

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 192»

И. В. Булатова

«Детский сад № 192» 2023 г.



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		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 "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150	4,68	2,40	25,39	142,44	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	2,98	2,50	11,95	82,88	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	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	8	0,04	6,40	0,11	58,04	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	9,52	11,79	49,82	343,99	0,96	0,10	0,21	0,07	0,12	199,52	182,84	40,04	1,01	320,99	17,13	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	1,19	1,91	5,44	46,48	7,24	0,03	0,03	0,13	0,00	30,67	27,33	12,57	0,58	188,61	2,74	0,00	0,01	88	2015	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	35/35	7,35	9,63	4,05	132,40	1,34	0,03	0,05	0,03	0,02	11,45	62,16	9,05	0,71	127,04	3,00	0,01	0,04	449	1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	110	4,46	3,65	28,50	164,69	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	18,92	33,64	8,15	0,77	52,49	0,62	0,01	0,01	309	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ	150	0,49	0,09	12,81	54,13	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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	15,70	15,62	64,72	469,00	8,58	0,11	0,10	0,18	0,08	67,20	123,13	31,12	2,06	368,73	6,36	0,02	0,06			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С	130	12,68	16,31	17,08	275,71	1,89	0,03	0,06	22,34	0,42	65,44	42,68	13,04	1,34	129,38	3,60	0,00	0,01	240	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА	40	1,55	5,10	15,07	113,25	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	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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	180	0,07	0,00	5,37	21,77	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	16,48	21,99	52,36	483,48	1,99	0,05	0,14	22,37	0,49	138,86	93,20	23,85	1,69	226,36	5,23	0,00	0,02			
Всего за день:		42,43	49,55	181,60	1 359,04	12,73	0,27	0,46	22,62	0,69	415,03	408,62	100,41	6,65	1 096,08	30,22	0,02	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	3,85	2,48	17,50	108,48	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			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,94	3,28	15,34	107,55	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	36	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	379	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	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			
Итого за прием пищи:	363	9,65	12,65	45,32	334,70	1,19	0,09	0,26	0,08	0,12	255,04	220,43	37,07	0,64	378,69	20,66	0,01	0,01	13	2008	
II Завтрак																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 %	150	3,80	3,65	16,06	112,44	5,42	0,34	1,66	0,00	0,00	163,94	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	150	3,80	3,65	16,06	112,44	5,42	0,34	1,66	0,00	0,00	163,94	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/10	3,72	3,67	8,31	83,64	4,07	0,04	0,04	0,10	0,00	27,04	34,99	16,10	0,76	286,53	4,35	0,00	0,02	114	2004	
ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60	11,98	9,95	5,82	173,05	7,78	0,13	0,92	3,80	0,22	15,41	169,34	13,40	3,57	199,52	5,99	0,02	0,12	62	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,93	4,38	17,16	120,16	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	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	150	0,15	0,04	9,95	40,65	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	535	20,99	18,38	55,16	488,80	19,84	0,27	1,06	3,93	0,28	96,76	282,48	55,12	5,26	1 094,09	18,49	0,02	0,17			
Уплотненный полдник																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	21,53	15,29	4,13	244,07	0,30	0,10	0,32	0,15	1,60	93,09	268,99	41,19	1,96	408,12	108,06	0,03	0,41	4037968	2018	
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ	30	0,91	0,06	1,91	11,73	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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 БЕЗ САХАРА	180	0,09	0,00	0,20	1,15	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			
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,82	2,38	18,04	101,12	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,53	20,25	4,50	0,47	27,50	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Итого за прием пищи:	410	26,17	18,22	36,65	418,70	1,53	0,14	0,34	0,15	1,60	115,07	309,67	55,05	2,97	478,04	108,06	0,03	0,41			
Всего за день:		60,61	52,90	153,19	1 354,64	27,98	0,84	3,32	4,16	2,00	630,81	812,58	147,24	9,01	1 950,82	147,21	0,06	0,59			

