

УТВЕРЖДАЮ



**Примерное двухнедельное меню
для детей 12 часовым дневным
пребыванием в ДОУ
(возрастная категория –1.5-3 лет)**

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.6	3.9	19.9	129.9	0.03	0.42	0.02	0.12	0.02	0.09	90.05	18.55	85.62	0.27	138.32	7.56	0.01	0.00	33	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2.3	2.5	11.8	79.1	0.02	0.43	0.01	0.00	0.00	0.09	83.67	10.34	59.46	0.29	123.84	7.16	0.00	0.00	97	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.1	0.9	14.6	71.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	320	7.0	7.3	46.3	280.0	0.07	0.85	0.03	0.12	0.02	0.18	173.72	28.89	145.08	0.56	262.16	14.72	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3.7	1.5	11.6	75.2	0.07	5.85	0.12	1.15	0.00	0.07	18.73	17.96	42.17	1.39	406.32	3.86	0.02	0.00	17	2017
ГУЛЯШ	40/40	9.3	24.1	2.4	263.7	0.22	0.75	0.01	1.55	0.00	0.07	6.90	14.60	90.73	1.01	218.70	4.68	0.04	0.00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.2	4.7	28.1	179.5	0.16	0.00	0.02	3.45	0.06	0.09	15.23	91.92	136.84	3.21	193.16	1.67	0.01	0.00	74	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.6	75.2	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.16	6.50	29.75	1.37	51.68	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	528	22.4	30.8	72.4	656.1	0.52	7.80	0.15	6.99	0.06	0.27	56.47	136.38	308.94	8.87	1049.87	13.84	0.07	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	150	4.8	4.8	3.6	45.0	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	150	4.8	4.8	3.6	45.0	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15	3.2	4.8	25.8	161.0	0.04	0.06	0.03	0.41	0.16	0.08	57.37	12.89	65.70	0.68	157.55	2.27	0.01	0.00	65	2017
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	2.69	2.97	0.30	10.29	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	340	5.1	5.5	38.5	225.5	0.06	0.08	0.03	0.41	0.16	0.09	68.39	18.50	83.29	1.20	190.84	2.27	0.01	0.00		
Всего за день:		40.7	48.9	181.1	1299.8	0.67	13.18	0.23	7.53	0.24	0.58	305.77	221.56	562.52	11.16	1850.86	30.82	0.09	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																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	0.82	0.00	1.22	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.0	3.9	15.8	114.8	0.05	0.42	0.02	0.03	0.02	0.10	94.04	17.88	94.53	0.69	153.32	7.29	0.00	0.01	35	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.5	3.5	14.7	105.0	0.04	0.59	0.02	0.00	0.00	0.12	119.90	17.20	90.53	0.28	178.27	10.13	0.00	0.00	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	333	9.3	14.5	43.1	341.4	0.11	1.01	0.07	0.21	0.14	0.23	219.04	38.00	200.90	1.21	355.79	17.42	0.00	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.2	52.1	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.88	4.50	7.88	1.58	150.00	1.25	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.1	12.2	52.1	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.88	4.50	7.88	1.58	150.00	1.25	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	7.7	5.4	109.0	0.08	6.88	0.15	0.64	0.00	0.05	34.70	15.67	48.72	0.78	231.12	4.14	0.02	0.00	7	2010
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.2	3.5	17.4	109.7	0.10	8.80	0.02	0.19	0.06	0.07	12.27	22.89	58.40	1.01	625.42	5.50	0.03	0.00	77	2010
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.7	7.3	5.5	126.8	0.07	0.61	0.01	2.78	0.05	0.07	26.20	25.07	146.96	1.01	225.92	82.86	0.33	0.00	71	2017
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.3	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С	150	0.1	0.0	21.5	87.5	0.00	1.08	0.00	0.06	0.00	0.00	14.27	5.51	9.50	0.08	47.95	0.36	0.00	0.00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.6	75.2	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.16	6.50	29.75	1.37	51.68	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	548	18.2	18.9	66.8	517.6	0.30	21.37	0.19	4.51	0.11	0.21	95.59	75.63	293.34	4.25	1182.09	94.99	0.38	0.00		
