

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕ́ННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЯБЛОКО 140	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 % 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 % 180	ЯБЛОКО 140	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ 200/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ И СВИНИНОЙ 200/10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 225	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 50/50	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 40/40	СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 40/40	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 40/40	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (ЛЕНИВЫЕ) 150/50	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 180	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ 120/60	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С СЫРОМ 75
РИС С ОВОЩАМИ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М 180	СОУС ТОМАТНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М 180	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 45							
Уплотненный полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ 200	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ 160	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ СВИНИНЫ 200	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ 150	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ 160	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
СОУС ФРУКТОВЫЙ 50	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	СОУС ФРУКТОВЫЙ 40	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ) 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 35	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 180
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 200	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 40	ПЛЮШКА РОССИЙСКАЯ 50	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛО) 50
	ПЕЧЕНЬЕ 50		ПЕЧЕНЬЕ 50		ПЕЧЕНЬЕ 50			ПЕЧЕНЬЕ 50	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 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	450	218	346	506	367	470	219	486	444	369	438	3863	386	-64	86	10,5	9,4	22,2	216,5
Творог	40	137			101		75			101		414	41	1	104	4,8	3,6	1,2	59,7
Сметана	11		17,3	7	7		16	23,8	7	7,1	18	103,2	10,3	-0,7	94	0,3	1,6	0,3	20,6
Сыр	6		15			15			15		16	61	6,1	0,1	102	1,4	1,8		22,0
Мясо	55	62,1	19,1	35,2	63,6	57	16,2	80,1	69,7	85,7		488,7	48,9	-6,1	89	8,6	7,1		98,2
Птица	24			50,2		13,3					60,1	123,6	12,4	-11,6	52	2,2	2,2		28,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25		58,6				58,6					117,2	11,7	-13,3	47	2,0	0,4		14,4
Рыба	37		72,3			58,5		68		26,5	60	285,3	28,5	-8,5	77	5,3	0,2		25,0
Яйцо, шт.	1	0,2	2,16	0,47	0,37	0,07	0,1	0,87	0,3	0,51	2,9	7,95	0,8	-0,2	80	4,0	3,6	0,2	48,8
Картофель	140	40,3	136,4	140,6	16	112,5	40,3	152,5	173,4	90,3	152,5	1054,8	105,5	-34,5	75	2,0	0,4	16,7	78,8
Овощи разные, зелень	220	61,5	109,3	149,3	89,6	248,8	52,9	119,6	77,9	100,8	106,6	1116,3	111,6	-108,4	51	1,9	0,1	7,8	40,5
Фрукты свежие	100	35	158	16	176		28	18	140	36	16	623	62	-38	62	0,3	0,2	11,5	49,8
Сухофрукты	11	18		18		18	18		18		18	108	10,8	-0,2	98				
Соки фруктовые и овощные	100	200					200			200		600	60	-40	60	0,3	0,1	5,9	25,0
Витаминизированные напитки	50													-50	0				
Хлеб ржаной	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	-5	90	2,8	0,5	17,9	91,7
Хлеб пшеничный	80	90	70	70	70	82	70	75	70	70	70	737	74	-6	92	5,3	1,5	36,6	178,7
Крупы, бобовые	43	98,5	17,8	22	88,3	25,2	55	37,4	23,4	43,3	45,5	456,4	45,6	2,6	106	4,7	0,8	30,9	149,4
Макаронные изделия	12			49,2		16	49,2		16			130,4	13	1	109	1,4	0,2	9,0	42,8
Мука пшеничная	29	13,6	6,3	40,2	13,4	45,4	4,8	29,2	39,4	15,5	33	240,8	24,1	-4,9	83	2,5	0,3	16,4	77,9
Масло сливочное	21	21	15,4	28,1	21,2	22,1	15,4	24,5	14,2	17,4	23,3	202,6	20,3	-0,7	96	0,1	16,4	0,3	147,4
Масло растительное	11	9,2	12,9	8,3	7,6	10,1	9,2	8,7	16	5,7	10,9	98,6	9,9	-1,1	90		9,6		86,0
Кондитерские изделия	20		50		50		50			50		200	20		100	1,5	2,0	14,9	83,4
Чай	0,6	0,9	0,4	0,4	0,9	0,4	0,8	0,4	0,4	0,9	0,4	5,9	0,6		98	0,1		0,3	1,4
