

## МЕНЮ Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	КАША МАННАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	КАША ПШЕННАЯ	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	КАША "ДРУЖБА" 190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ
БАТОН С СЫРОМ 60	БАТОН 60	БАТОН С СЫРОМ 45	БАТОН 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	БАТОН С МАСЛОМ 60	БАТОН 60	БАТОН С СЫРОМ 45	БАТОН С МАСЛОМ 45	БАТОН С МАСЛОМ 45
КАКАО С МОЛОКОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	БАТОН 60	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	ЧАЙ С САХАРОМ, 200/9	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ			
<b>II. Завтрак</b>									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ГРУША 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	БАНАН 100	ГРУША 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	ЯБЛОКО 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ,	ГРУША 100	БАНАН 100
<b>Обед</b>									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ	салат из маринованного огурца с зеленым	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	огурцы маринованные 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	РЫБНЫЙ СУП 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	РЫБНЫЙ СУП 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ) 180	ПЛОВ 150	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 150
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) 150			ТЕФТЕЛИ (1-Й	БЕФСТРОГАНОВ 60	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ
ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37
<b>Полдник</b>									
ПЕЧЕНЬЕ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 70	ПЕЧЕНЬЕ 40	БЛИНЧИКИ 80	ПРЯНИКИ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ПРЯНИКИ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	БАНАН 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	бисквит 70
ЯБЛОКО 50			ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН		ЯБЛОКО 50	МАРМЕЛАД 30	

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 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6.2	19.2	41.9	365.6	0.10	0.45	0.10	0.44	0.30	0.13	122.21	27.52	183.66	0.81	207.73	7.74	0.03	0.01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.3	21.9	132.1	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.28	24.74	86.02	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С СЫРОМ	60	9.1	7.6	30.8	230.0	0.07	0.14	0.06	0.06	0.00	0.08	187.40	14.80	139.00	0.80	72.80	0.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>18.7</b>	<b>30.1</b>	<b>94.6</b>	<b>727.8</b>	<b>0.20</b>	<b>1.06</b>	<b>0.18</b>	<b>0.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.31</b>	<b>409.89</b>	<b>67.06</b>	<b>408.69</b>	<b>2.39</b>	<b>467.09</b>	<b>15.84</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.9</b>	<b>43.0</b>	<b>0.01</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>7.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	1.1	1.9	20.8	0.03	12.55	0.08	0.62	0.00	0.02	7.36	10.06	13.14	0.50	145.59	1.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	7.3	9.6	14.3	173.2	0.07	4.75	0.17	0.68	0.09	0.08	25.74	23.88	103.45	1.44	445.30	5.44	0.04	0.00	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10.8	21.6	3.1	250.4	0.03	0.54	0.31	0.76	0.24	0.08	23.39	16.07	100.71	1.49	228.00	4.86	0.04	0.00	277	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	21.1	18.9	277.1	0.11	9.12	0.12	0.66	0.38	0.11	38.29	25.87	78.04	1.11	673.08	7.43	0.03	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	15.7	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.95	1.70	0.