

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 рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/20	10,07	10,38	35,60	277,38	0,06	0,07	0,06	0,06	0,08	171,37	123,50	14,22	1,18	82,76	0,78	0,02	0,02	206	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,04	0,00	6,43	26,75	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	9,39	0,97	2,21	0,04	8,64	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	355	10,11	10,38	42,03	304,13	0,83	0,07	0,06	0,06	0,08	180,76	124,47	16,43	1,22	91,40	0,78	0,02	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	8,12	4,55	22,50	163,75	3,73	0,24	0,07	0,20	0,00	41,59	94,93	39,15	2,53	494,57	4,36	0,00	0,03	81	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,81	3,95	7,30	112,30	0,68	0,08	0,09	0,01	0,06	38,35	185,23	43,34	1,36	336,38	97,18	0,01	0,41	258	2012
КАША ВЯЗКАЯ	135	3,67	4,41	21,56	140,54	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	16,65	77,50	18,61	1,30	76,22	0,00	0,02	0,00	314	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,33	72,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,52	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012
Итого за прием пищи:	705	30,45	13,58	104,65	663,79	5,91	0,54	0,25	0,23	0,14	129,89	439,97	131,90	7,74	1 070,46	103,22	0,03	0,44		
Полдник																				
КАША ЖИДКАЯ	200	6,50	7,21	30,73	213,55	0,62	0,06	0,14	0,04	0,08	130,83	110,88	18,97	0,38	216,54	10,80	0,00	0,01	185	2012
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	4,85	3,85	30,05	174,14	0,08	0,06	0,04	0,01	0,09	24,41	48,55	7,90	0,45	78,15	2,56	0,01	0,01	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,29	25,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,02	1,67	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	430	11,35	11,06	67,07	412,86	0,70	0,12	0,18	0,05	0,17	162,82	159,45	28,54	0,83	295,51	13,36	0,01	0,02		
Всего за день:		52,69	35,41	230,68	1 456,68	11,24	0,76	0,51	0,34	0,39	490,57	737,62	185,87	12,54	1 785,87	119,86	0,06	0,49		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,62	6,18	25,39	184,61	0,78	0,09	0,18	0,04	0,04	159,86	157,26	40,85	0,92	274,31	14,23	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,53	2,18	10,48	72,31	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	95,67	64,82	10,92	0,07	131,95	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	415	11,43	13,36	51,33	372,92	1,25	0,14	0,28	0,09	0,12	261,83	242,53	55,67	1,30	434,61	22,33	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01		
Обед																				
СУП С КРУПОЙ И С ЯЙЦОМ	200	2,72	3,13	14,91	98,91	4,53	0,06	0,06	0,18	0,18	20,53	57,67	19,82	0,83	336,51	4,88	0,00	0,03	80	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	12,38	14,68	13,07	233,90	0,50	0,07	0,10	0,05	0,05	35,71	124,58	22,01	1,57	182,78	5,17	0,01	0,06	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,77	4,54	18,59	126,71	9,01	0,11	0,09	0,03	0,07	31,89	73,85	25,37	1,02	662,95	7,45	0,00	0,03	321	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,53	2,87	6,54	62,04	18,01	0,03	0,00	0,07	0,00	60,04	39,36	19,35	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,94	62,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,25	2,85	3,29	0,13	24,50	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012
Итого за прием пищи:	750	24,74	25,67	95,37	714,46	34,35	0,36	0,28	0,33	0,30	173,03	347,09	104,45	6,09	¹ 286,24	19,18	0,01	0,12		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100/10	16,90	13,58	19,71	271,98	0,18	0,04	0,19	0,08	0,20	130,15	171,62	18,40	0,52	128,72	2,23	0,03	0,03	24	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,23	4,51	8,66	97,43	0,97	0,05	0,20	0,03	0,00	189,72	133,92	20,83	0,15	271,56	16,74	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	290	22,13	18,09	28,37	369,41	1,15	0,09	0,39	0,11	0,20	319,87	305,54	39,23	0,67	400,28	18,97	0,03	0,03		