Какао	0,6			3					3			6	0,6		100	0,1	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2		3			3		3			3	12	1,2		100	0,1		1,0	4,3
Сахар	30	33,8	27,8	24,7	40,2	36	38,7	33,2	36,2	38,2	20,3	329,1	32,9	2,9	110			31,9	127,4
Дрожжи хлебопекарные	0,5			0,9		1,4			1,4		0,9	4,6	0,5		92	0,1			0,3
Крахмал	3													-3	0				
Соль	5	5,4	5,4	5,3	3,2	5,4	5	6,4	5,8	3,7	5,3	50,9	5,1	0,1	102				
																62,3	62,1	225,1	1 720,5

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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		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	180	5.3	3.0	23.8	144.0	0.51	0.10	0.11	0.02	0.00	109.78	119.04	28.92	0.72	191.17	9.79	0.00	0.01	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2008	
Итого за прием пищи:	405	10.9	14.4	53.2	386.7	1.06	0.13	0.22	0.10	0.00	221.64	198.51	43.05	1.14	353.14	19.06	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200/10	7.2	4.9	15.0	135.0	5.05	0.11	0.07	0.21	0.00	42.61	124.81	32.13	1.76	493.93	3.96	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	18.15	90.65	15.39	1.37	228.65	4.52	0.00	0.03	63	2010	
РИС С ОВОЩАМИ	130	3.6	5.7	36.4	211.0	0.51	0.04	0.03	0.19	0.10	20.75	76.10	27.62	0.63	81.82	1.35	0.01	0.03	450	2003	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	0.00	1.62	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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:	665	24.3	25.6	91.5	700.2	6.89	0.19	0.16	0.54	0.10	88.90	291.57	76.76	3.76	805.10	9.83	0.01	0.09			
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.9	17.0	25.2	339.8	1.08	0.03	0.06	34.44	0.28	105.38	48.98	15.79	0.75	68.09	3.18	0.00	0.01	46	2010	
СОУС ФРУКТОВЫЙ	50	0.2	0.0	24.7	96.4	5.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.06	5.04	4.66	0.16	49.08	0.00	0.00	0.00	619	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2.9	0.8	19.8	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2008	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.64	2.97	3.53	0.30	10.75	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	440	22.1	17.8	75.8	557.4	6.69	0.03	0.06	34.44	0.28	124.08	58.99	23.98	1.21	127.92	3.18	0.00	0.01			
Всего за день:		58.4	58.1	240.1	1 727.7	16.24	0.36	0.46	35.08	0.38	447.22	559.67	150.99	8.62	1 526.15	34.06	0.02	0.11			

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.6	3.0	21.0	130.4	0.59	0.07	0.13	0.02	0.00	133.94	137.13	21.54	0.43	202.49	10.21	0.01	0.01	36	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.4	3.6	17.2	120.3	0.78	0.05	0.16	0.02	0.00	158.98	117.53	21.59	0.31	233.08	13.50	0.00	0.00	379	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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)	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	132.00	75.00	5.50	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	440	15.1	20.0	55.7	465.0	1.37	0.12	0.29	0.16	0.00	425.92	331.66	46.63	0.89	435.57	23.71	0.01	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																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	4.7	5.0	7.1	95.9	9.51	0.04	0.04	0.17	0.00	41.15	36.05	16.56	0.76	247.60	3.60	0.00	0.02	88	2015	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/40	10.9	8.3	3.3	148.9	8.28	0.12	0.91	3.68	0.01	19.34	161.86	11.55	3.46	200.72	5.09	0.02	0.11	255	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.1	19.8	138.6	9.21	0.11	0.11	0.03	0.07	57.39	90.43	28.22	1.08	700.82	9.40	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	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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:	665	22.0	18.8	60.1	523.9	27.00	0.28	1.06	3.88	0.08	124.72	288.35	57.80	5.30	1 149.95	18.10	0.02	0.16			
Уплотненный полдник																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	25.8	18.3	5.0	292.7	0.36	0.11	0.38	0.18	1.91	114.81	323.15	49.58	2.37	489.44	129.56	0.03	0.49	4037968	2018	
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.6	1.61	0.03	0.02	0.00	0.00	7.25	22.49	7.62	0.25	39.90	0.00	0.00	0.00	329	1983	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	485	33.4	24.0	67.4	623.5	1.98	0.19	0.42	0.19	1.91	146.14	393.31	70.37	3.94	594.01	129.56	0.03	0.49			
Всего за день:		71.1	63.4	196.8	1 678.2	44.35	0.62	1.81	4.23	1.99	719.18	1 028.72	187.99	13.21	2 568.73	174.16	0.06	0.68			