Полдник																					
ЙОГУРТ	150	4.7	3.6	16.4	117.9	0.03	0.42	0.02	0.00	0.00	0.18	153.00	16.80	114.00	0.00	219.00	0.00	0.02	0.00		
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	60	4.5	3.6	38.3	202.0	0.05	3.04	0.02	0.63	0.08	0.04	26.00	9.53	47.02	0.50	97.02	2.29	0.01	0.01	108	2010
Итого за прием пищи:	210	9.1	7.3	54.8	319.9	0.08	3.46	0.04	0.63	0.08	0.22	179.00	26.33	161.02	0.50	316.02	2.29	0.03	0.01		
Ужин																					
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.04	0.03	0.05	0.00	0.03	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00	2017	2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	3.2	23.3	136.9	0.04	0.00	0.02	0.79	0.05	0.01	18.74	6.99	28.03	0.65	43.07	0.51	0.01	0.01	75	2010
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	2.69	2.97	0.30	10.29	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	320	8.9	8.2	35.9	254.3	0.07	0.06	0.04	0.84	0.05	0.06	141.95	16.80	105.62	1.29	89.56	0.51	0.01	0.01		
Всего за день:		46.2	49.0	212.8	1485.4	0.58	26.90	0.34	6.19	0.39	0.73	643.46	161.27	768.76	8.82	2093.47	116.46	0.42	0.03		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	0.82	0.00	1.22	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	1	2017
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	53	5.7	5.2	0.3	70.6	0.02	0.00	0.09	0.93	1.02	0.14	21.68	4.45	71.24	0.93	64.93	9.28	0.02	0.01		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	4.0	16.3	116.5	0.04	0.44	0.02	0.42	0.02	0.09	94.47	12.56	72.93	0.23	142.70	7.56	0.00	0.00	31	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2.3	2.5	11.8	79.1	0.02	0.43	0.01	0.00	0.00	0.09	83.67	10.34	59.46	0.29	123.84	7.16	0.00	0.00	97	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	386	13.7	18.7	41.0	387.9	0.10	0.86	0.16	1.52	1.16	0.34	204.91	30.27	219.47	1.68	355.67	23.99	0.02	0.01		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С КУРОЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2.9	3.8	0.9	49.8	0.02	0.53	0.13	0.73	0.00	0.02	17.11	7.09	28.93	0.33	61.09	1.11	0.02	0.00	13	2010
ЕЖИКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/60	7.5	16.4	10.8	220.6	0.15	0.22	0.03	0.18	0.12	0.09	50.82	17.49	94.35	0.76	175.68	6.16	0.03	0.00	64,108	2010,2017
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	2.3	7.6	14.0	134.3	0.04	7.00	0.03	3.53	0.00	0.06	44.68	28.47	58.48	1.75	435.12	8.98	0.02	0.00	5	2010
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.0	0.0	10.9	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.28	1.35	0.00	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.6	75.2	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.16	6.50	29.75	1.37	51.68	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	568	15.2	28.1	52.3	523.9	0.25	7.75	0.19	5.27	0.12	0.19	125.05	60.90	211.50	4.21	724.36	18.37	0.08	0.00		
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.1	0.9	14.6	71.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	170	1.9	1.1	29.2	133.6	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.02	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00		
Ужин																					
РАГУ С КУРОЙ	120	1.3	16.7	9.0	192.2	0.05	5.27	0.26	6.27	0.05	0.04	18.36	15.10	34.91	0.66	284.52	3.12	0.02	0.00	69	2010
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	2.69	2.97	0.30	10.29	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	325	3.2	17.4	21.7	256.7	0.07	5.29	0.26	6.27	0.05	0.05	29.38	20.71	52.50	1.18	317.80	3.12	0.02	0.00		
Всего за день:		35.4	65.8	164.5	1 395.2	0.47	19.10	0.63	13.06	1.33	0.63	375.98	155.08	518.13	9.50	1 925.83	46.99	0.12	0.02		