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	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,86	2,18	17,09	103,48	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	4,38	3,64	13,50	107,07	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	0,04	6,40	0,11	58,04	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	88,20	52,20	4,50	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2011	
Итого за прием пищи:	373	12,40	15,66	43,07	365,60	1,17	0,08	0,28	0,09	0,12	324,50	237,65	42,16	0,89	388,36	19,71	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	150	2,21	2,12	11,59	74,50	5,76	0,07	0,06	0,13	0,13	15,56	51,08	17,41	0,85	414,20	5,05	0,00	0,03	23	2023	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	9,56	10,11	9,96	168,72	0,27	0,03	0,06	0,00	0,00	11,22	90,10	14,50	1,47	176,79	3,38	0,00	0,02	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,03	3,57	12,90	97,72	27,80	0,04	0,06	0,07	0,00	68,80	49,37	24,90	1,50	321,76	5,11	0,00	0,02	82	2010	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,49	0,09	12,81	54,13	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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	17,50	16,23	61,18	466,37	33,83	0,14	0,18	0,20	0,13	101,74	190,55	58,16	3,82	913,34	13,54	0,00	0,07			
Уплотненный полдник																					
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КУРОЙ	150	7,67	8,12	18,64	178,64	9,48	0,12	0,10	0,26	0,00	26,31	107,98	32,50	1,58	709,86	8,10	0,01	0,07	24	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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	0,07	0,00	5,37	21,77	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	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,10	4,43	29,09	172,20	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:	410	14,02	13,13	67,94	445,36	9,53	0,17	0,14	0,27	0,06	52,38	151,71	42,42	2,26	783,82	9,90	0,02	0,08			
Всего за день:		44,44	45,54	184,93	1 338,43	57,53	0,43	0,63	0,57	0,31	499,42	594,21	153,14	9,83	2 446,92	45,75	0,02	0,16			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,15	2,94	15,81	106,83	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	2,98	2,50	11,95	82,88	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	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	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	8,99	12,33	40,24	308,38	0,99	0,10	0,22	0,07	0,12	208,34	183,79	41,56	1,04	335,61	17,73	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																					
СУП ОВОЩНОЙ "МОЗАЙКА" СО СМЕТАНОЙ	150	1,35	1,94	6,99	53,78	7,57	0,04	0,04	0,17	0,02	28,32	32,95	15,48	0,70	261,94	3,21	0,00	0,01	160	2013	
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	14,38	12,53	21,92	258,11	1,66	0,06	0,11	0,03	0,11	32,32	152,85	29,01	2,00	320,95	7,23	0,01	0,05	64	2010	
СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,88	2,36	4,63	45,50	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	0,12	0,12	17,37	71,72	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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	2008	
Итого за прием пищи:	535	18,94	17,29	64,83	500,41	12,36	0,12	0,18	0,21	0,14	90,80	210,35	57,81	3,91	811,84	14,87	0,01	0,07			
Уплотненный полдник																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	13,54	13,71	18,59	264,80	0,79	0,02	0,05	23,74	0,16	86,85	37,18	9,84	0,35	62,63	4,18	0,00	0,01	227	2008	
СОУС ФРУКТОВЫЙ	40	0,16	0,03	19,80	77,13	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	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,09	0,00	0,20	1,15	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	1,82	2,38	18,04	101,12	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,53	20,25	4,50	0,47	27,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	400	17,43	16,61	69,00	504,83	5,29	0,04	0,06	23,74	0,16	109,84	65,02	21,72	1,30	141,89	4,18	0,00	0,01			
Всего за день:		46,09	46,38	188,77	1 376,19	19,84	0,27	0,47	24,02	0,42	418,43	468,61	126,49	8,14	1 469,34	38,28	0,01	0,09			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,62	2,55	19,47	119,46	0,41	0,08	0,12	0,01	0,00	88,50	109,88	44,59	1,31	190,47	7,80	0,00	0,00	40	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,94	3,28	15,34	107,55	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	1,82	0,49	12,37	60,63	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	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	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	10,42	12,72	47,29	345,68	1,11	0,12	0,27	0,07	0,12	232,23	216,24	63,75	1,59	400,53	19,95	0,00	0,00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	3,83	7,36	82,76	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	4,44	3,83	7,36	82,76	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	150/10	3,88	3,62	10,15	91,29	4,04	0,05	0,04	0,13	0,00	21,79	41,99	15,55	0,62	297,72	3,09	0,00	0,02	96	2015	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	8,76	3,06	9,30	102,00	0,08	0,05	0,04	0,00	0,00	19,23	103,86	25,07	0,73	183,70	58,50	0,01	0,25	51	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,93	4,38	17,16	120,16	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	0,49	0,09	12,81	54,13	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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	2008	
Итого за прием пищи:	535	18,27	11,49	63,34	438,88	12,11	0,20	0,18	0,16	0,06	95,80	224,00	66,36	2,28	1 089,37	69,74	0,01	0,30			
Уплотненный полдник																					
РАГУ С ПТИЦЕЙ	150	10,21	20,44	15,90	288,99	12,82	0,10	0,12	0,42	0,14	43,09	121,76	33,48	1,83	587,53	8,36	0,01	0,08	110	2023	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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	2008	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,07	0,00	5,37	21,77	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	
МАННИК	50	2,72	7,33	23,64	171,26	0,04	0,03	0,04	0,01	0,09	19,16	31,92	5,13	0,29	50,03	2,13	0,00	0,01	4035387		
Итого за прием пищи:	410	15,18	28,35	59,75	554,77	12,87	0,13	0,16	0,43	0,23	71,82	156,35	41,79	2,39	647,23	10,49	0,01	0,09			
Всего за день:		48,31	56,39	177,74	1 422,09	26,91	0,49	0,78	0,69	0,41	561,01	710,35	189,60	6,39	2 367,81	114,40	0,02	0,39			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,43	2,47	19,86	119,97	0,42	0,08	0,09	0,01	0,00	91,21	99,15	24,08	0,60	159,30	8,16	0,00	0,00	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,98	2,50	11,95	82,88	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	1,82	0,49	12,37	60,63	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 СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:	363	9,27	11,86	44,29	321,52	0,97	0,11	0,21	0,07	0,12	202,89	177,84	38,22	1,02	322,47	17,43	0,00	0,00	13	2008
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	150/10	5,52	3,09	11,64	98,25	2,87	0,11	0,04	0,16	0,00	24,71	48,84	20,74	1,20	291,87	2,75	0,00	0,02	10	2010
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/50	6,49	7,62	11,48	140,24	0,90	0,03	0,04	0,10	0,02	14,26	50,30	8,77	0,58	97,92	2,37	0,01	0,03	114	2023
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,41	4,72	34,55	205,13	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
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,49	0,09	12,81	54,13	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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
Итого за прием пищи:	555	21,52	15,86	84,40	569,05	3,77	0,31	0,17	0,28	0,08	60,41	240,46	125,84	5,10	589,99	6,85	0,01	0,06		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	130	9,10	9,43	17,33	197,38	0,87	0,02	0,05	15,64	0,11	67,88	39,63	14,06	0,49	84,08	3,68	0,00	0,01	238	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ)	40	1,55	5,10	15,07	113,25	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	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,07	0,00	5,37	21,77	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	12,90	15,11	52,61	405,15	0,97	0,04	0,13	15,67	0,18	141,30	90,15	24,89	0,84	181,06	5,31	0,00	0,02		
Всего за день:		44,21	43,35	194,04	1 356,82	18,71	0,50	0,54	16,03	0,38	425,40	522,75	199,35	9,82	1 454,92	32,19	0,01	0,09		