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.6	2.6	20.5	124.2	0.52	0.05	0.11	0.02	0.00	111.14	86.82	14.94	0.28	170.94	9.07	0.00	0.00	31	2010	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.9	4.1	15.0	119.7	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	159.30	125.69	28.88	0.71	264.71	13.50	0.00	0.00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.01	0.04	0.15	1.02	1.52	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	425	12.2	15.4	53.0	401.3	1.30	0.09	0.28	0.08	0.15	271.46	214.02	43.82	0.99	437.15	22.57	0.00	0.00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.5	0.99	0.05	0.20	0.03	0.00	193.80	136.80	21.28	0.15	277.40	17.10	0.00	0.00	102	2010	
Итого за прием пищи:	180	5.3	4.6	8.8	99.5	0.99	0.05	0.20	0.03	0.00	193.80	136.80	21.28	0.15	277.40	17.10	0.00	0.00			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ	200	2.0	3.0	13.5	92.5	5.39	0.07	0.05	0.17	0.00	30.18	56.33	20.81	0.84	397.35	4.15	0.00	0.02	96	2015	
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ	80	13.2	21.9	9.2	286.3	0.65	0.06	0.17	0.12	0.50	74.50	137.40	16.31	1.10	210.80	10.97	0.02	0.06	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.3	4.2	33.7	194.0	0.00	0.06	0.02	0.02	0.07	23.92	40.09	9.73	0.93	62.10	0.74	0.01	0.01	309	2015	
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.7	3.9	2.9	48.8	0.80	0.01	0.00	0.12	0.00	3.20	8.00	4.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	0.00	1.62	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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:	675	24.0	33.4	82.5	734.1	6.84	0.19	0.24	0.43	0.57	139.19	241.81	52.47	3.02	670.96	15.86	0.03	0.10			
Уплотненный полдник																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ	200	9.6	8.4	20.0	195.6	18.34	0.12	0.10	0.49	0.00	53.73	91.64	39.81	1.77	674.26	7.54	0.00	0.04	143/ттк	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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	21.65	42.07	7.30	0.53	83.10	2.35	0.01	0.01	108	2010	
Итого за прием пищи:	465	16.1	11.4	74.6	466.1	18.44	0.17	0.14	0.50	0.12	84.96	136.37	50.29	2.57	767.04	9.88	0.01	0.05			
Всего за день:		57.6	64.8	219.0	1701.1	27.57	0.50	0.86	1.05	0.84	689.40	729.01	167.85	6.74	2152.55	65.41	0.04	0.15			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.0	3.5	19.0	128.2	0.52	0.09	0.12	0.02	0.00	116.32	126.18	32.93	0.75	206.94	10.15	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.01	0.04	0.15	1.02	1.52	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	405	10.6	14.7	48.4	368.5	1.08	0.11	0.24	0.08	0.15	228.20	205.17	47.06	1.18	370.41	19.42	0.00	0.01			
!! 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	200	1.6	5.0	10.0	95.2	6.41	0.03	0.04	0.22	0.00	42.19	40.22	19.64	0.95	276.44	5.11	0.00	0.02	57	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/40	12.0	13.4	3.1	181.2	0.89	0.04	0.08	0.22	0.00	15.45	108.36	17.49	1.61	262.74	5.57	0.00	0.04	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.6	5.6	40.8	242.5	0.00	0.20	0.11	0.02	0.07	18.30	167.04	112.25	3.92	235.87	2.04	0.00	0.01	171	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88.4	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.79	3.56	3.99	0.71	101.10	0.72	0.00	0.00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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:	635	24.2	24.6	93.2	698.9	8.74	0.28	0.23	0.46	0.07	87.74	319.18	153.36	7.20	876.16	13.44	0.00	0.07			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	160	16.6	13.3	24.0	289.4	0.99	0.04	0.11	25.45	0.39	118.70	87.11	19.53	0.97	129.38	7.61	0.00	0.01	222	2015	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ)	50	1.9	6.4	18.8	141.6	0.11	0.02	0.10	0.04	0.09	79.82	59.82	9.54	0.10	109.13	2.04	0.00	0.01	569	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	475	24.9	25.2	97.6	725.4	1.12	0.10	0.24	25.49	0.47	223.03	195.49	42.72	2.48	306.00	9.64	0.01	0.02			