Всего за день:		59,08	57,51	192,00	1 532,69	40,55	0,62	0,97	0,53	0,62	771,83	908,89	208,35	10,81	² 449,63	62,98	0,04	0,17		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,86	5,96	17,58	148,28	0,73	0,09	0,16	0,03	0,03	152,95	148,34	34,80	0,69	257,73	13,56	0,00	0,01	94	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,51	7,84	15,46	151,09	0,07	0,04	0,04	0,07	0,08	91,13	68,65	7,27	0,41	36,83	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,10	11,71	91,18	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,01	96,89	24,52	0,68	206,31	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	425	14,17	16,90	44,75	390,55	1,37	0,16	0,32	0,12	0,11	363,09	313,88	66,59	1,78	500,87	23,46	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,77	4,77	10,49	92,62	8,42	0,04	0,05	0,25	0,00	41,69	44,09	21,80	1,04	312,48	5,40	0,00	0,02	57	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26,46	25,35	23,48	428,43	12,72	0,18	0,23	0,06	0,09	27,14	275,17	55,71	4,28	1 272,27	17,07	0,00	0,10	276	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	13,58	57,39	1,64	0,01	0,01	0,00	0,00	12,35	4,06	4,35	0,81	114,74	0,82	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	33,07	30,78	76,57	717,65	27,76	0,34	0,35	0,32	0,09	104,93	395,54	104,43	8,43	1 849,21	26,46	0,00	0,13		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,11	14,48	1,55	169,03	0,12	0,03	0,22	0,16	1,46	52,52	110,40	8,36	1,24	119,21	14,11	0,01	0,03	215	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	18,98	22,12	11,29	0,72	164,16	3,99	0,00	0,01	33	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	25,41	101,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,02	5,94	2,99	0,20	30,01	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	11,32	18,21	46,88	396,68	2,44	0,09	0,26	0,16	1,46	90,42	163,66	32,54	2,76	352,08	18,10	0,01	0,04		
Всего за день:		59,34	66,28	185,13	1 580,78	35,37	0,62	0,95	0,60	1,66	575,54	886,81	212,56	15,72	3 030,66	70,52	0,01	0,19		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,71	5,41	18,80	147,73	0,73	0,09	0,15	0,03	0,03	149,31	134,32	28,05	0,54	238,35	13,31	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	12,05	79,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,80	74,33	15,10	0,26	145,51	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	435	13,37	14,89	46,46	374,94	1,20	0,16	0,26	0,13	0,11	265,40	267,55	49,55	1,61	412,21	21,41	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01		
Обед																				
СУП РЫБНЫЙ	200	3,96	2,40	13,87	93,24	6,93	0,09	0,07	0,17	0,00	29,40	81,97	29,04	1,01	545,72	25,93	0,00	0,12	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	23,29	21,99	16,16	356,96	25,83	0,09	0,19	0,04	0,25	78,31	233,86	46,74	3,95	655,29	13,90	0,00	0,08	298	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00	7,03	13,05	10,04	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	32,08	24,94	69,39	633,19	45,31	0,31	0,32	0,29	0,25	134,62	380,18	103,06	7,26	1 426,94	42,51	0,00	0,20		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	100/20	19,75	11,51	31,05	308,13	0,44	0,05	0,21	0,05	0,09	148,97	198,33	22,65	0,61	157,29	1,00	0,03	0,03	231	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,04	0,00	6,43	26,75	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	9,24	0,97	2,17	0,04	8,64	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	300	19,79	11,51	37,48	334,88	1,21	0,05	0,21	0,05	0,09	158,21	199,30	24,82	0,65	165,93	1,00	0,03	0,03		
