

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 160	КАША МОЛОЧНАЯ ОВОСНЯЯ "ТЕРКУЕС" 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 160	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 160	КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 160	КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 160
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5
СЫР (ТОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 5	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 10
БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40
КАКАО С МОЛОКОМ 180		ЧАЙ С МОЛОКОМ 180		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180		КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
МАРМЕЛАД 20	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ) 125	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 25	ПРЯНИКИ 20	ВАФЛИ 20	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ) 125	МАРМЕЛАД 20	ПРЯНИКИ 20	КОФЕТИ МОЛОЧНО- СЛИВОЧНЫЕ 24
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180		НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И ЯБЛОК 180	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 180	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК ИЗ ВАЛИНИ И ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ КУРАТИ (АБРИКОС СУШЕНЫХ) 180
Обед									
САЛАТ ИЗ СОПЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ И МОРОЖЕНО 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	Икра из БАКАЛАЖАНОВ (КОНСЕРВИРОВАННА Я) 60	САЛАТ ИЗ СОПЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	Икра ОВОЩНАЯ 60
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ПРЕНКАМИ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ 180/20	СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ (РАССОЛЫНИК) НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КРЕСТЫНСКИЙ С КРУТОМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ 180
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ПТИЦА ПШЕНИЧНАЯ В МАСЛЕ С КАПУСТОЙ 120	ПТИЦА ПШЕНИЧНАЯ С СОУСОМ С ОВОЩАМИ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	БЕЛГОМОРСКИЙ КУРИЦЫ 80	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 190	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ 30
РЫС ОТВАРНОЙ 110	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ КУРАТИ (АБРИКОС СУШЕНЫХ) 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПАЧАЯ 110	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50				ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 180		КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180				НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180					КОМПЛОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ 180
Полдник									
РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200	СНЕЖОК 200	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200	РЯЖЕНКА 180	СНЕЖОК 200	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200	КЕФИР 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200
Ужин									
САЛАТ СВЕКОЛКА 60	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ 110/20	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНО ЯБЛОКАМИ 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60	КУХ С ПОВИДЛОМ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДРЕМЛОМ 110/20	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ОПАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ 110/20	БЕЛГОМОРСКИЙ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ВАТУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	АЛЕНЬСИН 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200
		БАНАН СВЕЖИЙ 80	АЛЕНЬСИН 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		БАНАН СВЕЖИЙ 85		ГРУША СВЕЖАЯ 100

2019-03-14

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 с 01.10.2026 г по 31.12.2026 г

УТВЕР
Заведующий МБДОУ г Астрах
ЮМ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,08	6,14	23,53	165,01	17,65	0,05	0,12	0,03	0,79	0,09	0,06	72,68	11,40	70,70	0,31	113,08	1,75	0,00	0,00	189					
МАСЛО (ГОРЧИЦЫ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	13						
СЫР (ГОРЧИЦЫ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	14						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,76	3,95	10,47	93,67	0,13	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	127,58	20,28	95,83	0,42	199,73	10,80	0,00	0,00	397					
Итого за прием пищи:	395	13,19	18,33	54,60	437,28	37,18	0,12	0,81	0,12	0,93	0,17	0,24	296,46	40,38	243,48	1,24	359,16	12,55	0,00	0,00						
