



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	ЯБЛОКО 140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЯБЛОКО 140	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 % 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 % 150	ЯБЛОКО 140	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ 150/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) 150/10	СУП С КЛЕЦКАМИ И СВИНИНОЙ 150/10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 170	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 50/50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 35/35	СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ 60	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 35/35	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 60/40	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 35/35	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (ЛЕНИВЫЕ) 120/30	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ 100/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ 75
РИС С ОВОЩАМИ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М 180	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М 150	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 35							
Уплотненный полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 160	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ 150	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ 130	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ СВИНИНЫ 150	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ 130	СУФЛЕ РЫБНОЕ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ 130	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150
СОУС ФРУКТОВЫЙ 40	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ) 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	СОУС ФРУКТОВЫЙ 40	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ) 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 180
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 180	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 180	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛО) 50	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ПЛЮШКА РОССИЙСКАЯ 50	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛО) 50
	ПЕЧЕНЬЕ 25		ПЕЧЕНЬЕ 25		ПЕЧЕНЬЕ 25			ПЕЧЕНЬЕ 25	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Ясли 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	200	302	429	318	404	199	415	368	320	379	3334	333	-57	85	9,1	8,1	19,0	186,2
Творог	30	118			82		61				82	343	34	4	114	4,0	3,0	1,0	49,5
Сметана	9		15,1	5,3	5,3		14,5	19,3	5,3	5,1	19	88,9	8,9	-0,1	99	0,2	1,3	0,3	17,8
Сыр	4		10			10			10		10,6	40,6	4,1	0,1	102	0,9	1,2		14,6
Мясо	50	62,1	14,5	26,4	59,6	42,8	16,2	67	58,1	75,6		422,3	42,2	-7,8	84	7,5	6,1		85,3
Птица	20			37,7		13,3					45	96	9,6	-10,4	48	1,7	1,7		22,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20		54,9				54,9					109,8	11	-9	55	1,9	0,4		13,5
Рыба	32		64,3			39		51		20	60	234,3	23,4	-8,6	73	4,4	0,2		20,5
Яйцо, шт.	1	0,17	1,92	0,38	0,3	0,07	0,09	0,66	0,27	0,43	2,53	6,82	0,7	-0,3	68	3,4	3,1	0,2	41,8
Картофель	120	30,2	115,7	105,5	12	97,5	30,7	127,5	141,2	68,3	127,5	856,1	85,6	-34,4	71	1,7	0,3	13,6	63,9
Овощи разные, зелень	180	54,2	85,1	112	71,2	184,1	43,7	93,5	58,6	75,6	77,5	855,5	85,6	-94,4	48	1,5		5,9	31,0
Фрукты свежие	95	28	158	16	170		28	15	140	30	16	601	60	-35	63	0,3	0,2	10,9	47,2
Сухофрукты	9	15		15		15	15		15		15	90	9		100				
Соки фруктовые и овощные	100	180					180				180	540	54	-46	54	0,3	0,1	5,3	22,5
Хлеб ржаной	40	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	350	35	-5	88	2,2	0,4	14,0	71,3
Хлеб пшеничный	60	70	50	50	50	58	50	55	50	50	50	533	53	-7	89	3,9	1,1	26,4	129,2
Крупы, бобовые	30	81,7	14,8	18	74,2	21	44,5	30,5	19,5	36,7	34,2	375,1	37,5	7,5	125	3,8	0,7	25,4	122,9
Макаронные изделия	8			41,6		12,2	41,6		12			107,4	10,7	2,7	134	1,2	0,1	7,3	35,2
Мука пшеничная	25	13	5,8	37,4	11,1	41,7	4,4	22,3	38	12,7	34	220,4	22	-3	88	2,2	0,3	15,0	71,3
Масло сливочное	18	17,4	12,7	22,3	17,2	17,5	12,6	19,5	11,3	13,9	19,7	164,1	16,4	-1,6	91		13,2	0,3	119,3