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>648</b>	<b>24.1</b>	<b>53.7</b>	<b>70.0</b>	<b>861.7</b>	<b>0.31</b>	<b>26.97</b>	<b>0.68</b>	<b>3.55</b>	<b>0.70</b>	<b>0.31</b>	<b>109.56</b>	<b>84.80</b>	<b>328.40</b>	<b>6.07</b>	<b>1 544.70</b>	<b>20.86</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.8	4.2	53.1	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	96.88	12.10	67.02	0.30	139.12	8.10	0.00	0.00	394	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5.0</b>	<b>5.9</b>	<b>31.5</b>	<b>201.7</b>	<b>0.06</b>	<b>5.48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>113.58</b>	<b>22.10</b>	<b>99.52</b>	<b>2.03</b>	<b>311.12</b>	<b>9.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.4</b>	<b>89.9</b>	<b>206.0</b>	<b>1 834.2</b>	<b>0.58</b>	<b>35.50</b>	<b>0.88</b>	<b>4.47</b>	<b>1.00</b>	<b>0.74</b>	<b>640.03</b>	<b>177.96</b>	<b>843.60</b>	<b>11.90</b>	<b>2 322.91</b>	<b>45.80</b>	<b>0.15</b>	<b>0.02</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.6	6.7	20.9	171.4	0.06	0.73	0.04	0.17	0.14	0.17	152.86	19.63	124.85	0.42	235.22	13.89	0.01	0.01	93	2012
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.40	7.80	39.00	0.60	55.20	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.3	98.5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>446</b>	<b>15.2</b>	<b>13.0</b>	<b>67.1</b>	<b>448.4</b>	<b>0.16</b>	<b>1.21</b>	<b>0.07</b>	<b>0.18</b>	<b>0.14</b>	<b>0.30</b>	<b>308.00</b>	<b>44.22</b>	<b>262.18</b>	<b>1.33</b>	<b>441.31</b>	<b>21.99</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>	<b>0.02</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>19.00</b>	<b>12.00</b>	<b>16.00</b>	<b>2.00</b>	<b>155.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.8	45.1	0.02	2.35	0.00	1.30	0.00	0.02	15.08	9.93	22.66	0.71	136.52	2.41	0.01	0.00	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	9.1	8.4	17.4	182.0	0.08	3.57	0.22	1.15	0.56	0.15	38.15	21.80	113.09	1.63	365.85	8.97	0.04	0.01	85	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1.6	13.0	7.1	152.2	0.05	7.10	0.55	0.67	0.24	0.05	30.54	18.76	39.88	0.76	236.05	3.08	0.02	0.00	338	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	13.1	6.4	3.2	123.4	0.07	0.55	0.09	0.85	0.61	0.16	41.45	35.56	186.07	1.15	318.92	98.31	0.41	0.02	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	18.1	88.3	0.01	72.00	0.15	0.00	0.00	0.05	17.19	4.37	2.75	0.49	9.84	0.00	0.00	0.00	398	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>668</b>	<b>27.9</b>	<b>30.8</b>	<b>66.8</b>	<b>668.4</b>	<b>0.30</b>	<b>85.58</b>	<b>1.01</b>	<b>4.81</b>	<b>1.40</b>	<b>0.45</b>	<b>149.26</b>	<b>97.64</b>	<b>397.51</b>	<b>6.27</b>	<b>1 118.86</b>	<b>114.89</b>	<b>0.47</b>	<b>0.03</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	12.3	14.3	93.5	551.4	0.14	0.05	0.09	0.63	0.42	0.08	33.46	18.43	102.38	1.46	177.79	3.42	0.03	0.03	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>17.9</b>	<b>20.5</b>	<b>102.6</b>	<b>667.8</b>	<b>0.19</b>	<b>1.09</b>	<b>0.12</b>	<b>0.63</b>	<b>0.42</b>	<b>0.29</b>	<b>237.46</b>	<b>40.83</b>	<b>246.38</b>	<b>1.62</b>	<b>469.79</b>	<b>21.42</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.5</b>	<b>64.6</b>	<b>246.8</b>	<b>1 831.6</b>	<b>0.67</b>	<b>92.89</b>	<b>1.21</b>	<b>5.99</b>	<b>1.96</b>	<b>1.08</b>	<b>713.72</b>	<b>194.69</b>	<b>922.06</b>	<b>11.22</b>	<b>2 184.96</b>	<b>159.30</b>	<b>0.52</b>	<b>0.07</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7.0	10.2	43.8	295.3	0.15	0.45	0.04	1.37	0.10	0.13	111.80	54.78	176.51	1.48	253.55	10.03	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	180	0.0	0.0	18.6	74.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.75	1.65	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>21.6</b>	<b>25.8</b>	<b>85.5</b>	<b>664.0</b>	<b>0.21</b>	<b>0.59</b>	<b>0.14</b>	<b>1.52</b>	<b>0.10</b>	<b>0.25</b>	<b>502.10</b>	<b>76.27</b>	<b>405.76</b>	<b>2.33</b>	<b>340.08</b>	<b>10.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
