

МЕНЮ

Ряди 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 130	КАША МОЛОЧНАЯ ОВОСНЯЯ ТЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 130	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 130	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 130	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 130	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 130
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4
СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6
БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30
КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
II Завтрак									
ПЕЧЕНЬЕ 10	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ) 125	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ) 125	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 150	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И ЯБЛОК 150	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫХ) 150
Обед									
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАУНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 40	САЛАТ «СВЕКОЛКА» 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СЕВЕРИИ И МОРОЗОВ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	БАКАЖАНОВ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	Икра овощная 40
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (ВЕТЕРАНАНСКИЙ) 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ НА ПОВРЖЕМ БУЛЬОНЕ 150/10	СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПТОИ (РАССОЛЫ) НА ПОВРЖЕМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕТЕРАНАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ НА ПОВРЖЕМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПТОИ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	Щи из свежей капусты (ВЕТЕРАНАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ 150
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПИРОГИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ С КАПУСТОЙ 100	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОВОС С ОВОЩАМИ 150	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	БЕТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ПТИЦА В ТОМАТНОМ СОВОС 60/20	ТЕФЕЛИ М3 ГОВЯДИНЫ 60
СОУС ТОМАТНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАДЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАДЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАДЕННЫЙ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАДЕННЫЙ 130	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАДЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАДЕННЫЙ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СОУС ТОМАТНЫЙ 20
РЫС ОТВАРНОЙ 90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫХ) 150	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛ-ЧАТАЯ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАДЕННЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАДЕННЫЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАДЕННЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150
Полдник									
РЖЕНКА 180	КЕФИР 180	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180	СНЕЖОК 180	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180	РЖЕНКА 200	СНЕЖОК 180	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180	КЕФИР 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180
Ужин									
САЛАТ «СВЕКОЛКА» 40	ПЮДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛУДЕННЫМ МОЛОКОМ 80/10	САЛАТ «СТЕПНОЙ» ИЗ РАДНЫХ ОВОЩЕЙ 80	САЛАТ ИЗ МОРОЗОВ С ЯБЛОКАМИ 40	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ 60	КУХ С ПОВИДЛОМ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 100/10	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	ОПАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СЛУДЕННЫМ МОЛОКОМ 100/15	БЕТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОВОС 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ЗАПЕЧЕННЫЙ В ОМЛЕТЕ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЧАЙ С САХАРОМ 180	АЛЕНСКИН 90	ЧАЙ С САХАРОМ 180
	БАНАН СВЕЖИЙ 80	АЛЕНСКИН 95	АЛЕНСКИН 95	ГРУША СВЕЖАЯ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95		БАНАН СВЕЖИЙ 80		ГРУША СВЕЖАЯ 95

Утверждаю
Завед.
Южикова Лариса Петровна
28.08.2023
28.08.2023
28.08.2023

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 С 01.10.2026 г по 31.12.2026 г

