391.5	0.37	16.25	0.68	7.72	1.05	0.58	398.91	112.17	512.34	7.53	1 407.21	39.87	0.11	0.02		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	4.6	6.3	15.1	136.5	0.03	0.03	0.04	0.58	0.06	0.03	91.34	7.10	59.86	0.56	36.91	0.33	0.01	0.01	205	2012
БАТОН С МАСЛОМ	45	3.5	21.3	23.3	299.3	0.05	0.00	0.11	0.55	0.38	0.03	11.10	5.85	33.05	0.49	45.15	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	350	12.3	32.3	45.2	523.0	0.12	0.81	0.17	1.13	0.44	0.22	255.44	29.75	200.91	1.17	301.06	13.83	0.01	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.4	1.8	31.5	0.02	3.27	0.04	1.14	0.00	0.01	8.32	6.52	12.24	0.36	100.51	0.87	0.00	0.00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4.2	5.5	11.6	113.1	0.06	3.84	0.12	1.66	0.00	0.05	20.36	17.85	69.09	0.96	332.54	3.72	0.03	0.00	76	2012
ПЛОВ	150	16.9	18.4	26.0	337.5	0.06	0.98	0.17	3.22	0.00	0.10	14.41	34.14	173.87	2.20	346.04	7.03	0.06	0.00	265	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	16.8	69.8	0.00	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	11.13	2.74	2.38	0.11	20.55	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	23.7	26.6	69.0	612.9	0.19	10.00	0.33	6.67	0.00	0.19	59.62	66.95	283.69	4.83	840.45	13.30	0.09	0.01		
Полдник																					
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	150	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00		
БАНАН	50	0.8	0.3	10.5	48.0	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		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	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
Итого за прием пищи:	230	3.0	3.2	47.3	231.2	0.04	5.00	0.02	0.00	0.00	0.04	19.05	28.35	41.00	0.93	207.86	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		39.5	62.2	171.5	1 410.1	0.36	17.81	0.52	7.90	0.44	0.45	341.10	129.06	532.59	8.33	1 349.36	27.13	0.10	0.01		

7 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	5.0	7.8	25.4	192.5	0.10	0.40	0.04	0.78	0.09	0.09	89.63	27.84	108.73	0.77	165.00	7.97	0.01	0.00	189	2008
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.55	5.85	29.25	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.4	1.7	0.0	21.2	0.00	0.02	0.01	0.02	0.00	0.01	44.88	1.68	24.00	0.05	5.28	0.00	0.00	0.00		2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	14.36	3.65	2.30	0.41	8.25	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	356	10.2	11.0	65.3	411.6	0.16	60.41	0.17	0.80	0.09	0.16	157.42	39.01	164.28	1.67	219.93	7.97	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	1.0	0.7	12.9	0.01	2.99	0.00	0.45	0.00	0.01	6.91	4.19	12.58	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00		2008
РЫБНЫЙ СУП	150	9.4	2.9	7.3	92.4	0.10	2.71	0.07	0.07	0.00	0.08	31.90	22.53	102.45	0.68	328.01	23.25	0.18	0.02		2012
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	50/20	10.3	13.9	12.2	216.9	0.06	5.52	0.10	3.64	0.16	0.11	20.07	24.94	107.96	1.83	414.44	7.38	0.03	0.00	283	2008
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2.8	13.4	13.9	187.7	0.09	10.34	0.73	0.83	0.24	0.09	53.96	31.22	72.50	1.24	466.24	5.99	0.03	0.00	330	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0.6	0.0	22.0	91.2	0.01	0.18	0.07	0.00	0.00	0.02	23.66	12.25	14.85	0.33	195.06	0.00	0.01	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	25.2	31.5	68.9	662.4	0.32	21.74	0.97	5.64	0.40	0.34	141.89	100.84	336.45	5.58	1 486.7₁	39.20	0.25	0.02		
Полдник																					
БЛИНЧИКИ	80	4.1	5.1	33.2	195.2	0.04	0.00	0.04	0.24	0.22	0.04	14.23	6.10	36.87	0.45	49.21	1.76	0.01	0.01	447	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	230	8.4	9.8	40.0	282.5	0.08	0.78	0.06	0.24	0.22	0.20	167.23	22.90	144.87	0.57	268.21	15.26	0.01	0.01		
Всего за день:		44.2	52.7	184.0	1 403.5	0.59	92.93	1.21	7.30	0.70	0.71	482.54	170.75	656.59	10.03	2 252.8₅	64.42	0.28	0.04		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4.6	8.1	28.3	204.6	0.05	0.38	0.04	0.79	0.11	0.09	86.13	12.98	74.14	0.32	142.07	6.66	0.00	0.00	184	2008
БАТОН С СЫРОМ	45	12.4	12.8	23.1	259.1	0.06	0.11	0.08	0.12	0.00	0.10	307.75	17.05	189.25	0.77	76.60	0.00	0.01	0.01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.26	0.91	0.00	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	17.0	20.9	60.1	498.6	0.11	0.50	0.12	0.91	0.11	0.19	398.15	30.94	263.39	1.09	219.24	6.66	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0.4	5.9	9.5	92.4	0.01	3.10	0.10	2.61	0.00	0.01	13.22	4.54	8.09	0.35	58.53	0.84	0.00	0.00	41	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4.7	6.4	5.4	98.7	0.04	8.10	0.14	0.29	0.06	0.05	31.28	16.37	56.63	1.05	255.74	3.87	0.02	0.00	84	2008