салат из маринованного огурца с зеленым горошком	60	0.1	3.9	0.5	37.8	0.00	0.30	0.00	1.72	0.00	0.00	5.12	1.29	4.70	0.09	11.06	0.14	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	8.6	7.8	16.1	169.5	0.10	5.28	0.16	1.37	0.00	0.08	21.60	29.56	108.91	1.66	502.20	6.52	0.04	0.00	80	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	13.5	12.5	10.8	209.4	0.06	0.09	0.07	0.76	0.51	0.16	41.48	20.32	150.87	2.15	244.22	9.35	0.04	0.01	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	9.8	11.9	147.7	0.04	23.27	0.09	2.36	0.09	0.05	59.57	21.27	42.56	1.27	270.97	4.29	0.01	0.00	131	2008
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ	180	0.2	0.1	20.2	84.3	0.01	18.64	0.00	0.17	0.00	0.01	15.30	8.15	6.92	0.27	82.67	0.23	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>653</b>	<b>27.6</b>	<b>34.4</b>	<b>75.7</b>	<b>726.2</b>	<b>0.27</b>	<b>47.57</b>	<b>0.32</b>	<b>7.21</b>	<b>0.60</b>	<b>0.34</b>	<b>149.90</b>	<b>87.81</b>	<b>347.01</b>	<b>6.95</b>	<b>1 162.80</b>	<b>22.66</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	19.6	16.3	9.4	266.2	0.03	0.17	0.10	0.66	0.46	0.20	94.80	17.90	149.41	0.46	121.28	1.97	0.03	0.02	237	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>24.7</b>	<b>21.9</b>	<b>17.6</b>	<b>370.9</b>	<b>0.08</b>	<b>1.11</b>	<b>0.13</b>	<b>0.66</b>	<b>0.46</b>	<b>0.39</b>	<b>278.40</b>	<b>38.06</b>	<b>279.01</b>	<b>0.61</b>	<b>384.08</b>	<b>18.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.4</b>	<b>82.2</b>	<b>188.6</b>	<b>1 802.9</b>	<b>0.57</b>	<b>50.07</b>	<b>0.60</b>	<b>9.40</b>	<b>1.16</b>	<b>0.98</b>	<b>936.70</b>	<b>205.74</b>	<b>1 038.08</b>	<b>11.15</b>	<b>2 006.96</b>	<b>51.86</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ	180	5.1	17.6	36.2	322.8	0.05	0.21	0.09	1.42	0.30	0.07	54.61	11.73	61.66	0.41	112.72	3.64	0.01	0.00	416	2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.02	74.80	2.80	40.00	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	1.1	0.1	27.8	116.8	0.02	0.81	0.15	0.00	0.00	0.04	40.09	22.94	29.64	0.65	349.58	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>11.4</b>	<b>21.7</b>	<b>84.5</b>	<b>579.6</b>	<b>0.12</b>	<b>1.05</b>	<b>0.26</b>	<b>1.45</b>	<b>0.30</b>	<b>0.14</b>	<b>177.10</b>	<b>42.66</b>	<b>157.30</b>	<b>1.54</b>	<b>507.90</b>	<b>3.64</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	7.8	1.8	80.1	0.02	3.34	0.03	3.48	0.00	0.02	11.63	7.48	16.18	0.45	104.87	1.19	0.00	0.00		2012
РЫБНЫЙ СУП	180	11.3	3.4	8.7	110.9	0.11	3.26	0.08	0.08	0.00	0.10	25.75	26.32	120.46	0.72	393.57	27.91	0.21	0.02		2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	7.0	17.0	9.6	220.0	0.03	8.53	0.04	2.95	0.12	0.06	30.95	17.34	76.88	1.26	208.16	3.86	0.03	0.00	306	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	150	2.1	6.9	11.0	120.0	0.06	3.87	0.41	0.45	0.09	0.05	30.78	18.49	49.48	0.72	264.98	4.06	0.02	0.00	342	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.2	0.9	24.6	108.6	0.00	14.40	0.04	1.85	0.00	0.01	13.58	6.44	7.07	0.23	37.00	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>668</b>	<b>23.7</b>	<b>36.4</b>	<b>71.7</b>	<b>717.2</b>	<b>0.29</b>	<b>33.39</b>	<b>0.61</b>	<b>9.65</b>	<b>0.21</b>	<b>0.26</b>	<b>119.54</b>	<b>83.28</b>	<b>303.13</b>	<b>4.90</b>	<b>1 060.25</b>	<b>39.14</b>	<b>0.27</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8.1	23.4	1.6	249.9	0.04	0.12	0.25	1.64	1.62	0.26	60.17	9.35	124.29	1.44	120.72	14.07	0.03	0.02	215	2012