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Ғ, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	2,48	3,80	16,58	110,07	10,59	0,03	0,08	0,02	0,47	0,06	0,04	45,86	7,11	43,54	0,19	69,59	1,09	0,00	0,00	189					
МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13					
СЫР (ГОРЧИЦЫМИ)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	14					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00						
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,88	3,03	8,37	73,28	0,11	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	97,79	15,85	73,69	0,33	153,83	8,25	0,00	0,00	397					
Итого за прием пищи:	320	9,02	12,77	40,40	313,71	25,25	0,09	0,60	0,08	0,58	0,12	0,17	202,63	28,96	167,49	0,89	256,90	9,34	0,00	0,00						
II Завтрак																										
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,61	1,80	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	150	0,07	0,06	5,93	24,79	0,09	0,00	0,38	0,00	0,07	0,00	0,01	3,27	2,02	2,69	0,33	29,12	0,19	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	160	0,80	1,01	13,15	65,24	5,17	0,01	0,38	0,00	0,07	0,00	0,02	5,88	3,82	10,79	0,52	40,12	0,19	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,34	1,30	1,68	20,48	0,04	0,01	0,89	0,00	0,56	0,00	0,01	8,47	4,89	10,15	0,23	56,77	0,17	0,00	0,00						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	150	2,56	2,96	14,55	97,70	8,07	0,08	12,78	0,35	1,13	0,00	0,06	52,42	30,29	65,85	1,44	503,18	7,03	0,03	0,00	80					
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,69	15,76	3,47	267,72	1,85	0,11	0,46	1,97	0,37	0,42	0,17	28,65	7,41	44,73	0,51	66,86	4,64	0,01	14,74	272					
СОУС ТОВАРНЫЙ	20	0,32	0,71	1,98	15,63	0,64	0,00	0,59	0,11	0,35	0,00	0,00	5,62	3,46	6,42	0,15	34,88	0,55	0,00	0,00	315					
РИС ОВАРНЫЙ	90	1,70	3,52	17,80	109,70	18,04	0,02	0,00	0,02	0,20	0,06	0,01	2,20	11,14	34,04	0,24	25,37	0,35	0,01	0,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,10	8,12	38,63	0,43	0,00	30,80	0,06	0,00	0,00	0,02	9,95	2,42	1,07	0,19	4,10	0,00	0,00	0,00	441					
Итого за прием пищи:	550	20,49	24,70	64,56	671,44	42,27	0,29	45,52	2,51	3,49	0,48	0,30	114,51	67,21	197,06	4,36	745,56	14,98	0,05	14,74						
Полдник																										
ФРУКТЫ	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																										
САЛАТ СВЕКОЛКА	40	0,56	2,06	5,78	43,96	0,03	0,02	1,21	0,00	0,88	0,00	0,01	14,88	7,95	17,79	0,53	128,79	2,12	0,01	0,00	50					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	9,01	7,04	37,82	250,24	28,86	0,15	67,14	0,06	9,67	0,37	0,08	122,92	118,41	359,85	5,55	78,30	3,69	0,02	0,01	451					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	4,49	18,14	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,58	2,22	0,23	8,04	0,00	0,00	0,00	к/к					
ФРУКТОВЫЕ ОВЕРЖЕ	95	0,29	0,29	7,11	34,12	0,58	0,02	7,26	0,00	0,46	0,00	0,01	11,62	5,81	7,99	1,60	201,83	1,45	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	415	9,92	9,39	55,20	346,46	29,55	0,19	75,62	0,06	11,01	0,37	0,10	156,88	134,75	387,85	7,91	416,96	7,26	0,04	0,01						
Всего за день:		45,45	52,37	180,87	1494,05	102,24	0,62	123,56	2,70	15,15	0,97	0,82	703,10	259,94	928,79	13,86	1722,34	47,97	0,09	14,75						

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ г. Астрах
ЮМ
Приказ от 29.09.2026
N 01-23-45

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																								
КАША МОЛОЧНАЯ ОВЯНЯЯ "ТЕКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,56	7,37	17,91	156,97	9,02	0,08	0,51	0,04	0,57	0,06	0,13	110,85	28,87	115,55	0,65	192,83	9,88	0,01	0,00	189			
МАСЛО (ТОПИВУМ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,80	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,83	2,84	9,35	75,06	1,20	0,04	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	99,35	14,46	73,97	0,23	145,60	8,25	0,00	0,00	395			
Итого за прием пищи:	314	9,66	14,38	42,71	340,55	24,77	0,15	0,99	0,08	0,66	0,12	0,24	216,38	47,23	209,78	1,19	366,63	17,93	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	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 ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	40	0,86	2,04	3,72	36,23	0,03	0,01	7,82	0,04	0,90	0,00	0,01	22,37	6,72	11,77	0,37	76,49	0,95	0,00	0,00	35			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА ГОРЯЧЕМ ВУЛОНЕ	150/10	7,36	6,16	29,06	221,32	23,70	0,22	5,51	0,47	3,54	0,06	0,10	48,49	41,63	105,81	2,87	556,00	6,46	0,04	0,00	99			
П/Р/С И ПЕЧЕНЬЕ С МЯСОМ С КАПУСТОЙ	100	20,24	18,81	34,10	386,95	29,26	0,12	10,01	0,04	1,60	0,29	0,17	63,15	30,90	183,10	2,77	442,01	11,24	0,06	0,01	451			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	60,79	6,60	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00				
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,06	16,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,45	1,42	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	402			
Итого за прием пищи:	470	29,58	27,19	79,42	721,55	59,59	0,39	23,34	0,55	6,48	0,35	0,30	144,06	84,47	328,08	6,81	1102,30	19,77	0,10	0,01				
Полдник																								
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,00	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	435			
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,00	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00				
Ужин																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/10	12,81	7,81	13,09	176,14	3,25	0,03	0,16	0,05	0,61	0,16	0,18	119,56	16,02	144,21	0,43	121,42	2,04	0,02	0,02	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	22,88	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	4,52	18,38	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,97	7,99	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	к/к			
УСТОЛО СВЕЖЕЕ	95	0,29	0,29	7,11	34,12	0,58	0,02	7,26	0,00	0,46	0,00	0,01	11,82	5,81	7,99	1,60	201,83	1,45	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	395	15,40	8,28	39,32	297,56	17,62	0,09	7,44	0,05	1,66	0,16	0,21	145,51	33,71	177,85	2,87	372,47	3,49	0,03	0,02				
Всего за день:		59,86	54,35	168,65	1510,06	101,98	0,70	33,03	0,73	8,93	0,63	1,06	721,95	190,61	886,71	11,05	2104,20	57,39	0,18	0,03				