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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,85	2,48	17,53	108,64	0,49	0,05	0,11	0,02	0,00	111,34	114,22	17,93	0,36	168,74	8,51	0,01	0,01	36	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,94	3,28	15,34	107,55	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	1,82	0,49	12,37	60,63	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	0,04	6,40	0,11	58,04	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		2008	
Итого за прием пищи:	363	9,65	12,65	45,35	334,86	1,19	0,09	0,26	0,08	0,12	255,07	220,58	37,09	0,64	378,80	20,66	0,01	0,01			
II Завтрак																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 %	150	3,80	3,65	16,06	112,44	5,42	0,34	1,66	0,00	0,00	163,94	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	150	3,80	3,65	16,06	112,44	5,42	0,34	1,66	0,00	0,00	163,94	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150/10	3,77	3,59	9,45	85,52	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	
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (ЛЕНИВЫЕ)	120/30	12,39	17,96	13,29	267,92	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	0,88	2,69	3,99	49,35	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	0,15	0,04	9,95	40,65	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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	19,40	24,62	50,60	514,74	11,21	0,09	0,13	0,29	0,14	81,94	180,35	39,73	2,72	443,58	10,93	0,01	0,07			
Уплотненный полдник																					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,39	7,73	0,86	125,67	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	2,93	4,38	17,16	120,16	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	0,09	0,00	0,20	1,15	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	1,82	2,38	18,04	101,12	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,53	20,25	4,50	0,47	27,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	420	19,05	14,98	48,63	408,73	8,18	0,17	0,24	0,10	0,57	108,22	252,82	61,24	2,53	909,65	89,75	0,01	0,36			
Всего за день:		51,90	55,90	160,64	1 370,77	26,00	0,69	2,29	0,47	0,83	609,17	653,75	138,06	6,03	1 732,03	121,34	0,03	0,44			