II Завтрак																										
МАРМЕЛАД	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	7,02	7,56	0,47	23,00	0,00	0,00	0,00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	180	0,09	0,07	7,08	29,96	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00	44					
Итого за прием пищи:	200	0,38	1,85	19,53	97,27	0,35	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	6,26	9,44	10,78	0,88	57,87	0,22	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	2,01	2,46	30,96	0,06	0,01	1,34	0,00	0,86	0,00	0,01	12,71	7,36	15,22	0,34	85,23	0,25	0,00	0,00	80					
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2,97	3,25	16,07	110,75	8,34	0,09	14,08	0,42	0,91	0,00	0,08	64,33	34,38	75,85	1,63	552,51	8,32	0,05	0,00	272					
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,90	16,22	4,52	291,25	2,48	0,15	0,60	2,28	0,23	0,29	0,17	32,50	8,31	40,62	0,43	73,05	4,02	0,01	17,20	348					
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,46	1,11	3,00	24,06	1,01	0,00	0,90	0,16	0,55	0,00	0,02	8,64	5,21	9,75	0,20	52,47	0,83	0,00	0,00	315					
РИС ОВАРНОЙ	110	2,05	5,09	21,37	139,46	21,65	0,02	0,00	0,02	0,26	0,09	0,02	2,75	13,37	41,01	0,28	30,60	0,42	0,01	0,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	180	0,30	0,13	10,03	48,01	0,56	0,01	39,60	0,07	0,00	0,00	0,03	12,26	3,00	1,38	0,24	5,22	0,00	0,00	0,00	441					
Итого за прием пищи:	690	23,50	28,25	78,65	796,47	50,60	0,37	56,52	2,95	3,91	0,38	0,37	142,19	81,13	227,33	5,12	867,08	16,64	0,07	17,20						
Полдник																										
РЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435					
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00						
Ужин																										
САЛАТ СВЕКОЛКА	60	0,78	1,08	7,07	41,16	0,05	0,02	1,82	0,00	0,48	0,00	0,02	20,08	10,98	23,71	0,73	172,56	3,19	0,01	0,00	50					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	120	8,65	5,06	48,29	172,68	1,56	0,19	80,47	0,04	11,79	0,05	0,01	139,82	141,05	409,78	6,47	6,17	0,51	0,00	0,00	451					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,56	0,00	0,00	0,00	44					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	480	9,82	6,45	67,85	270,05	2,33	0,23	89,95	0,04	12,75	0,05	0,05	180,92	161,26	444,86	9,18	401,67	5,23	0,02	0,00						
Всего за день:		52,69	59,88	229,03	1 709,07	90,46	0,76	149,33	3,16	17,67	0,60	0,93	873,83	320,21	1 110,45	16,62	1 977,78	52,64	0,09	17,20						

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
КАША МОЛОЧНАЯ ОБСЛАДКА "ЕРКУЛЕС"	160	6,75	9,42	26,16	217,20	16,83	0,13	0,62	0,04	1,01	0,08	0,17	140,70	46,60	170,30	1,14	268,70	12,48	0,01	0,00	0,00	189				
МАСЛО (ТОПЛИВЫМ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	13				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	395				
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,66	3,72	11,87	96,64	1,44	0,04	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	129,37	18,46	95,93	0,29	189,26	10,80	0,00	0,00	0,00	395				
Итого за прием пищи:	385	13,46	18,43	58,63	456,04	37,67	0,21	1,24	0,10	1,12	0,16	0,32	278,27	70,26	293,18	1,84	495,51	23,28	0,01	0,00	0,00					
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ)	125	0,00	0,00	0,00	55,00	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	0,00	0,00	442					
Итого за прием пищи:	125	0,00	0,00	0,00	55,00	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	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,99	3,08	5,57	54,52	0,06	0,01	11,89	0,04	1,35	0,00	0,03	34,32	10,31	17,98	0,54	116,07	1,42	0,00	0,00	0,00	35				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	180/20	6,99	6,12	26,77	190,66	22,19	0,22	6,03	0,59	3,03	0,08	0,10	51,43	44,43	103,31	2,43	581,16	5,90	0,06	0,00	0,00	99				
ПИРОГИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ С КАПУСТОЙ	120	24,69	22,77	41,79	471,09	34,76	0,13	12,02	0,09	2,05	0,52	0,25	79,01	37,29	240,36	3,42	530,59	14,86	0,07	0,03	0,00	451				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	91,19	9,90	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	402				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	1,70	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402					
Итого за прием пищи:	590	34,66	32,23	91,69	826,81	66,91	0,41	29,94	0,72	7,09	0,60	0,40	177,91	99,43	387,75	7,59	1 269	23,86	0,13	0,03						
Полдник																										
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	0,00	435				
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	0,00					