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.8	15.8	99.5	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	97.15	12.12	67.02	0.30	139.48	8.10	0.00	0.00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>11.9</b>	<b>27.1</b>	<b>32.5</b>	<b>422.6</b>	<b>0.08</b>	<b>0.60</b>	<b>0.26</b>	<b>1.64</b>	<b>1.62</b>	<b>0.36</b>	<b>159.51</b>	<b>23.27</b>	<b>201.31</b>	<b>1.90</b>	<b>274.40</b>	<b>22.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.5</b>	<b>85.8</b>	<b>209.7</b>	<b>1 815.4</b>	<b>0.53</b>	<b>45.04</b>	<b>1.16</b>	<b>12.75</b>	<b>2.13</b>	<b>0.81</b>	<b>464.15</b>	<b>191.22</b>	<b>689.74</b>	<b>8.94</b>	<b>2 190.54</b>	<b>64.95</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.5	18.0	32.5	310.6	0.04	0.48	0.10	0.53	0.28	0.12	102.33	22.98	105.37	0.36	163.90	8.63	0.01	0.00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.02	74.80	2.80	40.00	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.40	7.80	39.00	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>446</b>	<b>16.9</b>	<b>28.8</b>	<b>72.5</b>	<b>619.5</b>	<b>0.16</b>	<b>1.54</b>	<b>0.15</b>	<b>0.56</b>	<b>0.28</b>	<b>0.37</b>	<b>392.53</b>	<b>55.98</b>	<b>328.37</b>	<b>1.20</b>	<b>519.90</b>	<b>26.63</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>	<b>0.02</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>19.00</b>	<b>12.00</b>	<b>16.00</b>	<b>2.00</b>	<b>155.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.7	3.5	3.7	49.6	0.01	1.80	0.00	1.64	0.00	0.02	13.91	8.64	18.91	0.52	114.87	2.61	0.01	0.00	36	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	8.1	10.6	12.8	178.6	0.07	3.96	0.12	2.54	0.00	0.07	16.61	20.24	87.80	1.40	401.13	5.36	0.04	0.00	82	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	180	2.9	19.3	14.8	254.9	0.07	8.02	0.54	0.65	0.30	0.08	49.31	23.23	62.24	1.00	364.97	6.05	0.03	0.00	343	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	190	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>648</b>	<b>14.8</b>	<b>33.9</b>	<b>79.1</b>	<b>691.6</b>	<b>0.24</b>	<b>13.78</b>	<b>0.68</b>	<b>6.17</b>	<b>0.30</b>	<b>0.19</b>	<b>107.66</b>	<b>75.33</b>	<b>225.01</b>	<b>5.13</b>	<b>932.64</b>	<b>16.15</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	70	7.7	25.5	42.0	428.1	0.07	0.00	0.18	1.07	0.92	0.13	24.01	9.59	82.45	1.00	97.66	5.25	0.02	0.02	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>7.9</b>	<b>25.6</b>	<b>57.0</b>	<b>488.1</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>1.07</b>	<b>0.92</b>	<b>0.13</b>	<b>29.01</b>	<b>13.59</b>	<b>90.45</b>	<b>2.00</b>	<b>97.66</b>	<b>5.25</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.9</b>	<b>88.6</b>	<b>218.9</b>	<b>1 846.2</b>	<b>0.49</b>	<b>20.33</b>	<b>1.01</b>	<b>8.16</b>	<b>1.50</b>	<b>0.72</b>	<b>548.20</b>	<b>156.89</b>	<b>659.83</b>	<b>10.33</b>	<b>1 705.20</b>	<b>49.02</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8.1	16.1	34.0	313.8	0.07	0.03	0.09	1.41	0.23	0.05	114.19	11.82	91.48	1.10	74.34	0.74	0.01	0.01	205	2012
БАТОН С МАСЛОМ	60	4.6	17.7	31.0	302.3	0.07	0.00	0.09	0.44	0.30	0.03	13.44	7.80	42.04	0.63	58.20	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>18.3</b>	<b>40.0</b>	<b>74.1</b>	<b>732.5</b>	<b>0.18</b>	<b>1.07</b>	<b>0.21</b>	<b>1.85</b>	<b>0.53</b>	<b>0.29</b>	<b>331.63</b>	<b>42.02</b>	<b>277.52</b>	<b>1.90</b>	<b>424.54</b>	<b>18.74</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.02	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	12.47	9.78	18.35	0.54	150.74	1.30	0.00	0.00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4.9	6.4	15.3	140.7	0.07	5.30	0.28	0.54	0.06	0.07	34.28	24.62	85.29	1.21	443.40	5.20	0.03	0.00	91	2008