Всего за день:		66,02	51,73	170,26	1 418,91	51,52	0,55	0,81	0,47	0,45	575,33	860,76	186,43	12,27	2 333,58	67,42	0,03	0,24		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,71	5,20	18,42	144,20	0,73	0,07	0,16	0,03	0,03	151,16	138,31	24,77	0,74	241,36	12,60	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,10	12,68	95,06	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,03	96,89	24,52	0,68	206,34	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	415	11,79	13,30	46,56	355,26	1,30	0,13	0,29	0,09	0,11	276,49	255,65	53,19	1,73	476,05	22,50	0,01	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,70	4,58	9,26	85,53	6,98	0,05	0,05	0,19	0,06	30,05	42,34	17,83	0,72	315,73	3,96	0,00	0,02	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,71	17,32	35,62	349,69	2,27	0,07	0,09	0,32	0,00	20,24	144,68	36,76	1,41	248,82	5,28	0,02	0,08	311	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,11	55,15	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,43	3,57	3,94	0,71	101,05	0,72	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	148	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	147	2008
Итого за прием пищи:	640	19,07	22,52	86,27	626,51	12,19	0,24	0,20	0,51	0,06	80,92	249,09	78,33	4,82	787,40	11,64	0,02	0,10		
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,09	8,12	31,48	211,25	0,02	0,03	0,03	0,04	0,21	8,11	26,83	4,48	0,40	49,29	1,17	0,01	0,01	491	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	147	2008
Итого за прием пищи:	340	9,07	15,95	60,98	423,86	4,22	0,10	0,08	0,20	0,21	58,18	112,68	27,52	1,92	277,84	1,17	0,01	0,01		
Всего за день:		40,71	52,16	210,74	1 481,53	21,51	0,50	0,59	0,80	0,38	432,69	631,15	168,04	11,22	1 869,79	37,81	0,04	0,12		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/20	10,07	10,38	35,60	277,38	0,06	0,07	0,06	0,06	0,08	166,62	123,03	13,54	1,16	82,52	0,78	0,02	0,02	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,29	25,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,46	0,02	1,20	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	355	10,07	10,38	41,89	302,54	0,06	0,07	0,06	0,06	0,08	172,08	123,05	14,74	1,16	83,18	0,78	0,02	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	8,12	4,55	22,50	163,75	3,73	0,24	0,07	0,20	0,00	41,59	94,93	39,15	2,53	494,57	4,36	0,00	0,03	81	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,81	3,95	7,30	112,30	0,68	0,08	0,09	0,01	0,06	38,35	185,23	43,34	1,36	336,38	97,18	0,01	0,41	258	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	5,92	38,49	221,95	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	4,54	73,32	24,10	0,49	54,56	0,75	0,01	0,02	325	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,11	55,15	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,43	3,57	3,94	0,71	101,05	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,33	72,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,52	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012
Итого за прием пищи:	720	30,59	15,23	125,01	761,65	7,35	0,51	0,25	0,24	0,16	121,63	439,36	139,69	7,64	¹ 149,00	104,69	0,02	0,46		
Полдник																				
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	4,85	3,85	30,05	174,14	0,08	0,06	0,04	0,01	0,09	24,41	48,55	7,90	0,45	78,15	2,56	0,01	0,01	485	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	18,98	22,12	11,29	0,72	164,16	3,99	0,00	0,01	33	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,04	0,00	6,43	26,75	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	9,24	0,97	2,17	0,04	8,64	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	340	10,56	9,88	56,55	358,01	3,13	0,13	0,08	0,06	0,09	70,52	135,29	33,76	2,31	289,65	6,55	0,01	0,02		
Всего за день:		52,00	35,88	240,38	1 498,10	14,34	0,74	0,41	0,36	0,33	381,33	711,43	197,19	13,86	¹ 850,33	114,52	0,05	0,51		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,62	6,18	25,39	184,61	0,78	0,09	0,18	0,04	0,04	159,86	157,26	40,85	0,92	274,31	14,23	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,53	2,18	10,48	72,31	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	95,67	64,82	10,92	0,07	131,95	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	415	11,43	13,36	51,33	372,92	1,25	0,14	0,28	0,09	0,12	261,83	242,53	55,67	1,30	434,61	22,33	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	7,28	1,46	146,96	625,65	12,00	0,11	0,13	0,00	0,00	94,50	94,50	54,00	18,90	1 800,00	15,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	175	7,57	1,75	154,09	659,84	15,00	0,13	0,14	0,00	0,00	105,30	101,93	59,40	20,39	2 008,50	16,50	0,00	0,01		
