



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 192»
 И.В. Булатова
 2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ

1 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,62	2,88	30,52	171,16	0,49	0,09	0,11	0,02	0,00	105,8	125,	31,14	0,71	189,4	9,44	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	110,8	77,4	14,14	0,41	161,9	9,27	0,00	0,00	378	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	11,20	14,06	59,92	411,48	1,04	0,12	0,23	0,08	0,15	217,7	204,	45,28	1,14	352,9	18,71	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,3	6,48	2,27	216,0	1,80	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,3	6,48	2,27	216,0	1,80	0,00	0,00			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,52	2,34	7,08	58,31	9,51	0,04	0,04	0,17	0,00	39,98	35,28	16,46	0,76	245,86	3,46	0,00	0,02	88	2015	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	40/40	8,40	11,01	4,63	151,32	1,53	0,03	0,06	0,04	0,02	13,09	71,0	10,35	0,81	145,1	3,42	0,01	0,05	449	1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,27	4,21	33,68	193,75	0,00	0,06	0,02	0,02	0,07	23,91	40,0	9,72	0,93	62,05	0,74	0,01	0,01	309	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	15,37	64,95	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	2,84	0,44	17,90	91,67	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	18,62	18,10	78,66	560,00	11,04	0,13	0,12	0,23	0,09	84,37	146,	38,15	2,50	453,8	7,62	0,02	0,08			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	160	15,61	20,08	23,88	350,77	2,33	0,03	0,07	27,50	0,52	80,60	52,5	16,04	1,65	159,3	4,44	0,00	0,01	240	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ	50	1,94	6,37	18,84	141,56	0,11	0,02	0,10	0,04	0,09	79,82	59,8	9,54	0,10	109,1	2,04	0,00	0,01	569	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,91	0,78	19,79	97,00	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	200	0,08	0,00	5,97	24,18	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:	450	20,54	27,23	68,48	613,51	2,46	0,05	0,17	27,54	0,61	171,0	115,	29,11	2,05	279,2	6,48	0,00	0,02			
Всего за день:		51,23	59,56	224,69	1 660,07	15,98	0,31	0,54	27,85	0,85	484,47	477,	119,02	7,96	1 301,96	34,61	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	4,62	2,97	21,04	130,37	0,59	0,07	0,13	0,02	0,00	134,01	137,14	21,54	0,43	202,49	10,21	0,01	0,01	36	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,39	3,64	17,23	120,30	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 ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	11,61	15,29	55,72	408,11	1,37	0,12	0,30	0,08	0,15	294,01	256,19	43,13	0,76	437,07	23,71	0,01	0,01			
II Завтрак																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 %	180	4,56	4,38	19,28	134,93	6,50	0,41	2,00	0,00	0,00	196,73	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	180	4,56	4,38	19,28	134,93	6,50	0,41	2,00	0,00	0,00	196,73	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10	4,12	4,08	11,03	99,87	5,43	0,05	0,05	0,13	0,00	35,72	46,04	21,42	1,01	380,24	5,65	0,00	0,02	114	2004	
ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	80	15,97	13,27	7,75	230,73	10,38	0,17	1,23	5,07	0,29	21,43	225,96	17,91	4,76	266,05	7,99	0,03	0,15	62	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,38	5,06	19,80	138,64	9,21	0,11	0,11	0,03	0,07	56,73	90,30	28,18	1,08	700,80	9,40	0,00	0,03	78	2010	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	180	0,17	0,05	11,94	48,78	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	2,84	0,44	17,90	91,67	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	26,48	22,90	68,42	609,69	25,02	0,33	1,39	5,23	0,36	120,71	362,30	68,98	6,85	1 347,91	23,04	0,03	0,20			
Уплотненный полдник																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	25,82	18,34	4,96	292,68	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	
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПРОГРЕТЫЙ	40	1,21	0,08	2,54	15,64	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 ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	485	33,31	23,85	61,09	596,60	1,99	0,17	0,42	0,19	1,91	145,12	389,70	69,85	3,92	596,83	129,56	0,03	0,49			