Масло растительное	9	8,7	11,5	6,3	6,4	9,7	7,9	9,1	13,5	4,5	8,9	86,5	8,7	-0,3	96		8,4		75,4
Кондитерские изделия	12		25		25		25			25		100	10	-2	83	0,8	1,0	7,4	41,7
Чай	0,5	0,8	0,4	0,4	0,9	0,4	0,8	0,4	0,4	0,9	0,4	5,8	0,6	0,1	116	0,1		0,3	1,4
Какао	0,5			2,5					2,5			5	0,5		100	0,1	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1		2,5			2,5		2,5			2,5	10	1		100	0,1		0,8	3,6
Сахар	25	30,3	26,4	22,2	33,8	33,1	33,9	30	33	32,4	18,6	293,7	29,4	4,4	117			28,5	113,6
Дрожжи хлебопекарные	0,4			0,9		1,4			1,4		0,9	4,6	0,5	0,1	115	0,1			0,3
Крахмал	2													-2	0				
Соль	3	3,4	3,2	3,2	2,4	3,6	2,8	3,3	3,4	2,8	3,4	31,5	3,2	0,2	105				
																51,4	51,0	181,7	1 402,9

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 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																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	2.5	19.9	119.9	0.42	0.08	0.09	0.01	0.00	91.21	99.13	24.07	0.60	159.28	8.16	0.00	0.00	32	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.5	11.9	82.9	0.55	0.03	0.11	0.02	0.00	110.86	77.47	14.14	0.41	161.97	9.27	0.00	0.00	378	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	50.0	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	363	9.3	12.1	44.2	323.4	0.97	0.11	0.20	0.09	0.00	202.86	178.20	38.21	1.01	321.25	17.42	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	150/10	6.1	4.3	11.3	109.8	3.79	0.08	0.06	0.16	0.00	32.44	99.74	24.83	1.41	383.55	3.26	0.00	0.03	81	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/50	10.7	14.5	17.0	241.6	1.33	0.04	0.06	0.13	0.00	16.16	90.25	15.27	1.36	228.59	4.52	0.00	0.03	63	2010	
РИС С ОВОЩАМИ	110	3.0	4.8	30.8	178.6	0.43	0.03	0.02	0.16	0.08	17.41	64.36	23.36	0.53	69.24	1.14	0.01	0.02	450	2003	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.16	0.00	1.35	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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	
Итого за прием пищи:	556	22.1	24.0	77.3	618.7	5.54	0.16	0.14	0.45	0.08	72.17	254.35	64.81	3.30	681.97	8.92	0.01	0.08			
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	16.4	14.7	21.9	294.5	0.93	0.03	0.05	29.84	0.24	89.32	42.10	13.56	0.64	59.01	2.76	0.00	0.01	46	2010	
СОУС ФРУКТОВЫЙ	40	0.2	0.0	19.8	77.1	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	6.45	4.03	3.73	0.13	39.27	0.00	0.00	0.00	619	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.6	14.8	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.1	0.0	5.4	21.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	2.67	3.18	0.27	9.67	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	380	18.8	15.3	61.9	466.2	5.43	0.03	0.05	29.85	0.24	105.34	48.80	20.47	1.03	107.95	2.76	0.00	0.01			
Всего за день:		51.1	51.7	201.1	1483.4	13.39	0.31	0.42	30.39	0.33	391.71	492.68	129.97	7.61	1327.17	30.91	0.01	0.09			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.8	2.5	17.5	108.5	0.49	0.05	0.11	0.02	0.00	111.31	114.07	17.91	0.36	168.63	8.51	0.01	0.01	36	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	3.3	15.3	107.6	0.70	0.04	0.14	0.02	0.00	142.91	105.14	19.16	0.27	208.86	12.15	0.00	0.00	379	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.07	0.00	0.03	0.03	0.00	88.00	50.00	3.50	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	373	12.0	15.8	45.3	373.1	1.26	0.10	0.28	0.13	0.00	343.02	270.81	40.57	0.72	386.30	20.66	0.01	0.02			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00	22.40	15.40	11.20	3.08	389.20	2.80	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00	22.40	15.40	11.20	3.08	389.20	2.80	0.00	0.01			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10	3.6	3.8	5.4	72.8	7.24	0.03	0.03	0.13	0.00	31.00	27.40	12.59	0.58	188.62	2.74	0.00	0.01	88	2015	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	35/35	10.2	7.8	3.1	140.1	7.75	0.12	0.85	3.45	0.01	17.68	151.63	10.80	3.23	188.19	4.78	0.02	0.11	255	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	4.4	17.2	120.2	7.99	0.10	0.10	0.03	0.06	48.95	78.24	24.42	0.93	607.60	8.15	0.00	0.03	78	2010	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	180	0.2	0.1	11.9	48.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.83	0.00	1.47	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	343	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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	