Ужин																										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	110/20	18,81	11,62	21,21	267,96	4,31	0,06	0,26	0,07	0,85	0,20	0,27	187,90	24,72	1218,06	0,59	194,21	3,16	0,03	0,02	0,00	224				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	13,68	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	0,00	44				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,94	1,53	0,01	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	460	21,42	12,11	48,30	393,09	18,71	0,12	7,92	0,07	1,92	0,20	0,31	215,13	42,86	252,11	3,11	455,83	4,69	0,04	0,02	0,00					
Всего за день:		75,34	67,77	206,62	1 836,94	123,29	0,82	40,50	0,94	10,27	0,96	1,37	911,31	240,55	1 123,04	12,74	2 512,68	69,83	0,22	0,05	0,00					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,11	7,24	29,14	207,05	17,96	0,12	0,56	0,04	0,81	0,06	0,12	118,39	32,80	136,04	0,87	215,10	10,85	0,01	0,00	169	
Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	
Масло (порция)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,46	3,72	9,11	84,73	0,11	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,67	15,56	89,37	0,40	185,41	10,80	0,00	0,00	4/к	
Итого за прием пищи:	395	14,92	19,20	58,85	470,38	37,47	0,19	1,27	0,13	0,95	0,14	0,30	341,26	57,06	302,36	1,78	446,86	21,65	0,01	0,00		
II Завтрак																						
ВАРЛЫ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	2,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И РЯБЛОК	180	0,11	0,06	6,05	25,89	0,05	0,00	6,79	0,00	0,10	0,00	0,00	3,69	2,77	3,09	0,24	47,31	0,21	0,00	0,00	4/к	
Итого за прием пищи:	200	0,67	0,72	21,51	96,69	2,09	0,01	6,79	0,00	0,10	0,00	0,01	6,89	4,77	10,29	0,54	75,31	0,21	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,66	1,66	3,47	35,29	1,76	0,05	2,20	0,00	1,33	0,00	0,03	9,90	10,40	30,72	0,35	54,45	0,00	0,00	0,00		
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,46	5,57	22,63	163,34	18,94	0,10	6,06	0,49	1,25	0,20	0,10	44,67	27,53	82,64	1,28	457,49	7,36	0,04	0,00	92	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	16,56	15,54	17,47	279,77	11,09	0,14	21,33	0,31	0,55	0,06	0,17	69,07	44,20	176,31	2,46	729,32	9,93	0,12	0,00	302	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ)	180	0,46	0,03	8,81	37,67	0,27	0,01	0,14	0,06	0,00	0,00	0,02	20,19	10,09	11,83	0,26	155,20	0,00	0,00	0,00	4/к	
Итого за прием пищи:	650	26,45	23,24	73,58	668,05	48,56	0,39	29,73	0,86	4,23	0,26	0,36	152,83	101,72	345,00	6,35	1464,46	20,09	0,16	0,00		
Полдник																						
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	411	
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00		
Ужин																						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,60	10,20	7,80	137,00	0,00	0,06	8,00	0,45	4,60	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	46,00	0,90	0,00	0,00	0,00	30	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	17,40	7,11	10,11	174,01	6,73	0,14	1,04	0,32	1,77	0,49	0,19	64,57	39,85	246,87	1,47	393,00	135,25	0,52	0,01	255	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	5,05	20,90	0,11	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,45	3,32	3,33	0,32	13,51	0,00	0,00	4/к	
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	1,90	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	615	25,49	18,03	62,38	515,00	26,98	0,29	19,85	0,79	6,55	0,49	0,26	109,90	114,95	353,04	3,98	788,71	135,25	0,53	0,01		
Всего за день:		67,53	61,19	230,51	1833,32	115,37	0,88	56,64	1,78	11,83	0,89	0,93	620,83	280,35	1403,39	12,65	2775,99	177,20	0,70	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,49	8,03	32,53	225,16	22,23	0,05	0,62	0,04	0,25	0,08	0,15	128,79	27,64	128,75	0,41	206,78	11,23	0,02	0,00	185	
МАСЛО (ГОРЧИКУ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	13		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	3,84	10,39	91,43	0,07	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	126,65	17,22	91,12	0,26	187,66	10,80	0,00	0,00	397	
Итого за прием пищи:	385	12,08	17,16	63,52	458,79	41,70	0,12	1,24	0,10	0,36	0,16	0,30	263,64	50,06	246,82	1,08	431,99	22,03	0,02	0,00		
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,50	1,96	14,88	83,40	10,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	к/к	
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	180	0,44	0,05	12,61	53,07	0,18	0,02	0,10	0,03	0,00	0,00	0,01	20,36	9,56	14,85	0,33	153,54	0,00	0,00	0,00	441	