БЕФСТРОГАНОВ	50	7.8	7.1	4.0	125.3	0.09	6.28	2.79	2.32	0.00	0.63	25.93	14.26	121.89	2.55	189.15	4.84	0.09	0.01	375	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.2	15.2	14.3	203.2	0.08	6.92	0.08	0.48	0.27	0.08	24.83	19.38	58.17	0.81	510.24	5.63	0.02	0.00	321	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	15.7	76.2	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	14.34	3.65	2.30	0.41	8.22	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	510	17.5	35.1	61.6	657.0	0.28	84.39	3.23	6.36	0.33	0.83	115.00	63.89	273.16	6.37	1 062.68	16.86	0.14	0.01		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
ЯБЛОКО	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.02	5.00	0.00	0.32	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:	230	6.2	6.3	34.2	220.6	0.08	5.78	0.03	0.32	0.00	0.17	164.30	23.50	128.50	1.46	379.30	14.50	0.01	0.00		
Всего за день:		41.2	62.3	165.8	1 417.9	0.47	91.47	3.38	7.58	0.44	1.20	683.75	121.93	671.35	10.18	1 781.22	39.02	0.16	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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	150	4.5	8.6	21.5	182.1	0.06	0.59	0.04	0.36	0.09	0.13	121.87	21.94	108.44	0.40	188.80	10.57	0.01	0.00	190	2008
БАТОН С МАСЛОМ	45	3.5	33.3	22.7	404.6	0.04	0.00	0.18	0.88	0.60	0.04	11.78	5.27	32.41	0.47	47.40	0.00	0.00	0.00	2	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	345	12.2	46.5	51.1	674.0	0.13	1.37	0.25	1.24	0.69	0.32	286.65	44.00	248.84	0.98	455.20	24.07	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		
Обед																					
огурцы маринованные	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4.8	4.4	11.3	104.4	0.11	2.79	0.15	2.48	0.00	0.05	22.26	21.32	58.40	1.31	308.71	3.21	0.02	0.00	81	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	10.1	6.1	5.3	116.8	0.06	0.44	0.03	2.38	0.18	0.08	32.22	29.88	140.42	0.74	259.72	82.33	0.35	0.01	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	2.0	10.3	13.1	153.4	0.08	6.10	0.44	0.46	0.18	0.07	33.80	22.84	57.98	0.88	459.16	5.59	0.03	0.00	125	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0.6	0.0	23.9	98.9	0.01	0.19	0.07	0.00	0.00	0.02	23.12	12.31	15.24	0.33	200.19	0.00	0.01	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	19.5	21.1	66.4	534.7	0.31	9.51	0.68	5.98	0.36	0.25	116.80	92.05	298.13	4.47	1 268.57	92.82	0.40	0.01		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
МАРМЕЛАД	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2.6	2.8	11.0	80.0	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	95.31	11.43	66.29	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	220	7.7	7.4	11.3	143.0	0.05	0.48	0.11	0.20	0.00	0.09	117.31	16.43	143.29	1.21	136.75	8.10	0.00	0.00		
Всего за день:		39.8	75.3	139.1	1 398.6	0.51	16.36	1.05	7.79	1.05	0.70	539.75	164.49	706.27	8.66	2 015.52	125.98	0.42	0.01		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.4	8.9	28.0	210.5	0.08	0.36	0.05	1.46	0.12	0.11	80.17	43.30	103.93	1.31	177.28	6.91	0.00	0.00	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	45	3.6	33.3	23.4	408.1	0.05	0.00	0.18	0.88	0.60	0.04	12.63	5.85	35.33	0.51	47.40	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	14.7	59.7	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.56	2.54	2.18	0.17	11.57	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	355	8.0	42.3	66.2	678.3	0.13	0.93	0.22	2.34	0.72	0.15	101.35	51.69	141.44	2.00	236.25	6.91	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	2.4	1.4	29.2	0.01	2.67	0.03	1.11	0.00	0.01	11.62	6.12	13.35	0.38	83.96	0.95	0.00	0.00		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3.1	6.3	8.3	103.1	0.03	5.36	0.16	2.23	0.00	0.04	34.37	18.01	46.50	1.02	262.70	4.32	0.02	0.00	57	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	7.2	8.9	13.8	164.0	0.09	7.16	0.01	1.97	0.00	0.08	12.65	24.00	93.40	1.50	587.20	6.64	0.04	0.00	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0.2	0.8	15.6	71.1	0.00	12.00	0.04	1.55	0.00	0.01	11.23	5.37	5.89	0.19	30.68	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	12.8	18.6	51.9	428.6	0.19	27.19	0.24	7.51	0.00	0.17	75.27	59.19	185.24	4.29	1 005.34	13.59	0.06	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
бисквит	60	4.7	3.5	27.0	158.2	0.03	0.00	0.08	0.60	0.66	0.12	20.15	4.88	60.26	0.79	54.91	6.15	0.02	0.01		
Итого за прием пищи:	210	9.0	8.1	33.9	245.5	0.07	0.78	0.10	0.60	0.66	0.27	173.15	21.68	168.26	0.91	273.91	19.65	0.02	0.01		
Всего за день:		31.3	69.5	172.9	1 448.5	0.43	38.90	0.59	10.45	1.38	0.65	357.78	174.56	522.93	7.80	1 863.50	40.15	0.08	0.01		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	418,5	616,3	1731,9	14265,5	4.78	467.50	10.45	79.80	9.33	7.29	5 047.56	1 529.72	6 456.03	90.06	18 122.52	634.88	2.16	0.25
Среднее значение за период	41.8	61.6	173.2	1 426.5	0.48	46.75	1.04	7.98	0.93	0.73	504.76	152.97	645.60	9.01	1 812.25	63.49	0.22	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.7	38.9	49.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	350	100	523	225