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																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	0.82	0.00	1.22	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.2	4.7	15.1	119.9	0.07	0.44	0.02	0.51	0.02	0.10	98.79	27.54	105.73	0.64	172.70	8.46	0.01	0.00	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.9	3.9	13.5	106.0	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.12	120.36	24.52	98.69	0.68	209.92	10.13	0.00	0.00	100	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	333	9.9	15.7	41.0	347.5	0.12	1.02	0.07	0.69	0.14	0.24	224.24	54.99	220.26	1.56	406.82	18.59	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	150	3.5	6.4	11.6	118.1	0.12	5.76	0.12	0.66	0.00	0.06	19.62	20.84	61.85	0.95	449.07	4.85	0.03	0.00	9	2010
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	40/40	10.8	8.2	2.5	144.1	0.12	8.06	3.69	2.78	0.00	0.91	16.07	10.62	155.99	3.39	190.80	4.75	0.11	0.02	56	2010
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.3	3.1	24.4	135.2	0.02	0.00	0.02	0.23	0.05	0.01	13.96	17.35	46.97	0.33	35.23	0.48	0.02	0.00	73	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С	150	0.1	0.0	21.2	86.1	0.00	0.92	0.00	0.05	0.00	0.00	13.37	4.88	8.77	0.07	41.04	0.31	0.00	0.00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.6	75.2	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.16	6.50	29.75	1.37	51.68	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	518	19.3	18.1	75.3	558.7	0.31	14.73	3.83	4.56	0.05	1.01	69.17	60.19	303.34	6.11	767.82	12.51	0.16	0.02		
Полдник																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	150	3.8	3.6	16.7	111.6	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	103	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.1	0.9	14.6	71.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	170	4.9	4.5	31.3	182.6	0.01	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		
Ужин																					
БИТОНКИ РЫБНЫЕ	60	8.2	4.5	9.9	113.3	0.06	0.16	0.01	1.40	0.00	0.06	31.11	18.51	113.66	0.61	176.09	63.80	0.25	0.00	51	2010
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	0.04	2.00	0.00	0.60	0.00	0.02	9.00	9.45	27.90	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	2.69	2.97	0.30	10.29	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	315	11.6	5.3	25.7	197.2	0.12	2.17	0.01	2.00	0.00	0.09	51.13	33.57	159.15	1.45	258.88	63.80	0.25	0.00		
Всего за день:		47.1	44.2	193.7	1 379.1	0.60	21.93	3.93	7.26	0.20	1.39	351.74	186.55	707.94	9.65	1 781.52	94.89	0.41	0.03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.04	0.03	0.05	0.00	0.03	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00	2017	2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13.1	17.3	2.5	218.2	0.05	0.20	0.22	2.09	2.24	0.35	88.29	13.86	179.13	2.01	194.32	22.99	0.04	0.02	43	2010
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.6	0.03	1.60	0.00	0.48	0.00	0.02	7.22	7.58	22.38	0.25	39.70	0.00	0.00	0.00	н/к	н/к
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2.3	2.5	11.8	79.1	0.02	0.43	0.01	0.00	0.00	0.09	83.67	10.34	59.46	0.29	123.84	7.16	0.00	0.00	97	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	21.8	24.8	29.3	429.3	0.13	2.27	0.27	2.62	2.24	0.49	295.65	38.89	335.60	2.89	394.06	30.14	0.05	0.03		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.2	52.1	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.88	4.50	7.88	1.58	150.00	1.25	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.1	12.2	52.1	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.88	4.50	7.88	1.58	150.00	1.25	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1.4	2.9	7.1	64.9	0.03	4.94	0.16	0.73	0.00	0.04	34.77	15.28	32.33	0.73	221.19	4.25	0.01	0.00	6	2010
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	110	8.1	18.7	15.9	264.3	0.21	7.04	0.02	2.10	0.15	0.12	37.83	29.74	123.78	1.63	623.06	9.42	0.05	0.00	66	2010