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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,11	6,45	18,48	149,06	9,62	0,07	0,45	0,03	0,48	0,06	0,10	94,54	20,93	94,61	0,51	158,73	8,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	169
МАСЛО (ТОПИЛЬНЫМ)	4	0,02	3,30	0,03	28,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,03	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13
СЫР (ТОПИЛЬНЫМ)	6	1,38	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	52,60	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,66	2,84	7,24	65,94	0,11	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	97,39	12,30	69,99	0,37	144,04	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:																											
II Завтрак																											
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	1,80	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И ЯБЛОК	150	0,10	0,08	5,35	22,99	0,07	0,00	5,78	0,00	0,10	0,00	0,00	3,49	2,50	2,85	0,24	47,28	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:																											
Обед																											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,13	2,40	2,35	35,40	1,19	0,03	1,49	0,00	1,46	0,00	0,02	6,71	7,05	20,87	0,23	36,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАННОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,61	4,86	21,25	153,39	18,20	0,10	5,27	0,44	1,16	0,45	0,13	41,56	25,09	93,46	1,42	413,25	8,60	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,72	13,67	16,78	248,99	11,40	0,13	18,04	0,26	0,45	0,06	0,16	59,36	37,64	148,22	2,09	627,67	8,56	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
НАПИТОК ИЗ КУРАТИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ)	150	0,35	0,02	7,04	30,07	0,21	0,01	0,11	0,04	0,00	0,00	0,01	16,10	7,94	9,20	0,20	120,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:																											
Полдник																											
КЕКСЫ (КОНЦЕНТРАТ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО)	180	0,00	0,00	7,72	48,50	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,63	1,80	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411
Итого за прием пищи:																											
Ужин																											
САЛАТ "ОТЕПЛОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	2,88	8,16	6,24	109,60	0,00	0,05	6,40	0,36	3,68	0,00	0,00	16,00	16,00	36,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	12,04	6,01	4,32	119,52	2,31	0,09	0,74	0,25	0,77	0,38	0,13	39,08	26,56	170,61	0,99	288,84	97,20	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
ЧАЙ С ЛИМОННОЙ	180	0,11	0,00	4,62	19,44	0,11	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	9,25	3,31	3,60	0,33	15,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
БАУРАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	1,60	0,03	8,00	0,02	0,00	0,00	0,04	6,40	33,60	22,40	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	430	18,45	14,75	46,58	394,28	17,70	0,21	15,67	0,63	5,04	0,38	0,19	76,94	88,38	256,09	3,06	601,68	97,20	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
Всего за день:																											
53,17 62,29 172,42 1441,01 91,51 0,69 47,35 1,46 9,68 1,01 0,78 473,34 218,86 789,25 10,28 2249,71 133,56 0,52 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 би, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	Se, мг		
Завтрак																						
КАША ЯСНОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4.45	6.55	26.40	183.10	18.04	0.05	0.51	0.04	0.20	0.06	0.12	104.69	22.45	104.58	0.33	168.00	9.13	0.01	0.00	0.00	185
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	4	0.02	3.30	0.03	29.92	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	0.06	0.00	0.48	0.00	0.76	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	13	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.25	0.87	15.42	79.60	14.55	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	397	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.74	2.95	8.31	71.59	0.06	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	97.11	13.55	70.15	0.21	144.77	8.25	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	314	9.46	13.67	50.16	363.21	32.65	0.11	0.99	0.08	0.29	0.12	0.23	207.98	39.50	194.99	0.85	340.97	17.38	0.01	0.00		