Итого за прием пищи:	205	1,94	2,01	27,49	136,47	10,34	0,04	0,10	0,03	0,00	0,00	0,02	26,16	13,56	32,85	0,75	175,54	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ "ОВЕКОЛКА"	60	0,88	3,08	7,63	61,78	0,05	0,02	2,08	0,00	1,33	0,00	0,02	22,24	12,27	26,26	0,81	191,30	3,64	0,01	0,00	50	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ (РАССОЛЬНИК) НА ТОВАРЖЕВ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,40	3,31	21,37	134,33	17,48	0,07	4,63	0,33	1,56	0,00	0,06	43,03	26,99	101,57	1,18	336,35	4,03	0,04	0,01	91	
ЖАРКОЕ ПО-ДОВАШЕНУ	200	17,80	17,01	22,34	314,01	19,16	0,16	11,24	0,32	0,83	0,07	0,17	31,20	48,12	205,87	3,23	1056,68	13,52	0,09	0,00	258	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,05	0,05	6,11	25,46	0,11	0,00	0,54	0,00	0,08	0,00	0,00	2,02	0,96	1,32	0,26	37,40	0,27	0,00	0,00	к/к	
Итого за прием пищи:	670	25,44	23,89	78,65	687,56	53,30	0,34	18,49	0,65	4,90	0,07	0,29	107,49	97,84	378,52	7,48	1689,73	24,26	0,14	0,01		
Полдник																						
СНЕЖОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		
Итого за прием пищи:	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		
Ужин																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,69	2,99	5,28	51,52	0,15	0,02	1,31	1,04	1,63	0,00	0,03	24,85	18,27	26,46	0,61	122,67	2,73	0,03	0,00	71	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	110	17,61	11,96	41,13	344,21	37,95	0,11	0,18	0,09	0,68	0,51	0,22	107,07	21,63	181,04	1,19	179,87	6,26	0,04	0,04	453	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	13,68	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	2,97	10,56	0,00	0,00	0,00	к/к	
АЛЕРСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	600	21,50	15,33	74,11	527,96	51,89	0,21	81,51	1,14	3,12	0,51	0,30	180,93	64,93	256,15	2,94	548,82	10,99	0,09	0,04		
Всего за день:		66,56	63,39	252,79	1 923,80	157,23	0,77	82,74	1,97	8,38	0,74	1,25	818,22	254,39	1 104,34	12,25	3 138,08	57,28	0,29	0,05		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, в.г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,72	12,43	3,29	151,94	1,56	0,03	0,16	0,15	1,80	1,09	0,22	57,73	8,82	103,64	1,11	111,25	11,83	0,03	0,01	214					
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,50	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13					
СЫР (ПОРЦИЙ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,68	3,72	11,87	96,64	1,44	0,04	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	129,37	18,46	95,93	0,29	189,26	10,80	0,00	0,00	395					
Итого за прием пищи:	355	15,75	24,39	35,76	427,18	22,40	0,11	0,85	0,24	1,94	1,17	0,40	283,30	35,98	276,52	1,91	346,86	22,63	0,03	0,01						
II Завтрак																										
ПРЕНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	7,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,05	0,05	6,11	25,46	0,11	0,00	0,54	0,00	0,08	0,00	0,00	2,02	0,96	1,32	0,26	37,40	0,27	0,00	0,00	МК					
Итого за прием пищи:	200	1,23	0,99	21,11	98,66	7,87	0,02	0,54	0,00	0,08	0,00	0,00	4,22	2,76	11,32	0,42	51,60	0,27	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРОЖЕНО	60	1,04	3,07	5,38	54,45	0,08	0,02	11,84	0,18	1,35	0,00	0,03	27,72	12,45	24,47	0,53	175,66	2,70	0,01	0,00	40					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛОНЕ	180	4,00	2,95	26,10	147,43	22,40	0,09	4,34	0,52	1,83	0,00	0,05	35,73	24,30	62,01	1,24	325,21	4,06	0,04	0,01	100					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,85	13,19	12,98	223,84	12,93	0,08	0,53	0,03	0,47	0,05	0,09	13,47	14,50	110,11	0,99	180,00	2,63	0,08	0,00	306					
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,57	1,13	2,36	25,41	1,59	0,00	0,55	0,02	0,03	0,00	0,02	7,97	2,41	7,36	0,11	37,33	0,98	0,00	0,00	355					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,08	5,98	27,45	187,80	27,42	0,16	0,00	0,02	3,41	0,08	0,10	15,54	9,00	43,50	2,00	189,25	1,63	0,01	0,00	323					
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,30	0,13	10,03	49,01	0,56	0,01	39,60	0,07	0,00	0,00	0,03	12,26	3,00	1,38	0,24	5,22	0,00	0,00	0,00	441					
Итого за прием пищи:	690	29,15	26,89	105,50	840,92	81,48	0,45	56,86	0,84	8,19	0,13	0,36	121,99	156,18	382,97	8,26	980,67	14,80	0,14	0,01						
Полдник																										
КАСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	411					
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00						
Ужин																										
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	14,55	10,16	1,97	158,04	0,02	0,03	3,07	0,02	1,94	0,00	0,11	74,33	36,80	239,73	1,16	221,76	0,72	0,33	0,03	60					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,04	5,31	19,95	225,25	0,00	0,14	4,97	0,04	0,20	0,00	0,00	46,19	28,50	83,53	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	335					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,01	5,17	22,29	0,11	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	10,96	3,77	4,16	0,35	20,36	0,00	0,00	0,00	МК					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,60	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	530	21,08	16,02	56,86	544,47	18,87	0,24	13,96	0,06	3,28	0,00	0,16	158,76	92,95	373,66	5,31	448,72	1,72	0,35	0,03						