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.6	1.7	1.5	23.5	0.01	0.08	0.01	0.03	0.02	0.02	17.25	2.05	12.16	0.03	23.66	1.37	0.00	0.00	108	2017
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.3	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	150	0.7	0.0	15.3	65.2	0.01	0.24	0.09	0.00	0.00	0.02	27.51	15.27	19.32	0.42	253.11	0.00	0.01	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.6	75.2	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.16	6.50	29.75	1.37	51.68	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	518	13.6	23.7	56.9	502.5	0.30	16.30	0.28	3.71	0.17	0.23	123.52	68.83	217.34	4.18	1 172.70	17.17	0.07	0.00		
Полдник																					
ЙОГУРТ	150	4.7	3.6	16.4	117.9	0.03	0.42	0.02	0.00	0.00	0.18	153.00	16.80	114.00	0.00	219.00	0.00	0.02	0.00		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4.5	3.7	26.5	157.7	0.05	0.07	0.02	0.62	0.11	0.05	22.74	7.36	46.59	0.44	73.21	2.58	0.01	0.01	108	2010
Итого за прием пищи:	210	9.3	7.3	43.0	275.6	0.08	0.49	0.04	0.62	0.11	0.22	175.74	24.16	160.59	0.44	292.21	2.58	0.03	0.01		
Ужин																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	4.3	16.1	120.3	0.05	0.49	0.02	0.03	0.02	0.11	113.91	18.14	115.38	0.38	169.31	8.51	0.01	0.01	36	2010
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	2.69	2.97	0.30	10.29	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	355	6.0	5.0	28.7	184.8	0.08	0.51	0.02	0.03	0.02	0.12	124.92	23.75	132.97	0.90	202.60	8.51	0.01	0.01		
Всего за день:		51.3	61.0	170.1	1 444.3	0.61	20.57	0.61	6.98	2.55	1.07	727.72	160.13	854.38	9.99	2 211.57	59.65	0.16	0.05		

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																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	150	4,7	4,1	24,7	155,2	0,07	0,41	0,02	0,48	0,02	0,09	89,97	26,02	104,79	0,61	158,08	7,86	0,01	0,00	38	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2,3	2,5	11,8	79,1	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	83,67	10,34	59,46	0,29	123,84	7,16	0,00	0,00	97	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,1	0,9	14,6	71,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	320	8,1	7,5	51,0	305,3	0,11	0,83	0,03	0,48	0,02	0,18	173,64	36,35	164,25	0,89	281,92	15,02	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150	5,5	6,4	11,3	125,4	0,16	2,79	0,15	1,73	0,00	0,05	26,55	23,10	67,43	1,38	326,79	3,66	0,03	0,00	10	2010
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,6	15,4	14,3	226,5	0,16	0,33	0,00	1,27	0,00	0,06	24,19	16,99	90,28	1,17	169,91	3,68	0,02	0,00	59	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,0	3,6	25,6	150,9	0,05	0,00	0,02	0,87	0,06	0,02	20,52	7,68	30,82	0,72	47,39	0,56	0,01	0,01	75	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14,7	62,6	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,6	75,2	0,05	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,16	6,50	29,75	1,37	51,68	2,13	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	508	20,3	25,9	81,6	640,6	0,42	4,32	0,17	4,71	0,06	0,17	86,86	59,67	227,73	6,52	775,77	11,53	0,06	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	150	4,8	4,8	3,6	45,0	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,5	4,0	35,1	198,1	0,07	0,10	0,02	0,19	0,09	0,05	30,16	9,12	54,07	0,49	88,97	2,79	0,01	0,01	104	2010
Итого за прием пищи:	210	10,3	8,8	38,7	243,1	0,07	0,33	0,02	0,19	0,09	0,05	30,16	9,12	54,07	0,49	88,97	2,79	0,01	0,01		
Ужин																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	2,9	4,8	15,5	118,5	0,09	7,45	0,03	0,85	0,12	0,09	32,62	21,70	68,98	0,95	556,86	7,23	0,03	0,00	44	2017
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,7	1,5	23,5	0,01	0,08	0,01	0,03	0,02	0,02	17,25	2,05	12,16	0,03	23,66	1,37	0,00	0,00	108	2017