Всего за день:		60.2	65.1	252.9	1 858.7	24.94	0.54	0.74	26.04	0.69	561.36	735.25	254.34	13.93	1 941.77	45.30	0.01	0.12			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.7	2.5	27.1	151.8	0.47	0.02	0.09	0.01	0.00	99.84	65.48	11.31	0.10	131.94	8.10	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.4	3.6	17.2	120.3	0.78	0.05	0.16	0.02	0.00	158.98	117.53	21.59	0.31	233.08	13.50	0.00	0.00	37	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	132.00	75.00	5.50	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.01	0.04	0.15	1.02	1.52	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	440	15.1	19.3	61.8	484.0	1.25	0.07	0.26	0.13	0.15	391.84	259.53	38.40	0.57	366.52	21.60	0.00	0.00	13	2008
II Завтрак																				
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 %	180	4.6	4.4	19.3	134.9	6.50	0.41	2.00	0.00	0.00	196.67	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	4.6	4.4	19.3	134.9	6.50	0.41	2.00	0.00	0.00	196.67	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	4.3	4.1	12.2	102.7	0.68	0.03	0.03	0.17	0.00	22.04	39.36	10.19	0.64	81.41	1.73	0.01	0.02	147	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90/50	13.3	7.4	15.2	183.8	1.39	0.07	0.07	0.28	0.03	39.98	151.54	38.65	0.84	329.46	89.24	0.01	0.38	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.1	19.8	138.6	9.21	0.11	0.11	0.03	0.07	57.39	90.43	28.22	1.08	700.82	9.40	0.00	0.03	78	2010
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	0.00	1.62	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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	349	2015
Итого за прием пищи:	725	23.8	16.9	70.3	537.7	11.29	0.22	0.21	0.48	0.10	126.80	281.33	78.68	2.57	1 112.40	100.37	0.02	0.44		
Уплотненный полдник																				
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ СВИНИНЫ	200	13.2	11.3	13.5	211.3	34.41	0.05	0.08	0.11	0.08	88.15	62.28	30.93	1.89	398.14	6.30	0.00	0.02	ТТК	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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 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		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4.1	4.4	29.1	172.2	0.04	0.05	0.04	0.01	0.06	16.83	41.13	6.76	0.42	64.30	1.80	0.01	0.01	96	2010
Итого за прием пищи:	465	19.9	16.4	70.5	511.0	34.47	0.11	0.12	0.11	0.15	111.74	106.08	40.21	2.57	472.06	8.10	0.01	0.03	767	2004
Всего за день:		63.4	57.0	222.0	1 667.6	53.50	0.81	2.59	0.72	0.39	827.05	646.94	157.29	5.88	1 950.98	130.07	0.03	0.47		

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		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" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.6	2.9	30.5	171.2	0.49	0.09	0.11	0.02	0.00	105.75	125.16	31.14	0.71	189.48	9.44	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.01	0.04	0.15	1.02	1.52	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	405	11.2	14.1	59.9	411.5	1.04	0.12	0.23	0.08	0.15	217.63	204.15	45.27	1.14	352.95	18.70	0.00	0.01		
ii Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	200/10	7.5	4.9	15.3	135.5	3.77	0.15	0.07	0.21	0.00	35.25	88.75	30.15	1.93	435.80	4.78	0.00	0.03	10	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/40	10.9	8.3	3.3	148.9	8.28	0.12	0.91	3.68	0.01	19.34	161.86	11.55	3.46	200.72	5.09	0.02	0.11	255	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.3	4.2	33.7	193.8	0.00	0.06	0.02	0.02	0.07	23.91	40.05	9.72	0.93	62.05	0.74	0.01	0.01	309	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	0.00	1.62	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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:	645	26.6	17.8	75.4	590.7	12.05	0.34	1.00	3.91	0.08	85.89	290.67	53.04	6.32	699.27	10.61	0.03	0.16		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	160	11.1	11.5	27.1	264.7	1.08	0.03	0.06	19.26	0.11	84.80	47.56	17.31	0.60	102.28	4.34	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	465	17.6	17.1	106.8	657.0	5.57	0.07	0.09	19.27	0.11	115.33	99.27	34.22	2.04	206.22	4.34	0.00	0.01		
Всего за день:		56.3	49.2	261.7	1 742.6	20.26	0.54	1.33	23.25	0.34	431.45	606.68	139.73	12.02	1 498.44	35.65	0.03	0.18		

7 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	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.5	3.1	23.4	143.3	0.50	0.10	0.14	0.02	0.00	107.52	132.12	53.59	1.58	228.60	9.36	0.00	0.00	40	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.4	3.6	17.2	120.3	0.78	0.05	0.16	0.02	0.00	158.98	117.53	21.59	0.31	233.08	13.50	0.00	0.00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.01	0.04	0.15	1.02	1.52	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	425	12.5	15.4	58.0	421.1	1.28	0.15	0.31	0.08	0.15	267.52	251.17	75.17	1.90	463.17	22.86	0.00	0.00		