Всего за день:		67,21	68,29	233,42	1994,43	130,89	0,82	72,21	1,14	13,49	1,30	0,92	578,02	289,72	1047,17	15,90	1828,50	39,42	0,52	0,05						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, в.г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,67	6,25	24,67	173,69	18,43	0,08	0,12	0,03	0,15	0,09	0,08	78,16	22,32	116,69	1,18	144,34	1,75	0,00	0,02	189			
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13			
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,85	4,01	10,50	94,80	0,16	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,03	21,81	98,19	0,50	205,77	10,80	0,00	0,00	397			
Итого за прием пищи:																								
	395	13,87	18,50	55,77	447,09	37,99	0,15	0,81	0,12	0,29	0,17	0,26	302,39	52,83	291,83	2,19	396,46	12,55	0,00	0,02				
II Завтрак																								
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	2,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	180	0,09	0,07	7,08	29,56	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00	к/к			
Итого за прием пищи:																								
	200	0,65	0,73	22,54	100,36	2,15	0,01	0,45	0,00	0,08	0,00	0,02	7,12	4,42	10,42	0,71	62,87	0,22	0,00	0,00				
Обед																								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ	60	1,84	3,04	4,27	51,62	1,83	0,05	2,62	0,00	1,96	0,00	0,03	12,60	11,83	36,24	0,43	71,13	0,25	0,00	0,00				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) СО СМЕТАНОМ	180	5,27	2,27	18,72	120,67	14,86	0,13	6,53	0,46	0,65	0,00	0,09	58,31	38,46	125,98	1,82	547,76	4,45	0,04	0,00	99			
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ТОВАДИНЫ	80	17,95	19,76	9,84	365,06	8,45	0,16	0,24	2,48	1,03	0,74	0,25	34,11	10,32	74,89	0,89	91,16	7,53	0,02	18,44	285			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,12	2,80	13,33	97,35	3,12	0,04	22,56	0,08	0,98	0,00	0,06	63,23	21,95	45,56	1,26	280,85	4,92	0,01	0,00	131			
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	1,70	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402			
Итого за прием пищи:																								
	700	31,17	28,63	72,20	806,63	43,45	0,47	31,95	3,02	5,72	0,74	0,47	185,00	93,76	326,17	6,40	1 059,62	19,95	0,07	18,44				
Полдник																								
РЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,00	0,04	1,44	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435			
Итого за прием пищи:																								
	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,00	0,04	1,44	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00				
Ужин																								
КУХ С ПОВИДЛОМ	70	7,31	6,93	49,17	288,29	34,83	0,09	0,24	0,04	1,13	0,15	0,09	53,75	13,79	82,22	0,79	153,31	5,38	0,01	0,02	к/к			
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	160	3,06	3,55	22,90	138,40	19,34	0,13	10,29	0,17	1,23	0,00	0,10	23,02	30,04	74,97	1,30	719,74	7,15	0,03	0,00	134			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,56	0,00	0,00	0,00	к/к			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,30	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:																								
	570	13,72	11,03	104,03	574,79	73,13	0,29	18,19	0,21	3,62	0,15	0,23	106,07	64,94	198,80	4,79	1 147,57	14,06	0,06	0,02				
Всего за день:																								
		64,63	63,39	262,10	2 026,07	156,72	0,96	52,84	3,40	9,71	1,06	1,21	823,78	241,15	992,82	14,27	2 929,32	62,98	0,13	18,48				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Кальций, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг			
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,83	8,46	26,51	206,21	16,45	0,13	0,59	0,04	2,09	0,08	0,18	124,18	66,42	162,19	1,99	276,68	11,14	0,01	0,00	к/к		
МАСЛО (ПОРЦИЙКИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	13			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,66	104,83	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	36,80	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,46	3,72	9,11	84,73	0,11	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,67	15,56	89,37	0,40	185,41	10,80	0,00	0,00	к/к		
Итого за прием пищи:	386	13,32	17,47	55,22	433,14	35,96	0,20	1,23	0,10	2,20	0,16	0,33	259,05	87,18	278,51	2,80	501,64	21,94	0,01	0,00			