Итого за прием пищи:	575	19.1	16.4	51.6	453.2	22.99	0.24	0.98	3.60	0.07	104.45	257.27	49.29	4.75	985.22	15.67	0.02	0.15			
Уплотненный полдник																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	23.0	16.3	4.4	260.3	0.32	0.10	0.34	0.16	1.70	99.48	286.89	43.93	2.09	435.25	115.23	0.03	0.44	4037968	2018	
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.7	1.21	0.02	0.01	0.00	0.00	5.44	16.85	5.71	0.19	29.90	0.00	0.00	0.00	329	1983	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.1	0.0	5.4	21.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	2.67	3.18	0.27	9.67	0.00	0.00	0.00	376	2015	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.25	22.50	5.00	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	420	27.6	19.3	42.7	458.7	1.54	0.15	0.37	0.17	1.70	121.74	328.91	57.82	3.07	502.33	115.23	0.03	0.44			
Всего за день:		59.3	52.1	153.2	1 350.7	39.79	0.53	1.66	3.90	1.77	591.61	872.39	158.87	11.62	2 263.04	154.35	0.05	0.61			

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		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																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	2.2	17.1	103.5	0.44	0.04	0.09	0.01	0.00	92.34	72.29	12.44	0.22	142.44	7.56	0.00	0.00	31	2010	
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.4	3.6	13.5	107.1	0.70	0.04	0.15	0.02	0.00	143.14	111.94	25.22	0.60	235.22	12.15	0.00	0.00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.12	0.82	1.22	0.00	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	363	10.1	12.7	43.1	329.2	1.14	0.07	0.24	0.07	0.12	236.29	185.45	37.66	0.83	378.86	19.71	0.00	0.00			
ii Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.8	7.4	82.8	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	0.00	102	2010	
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	7.4	82.8	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	0.00			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ	150	1.5	2.3	10.2	69.8	4.05	0.05	0.04	0.13	0.00	21.76	42.11	15.56	0.62	298.17	3.12	0.00	0.02	96	2015	
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ	60	9.9	16.4	7.0	215.1	0.48	0.04	0.12	0.09	0.38	55.76	103.05	12.23	0.82	158.13	8.22	0.01	0.05	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.5	3.6	28.5	164.0	0.00	0.05	0.02	0.02	0.06	18.91	33.62	8.15	0.77	52.47	0.62	0.01	0.01	309	2015	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.16	0.00	1.35	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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	
Итого за прием пищи:	535	18.6	25.5	66.1	574.1	5.13	0.15	0.18	0.32	0.44	104.98	184.79	40.29	2.33	509.36	11.96	0.02	0.07			
Уплотненный полдник																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ	150	7.2	6.3	15.0	146.7	13.76	0.09	0.07	0.37	0.00	40.18	68.71	29.85	1.33	505.93	5.66	0.00	0.03	143/лтк	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.1	0.0	5.4	21.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	2.67	3.18	0.27	9.67	0.00	0.00	0.00	376	2015	
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛО)	50	3.9	2.3	31.9	163.9	0.09	0.05	0.04	0.02	0.12	20.99	41.93	7.26	0.53	83.09	2.35	0.01	0.01	108	2010	
Итого за прием пищи:	405	13.0	9.1	64.7	392.9	13.86	0.14	0.12	0.38	0.12	70.74	113.31	40.29	2.13	598.69	8.00	0.01	0.04			