Обед																				
СУП РЫБНЫЙ	200	3,96	2,40	13,87	93,24	6,93	0,09	0,07	0,17	0,00	29,40	81,97	29,04	1,01	545,72	25,93	0,00	0,12	84	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	12,39	16,28	13,09	248,41	0,50	0,07	0,10	0,05	0,08	35,92	124,89	22,01	1,57	183,08	5,17	0,01	0,06	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,77	4,54	18,59	126,71	9,01	0,11	0,09	0,03	0,07	31,89	73,85	25,37	1,02	662,95	7,45	0,00	0,03	321	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1,52	3,97	5,99	66,60	14,90	0,02	0,03	0,00	0,00	38,25	29,43	13,84	0,88	173,04	2,95	0,00	0,01		2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,94	62,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,25	2,85	3,29	0,13	24,50	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	25,05	27,65	94,25	730,00	33,64	0,39	0,33	0,25	0,15	161,01	364,29	109,15	6,41	1 668,79	43,18	0,01	0,22		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	100/30	18,23	12,44	35,82	327,81	0,55	0,04	0,20	0,07	0,15	142,47	194,83	24,95	0,87	168,04	1,08	0,02	0,03	237	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,10	12,68	95,06	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,03	96,89	24,52	0,68	206,34	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	310	22,03	15,54	48,50	422,87	1,12	0,07	0,32	0,09	0,15	261,50	291,72	49,47	1,55	374,38	10,98	0,02	0,03		
Всего за день:		66,08	58,30	348,17	2 185,63	51,01	0,73	1,07	0,43	0,42	789,64	1 000,47	273,69	29,65	4 486,28	92,99	0,03	0,27		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,50	7,21	30,73	213,55	0,62	0,06	0,14	0,04	0,08	133,48	111,42	19,12	0,40	216,61	10,80	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,51	7,84	15,46	151,09	0,07	0,04	0,04	0,07	0,08	91,13	68,65	7,27	0,41	36,83	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	12,05	79,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,80	74,33	15,10	0,26	145,51	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	425	13,84	17,23	58,24	444,39	1,16	0,13	0,28	0,12	0,16	323,41	254,40	41,49	1,07	398,95	18,90	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01		
Обед																				
СУП С КРУПОЙ И С ЯЙЦОМ	200	2,72	3,13	14,91	98,91	4,53	0,06	0,06	0,18	0,18	20,53	57,67	19,82	0,83	336,51	4,88	0,00	0,03	80	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	18,87	17,98	4,94	257,18	1,51	0,06	0,12	0,10	0,02	24,77	164,71	23,90	2,39	414,89	9,19	0,00	0,05	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	135	4,26	5,11	19,23	139,80	0,00	0,11	0,06	0,02	0,08	15,76	94,64	63,62	2,23	132,87	1,14	0,00	0,01	324	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,24	1,81	5,25	43,11	10,95	0,02	0,02	0,03	0,00	26,43	19,86	10,28	0,61	138,53	2,11	0,00	0,01	336	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,11	55,15	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,43	3,57	3,94	0,71	101,05	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	725	31,51	28,62	85,21	726,39	18,43	0,36	0,31	0,33	0,28	111,22	391,75	137,16	8,57	¹ 203,35	19,72	0,00	0,10		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,08	14,45	1,55	168,72	0,12	0,03	0,22	0,16	1,46	52,76	110,16	8,36	1,24	118,94	14,07	0,01	0,03	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	25,41	101,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,02	5,94	2,99	0,20	30,01	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	11,60	19,98	46,63	413,16	4,36	0,09	0,27	0,27	1,46	96,28	163,50	30,25	2,46	376,65	14,07	0,01	0,03		