ПЛОВ	150	17.1	22.5	26.0	374.5	0.06	0.98	0.17	4.90	0.00	0.11	14.49	34.31	175.45	2.23	349.30	7.10	0.06	0.00	265	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	19.8	82.7	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.79	3.65	3.17	0.14	27.32	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.07	0.00	0.00	0.81	0.00	0.03	6.66	7.03	32.19	1.48	50.32	2.07	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>25.2</b>	<b>32.8</b>	<b>79.6</b>	<b>720.5</b>	<b>0.23</b>	<b>13.74</b>	<b>0.51</b>	<b>7.97</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>82.69</b>	<b>79.40</b>	<b>314.45</b>	<b>5.60</b>	<b>1 021.08</b>	<b>15.68</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008
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
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	1.62	0.00	0.00	1.03	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>3.8</b>	<b>4.2</b>	<b>57.7</b>	<b>284.5</b>	<b>0.05</b>	<b>5.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>23.21</b>	<b>30.62</b>	<b>50.00</b>	<b>1.14</b>	<b>219.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.7</b>	<b>77.1</b>	<b>221.2</b>	<b>1 779.2</b>	<b>0.48</b>	<b>20.61</b>	<b>0.73</b>	<b>9.82</b>	<b>0.59</b>	<b>0.57</b>	<b>443.83</b>	<b>155.64</b>	<b>648.27</b>	<b>9.90</b>	<b>1 784.64</b>	<b>35.42</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.5	27.7	45.6	458.2	0.13	0.46	0.15	1.57	0.45	0.13	107.62	36.76	142.21	1.09	208.07	9.52	0.01	0.00	189	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.40	7.80	39.00	0.60	55.20	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	180	0.6	0.2	25.9	119.3	0.01	72.00	0.15	0.00	0.00	0.05	17.33	4.37	2.75	0.49	10.08	0.00	0.00	0.00	398	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>426</b>	<b>13.0</b>	<b>31.4</b>	<b>102.3</b>	<b>755.9</b>	<b>0.21</b>	<b>72.48</b>	<b>0.30</b>	<b>1.59</b>	<b>0.45</b>	<b>0.20</b>	<b>181.23</b>	<b>50.61</b>	<b>207.96</b>	<b>2.22</b>	<b>278.63</b>	<b>9.52</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00		2008
РЫБНЫЙ СУП	180	10.1	0.7	10.5	89.3	0.09	3.63	0.08	0.24	0.00	0.08	43.22	42.83	156.78	0.94	492.70	88.29	0.38	0.01		2012
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	70	10.7	12.6	7.8	188.7	0.06	4.84	0.11	2.81	0.33	0.13	21.84	21.80	111.17	1.87	387.16	8.46	0.03	0.01	283	2008
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3.0	16.6	15.1	222.8	0.09	11.22	0.81	0.95	0.30	0.10	51.99	33.46	77.65	1.30	505.84	6.50	0.04	0.00	330	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.1	25.8	106.9	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.01	20.56	15.87	11.21	0.41	130.84	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.07	0.00	0.00	0.81	0.00	0.03	6.66	7.03	32.19	1.48	50.32	2.07	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>27.0</b>	<b>30.4</b>	<b>76.1</b>	<b>690.2</b>	<b>0.33</b>	<b>24.85</b>	<b>1.00</b>	<b>4.86</b>	<b>0.63</b>	<b>0.38</b>	<b>155.72</b>	<b>127.96</b>	<b>409.91</b>	<b>6.49</b>	<b>1 637.07</b>	<b>106.81</b>	<b>0.45</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>9.8</b>	<b>11.3</b>	<b>42.3</b>	<b>311.6</b>	<b>0.10</b>	<b>1.04</b>	<b>0.07</b>	<b>0.24</b>	<b>0.22</b>	<b>0.25</b>	<b>218.23</b>	<b>28.50</b>	<b>180.87</b>	<b>0.61</b>	<b>341.21</b>	<b>19.76</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.1</b>	<b>73.5</b>	<b>230.5</b>	<b>1 804.6</b>	<b>0.66</b>	<b>108.36</b>	<b>1.38</b>	<b>7.32</b>	<b>1.29</b>	<b>0.85</b>	<b>571.19</b>	<b>215.07</b>	<b>809.74</b>	<b>11.52</b>	<b>2 534.92</b>	<b>138.09</b>	<b>0.48</b>	<b>0.03</b>		