II Завтрак																							
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ)	125	0,00	0,00	0,00	55,00	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	0,00	442			
Итого за прием пищи:	125	0,00	0,00	0,00	55,00	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	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,04	52,58	0,06	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	8,62	18,61	0,36	156,39	1,64	0,01	0,00	40		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ НА ТОВАРЬКЕ	180	2,72	3,07	19,99	121,07	16,65	0,09	6,46	0,31	1,17	0,00	0,05	33,55	28,25	70,30	1,07	436,17	4,94	0,04	0,00	92		
БЫЛЬОНЕ	30	0,44	1,16	1,89	23,37	1,63	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,69	1,09	5,73	0,06	11,52	0,74	0,00	0,00	371		
СОУС СМЕТАННЫЙ	190	18,17	18,18	27,54	346,60	24,09	0,20	13,13	0,39	1,19	0,53	0,26	43,76	53,24	233,44	3,61	1 178,72	17,74	0,10	0,01	299		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	18,17	18,18	27,54	346,60	24,09	0,20	13,13	0,39	1,19	0,53	0,26	43,76	53,24	233,44	3,61	1 178,72	17,74	0,10	0,01	299		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			
НАПИТОК БЕЗОДНЫЙ	180	0,17	0,06	6,38	27,75	0,01	0,00	8,53	0,00	0,10	0,00	0,00	6,07	4,72	5,20	0,16	56,19	0,26	0,00	0,00	к/к		
Итого за прием пищи:	690	25,76	25,97	81,94	723,35	58,94	0,39	43,37	0,71	4,83	0,53	0,37	125,32	105,42	376,78	7,24	1 905,99	28,12	0,15	0,01			
Полдник																							
СНЕЖОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00			
Итого за прием пищи:	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00			
Ужин																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	110/20	16,86	11,27	31,25	295,01	4,96	0,04	3,36	0,05	1,54	0,06	0,18	135,57	20,72	172,24	0,53	142,24	0,56	0,02	0,02	224		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	к/к		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	1,04	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	4,68	212,34	1,53	0,01	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	470	20,23	11,82	63,21	443,11	23,92	0,11	11,04	0,05	2,80	0,06	0,22	164,87	41,83	213,55	3,23	416,76	2,09	0,04	0,02			
Всего за день:		64,91	60,26	209,39	1 767,62	118,82	0,76	56,99	0,91	9,83	0,75	1,26	789,24	262,43	1 059,14	13,27	3 117,39	52,15	0,24	0,03			

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, в.г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг						
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	6.08	8.05	26.48	203.57	16.93	0.06	0.62	0.04	0.64	0.08	0.15	130.65	17.56	107.01	0.57	207.01	11.18	0.01	0.01	93					
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13					
СЫР (ГОРЯЧИМ)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.00	1.16	20.56	104.80	19.40	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.56	3.84	10.39	91.43	0.07	0.03	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	126.65	17.22	91.12	0.26	187.66	10.80	0.00	0.00	397					
Итого за прием пищи:	395	14.99	20.13	57.47	473.60	36.40	0.13	1.31	0.13	0.78	0.16	0.33	353.50	43.50	275.08	1.34	441.02	21.98	0.01	0.01						
II Завтрак																										
МАРМЕЛАД	20	0.29	1.78	12.45	67.71	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.34	7.02	7.56	0.47	23.00	0.00	0.00	0.00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	180	0.30	0.13	9.06	44.14	0.56	0.01	39.60	0.07	0.00	0.00	0.03	12.24	3.00	1.38	0.24	5.19	0.00	0.00	0.00	441					
Итого за прием пищи:	200	0.59	1.91	21.51	111.85	0.80	0.01	39.60	0.07	0.00	0.00	0.03	14.58	10.02	8.94	0.71	28.19	0.00	0.00	0.00						
Обед																										
КАРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	60	1.24	9.69	3.72	107.82	0.45	0.02	2.10	0.11	0.00	0.00	0.04	29.06	10.14	20.95	0.48	229.06	0.00	0.00	0.00						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2.38	7.26	12.66	130.76	8.04	0.07	7.60	0.48	1.10	0.08	0.07	46.43	25.75	59.09	1.07	309.56	4.91	0.02	0.00	94					
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	180	15.04	15.37	32.51	328.99	31.03	0.09	1.39	0.30	0.62	0.09	0.13	24.26	36.75	165.29	1.44	250.14	4.28	0.10	0.01	304					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.31	0.44	21.20	151.98	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00						
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.17	0.04	9.46	39.23	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.99	4.60	9.29	0.22	67.07	0.00	0.00	0.00	к/к					
Итого за прием пищи:	650	22.14	32.80	79.55	758.78	56.02	0.28	11.09	0.89	2.82	0.17	0.29	121.74	86.74	288.12	5.21	923.83	11.98	0.12	0.01						