Всего за день:		75,96	66,42	204,51	1 749,33	34,88	1,03	4,11	5,50	2,42	756,57	1 008,19	181,96	11,69	2 381,81	176,31	0,07	0,70			

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	180	4,63	2,62	20,51	124,18	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	111,20	86,83	14,95	0,26	170,94	9,07	0,00	0,00	31	2010	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,92	4,07	15,03	119,72	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	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,42	0,00	54,56	0,04	0,00	0,05	0,03	0,00	132,30	78,30	6,75	0,09	14,25	0,00	0,00	0,00	15	2011	
Итого за прием пищи:	440	15,60	19,79	52,99	455,90	1,34	0,09	0,33	0,11	0,15	403,82	292,34	50,58	1,08	451,40	22,57	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	200	2,95	2,72	15,45	98,45	7,69	0,09	0,08	0,17	0,18	20,96	68,14	23,22	1,14	552,26	6,74	0,00	0,03	23	2023	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	12,74	13,48	13,27	224,96	0,35	0,04	0,07	0,00	0,00	14,96	120,14	19,33	1,96	235,71	4,50	0,00	0,03	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,49	4,57	14,86	116,64	32,07	0,05	0,07	0,08	0,00	79,65	57,00	28,76	1,74	371,35	5,89	0,00	0,02	82	2010	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	15,37	64,95	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	2,84	0,44	17,90	91,67	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	22,61	21,31	76,85	596,67	40,11	0,18	0,22	0,25	0,18	122,96	245,28	72,93	4,84	1 160,02	17,13	0,00	0,08			
Уплотненный полдник																					
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	10,23	10,82	24,86	238,17	12,64	0,16	0,14	0,34	0,00	36,63	144,28	43,42	2,12	946,51	10,79	0,01	0,09	24	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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:	465	16,95	15,93	76,63	517,02	12,69	0,21	0,18	0,35	0,06	62,70	188,01	53,34	2,80	1 020,47	12,59	0,02	0,10			
Всего за день:		55,68	57,55	219,21	1 630,69	67,14	0,52	0,76	0,72	0,39	610,28	739,93	187,25	11,58	2 993,29	54,89	0,02	0,19			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,98	3,53	18,97	128,19	0,52	0,09	0,12	0,02	0,00	116,39	126,20	32,93	0,75	206,94	10,15	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	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	10,56	14,71	48,37	368,51	1,07	0,12	0,24	0,08	0,15	228,27	205,19	47,07	1,18	370,41	19,42	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	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	0,87	0,17	17,63	75,08	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 ОВОЩНОЙ "МОЗАЙКА" СО СМЕТАНОЙ	200	1,91	2,46	9,85	73,32	10,66	0,06	0,05	0,23	0,02	40,37	46,49	21,83	0,99	368,72	4,51	0,00	0,02	160	2013	
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120/60	17,25	15,03	26,29	309,72	1,99	0,07	0,13	0,03	0,13	38,75	183,41	34,81	2,40	385,13	8,68	0,01	0,06	64	2010	
СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,41	3,74	7,41	72,52	3,09	0,01	0,03	0,01	0,01	32,59	34,53	16,01	0,99	231,73	6,13	0,00	0,02	140	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	20,84	86,06	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,77	3,56	3,98	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	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	23,55	21,81	82,29	633,29	17,18	0,15	0,22	0,27	0,16	123,48	267,99	76,63	5,09	1 086,55	20,04	0,01	0,10			
Уплотненный полдник																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	160	16,67	16,85	23,03	326,27	0,97	0,03	0,06	29,22	0,20	106,74	45,75	12,10	0,44	77,06	5,14	0,01	0,01	227	2008	
СОУС ФРУКТОВЫЙ	50	0,20	0,03	24,75	96,42	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	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	475	23,15	22,31	101,37	710,97	6,59	0,06	0,08	29,23	0,20	137,86	94,85	29,41	1,90	193,63	5,14	0,01	0,01			
Всего за день:		58,13	59,00	249,66	1 787,85	26,28	0,34	0,56	29,58	0,51	500,95	579,37	159,59	10,44	1 866,59	46,40	0,02	0,12			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	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				