Всего за день:		46.1	51.2	181.2	1 379.1	20.95	0.40	0.71	0.80	0.67	573.18	597.31	135.94	5.42	1 717.59	53.90	0.03	0.12			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.2	2.9	15.8	106.8	0.44	0.07	0.10	0.01	0.00	96.66	105.10	27.42	0.62	172.44	8.46	0.00	0.01	34	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.5	11.9	82.9	0.55	0.03	0.11	0.02	0.00	110.86	77.47	14.14	0.41	161.97	9.27	0.00	0.00	378	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.12	0.82	1.22	0.00	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	363	9.0	12.3	40.2	308.4	0.99	0.10	0.22	0.07	0.12	208.33	183.78	41.56	1.05	335.61	17.73	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00	22.40	15.40	11.20	3.08	389.20	2.80	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00	22.40	15.40	11.20	3.08	389.20	2.80	0.00	0.01			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	1.2	3.8	7.5	71.6	4.81	0.03	0.03	0.16	0.00	31.43	30.16	14.73	0.71	207.50	3.83	0.00	0.01	57	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	35/35	11.3	12.6	2.9	170.1	0.83	0.04	0.07	0.21	0.00	14.58	101.61	16.40	1.51	246.39	5.22	0.00	0.04	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.4	4.7	34.5	205.1	0.00	0.17	0.09	0.02	0.06	15.28	141.32	94.98	3.32	199.61	1.73	0.00	0.01	171	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	17.4	71.7	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.81	2.97	3.32	0.59	84.24	0.60	0.00	0.00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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	
Итого за прием пищи:	515	21.2	21.5	76.3	589.9	6.84	0.24	0.20	0.39	0.06	71.11	276.06	129.43	6.14	737.74	11.38	0.00	0.06			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	130	13.5	10.8	19.5	235.0	0.81	0.04	0.09	20.68	0.31	96.45	70.80	15.87	0.79	105.13	6.18	0.00	0.01	222	2015	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ)	40	1.5	5.1	15.1	113.2	0.09	0.02	0.08	0.03	0.07	63.85	47.85	7.63	0.08	87.31	1.63	0.00	0.01	569	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.01	3.56	3.65	0.35	12.49	0.00	0.00	0.00	376	2015	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.25	22.50	5.00	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	400	18.8	18.8	65.7	514.3	0.91	0.07	0.18	20.71	0.39	177.56	144.71	32.15	1.75	232.43	7.81	0.00	0.02			
Всего за день:		49.5	53.2	195.9	1478.3	22.75	0.45	0.63	21.17	0.56	479.40	619.95	214.34	12.01	1694.98	39.72	0.01	0.10			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	2.1	22.6	126.5	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	83.09	54.54	9.42	0.08	109.95	6.75	0.00	0.00	37	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	3.3	15.3	107.6	9.70	0.04	0.14	0.02	0.00	142.91	105.14	19.16	0.27	208.86	12.15	0.00	0.00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	80.6	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		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	88.00	50.00	3.67	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.12	0.82	1.22	0.00	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	373	12.0	15.2	50.4	389.0	1.09	0.06	0.23	0.10	0.12	314.82	210.90	32.25	0.46	320.01	18.90	0.00	0.00		
II Завтрак																				
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 %	150	3.8	3.6	16.1	112.4	5.42	0.34	1.66	0.00	0.00	163.89	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	3.8	3.6	16.1	112.4	5.42	0.34	1.66	0.00	0.00	163.89	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150/10	3.8	3.6	9.3	85.3	0.55	0.03	0.02	0.13	0.00	16.77	34.11	8.22	0.53	68.56	1.51	0.01	0.02	147	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/40	8.9	6.5	10.1	137.1	0.93	0.05	0.05	0.19	0.02	26.53	101.02	25.75	0.56	219.59	59.49	0.01	0.25	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	4.4	17.2	120.2	7.99	0.10	0.10	0.03	0.06	48.29	78.10	24.38	0.93	607.58	8.15	0.00	0.03	78	2010
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.16	0.00	1.35	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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
Итого за прием пищи:	575	17.8	14.9	54.9	431.3	9.47	0.17	0.17	0.35	0.08	97.75	213.23	59.70	2.02	896.32	69.16	0.01	0.30		
Уплотненный полдник																				
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ СВИНИНЫ	150	9.9	8.5	10.2	158.5	25.81	0.04	0.06	0.08	0.06	66.13	46.73	23.20	1.42	298.67	4.72	0.00	0.02	ТТК	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	80.6	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.6	42.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.76	2.67	2.53	0.27	9.62	0.00	0.00	0.00	96	2010
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4.1	4.4	29.1	172.2	0.04	0.05	0.04	0.01	0.06	16.50	41.06	6.74	0.41	64.29	1.80	0.01	0.01	767	2004