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0,4	0,1	1,5	9,3	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ	180	0,1	0,0	0,2	1,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	2,69	2,97	0,30	10,29	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,7	12,5	63,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	23,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	375	5,7	7,3	31,1	215,9	0,12	11,55	0,04	0,88	0,14	0,12	60,88	29,36	98,73	1,51	613,81	8,60	0,03	0,00		
Всего за день:		46,0	49,9	222,7	1 497,9	0,74	21,03	0,28	6,25	0,31	0,56	358,74	172,29	569,98	9,95	2 108,47	37,94	0,10	0,03		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	0.82	0.00	1.22	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	4.3	16.1	120.3	0.05	0.49	0.02	0.03	0.02	0.11	113.58	18.12	115.32	0.38	169.30	8.51	0.01	0.01	36	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.5	3.5	14.7	105.0	0.04	0.59	0.02	0.00	0.00	0.12	119.90	17.20	90.53	0.28	178.27	10.13	0.00	0.00	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	333	9.4	14.9	43.3	347.0	0.11	1.08	0.08	0.21	0.14	0.24	238.57	36.25	221.69	0.89	371.78	18.63	0.01	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.2	52.1	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.88	4.50	7.88	1.58	150.00	1.25	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.1	12.2	52.1	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.88	4.50	7.88	1.58	150.00	1.25	0.00	0.00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.3	7.5	6.4	111.2	0.09	4.77	0.12	0.59	0.00	0.05	27.68	15.47	50.89	0.72	258.96	4.07	0.02	0.00	12	2010
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10.8	10.7	5.1	171.8	0.12	7.60	3.61	3.56	0.04	0.89	8.38	9.61	151.55	3.34	169.35	3.63	0.11	0.02	61	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.5	3.9	14.5	103.5	0.08	6.76	0.02	0.16	0.05	0.08	42.82	20.74	66.49	0.80	514.16	6.90	0.02	0.00	78	2010
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.3	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С	150	0.1	0.0	21.5	87.5	0.00	1.08	0.00	0.06	0.00	0.00	14.27	5.51	9.50	0.08	47.95	0.36	0.00	0.00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.6	75.2	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.16	6.50	29.75	1.37	51.68	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	548	19.6	22.5	64.5	558.5	0.35	24.22	3.76	5.20	0.09	1.05	99.31	57.83	308.18	6.31	1 042.11	17.09	0.15	0.02		
Полдник																					
ЙОГУРТ	150	4.7	3.6	16.4	117.9	0.03	0.42	0.02	0.00	0.00	0.18	153.00	16.80	114.00	0.00	219.00	0.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	150	4.7	3.6	16.4	117.9	0.03	0.42	0.02	0.00	0.00	0.18	153.00	16.80	114.00	0.00	219.00	0.00	0.02	0.00		
Ужин																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	20.5	10.0	4.1	187.9	0.11	0.26	0.10	1.11	0.79	0.20	55.59	35.81	273.03	1.33	395.18	163.16	0.63	0.01	70	2017
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	2.69	2.97	0.30	10.29	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	325	22.4	10.7	16.7	252.4	0.13	0.27	0.10	1.11	0.79	0.21	66.60	41.42	290.62	1.85	428.47	163.16	0.63	0.01		
Всего за день:		56.7	51.9	153.2	1 327.9	0.63	26.98	3.95	6.53	1.01	1.69	565.36	158.80	942.36	10.63	2 211.35	200.13	0.82	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	0.82	0.00	1.22	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.5	4.2	19.2	133.5	0.08	0.42	0.02	0.54	0.02	0.09	93.38	24.34	100.18	0.62	159.96	8.17	0.00	0.00	32	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.9	3.9	13.5	106.0	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.12	120.36	24.52	98.69	0.68	209.92	10.13	0.00	0.00	100	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	333	10.2	15.3	45.2	361.1	0.13	1.01	0.07	0.72	0.14	0.23	218.83	51.79	214.71	1.54	394.08	18.29	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4.2	5.4	9.7	108.7	0.06	3.88	0.13	0.73	0.00	0.06	26.17	17.65	58.92	0.74	316.02	4.00	0.04	0.00	8	2010