II Завтрак																				
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 %	180	4.6	4.4	19.3	134.9	6.50	0.41	2.00	0.00	0.00	196.67	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	4.6	4.4	19.3	134.9	6.50	0.41	2.00	0.00	0.00	196.67	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП С КЛЕЦКАМИ И СВИНИНОЙ	200/10	5.9	4.1	22.6	150.6	3.68	0.07	0.04	0.17	0.05	25.73	50.72	17.30	0.78	288.18	3.46	0.01	0.02	108/109	2015
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (ЛЕНИВЫЕ)	150/50	15.8	20.4	18.1	325.5	13.03	0.07	0.14	0.19	0.17	63.13	170.10	35.53	2.64	438.76	10.40	0.00	0.06	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	15.66	15.16	3.47	0.18	44.75	1.57	0.00	0.01	357	2012
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	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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:	685	25.6	27.7	74.5	665.8	17.31	0.15	0.20	0.37	0.23	111.35	235.98	57.77	3.60	772.50	15.43	0.01	0.08		
Уплотненный полдник																				
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	16.5	10.3	1.1	167.5	0.23	0.07	0.17	0.09	0.69	57.73	201.16	38.29	1.04	349.69	108.80	0.02	0.44	400	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.1	19.8	138.6	9.21	0.11	0.11	0.03	0.07	57.39	90.43	28.22	1.08	700.82	9.40	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	40	2.9	0.8	19.8	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	22.9	16.1	51.3	445.8	9.46	0.18	0.28	0.13	0.75	121.88	294.26	69.03	2.39	1 060.13	118.20	0.02	0.47		
Всего за день:		65.6	63.6	203.2	1 667.6	34.54	0.89	2.79	0.58	1.14	697.42	781.42	201.98	8.06	2 295.80	156.48	0.03	0.56		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.3	2.6	24.8	140.4	0.51	0.04	0.11	0.02	0.00	105.84	102.05	22.14	0.31	165.68	9.08	0.00	0.01	33	2010	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.9	4.1	15.0	119.7	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	159.30	125.69	28.88	0.71	264.71	13.50	0.00	0.00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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)	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	132.00	75.00	5.50	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.01	0.04	0.15	1.02	1.52	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	440	15.3	19.8	57.3	472.1	1.29	0.09	0.28	0.13	0.15	398.16	304.25	56.51	1.19	431.89	22.58	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																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.8	2.7	11.1	79.1	5.43	0.05	0.05	0.14	0.00	37.18	47.00	21.54	1.02	382.42	5.83	0.00	0.02	114	2004	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	17.8	20.6	26.3	362.6	11.55	0.17	0.22	0.04	0.24	63.90	232.24	49.95	3.39	1 084.19	16.70	0.00	0.08	66	2010	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	0.00	1.62	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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:	655	23.3	28.7	64.2	615.2	17.97	0.23	0.27	0.32	0.24	112.47	289.24	78.11	4.61	1 467.32	22.53	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.1	5.7	20.5	158.8	0.83	0.06	0.17	0.03	0.03	170.79	128.77	20.66	0.45	253.81	14.64	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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	
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	775	2004	
Итого за прием пищи:	465	12.9	12.7	77.1	474.6	0.89	0.11	0.21	0.04	0.09	197.29	172.64	30.60	1.13	327.97	16.44	0.01	0.01			
Всего за день:		52.0	61.7	212.3	1 627.6	34.15	0.48	0.79	0.50	0.48	730.31	781.53	176.42	10.00	2 616.38	64.35	0.02	0.14			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.7	2.6	19.7	121.7	0.51	0.07	0.12	0.02	0.00	110.57	112.32	21.23	0.80	183.26	8.75	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.01	0.04	0.15	1.02	1.52	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	405	10.3	13.8	49.1	362.0	1.06	0.09	0.24	0.08	0.15	222.44	191.30	35.37	1.23	346.74	18.01	0.01	0.00			