Итого за прием пищи:	405	15.9	13.4	62.2	434.0	25.86	0.09	0.10	0.09	0.13	89.38	90.47	32.47	2.09	372.59	6.52	0.01	0.02		
Всего за день:		49.5	47.1	183.6	1 366.6	41.84	0.67	2.16	0.53	0.32	665.84	514.60	124.41	4.71	1 588.92	94.58	0.02	0.33		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.7	2.4	25.4	142.4	0.41	0.07	0.09	0.01	0.00	87.84	104.15	25.90	0.59	157.82	7.86	0.00	0.01	38	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.5	11.9	82.9	0.55	0.03	0.11	0.02	0.00	110.86	77.47	14.14	0.41	161.97	9.27	0.00	0.00	378	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.12	0.82	1.22	0.00	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	363	9.5	11.8	49.8	344.0	0.96	0.10	0.21	0.06	0.12	199.52	182.84	40.04	1.02	320.99	17.13	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	150/10	6.5	4.3	11.6	111.2	2.87	0.11	0.06	0.16	0.00	26.28	73.28	23.61	1.55	344.69	3.92	0.00	0.03	10	2010	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	35/35	10.2	7.8	3.1	140.1	7.75	0.12	0.85	3.45	0.01	17.68	151.63	10.80	3.23	188.19	4.78	0.02	0.11	255	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.5	3.6	28.5	164.0	0.00	0.05	0.02	0.02	0.06	18.58	33.56	8.13	0.77	52.47	0.62	0.01	0.01	309	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.16	0.00	1.35	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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	
Итого за прием пищи:	525	23.3	16.0	61.5	504.0	10.63	0.28	0.93	3.63	0.07	68.69	258.47	43.89	5.56	585.93	9.32	0.03	0.14			
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	130	9.1	9.4	22.0	215.7	0.87	0.02	0.05	15.62	0.10	68.18	39.45	14.14	0.49	84.08	3.62	0.00	0.01	238	2011	
СОУС ФРУКТОВЫЙ	40	0.2	0.0	19.8	77.1	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	6.45	4.03	3.73	0.13	39.27	0.00	0.00	0.00	619	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.1	0.0	5.4	21.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	2.67	3.18	0.27	9.67	0.00	0.00	0.00	376	2015	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.25	22.50	5.00	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	400	13.0	12.4	78.2	479.5	5.37	0.05	0.07	15.63	0.10	91.46	68.65	26.04	1.41	160.52	3.62	0.00	0.01			
Всего за день:		46.7	40.3	207.1	1 402.6	18.39	0.45	1.22	19.32	0.29	371.01	521.29	116.45	10.25	1 283.44	31.87	0.03	0.16			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.6	2.6	19.5	119.5	0.41	0.08	0.12	0.01	0.00	88.83	109.94	44.61	1.31	190.48	7.80	0.00	0.00	40	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	3.3	15.3	107.6	0.70	0.04	0.14	0.02	0.00	142.91	105.14	19.16	0.27	208.86	12.15	0.00	0.00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.12	0.82	1.22	0.00	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	10.4	12.7	47.3	345.7	1.12	0.12	0.27	0.07	0.12	232.56	216.30	63.77	1.59	400.54	19.95	0.00	0.00		
II Завтрак																				
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕКОК 2,5 %	150	3.8	3.6	16.1	112.4	5.42	0.34	1.66	0.00	0.00	163.89	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	3.8	3.6	16.1	112.4	5.42	0.34	1.66	0.00	0.00	163.89	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП С КЛЁЦКАМИ И СВИНИНОЙ	150/10	5.0	3.5	17.0	119.2	2.76	0.05	0.03	0.12	0.04	18.75	37.94	12.94	0.58	216.13	2.59	0.01	0.02	108/109	2015
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (ЛЕНИВЫЕ)	120/30	12.4	18.0	13.3	267.9	10.06	0.05	0.10	0.14	0.12	44.48	131.22	26.85	2.02	329.61	7.85	0.00	0.04	274	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.7	4.0	49.3	0.60	0.01	0.01	0.02	0.02	15.00	15.02	3.43	0.17	44.73	1.57	0.00	0.01	357	2012
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	150	0.1	0.0	9.9	40.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.69	0.00	1.23	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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
Итого за прием пищи:	545	20.6	24.5	58.1	548.4	13.41	0.12	0.15	0.29	0.18	83.92	184.18	44.45	2.78	591.14	12.02	0.01	0.07		
Уплотненный полдник																				