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	2.3	3.8	11.8	90.8	0.03	3.08	0.00	1.26	0.00	0.03	23.06	9.13	39.64	0.60	56.43	1.40	0.00	0.00	71	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	3.6	10.9	87.5	0.04	23.46	0.07	0.89	0.03	0.05	60.51	21.05	42.26	1.29	271.08	4.29	0.01	0.00	82	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	150	0.7	0.0	15.3	65.2	0.01	0.24	0.09	0.00	0.00	0.02	27.51	15.27	19.32	0.42	253.11	0.00	0.01	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.6	75.2	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.16	6.50	29.75	1.37	51.68	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	508	12.2	13.1	63.3	427.3	0.18	27.66	0.28	3.71	0.03	0.19	143.41	69.60	189.88	4.42	948.32	11.83	0.06	0.00		
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.1	0.9	14.6	71.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	170	1.9	1.1	29.2	133.6	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.02	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00		
Ужин																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	100/20	3.3	6.0	26.0	170.9	0.03	0.08	0.03	0.98	0.14	0.08	62.65	8.57	56.88	0.26	95.32	2.43	0.01	0.00	45	2010
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	2.69	2.97	0.30	10.29	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	325	5.2	6.7	38.6	235.4	0.05	0.10	0.03	0.98	0.14	0.09	73.66	14.18	74.47	0.78	128.61	2.43	0.01	0.00		
Всего за день:		30.9	36.6	196.8	1 250.5	0.42	33.96	0.40	5.41	0.31	0.57	452.56	178.77	513.71	9.18	1 999.01	34.05	0.07	0.01		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	0.82	0.00	1.22	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.0	3.9	15.8	114.8	0.05	0.42	0.02	0.03	0.02	0.10	94.04	17.88	94.53	0.69	153.32	7.29	0.00	0.01	35	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.5	3.5	14.7	105.0	0.04	0.59	0.02	0.00	0.00	0.12	119.90	17.20	90.53	0.28	178.27	10.13	0.00	0.00	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	333	9.3	14.5	43.1	341.4	0.11	1.01	0.07	0.21	0.14	0.23	219.04	38.00	200.90	1.21	355.79	17.42	0.00	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.2	52.1	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.88	4.50	7.88	1.58	150.00	1.25	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	125	0.6	0.1	12.2	52.1	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.88	4.50	7.88	1.58	150.00	1.25	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ	150	2.2	2.2	11.6	75.4	0.07	5.76	0.13	0.78	0.13	0.06	20.22	18.46	51.16	0.86	414.73	5.06	0.03	0.00	14	2017
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/40	9.6	22.3	2.8	254.8	0.23	0.40	0.05	0.03	0.00	0.08	16.93	15.31	94.61	1.00	218.02	5.46	0.04	0.00	95	2017
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.3	3.1	24.4	135.2	0.02	0.00	0.02	0.23	0.05	0.01	13.96	17.35	46.97	0.33	35.23	0.48	0.02	0.00	73	2010
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С	150	0.5	0.2	18.0	85.1	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	14.38	3.65	2.30	0.41	8.29	0.00	0.00	0.00	113	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.6	75.2	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.16	6.50	29.75	1.37	51.68	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	518	17.1	28.2	72.4	625.6	0.37	66.16	0.32	1.88	0.19	0.22	71.65	61.26	224.79	3.96	727.94	13.13	0.08	0.01		
Полдник																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	150	3.8	3.6	16.7	111.6	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	103	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.1	0.9	14.6	71.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	170	4.9	4.5	31.3	182.6	0.01	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		