**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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	16.6	35.5	318.6	0.07	0.50	0.09	1.45	0.25	0.13	112.67	18.36	104.53	0.51	197.62	8.60	0.01	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,	200/9	0.1	0.0	6.9	27.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.19	2.91	2.22	0.23	8.23	0.00	0.00	0.00	392	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>454</b>	<b>19.5</b>	<b>29.3</b>	<b>65.5</b>	<b>605.5</b>	<b>0.13</b>	<b>0.62</b>	<b>0.17</b>	<b>1.57</b>	<b>0.25</b>	<b>0.22</b>	<b>429.61</b>	<b>38.32</b>	<b>296.00</b>	<b>1.51</b>	<b>282.45</b>	<b>8.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0.6	5.9	2.9	67.5	0.01	5.16	0.16	2.66	0.00	0.02	19.58	7.43	12.96	0.57	97.09	1.40	0.01	0.00	41	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5.0	6.5	6.8	106.0	0.05	9.60	0.18	0.32	0.06	0.06	39.72	19.79	63.73	1.21	306.76	4.48	0.03	0.00	84	2008
БЕФСТРОГАНОВ	60	15.5	17.7	6.4	279.9	0.18	11.97	4.99	5.29	0.00	1.25	42.82	18.76	233.56	4.82	330.20	9.18	0.16	0.03	375	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.2	17.2	21.5	254.0	0.12	10.38	0.10	0.57	0.30	0.11	36.53	29.07	86.19	1.20	764.31	8.44	0.03	0.00	321	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.7	0.3	17.1	86.1	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.04	4.86	3.06	0.54	10.84	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.07	0.00	0.00	0.81	0.00	0.03	6.66	7.03	32.19	1.48	50.32	2.07	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>657</b>	<b>27.4</b>	<b>47.9</b>	<b>70.3</b>	<b>869.0</b>	<b>0.43</b>	<b>117.11</b>	<b>5.59</b>	<b>9.65</b>	<b>0.36</b>	<b>1.52</b>	<b>164.37</b>	<b>86.94</b>	<b>431.68</b>	<b>9.82</b>	<b>1 559.5<sub>2</sub></b>	<b>25.57</b>	<b>0.23</b>	<b>0.03</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>8.2</b>	<b>8.3</b>	<b>44.0</b>	<b>286.3</b>	<b>0.10</b>	<b>6.04</b>	<b>0.04</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>216.40</b>	<b>30.00</b>	<b>169.50</b>	<b>1.58</b>	<b>459.40</b>	<b>19.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.5</b>	<b>85.6</b>	<b>189.7</b>	<b>1 802.5</b>	<b>0.67</b>	<b>124.57</b>	<b>5.79</b>	<b>11.54</b>	<b>0.61</b>	<b>1.98</b>	<b>816.68</b>	<b>158.87</b>	<b>903.48</b>	<b>14.17</b>	<b>2 421.3<sub>7</sub></b>	<b>54.16</b>	<b>0.25</b>	<b>0.03</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	190	5.8	14.4	27.6	264.1	0.07	0.74	0.08	0.55	0.18	0.16	154.94	27.79	138.05	0.51	239.82	13.39	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	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>15.1</b>	<b>54.2</b>	<b>60.0</b>	<b>790.9</b>	0.16	1.83	0.29	1.43	0.78	0.42	380.91	56.58	321.65	1.15	593.82	32.29	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>	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		
<b>Обед</b>																					