Всего за день:		57,73	66,22	207,01	1 659,84	27,75	0,61	0,88	0,72	1,90	548,01	823,38	217,90	14,85	² 307,45	55,19	0,01	0,15		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,90	5,51	16,85	141,45	0,73	0,09	0,18	0,03	0,03	148,34	144,02	45,02	1,12	265,73	13,13	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,04	0,00	6,43	26,75	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	9,24	0,97	2,17	0,04	8,64	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	415	8,22	10,51	38,74	284,20	1,50	0,12	0,19	0,07	0,11	163,88	165,44	51,09	1,47	302,72	13,13	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,21	6,80	15,24	151,52	7,77	0,10	0,10	0,17	0,04	18,00	99,70	27,62	1,61	630,32	7,48	0,00	0,05	83	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	12,90	12,06	24,02	257,11	11,16	0,16	0,16	0,86	0,02	56,57	169,12	49,68	2,37	841,64	12,21	0,01	0,11	302	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00	7,03	13,05	10,04	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	24,94	19,41	78,62	591,62	31,48	0,39	0,32	1,11	0,06	101,48	333,17	104,58	6,28	1 697,89	22,37	0,01	0,16		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100/10	16,90	13,58	19,71	271,98	0,18	0,04	0,19	0,08	0,20	130,15	171,62	18,40	0,52	128,72	2,23	0,03	0,03	24	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,30	0,00	7,86	32,61	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,65	9,53	5,83	0,19	14,38	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	290	17,20	13,58	27,57	304,59	0,18	0,05	0,19	0,08	0,20	140,80	181,15	24,23	0,71	143,10	2,23	0,03	0,03		
Всего за день:		51,14	43,89	161,86	1 256,31	36,96	0,59	0,72	1,26	0,37	423,26	693,49	188,90	11,21	2 472,21	40,23	0,04	0,20		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80	0,06	0,00	0,02	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,51	7,84	15,46	151,09	0,07	0,04	0,04	0,07	0,08	91,13	68,65	7,27	0,41	36,83	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,10	12,68	95,06	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,03	96,89	24,52	0,68	206,34	9,90	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	425	12,87	14,86	45,50	370,15	1,44	0,13	0,16	0,11	0,08	329,36	264,74	46,99	2,29	243,17	9,90	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	3,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,80	7,43	5,40	1,49	208,50	1,50	0,00	0,01	368	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01			
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,85	4,44	19,50	143,61	6,24	0,12	0,07	0,22	0,00	56,56	130,73	39,44	2,04	534,78	4,52	0,01	0,03	63	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	50/50	19,07	20,45	5,93	284,04	1,33	0,06	0,12	0,21	0,05	21,59	167,98	25,49	2,50	405,73	8,43	0,00	0,06	259	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,01	6,66	56,62	2,23	0,01	0,02	0,00	0,00	15,67	17,16	9,08	0,82	159,20	3,13	0,00	0,01	35	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	13,58	57,39	1,64	0,01	0,01	0,00	0,00	12,13	4,06	4,30	0,81	114,73	0,82	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	600	30,01	28,51	73,44	673,90	11,44	0,30	0,26	0,43	0,05	118,25	371,23	93,91	7,97	1 293,94	18,58	0,01	0,10			
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ	200	6,50	7,21	30,73	213,55	0,62	0,06	0,14	0,04	0,08	130,83	110,88	18,97	0,38	216,54	10,80	0,00	0,01	185	2012	
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,09	8,12	31,48	211,25	0,02	0,03	0,03	0,04	0,21	8,34	26,88	4,49	0,40	49,30	1,17	0,01	0,01	491	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	430	9,59	15,33	71,89	463,50	0,64	0,09	0,17	0,08	0,29	146,75	137,76	25,10	0,78	266,69	11,97	0,01	0,02			
Всего за день:		53,25	59,09	207,76	1 583,45	17,32	0,55	0,61	0,62	0,42	611,46	787,46	175,00	13,79	2 132,30	42,95	0,02	0,13			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	558,04	526,47	2 153,99	15 653,92	307,57	6,27	7,52	6,13	6,94	5 599,66	8 041,46	2 013,93	145,92	24 718,10	704,47	0,33	2,47
Среднее значение за период	55,80	52,65	215,40	1 565,39	30,76	0,63	0,75	0,61	0,69	559,97	804,15	201,39	14,59	2 471,81	70,45	0,03	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	30.3	55.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	408	175	708	344

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430274

Владелец Чекир Юлия Анатольевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025