																				425	12,53
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,54	3,06	23,36	143,35	0,50	0,10	0,14	0,02	0,00	108,18	132,26	53,63	1,58	228,61	9,36	0,00	0,00	0,00	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,39	3,64	17,23	120,30	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	0,00	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	2008		
Итого за прием пищи:	425	12,53	15,38	56,04	421,09	1,28	0,15	0,31	0,08	0,15	268,18	251,31	75,22	1,91	463,19	22,86	0,00	0,00	0,00	2008	
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	99,52	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	2010		
Итого за прием пищи:	180	5,34	4,61	8,85	99,52	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	2010		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ	200/10	4,33	4,18	13,48	111,58	5,39	0,07	0,05	0,17	0,00	28,05	55,23	20,64	0,83	395,15	3,97	0,00	0,02	2015		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,69	3,76	12,40	133,09	0,10	0,06	0,06	0,00	0,00	25,64	138,47	33,42	0,97	244,93	78,00	0,01	0,33	2010		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,38	5,06	19,80	138,64	9,21	0,11	0,11	0,03	0,07	56,73	90,30	28,18	1,08	700,80	9,40	0,00	0,03	2010		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	15,37	64,95	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	2015		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	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	22,83	13,54	78,95	539,93	14,70	0,24	0,22	0,20	0,07	117,81	284,00	83,86	2,88	1 341,58	91,37	0,01	0,38	2008		
Уплотненный полдник																					
РАГУ С ПТИЦЕЙ	200	13,62	27,25	21,20	385,32	17,09	0,14	0,16	0,55	0,19	57,67	162,39	44,66	2,45	783,37	11,14	0,01	0,10	2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	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:	465	18,96	35,26	67,52	663,23	17,14	0,17	0,20	0,56	0,28	86,40	196,98	52,97	3,01	843,07	13,27	0,01	0,11	2008		
Всего за день:		59,66	68,79	213,36	1 723,77	34,11	0,61	0,93	0,87	0,50	686,19	869,09	233,33	7,95	2 925,24	144,60	0,02	0,49	2008		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,32	2,97	23,83	143,96	0,51	0,10	0,11	0,02	0,00	109,85	119,06	28,92	0,72	191,17	9,79	0,00	0,01	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	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	10,90	14,15	53,23	384,28	1,06	0,13	0,23	0,08	0,15	221,73	198,05	43,06	1,15	354,64	19,06	0,00	0,01			
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 МЯСОМ И БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛИЦЕННЫМ)	200/10	7,02	3,58	15,26	121,63	3,77	0,14	0,05	0,21	0,00	33,35	64,24	27,26	1,58	382,97	3,61	0,00	0,02	10	2010	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80/80	10,38	12,19	18,37	224,39	1,44	0,04	0,06	0,17	0,04	22,81	80,48	14,04	0,93	156,68	3,79	0,01	0,06	114	2023	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,58	5,57	40,83	242,42	0,00	0,20	0,11	0,02	0,07	18,47	167,10	112,28	3,93	235,91	2,04	0,00	0,01	171	2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	15,37	64,95	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	2,84	0,44	17,90	91,67	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:	725	28,41	21,88	107,73	745,06	5,21	0,38	0,22	0,40	0,11	82,02	311,82	155,20	6,44	776,26	9,44	0,01	0,09			
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	160	11,20	11,60	25,13	258,12	1,08	0,03	0,06	19,25	0,13	85,12	49,08	17,42	0,62	103,65	4,53	0,00	0,01	238	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ)	50	1,94	6,37	18,84	141,56	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 ИОДИРОВАННЫЙ	40	2,91	0,78	19,79	97,00	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	200	0,08	0,00	5,97	24,18	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:	450	16,13	18,75	69,73	520,86	1,21	0,05	0,16	19,29	0,22	175,58	111,87	30,49	1,02	223,53	6,57	0,00	0,02			
Всего за день:		55,96	55,30	243,43	1 711,30	20,48	0,60	0,64	19,78	0,48	500,13	636,04	239,15	11,47	1 715,83	37,67	0,01	0,13			