Полдник																										
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0.00	0.00	14.19	83.20	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.05	1.85	2.70	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	411					
Итого за прием пищи:	200	0.00	0.00	14.19	83.20	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.05	1.85	2.70	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00						
Ужин																										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.90	4.22	8.93	82.30	4.42	0.06	14.11	0.20	1.92	0.00	0.05	33.12	20.69	48.09	0.91	344.42	4.28	0.02	0.00	51					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЯТЕ	100	6.77	8.95	5.15	128.54	2.28	0.05	0.75	0.38	2.38	0.98	0.20	56.26	13.70	107.35	1.27	141.22	11.92	0.03	0.01	254					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89	18.24	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.08	0.00	5.00	20.31	0.11	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.12	2.97	0.50	10.58	0.00	0.00	0.00	к/к					
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1.43	0.48	19.95	91.20	1.90	0.04	9.50	0.02	0.00	0.00	0.05	7.60	39.90	26.60	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	535	13.14	13.89	58.50	414.24	26.95	0.20	24.38	0.60	5.08	0.98	0.32	114.06	89.29	215.25	3.77	878.42	16.20	0.06	0.01						
Всего за день:		50.86	68.73	231.22	1 841.67	120.44	0.62	76.38	1.69	8.88	1.31	0.97	613.93	231.40	800.09	11.03	2 272.11	50.17	0.19	0.03						

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,38	8,40	27,43	211,58	17,69	0,08	0,68	0,04	0,11	0,08	0,17	157,63	27,60	180,47	0,63	247,71	11,70	0,02	0,01	184					
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,46	3,72	9,11	84,73	9,11	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,67	15,56	89,37	0,40	185,47	10,80	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	385	12,87	17,41	57,14	438,51	37,20	0,15	1,32	0,10	0,22	0,16	0,32	292,50	48,36	286,79	1,44	470,67	22,50	0,02	0,01						
II Завтрак																										
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	7,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00						
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ И БЛЮК	180	0,11	0,06	6,62	28,04	0,09	0,00	0,89	0,00	0,09	0,00	0,00	4,28	2,63	3,21	0,24	48,95	0,36	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	200	1,29	1,00	21,62	101,24	7,85	0,02	0,89	0,00	0,09	0,00	0,00	6,46	4,43	13,21	0,40	63,15	0,36	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,80	2,99	3,08	42,81	0,56	0,03	1,49	0,00	1,47	0,00	0,02	10,46	7,27	18,87	0,31	66,02	0,25	0,00	0,00						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,87	6,11	16,18	140,19	9,21	0,09	7,97	0,42	1,70	0,00	0,07	51,31	33,34	82,37	1,55	565,36	8,48	0,06	0,00	75					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	9,82	9,49	5,88	148,59	4,20	0,04	1,28	0,12	0,92	0,00	0,08	12,81	14,98	87,52	0,83	171,19	2,77	0,06	0,00	308					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,00	5,98	20,07	146,49	18,00	0,12	9,72	0,03	0,25	0,09	0,10	36,76	27,53	80,45	1,13	715,98	8,06	0,04	0,00	335					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00						
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	1,70	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	402					
Итого за прием пищи:	700	20,80	25,01	72,22	653,28	48,47	0,37	20,40	0,57	5,44	0,09	0,31	128,11	94,32	312,71	5,82	1587,30	22,36	0,16	0,00						
Полдник																										
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	435					
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00						
Ужин																										
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/20	20,46	13,83	26,60	316,47	9,44	0,07	0,37	0,08	1,28	0,16	0,31	211,07	28,21	239,97	0,64	233,49	4,84	0,03	0,02	239					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	13,68	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	к/к					
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00						
Итого за прием пищи:	460	23,66	14,21	54,30	448,70	23,23	0,15	60,39	0,09	2,09	0,16	0,36	260,08	53,24	288,62	1,78	479,77	6,84	0,05	0,02						
Всего за день:		64,42	62,63	213,28	1747,73	116,75	0,77	84,40	0,81	7,98	0,41	1,33	927,15	228,35	1101,33	9,64	2892,89	70,06	0,27	0,03						

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Крахмал, г	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг							
Завтрак																											
ДРАЧЕНА	100	7.90	12.45	6.03	171.41	4.01	0.05	0.17	0.17	1.14	1.20	0.25	64.94	10.29	118.38	1.25	131.20	13.59	0.03	0.02	228						