огурцы маринованные	40	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	200	6.4	5.9	15.1	139.1	0.14	3.72	0.20	3.31	0.00	0.06	29.68	28.42	77.81	1.75	411.51	4.28	0.03	0.00	81	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	13.3	11.6	7.2	186.7	0.08	0.59	0.03	4.69	0.24	0.11	42.61	39.28	185.03	0.99	341.62	108.06	0.45	0.02	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	3.0	17.0	19.4	243.5	0.11	9.00	0.72	0.74	0.30	0.11	44.04	34.11	85.47	1.26	679.56	8.36	0.04	0.00	322	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.07	0.00	0.00	0.81	0.00	0.03	6.66	7.03	32.19	1.48	50.32	2.07	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	28.8	118.7	0.01	0.22	0.08	0.00	0.00	0.02	27.71	14.76	18.26	0.40	239.88	0.00	0.01	0.00	440	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>657</b>	<b>25.8</b>	<b>34.9</b>	<b>86.1</b>	<b>763.5</b>	0.41	13.53	1.03	9.56	0.54	0.34	150.70	123.60	398.76	5.87	1722.89	122.77	0.53	0.02		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1.4	1.5	2.2	28.7	0.01	0.26	0.01	0.00	0.00	0.05	56.06	6.83	35.57	0.05	72.65	4.44	0.00	0.00	394	2012
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>8.3</b>	<b>7.5</b>	<b>25.0</b>	<b>201.5</b>	0.07	0.26	0.11	0.20	0.00	0.06	81.36	14.53	127.57	1.29	93.95	4.44	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.6</b>	<b>96.9</b>	<b>181.4</b>	<b>1 802.9</b>	0.66	20.62	1.43	11.55	1.32	0.85	631.97	206.71	863.98	10.31	2565.66	160.49	0.55	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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	6.8	23.5	26.0	342.6	0.14	0.37	0.12	3.08	0.38	0.16	87.45	77.05	158.10	2.51	253.53	7.73	0.01	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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>10.7</b>	<b>56.9</b>	<b>64.6</b>	<b>812.8</b>	<b>0.19</b>	<b>3.37</b>	<b>0.30</b>	<b>3.96</b>	<b>0.98</b>	<b>0.20</b>	<b>108.08</b>	<b>87.90</b>	<b>203.43</b>	<b>4.03</b>	<b>300.93</b>	<b>7.73</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	5.9	2.1	64.7	0.02	4.01	0.04	2.67	0.00	0.02	9.98	8.74	18.54	0.51	125.73	1.42	0.01	0.00		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4.1	8.4	11.1	137.4	0.04	7.15	0.22	2.97	0.00	0.06	45.77	24.01	61.96	1.36	350.25	5.76	0.03	0.00	57	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9.0	10.4	13.8	185.2	0.09	7.16	0.01	2.03	0.00	0.09	13.41	25.76	108.44	1.72	619.80	7.36	0.04	0.00	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	1.0	23.4	105.2	0.00	16.00	0.05	2.06	0.00	0.01	15.02	7.16	7.86	0.25	40.99	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.07	0.00	0.00	0.81	0.00	0.03	6.66	7.03	32.19	1.48	50.32	2.07	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>16.4</b>	<b>26.1</b>	<b>66.2</b>	<b>568.0</b>	<b>0.23</b>	<b>34.32</b>	<b>0.32</b>	<b>10.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.21</b>	<b>90.85</b>	<b>72.69</b>	<b>228.99</b>	<b>5.32</b>	<b>1 187.0<sub>9</sub></b>	<b>16.61</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
бисквит	70	4.7	9.3	27.0	210.5	0.03	0.00	0.08	3.12	0.66	0.12	20.15	4.88	60.36	0.79	54.91	6.15	0.02	0.01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>10.4</b>	<b>15.5</b>	<b>36.1</b>	<b>326.9</b>	<b>0.08</b>	<b>1.04</b>	<b>0.11</b>	<b>3.12</b>	<b>0.66</b>	<b>0.33</b>	<b>224.15</b>	<b>27.28</b>	<b>204.36</b>	<b>0.95</b>	<b>346.91</b>	<b>24.15</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.9</b>	<b>99.0</b>	<b>187.9</b>	<b>1 803.6</b>	<b>0.54</b>	<b>48.73</b>	<b>0.75</b>	<b>17.62</b>	<b>1.64</b>	<b>0.78</b>	<b>431.08</b>	<b>229.87</b>	<b>664.78</b>	<b>10.89</b>	<b>2 182.9<sub>3</sub></b>	<b>48.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>		

## 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	514,5	843,0	2080,7	18123,2	5.85	566.71	14.93	98.60	13.19	9.36	6 197.55	1 892.66	8 043.57	110.34	21 900.10	807.58	2.76	0.31
Среднее значение за период	51.5	84.3	208.1	1 812.3	0.59	56.67	1.49	9.86	1.32	0.94	619.75	189.27	804.36	11.03	2 190.01	80.76	0.28	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.4	41.9	46.7															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	429	100	654	273