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	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,62	2,97	21,04	130,37	0,59	0,07	0,13	0,02	0,00	134,01	137,14	21,54	0,43	202,49	10,21	0,01	0,01	36	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,39	3,64	17,23	120,30	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	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	11,61	15,29	55,72	408,11	1,37	0,12	0,30	0,08	0,15	294,01	256,19	43,13	0,76	437,07	23,71	0,01	0,01			
II Завтрак																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 %	180	4,55	4,38	19,27	134,89	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	4,55	4,38	19,27	134,89	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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	4,22	4,02	12,38	103,04	0,68	0,03	0,03	0,17	0,00	22,37	39,42	10,21	0,65	81,42	1,73	0,01	0,02	147	2004	
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (ЛЕНИВЫЕ)	150/50	15,83	20,45	18,07	325,45	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	0,88	2,69	3,99	49,35	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	0,17	0,05	11,94	48,78	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	2,84	0,44	17,90	91,67	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	23,94	27,65	64,28	618,29	14,31	0,11	0,18	0,38	0,19	107,99	224,68	50,68	3,47	565,75	13,70	0,01	0,09			
Уплотненный полдник																					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	16,53	10,32	1,14	167,66	0,23	0,07	0,17	0,09	0,69	57,45	201,24	38,28	1,04	349,82	108,82	0,02	0,44	400	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,38	5,06	19,80	138,64	9,21	0,11	0,11	0,03	0,07	56,73	90,30	28,18	1,08	700,80	9,40	0,00	0,03	78	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	495	26,19	20,81	74,53	594,58	9,46	0,21	0,30	0,13	0,76	137,24	335,60	79,11	3,42	1 118,11	118,22	0,02	0,47			
Всего за день:		66,29	68,13	213,80	1 755,87	31,64	0,85	2,78	0,59	1,10	735,91	816,47	172,92	7,81	2 120,93	155,63	0,04	0,57			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,16	19,64	2,96	249,31	0,23	0,06	0,40	0,26	2,59	101,74	206,85	15,99	2,32	224,39	26,55	0,03	0,05			
ЗЕЛЕНЬ 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	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,92	4,07	15,03	119,72	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	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	23,59	32,45	37,35	538,20	2,22	0,12	0,58	0,32	2,74	267,50	350,93	50,58	3,24	520,53	40,05	0,03	0,05			
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	200	1,58	2,39	8,80	65,67	6,82	0,05	0,04	0,17	0,00	31,35	40,29	17,46	0,73	299,15	3,57	0,00	0,02	12	2010	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/40	10,60	6,81	2,52	126,58	8,20	0,12	0,91	3,77	0,00	12,84	154,27	11,31	3,44	188,47	4,09	0,02	0,11	261	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,27	4,21	33,68	193,75	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	0,59	0,10	15,37	64,95	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	2,84	0,44	17,90	91,67	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	20,88	13,95	78,27	542,62	15,02	0,23	0,97	3,96	0,07	75,49	234,61	40,11	5,10	550,37	8,40	0,03	0,14			
Уплотненный полдник																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	10,27	10,46	24,53	233,92	12,20	0,14	0,09	0,30	0,00	32,39	91,44	37,21	1,60	853,24	8,29	0,00	0,05	57	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	33,95	209,09	0,04	0,05	0,04	0,01	0,06	16,59	41,12	6,74	0,41	64,48	1,80	0,01	0,01	775	2004	
Итого за прием пищи:	465	16,99	17,51	81,16	549,66	12,25	0,19	0,13	0,31	0,06	58,55	135,23	47,13	2,28	927,39	10,09	0,01	0,06			
Всего за день:		61,98	64,43	209,52	1 691,58	42,49	0,58	1,71	4,60	2,87	422,34	735,07	148,22	13,48	2 359,69	61,14	0,07	0,26			

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	180	4,72	2,58	19,75	121,72	0,51	0,07	0,12	0,02	0,00	110,63	112,33	21,23	0,80	183,27	8,75	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	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,42	0,00	54,56	0,04	0,00	0,05	0,03	0,00	132,30	78,30	6,75	0,09	14,25	0,00	0,00	0,00	15	2011	