ii Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	225	6.7	2.0	15.5	107.0	7.71	0.09	0.11	0.15	0.00	23.66	56.12	23.91	0.99	543.41	5.15	0.00	0.03	97	2015	
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120/60	18.3	16.5	16.9	289.5	1.52	0.06	0.13	0.03	0.13	31.91	178.23	29.89	2.42	387.94	8.97	0.00	0.06	64	2010	
СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1.2	3.3	6.5	63.8	2.70	0.01	0.03	0.01	0.01	28.57	30.24	14.01	0.87	202.85	5.37	0.00	0.01	140	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88.4	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.78	3.56	3.98	0.71	100.99	0.72	0.00	0.00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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:	700	29.1	22.4	78.1	640.3	13.37	0.18	0.28	0.20	0.14	95.92	268.15	71.80	4.99	1 235.19	20.21	0.01	0.10			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	160	16.6	13.3	24.0	289.4	0.99	0.04	0.11	25.45	0.39	118.70	87.11	19.53	0.97	129.38	7.61	0.00	0.01	222	2015	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ)	50	1.9	6.4	18.8	141.6	0.11	0.02	0.10	0.04	0.09	79.82	59.82	9.54	0.10	109.13	2.04	0.00	0.01	569	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	475	24.9	25.2	97.6	725.4	1.12	0.10	0.24	25.49	0.47	223.03	195.49	42.72	2.48	306.00	9.64	0.01	0.02			
Всего за день:		65.3	61.6	244.4	1 811.2	17.15	0.39	0.76	25.77	0.76	553.99	667.54	157.09	11.22	2 127.93	49.86	0.02	0.12			

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	150	15.2	19.6	3.0	249.3	0.23	0.06	0.40	0.26	2.58	101.91	206.88	16.00	2.32	224.40	26.55	0.03	0.05		
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.7	1.21	0.02	0.01	0.00	0.00	5.44	16.87	5.71	0.19	29.93	0.00	0.00	0.00	329	1983
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.4	3.6	17.2	120.3	0.78	0.05	0.16	0.02	0.00	158.98	117.53	21.59	0.31	233.08	13.50	0.00	0.00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.01	0.04	0.15	1.02	1.52	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	425	23.1	32.9	39.5	538.8	2.22	0.13	0.58	0.33	2.74	267.35	342.80	43.30	2.83	488.90	40.05	0.03	0.05		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.5	0.99	0.05	0.20	0.03	0.00	193.80	136.80	21.28	0.15	277.40	17.10	0.00	0.00	102	2010
Итого за прием пищи:	180	5.3	4.6	8.8	99.5	0.99	0.05	0.20	0.03	0.00	193.80	136.80	21.28	0.15	277.40	17.10	0.00	0.00		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1.6	2.8	8.9	70.5	6.82	0.05	0.04	0.17	0.00	32.82	41.25	17.59	0.73	301.33	3.75	0.00	0.02	12	2010
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С СЫРОМ	75	15.5	9.2	3.0	166.1	0.18	0.06	0.10	0.05	0.00	151.92	202.27	35.55	0.63	282.76	91.05	0.01	0.38	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.1	19.8	138.6	9.21	0.11	0.11	0.03	0.07	57.39	90.43	28.22	1.08	700.82	9.40	0.00	0.03	78	2010
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	0.00	1.62	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.8	0.4	17.9	91.7	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:	650	23.4	17.4	54.8	487.9	16.22	0.23	0.26	0.25	0.07	249.52	333.95	82.98	2.44	1 285.61	104.20	0.01	0.44		
Уплотненный полдник																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.2	17.6	35.4	356.9	1.43	0.07	0.10	0.55	0.00	34.00	160.73	40.56	1.55	235.34	5.90	0.02	0.10	492	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.5	0.7	17.3	84.9	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	21.65	42.07	7.30	0.53	83.10	2.35	0.01	0.01	108	2010
Итого за прием пищи:	465	20.7	20.6	90.0	627.4	1.53	0.12	0.14	0.56	0.12	65.22	205.47	51.03	2.35	328.12	8.25	0.03	0.11		
Всего за день:		72.5	74.7	193.1	1 753.6	20.96	0.53	1.18	1.17	2.92	775.89	1 019.02	198.59	7.78	2 380.03	169.60	0.07	0.59		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	622,3	619,1	2245,4	17235,8	293.67	5.65	13.31	118.40	9.94	6 433.27	7 555.77	1 792.28	97.46	21 058.75	924.95	0.32	3.12
Среднее значение за период	62.2	61.9	224.5	1 723.6	29.37	0.56	1.33	11.84	0.99	643.33	755.58	179.23	9.75	2 105.88	92.50	0.03	0.31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	32.3	53.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	422	174	670	465