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12.4	7.7	0.9	125.7	-0.17	0.05	0.13	0.07	0.51	43.06	150.86	28.70	0.78	262.30	81.60	0.01	0.33	400	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	4.4	17.2	120.2	7.99	0.10	0.10	0.03	0.06	48.62	78.15	24.39	0.93	607.36	8.15	0.00	0.03	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.6	42.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.76	2.67	2.53	0.27	9.62	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.6	14.8	72.8	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
Итого за прием пищи:	400	17.6	12.7	43.5	361.2	8.17	0.15	0.23	0.10	0.57	98.44	231.67	55.62	1.98	879.28	89.75	0.01	0.36		
Всего за день:		52.4	53.6	164.9	1 367.7	28.12	0.73	2.31	0.45	0.87	578.80	632.15	163.84	6.48	1 870.96	121.72	0.02	0.43		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	Ф, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.6	2.2	20.7	117.0	0.42	0.03	0.09	0.01	0.00	87.92	84.98	18.43	0.25	138.06	7.56	0.00	0.01		
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.4	3.6	13.5	107.1	0.70	0.04	0.15	0.02	0.00	143.14	111.94	25.22	0.60	235.22	12.15	0.00	0.00	33	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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	382	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	88.00	50.00	3.67	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.12	0.82	1.22	0.00	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	373	12.1	15.6	46.7	379.1	1.12	0.07	0.24	0.10	0.12	319.88	248.14	47.32	0.97	374.48	19.71	0.00	0.01	13	2008
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00	22.40	15.40	11.20	3.08	389.20	2.80	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00	22.40	15.40	11.20	3.08	389.20	2.80	0.00	0.01		2008
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1.3	2.0	8.3	59.4	4.07	0.04	0.04	0.10	0.00	27.22	35.11	16.12	0.76	286.80	4.37	0.00	0.02	114	2004
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	14.8	17.3	22.0	302.6	9.62	0.14	0.18	0.03	0.20	50.92	193.06	41.50	2.81	903.65	13.92	0.00	0.07	66	2010
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.16	0.00	1.35	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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
Итого за прием пищи:	515	18.9	22.6	50.7	487.3	14.30	0.19	0.22	0.22	0.20	86.70	234.17	61.96	3.68	1 191.03	18.29	0.00	0.08		
Уплотненный полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.6	4.2	15.4	119.1	0.62	0.05	0.13	0.03	0.02	127.35	96.43	15.45	0.33	190.34	10.98	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.1	0.0	5.4	21.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	2.67	3.18	0.27	9.67	0.00	0.00	0.00		2008
ПЛЮШКА РОССИЙСКАЯ	50	4.1	6.4	33.9	209.1	0.04	0.05	0.04	0.01	0.06	16.93	41.19	6.76	0.42	64.49	1.80	0.01	0.01	376	2015
Итого за прием пищи:	405	10.6	11.1	67.1	410.6	0.68	0.10	0.17	0.03	0.08	153.85	140.29	25.39	1.01	264.50	12.78	0.01	0.01	775	2004
Всего за день:		42.2	49.8	178.2	1 342.8	30.10	0.40	0.66	0.37	0.40	582.82	638.00	145.87	8.75	2 219.21	53.58	0.02	0.12		

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	2.2	16.4	101.3	0.42	0.05	0.10	0.01	0.00	91.85	93.42	17.65	0.66	152.60	7.29	0.01	0.00	35	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.5	11.9	82.9	0.55	0.03	0.11	0.02	0.00	110.86	77.47	14.14	0.41	161.97	9.27	0.00	0.00	378	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.12	0.82	1.22	0.00	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	363	8.8	11.5	40.8	302.8	0.97	0.08	0.22	0.07	0.12	203.52	172.11	31.79	1.09	315.77	16.56	0.01	0.00			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	5.0	1.5	11.7	80.8	5.82	0.07	0.08	0.12	0.00	17.22	42.29	18.05	0.74	410.78	3.90	0.00	0.02	97	2015	
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	16.1	14.6	14.9	255.1	1.34	0.06	0.12	0.03	0.11	28.12	157.22	26.35	2.14	341.99	7.91	0.00	0.05	64	2010	
СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0.9	2.4	4.6	45.5	1.93	0.01	0.02	0.01	0.01	20.35	21.58	10.00	0.62	144.80	3.83	0.00	0.01	140	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	17.4	71.7	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.81	2.97	3.32	0.59	84.15	0.60	0.00	0.00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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	