Ужин																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8.2	4.5	9.9	113.3	0.06	0.16	0.01	1.40	0.00	0.06	31.11	18.51	113.66	0.61	176.09	63.80	0.25	0.00	51	2010
ИКРА МОРКОВНАЯ	110	1.8	7.6	10.6	119.5	0.06	3.65	2.07	3.97	0.00	0.07	55.13	39.92	64.62	1.21	280.03	6.16	0.06	0.00	4	2010
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	2.69	2.97	0.30	10.29	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	375	11.9	12.9	33.1	297.3	0.14	3.82	2.08	5.37	0.00	0.14	97.25	64.04	195.87	2.34	489.40	69.96	0.30	0.00		
Всего за день:		43.7	60.2	192.1	1 499.1	0.65	71.99	2.47	7.46	0.33	0.60	395.81	167.80	629.43	9.09	1 723.13	101.75	0.39	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	0.82	0.00	1.22	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	1	2017
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.04	0.03	0.05	0.00	0.03	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00	2	2017
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	3.2	4.7	6.7	83.0	0.03	0.59	0.03	0.03	0.02	0.12	122.75	13.74	82.85	0.11	167.05	10.26	0.00	0.00	58	2017
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2.3	2.5	11.8	79.1	0.02	0.43	0.01	0.00	0.00	0.09	83.67	10.34	59.46	0.29	123.84	7.16	0.00	0.00	97	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	348	10.7	18.6	31.0	336.7	0.08	1.06	0.10	0.25	0.14	0.25	323.72	31.20	218.15	0.76	328.29	17.42	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1.4	3.9	9.2	82.5	0.04	3.95	0.13	1.14	0.00	0.04	35.48	17.30	39.22	0.86	286.49	5.22	0.02	0.00	10	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8.9	22.4	16.8	305.1	0.26	8.42	0.33	1.59	0.07	0.12	27.78	35.97	128.06	1.82	720.81	9.03	0.06	0.00	57	2010
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.3	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С	150	0.3	0.1	16.2	68.6	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.01	16.93	14.87	10.98	0.40	127.72	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.6	75.2	0.05	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.16	6.50	29.75	1.37	51.68	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	528	13.5	26.8	59.3	540.7	0.35	16.55	0.45	3.57	0.07	0.20	86.34	74.65	208.02	4.44	1 186.69	16.38	0.08	0.00		
Полдник																					
ИОГУРТ	150	4.7	3.6	16.4	117.9	0.03	0.42	0.02	0.00	0.00	0.18	153.00	16.80	114.00	0.00	219.00	0.00	0.02	0.00		
ПИРОГ С КАПУСТОЙ	60	4.1	5.5	21.4	151.9	0.05	6.24	0.03	0.58	0.14	0.05	30.03	10.75	46.14	0.69	123.38	2.83	0.01	0.01	113	2010
Итого за прием пищи:	210	8.7	9.1	37.9	269.7	0.08	6.66	0.05	0.58	0.14	0.22	183.03	27.55	160.14	0.69	342.38	2.83	0.04	0.01		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/20	2.2	3.5	28.5	152.3	0.02	3.26	0.03	0.35	0.16	0.04	23.96	8.52	35.86	0.51	73.42	2.13	0.00	0.00	46	2010
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	2.69	2.97	0.30	10.29	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	345	4.1	4.2	41.1	216.8	0.04	3.28	0.03	0.35	0.16	0.05	34.97	14.13	53.45	1.03	106.71	2.13	0.00	0.00		
Всего за день:		38.6	59.3	189.6	1 457.1	0.57	31.54	0.66	4.75	0.51	0.76	635.25	185.32	664.96	7.46	2 312.08	38.75	0.13	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	436,6	526,8	1876,6	14036,2	5.93	287.18	13.51	71.40	7.17	8.58	4 812.39	1 747.57	6 732.17	95.43	20 217.28	761.42	2.72	0.22
Среднее значение за период	43.7	52.7	187.7	1 403.6	0.59	28.72	1.35	7.14	0.72	0.86	481.24	174.76	673.22	9.54	2 021.73	76.14	0.27	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	33.8	53.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Группа раннего возраста	340	110	529	182	340