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			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,14	17,02	2,57	216,07	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			
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ	20	0,61	0,04	1,27	7,82	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	
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,38	3,64	13,50	107,07	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	0,04	6,40	0,11	58,04	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	19,99	27,59	29,82	449,63	1,71	0,11	0,52	0,28	2,36	235,27	303,57	42,86	2,74	450,83	35,16	0,02	0,04			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,22	2,05	6,64	52,41	5,12	0,04	0,03	0,13	0,00	23,77	30,68	13,14	0,54	225,71	2,79	0,00	0,01	12	2010	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	30/30	7,95	5,10	1,94	95,12	6,15	0,09	0,68	2,83	0,00	8,80	115,53	8,43	2,57	141,33	3,07	0,01	0,08	261	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,46	3,65	28,50	164,69	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	18,59	33,57	8,13	0,77	52,48	0,62	0,01	0,01	309	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,49	0,09	12,81	54,13	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	505	16,33	11,23	63,81	437,65	11,27	0,18	0,73	2,98	0,06	57,32	179,78	31,05	3,88	420,11	6,48	0,02	0,10			
Уплотненный полдник																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	150	6,86	7,01	18,40	164,60	9,15	0,10	0,07	0,23	0,00	22,88	68,28	27,82	1,19	639,88	6,22	0,00	0,04	57	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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	0,07	0,00	5,37	21,77	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	4,10	6,37	32,98	205,22	0,04	0,05	0,04	0,01	0,06	16,58	41,12	6,74	0,41	64,45	1,80	0,01	0,01	775	2004	
Итого за прием пищи:	410	13,21	13,96	71,59	464,34	9,20	0,15	0,11	0,24	0,06	49,03	112,07	37,74	1,87	714,00	8,02	0,01	0,05			
Всего за день:		50,05	53,30	177,96	1 412,72	35,18	0,48	1,39	3,51	2,48	362,42	609,72	122,05	11,35	1 946,34	52,26	0,05	0,20			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,94	2,15	16,46	101,43	0,42	0,05	0,10	0,01	0,00	91,86	93,54	17,68	0,67	152,71	7,29	0,01	0,00	35	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,98	2,50	11,95	82,88	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	1,82	0,49	12,37	60,63	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	0,04	6,40	0,11	58,04	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	88,20	52,20	4,50	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2011	
Итого за прием пищи:	373	11,08	14,49	40,89	339,36	1,00	0,08	0,25	0,09	0,12	291,74	224,43	36,32	1,15	325,38	16,56	0,01	0,00			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	5,56	2,42	11,68	89,19	5,82	0,07	0,07	0,12	0,00	17,22	42,29	18,05	0,74	410,78	3,90	0,00	0,02	97	2015	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	9,56	10,11	9,96	168,72	0,27	0,03	0,06	0,00	0,00	11,22	90,10	14,50	1,47	176,79	3,38	0,00	0,02	272	2008	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,63	3,01	11,19	83,09	7,90	0,06	0,07	0,54	0,04	56,42	60,74	23,63	0,83	294,05	5,63	0,00	0,02	332	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,37	71,72	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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	20,08	16,00	64,12	484,02	15,19	0,17	0,21	0,66	0,04	94,67	196,10	59,50	3,63	965,77	13,51	0,00	0,06			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	130	13,46	10,76	19,49	235,00	0,81	0,04	0,09	20,68	0,31	96,45	70,80	15,87	0,79	105,13	6,19	0,00	0,01	222	2015	
СОУС ФРУКТОВЫЙ	40	0,16	0,03	19,80	77,13	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	1,82	0,49	12,37	60,63	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	0,09	0,00	0,20	1,15	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	1,82	2,38	18,04	101,12	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,53	20,25	4,50	0,47	27,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	400	17,35	13,66	69,90	475,03	5,31	0,06	0,10	20,68	0,31	119,44	98,64	27,75	1,74	184,39	6,19	0,00	0,01			
Всего за день:		49,24	44,30	189,61	1 360,98	22,70	0,32	0,57	21,43	0,47	515,30	528,62	128,97	8,41	1 655,54	37,76	0,01	0,07			