Итого за прием пищи:	555	24.3	18.9	62.5	524.4	10.29	0.14	0.22	0.16	0.12	75.49	224.06	57.72	4.09	981.72	16.24	0.00	0.08			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	130	13.5	10.8	19.5	235.4	0.81	0.04	0.09	20.68	0.31	96.45	70.80	15.87	0.79	105.13	6.18	0.00	0.01	222	2015	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ)	40	1.5	5.1	15.1	113.2	0.09	0.02	0.08	0.03	0.07	63.85	47.85	7.63	0.08	87.31	1.63	0.00	0.01	569	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.01	3.56	3.65	0.35	12.49	0.00	0.00	0.00	376	2015	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.25	22.50	5.00	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	400	18.8	18.8	65.8	514.7	0.91	0.07	0.18	20.71	0.39	177.57	144.71	32.15	1.75	232.43	7.81	0.00	0.02			
Всего за день:		52.8	49.4	186.7	1 417.0	13.62	0.31	0.64	20.93	0.62	467.92	552.22	128.14	9.20	1 745.91	42.41	0.02	0.10			

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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13.1	17.0	2.6	216.1	0.20	0.05	0.35	0.22	2.24	87.68	179.17	13.83	2.00	194.46	23.01	0.02	0.04		
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ	20	0.6	0.0	1.3	7.8	0.81	0.02	0.01	0.00	0.00	3.63	11.24	3.81	0.13	19.95	0.00	0.00	0.00	329	1983
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	3.3	15.3	107.6	0.70	0.04	0.14	0.02	0.00	142.91	105.14	19.16	0.27	208.86	12.15	0.00	0.00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.12	0.82	1.22	0.00	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	19.5	27.2	31.7	456.1	1.71	0.11	0.50	0.28	2.36	235.03	296.77	36.79	2.41	424.47	35.16	0.02	0.04		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.8	7.4	82.8	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	0.00	102	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	7.4	82.8	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	0.00		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1.2	2.0	6.6	52.4	5.12	0.04	0.03	0.13	0.00	24.10	30.75	13.16	0.55	225.72	2.79	0.00	0.01	12	2010
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	75	14.5	8.1	3.8	156.1	0.17	0.06	0.09	0.04	0.00	113.51	182.69	34.36	0.60	282.45	91.33	0.01	0.38	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	4.4	17.2	120.2	7.99	0.10	0.10	0.03	0.06	48.62	78.15	24.39	0.93	607.36	8.15	0.00	0.03	78	2010
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.16	0.00	1.35	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	13.9	71.3	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
Итого за прием пищи:	540	20.9	14.8	45.8	417.4	13.27	0.20	0.22	0.20	0.06	192.38	291.58	73.26	2.07	1 116.12	102.27	0.01	0.43		
Уплотненный полдник																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10.6	13.2	26.6	268.2	1.07	0.05	0.07	0.41	0.00	24.76	120.42	30.40	1.16	176.51	4.42	0.01	0.07	492	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.8	0.5	12.4	60.6	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		2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.1	0.0	5.4	21.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	2.67	3.18	0.27	9.67	0.00	0.00	0.00	376	2015
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛО)	50	3.9	2.3	31.9	163.9	0.09	0.05	0.04	0.02	0.12	20.99	41.93	7.26	0.53	83.09	2.35	0.01	0.01	108	2010
Итого за прием пищи:	405	16.5	16.0	76.2	514.4	1.18	0.10	0.12	0.43	0.12	55.33	165.02	40.84	1.95	269.27	6.77	0.02	0.08		
Всего за день:		61.3	61.9	161.1	1 464.7	16.98	0.45	1.01	0.93	2.54	643.91	867.13	168.58	6.56	2 040.54	158.42	0.06	0.55		

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	511,0	510,4	1813,0	14052,9	245.93	4.70	11.41	98.79	8.38	5 346.21	6 307.72	1 486.42	82.59	17 751.76	781.46	0.28	2.61
Среднее значение за период	51.1	51.0	181.3	1 405.3	24.59	0.47	1.14	9.88	0.84	534.62	630.77	148.64	8.26	1 775.18	78.15	0.03	0.26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	32.7	52.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	366	156	544	402