Итого за прием пищи:	420	13,75	18,18	49,15	416,60	1,10	0,10	0,29	0,11	0,15	354,81	269,62	42,12	1,32	360,99	18,02	0,01	0,00			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	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	0,87	0,17	17,63	75,08	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	225	7,06	3,28	15,46	117,75	7,71	0,09	0,09	0,16	0,00	23,03	56,02	23,90	0,98	543,67	5,16	0,00	0,03	97	2015	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	12,74	13,48	13,27	224,96	0,35	0,04	0,07	0,00	0,00	14,96	120,14	19,33	1,96	235,71	4,50	0,00	0,03	272	2008	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,28	3,77	14,00	103,91	9,88	0,07	0,09	0,67	0,05	70,52	75,93	29,53	1,04	367,56	7,04	0,00	0,03	332	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	20,84	86,06	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,77	3,56	3,98	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	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:	680	26,06	21,11	81,47	624,35	19,38	0,21	0,26	0,83	0,05	120,28	255,65	76,74	4,69	1 247,91	17,42	0,00	0,09			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	160	16,56	13,25	23,99	289,26	0,99	0,04	0,11	25,45	0,39	118,71	87,14	19,53	0,97	129,39	7,61	0,00	0,01	222	2015	
СОУС ФРУКТОВЫЙ	50	0,20	0,03	24,75	96,42	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 ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	475	23,04	18,71	102,33	673,96	6,61	0,07	0,13	25,46	0,39	149,83	136,24	36,84	2,43	245,96	7,61	0,00	0,01			
Всего за день:		63,72	58,17	250,58	1 789,99	28,53	0,39	0,70	26,40	0,59	636,26	672,85	162,18	10,71	2 070,86	44,85	0,01	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,68	2,48	27,13	151,76	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	100,50	65,61	11,35	0,10	131,96	8,10	0,00	0,00	37	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,39	3,64	17,23	120,30	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 ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	0,05	8,00	0,14	72,56	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	11,67	14,80	61,81	429,50	1,25	0,07	0,26	0,07	0,15	260,50	184,66	32,94	0,43	366,54	21,60	0,00	0,00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	99,52	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	5,34	4,61	8,85	99,52	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																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СВИНИНОЙ	200/10	3,77	3,27	9,49	82,96	6,13	0,03	0,03	0,16	0,00	35,94	35,07	18,03	0,90	257,42	4,23	0,00	0,02	82	2015
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	12,76	10,16	11,15	190,14	0,27	0,08	0,12	0,07	0,29	63,44	172,20	37,02	1,10	303,09	80,40	0,01	0,32	254	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,38	5,06	19,80	138,64	9,21	0,11	0,11	0,03	0,07	56,73	90,30	28,18	1,08	700,80	9,40	0,00	0,03	78	2010
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	15,37	64,95	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	2,84	0,44	17,90	91,67	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	23,34	19,03	73,71	568,36	15,61	0,22	0,26	0,26	0,36	163,50	297,57	84,85	3,08	1 262,01	94,03	0,01	0,37		
Уплотненный полдник																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,19	17,61	35,38	356,89	1,43	0,07	0,10	0,55	0,00	34,33	160,80	40,58	1,55	235,35	5,90	0,02	0,10	492	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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:	465	20,75	20,60	89,97	627,42	1,53	0,12	0,14	0,57	0,12	65,55	205,54	51,06	2,35	328,12	8,25	0,03	0,11		
Всего за день:		61,10	59,04	234,34	1 724,80	19,38	0,46	0,86	0,93	0,63	683,35	824,57	190,13	6,01	2 234,07	140,98	0,04	0,48		

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	609,71	616,39	2 263,10	17 225,25	320,91	5,69	13,59	116,82	10,34	5 996,45	7 358,78	1 793,75	99,10	21 970,27	897,08	0,32	3,15
Среднее значение за период	60,97	61,64	226,31	1 722,53	32,09	0,57	1,36	11,68	1,03	599,65	735,88	179,38	9,91	2 197,03	89,71	0,03	0,32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	32.2	53.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	420	165	670	469