10 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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,90	2,06	22,61	126,47	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	82,10	54,34	9,36	0,07	109,92	6,75	0,00	0,00	37	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,94	3,28	15,34	107,55	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	1,82	0,49	12,37	60,63	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	0,04	6,40	0,11	58,04	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	9,70	12,23	50,43	352,69	1,09	0,06	0,23	0,07	0,12	225,83	160,70	28,52	0,35	319,98	18,90	0,00	0,00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	3,83	7,36	82,76	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	4,44	3,83	7,36	82,76	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																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СВИНИНОЙ	150/10	3,42	2,85	6,83	67,04	4,60	0,02	0,03	0,12	0,00	26,29	26,17	13,48	0,67	193,02	3,17	0,00	0,01	82	2015	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	11,16	8,89	9,76	166,38	0,24	0,07	0,10	0,06	0,26	55,54	150,66	32,38	0,96	265,18	70,34	0,01	0,28	254	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,93	4,38	17,16	120,16	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	0,49	0,09	12,81	54,13	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	2,21	0,34	13,92	71,30	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	20,21	16,55	60,48	479,01	12,83	0,19	0,23	0,21	0,32	136,61	254,98	71,60	2,56	1 066,15	81,66	0,01	0,32			
Уплотненный полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,64	13,21	26,54	267,79	1,07	0,05	0,07	0,41	0,00	25,75	120,61	30,44	1,16	176,53	4,42	0,01	0,07	492	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	0,07	0,00	5,37	21,77	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	3,94	2,31	31,91	163,88	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:	405	16,47	16,01	76,19	514,07	1,17	0,10	0,11	0,43	0,12	56,97	165,35	40,92	1,96	269,30	6,77	0,02	0,08			
Всего за день:		50,82	48,62	194,46	1 428,53	15,91	0,39	0,74	0,74	0,56	580,57	694,79	158,74	5,00	1 886,11	121,55	0,03	0,40			

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	488,10	496,23	1 802,94	13 780,21	263,49	4,68	11,19	94,24	8,55	5 017,56	6 004,00	1 464,05	80,63	18 005,91	740,96	0,26	2,52
Среднее значение за период	48,81	49,62	180,29	1 378,02	26,35	0,47	1,12	9,42	0,86	501,76	600,40	146,41	8,06	1 800,59	74,10	0,03	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	32.4	53.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	365	144	533	403