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.03	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13						
СЫР (ГОРЯЧИМ)	2.13	2.71	0.00	33.49	0.00	0.00	0.06	0.03	0.03	0.03	0.00	0.03	80.96	3.22	46.00	0.09	8.10	0.00	0.00	0.00	14						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.00	1.16	20.56	104.90	19.40	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	395						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.68	3.72	11.87	96.64	1.44	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	129.37	18.46	95.93	0.29	189.26	10.80	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	335	16,74	24,17	38,50	443,74	24,85	0,13	0,85	0,26	1,28	1,28	0,43	283,47	37,17	287,26	2,04	366,11	24,39	0,03	0,02							
II Завтрак																											
КОФЕТЫ МОЛОЧНО-СЛИВОЧНЫЕ	24	0.63	0.00	19.16	79.15	1.63	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.02	15,77	2.38	12.53	0.00	20.40	0.00	0.00	0.00							
НАПИТОК ИЗ КУРАТИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ?)	180	0.46	0.03	8.81	37.67	0.27	0.01	0.14	0.06	0.00	0.00	0.02	20.19	10.09	11.83	0.26	155.20	0.00	0.00	0.00	н/к						
Итого за прием пищи:	204	1,09	0,03	27,97	116,82	1,90	0,01	0,14	0,06	0,05	0,00	0,04	35,96	12,47	24,36	0,26	175,60	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
ИМРА ОВОЩНАЯ	60	0.73	1.72	4.13	34.97	0.19	0.03	1.78	0.22	0.85	0.00	0.02	18.16	10.72	22.69	0.55	120.73	2.76	0.02	0.00	55						
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГЕТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ	180	2.01	2.41	9.76	71.74	5.22	0.06	12.39	0.23	0.80	0.00	0.06	47.65	21.91	47.70	1.06	341.71	4.61	0.02	0.00	84						
ТЕОТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.22	17.04	9.45	297.44	7.80	0.11	0.88	1.92	2.33	0.06	0.10	7.67	8.60	23.60	0.30	54.02	0.82	0.01	14.74	284						
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.46	1.11	3.00	24.06	1.01	0.00	0.90	0.16	0.55	0.00	0.02	8.64	5.21	9.75	0.20	52.47	0.83	0.00	0.00	348						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	6.42	4.45	41.07	230.10	40.62	0.08	0.00	0.02	1.36	0.07	0.02	10.73	8.64	47.68	1.09	74.49	0.90	0.01	0.02	317						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.31	0.44	21.20	151.98	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00							
КОМОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	180	0.07	0.01	5.31	22.34	0.00	0.00	1.63	0.00	0.01	0.00	0.00	2.64	0.88	1.58	0.04	14.50	0.10	0.00	0.00	н/к						
Итого за прием пищи:	690	24,22	27,18	93,92	832,63	71,34	0,37	17,58	2,55	7,00	0,13	0,26	104,49	65,46	196,50	5,24	725,92	12,82	0,06	14,76							
Полдник																											
НАПИТОК ИЗ ПОДОВОД ШИПОВНИКА	200	0.26	0.11	10.23	47.87	0.50	0.01	35.20	0.06	0.00	0.00	0.02	12.54	3.02	1.22	0.22	4.80	0.00	0.00	0.00	441						
Итого за прием пищи:	200	0,26	0,11	10,23	47,87	0,50	0,01	35,20	0,06	0,00	0,00	0,02	12,54	3,02	1,22	0,22	4,80	0,00	0,00	0,00							
Ужин																											
ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13.54	3.07	3.99	97.70	2.92	0.10	0.66	0.01	0.83	0.00	0.07	27.07	27.76	183.51	0.67	296.57	128.83	0.50	0.00	239						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.33	4.73	15.18	113.03	13.50	0.09	7.30	0.03	0.19	0.07	0.07	30.74	20.98	62.50	0.85	541.31	6.31	0.03	0.00	335						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89	18.24	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.08	0.00	5.00	20.31	0.11	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.12	2.97	0.30	10.58	0.00	0.00	0.00	н/к						
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.50	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00							
Итого за прием пищи:	560	19,31	8,34	53,94	369,93	35,27	0,26	12,98	0,04	2,16	0,07	0,19	93,89	75,74	296,22	4,54	1,055	136,14	0,55	0,00							
Всего за день:		61.62	59.83	224.56	1 811.09	133.86	0.78	66.75	2.97	10.49	1.48	0.94	530.35	193.86	804.56	12.30	2 327.49	173.35	0.64	14.78							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг				
Итого за весь период	635,77	635,36	2 292,92	18 491,74	1 263,83	7,94	738,77	18,77	108,33	9,50	11,11	7 486,76	2 542,41	10 156,33	130,67	25 772,23	805,08	3,29				
Среднее значение за период	63,58	63,54	229,29	1 849,17	126,38	0,79	73,88	1,88	10,83	0,95	1,11	748,68	254,24	1 015,63	13,07	2 577,22	80,51	0,33				
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	30,9	55,3																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	381	186	672	198	508