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.73	0.95	7.22	40.45	5.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.61	1.80	8.10	0.19	11.00	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0.37	0.05	10.50	44.23	0.15	0.02	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	16.97	7.97	12.38	0.28	127.95	0.00	0.00	441	
Итого за прием пищи:	160	1.10	1.00	17.72	84.68	5.23	0.03	0.08	0.03	0.00	0.00	0.02	19.58	9.77	20.48	0.47	138.95	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0.66	2.07	6.40	46.93	10.22	0.02	1.50	0.00	0.89	0.00	0.02	17.11	9.39	20.61	0.63	149.82	2.63	0.01	0.00	50	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ (РАССОЛНИК) НА ТОВАРКЕМ ВУЛКОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2.16	4.53	13.40	105.77	10.22	0.06	3.88	0.29	1.16	0.05	0.05	31.01	19.90	64.01	0.88	265.15	3.00	0.03	0.00	91	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	18.25	17.41	16.79	296.96	14.37	0.12	8.44	0.24	0.80	0.06	0.16	25.66	40.91	195.40	3.02	881.74	12.11	0.09	0.00	259	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	121.58	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.03	0.03	4.70	19.32	0.05	0.00	0.27	0.00	0.04	0.00	0.00	1.03	0.49	0.67	0.14	18.76	0.13	0.00	0.00	к/к	
Итого за прием пищи:	530	23.75	24.39	58.25	590.56	37.88	0.27	14.09	0.53	3.77	0.11	0.26	82.01	78.29	315.49	6.27	1369.87	20.11	0.13	0.00		
Полдник																						
СНЕЖОК	180	5.04	4.50	8.12	101.72	0.00	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00	
Итого за прием пищи:	180	5.04	4.50	8.12	101.72	0.00	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00	
Ужин																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0.40	2.00	3.38	33.54	0.11	0.02	0.86	0.58	1.06	0.00	0.02	14.43	10.51	15.22	0.40	77.25	1.60	0.02	0.00	71	
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ИЖОМОМ	70	14.53	9.80	17.80	219.82	9.85	0.04	0.12	0.07	1.32	0.44	0.20	101.09	16.86	155.17	0.87	138.08	4.22	0.03	0.00	241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.48	0.12	9.74	45.94	9.12	0.02	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.14	5.94	15.12	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.00	4.49	18.14	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.22	0.23	8.04	0.00	0.00	0.00	к/к	
АТЕЛСИН	95	0.86	0.19	7.70	40.85	0.00	0.04	57.00	0.01	0.21	0.00	0.03	32.30	12.35	21.85	0.29	187.15	1.90	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	405	17.33	12.11	43.11	358.29	19.16	0.12	57.99	0.66	2.98	0.44	0.26	159.62	48.24	209.58	2.15	436.32	7.72	0.07	0.03		
Всего за день:		56.68	55.67	177.36	1498.46	94.92	0.58	74.41	1.35	7.04	0.67	1.08	685.19	201.40	911.54	9.74	2548.91	45.21	0.25	0.03		

5 день

Приним 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5,77	10,49	4,10	133,92	2,72	0,04	0,12	0,13	1,54	0,90	0,17	46,97	7,50	86,96	0,96	93,22	9,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	214	
МАСЛО (ТОПЛИВУМ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	
ОБЪЕД (ТОПЛИВУМ)	6	1,36	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,83	2,84	10,32	78,93	1,20	0,04	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	99,37	14,46	73,97	0,23	145,63	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	290	12,26	19,27	29,87	343,21	18,47	0,11	0,64	0,19	1,65	0,96	0,30	205,32	27,96	211,19	1,56	272,33	18,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																										
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,61	1,80	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,03	0,03	4,70	18,32	0,05	0,00	0,27	0,00	0,04	0,00	0,00	1,03	0,49	0,67	0,14	18,76	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	444	
Итого за прием пищи:	160	0,76	0,98	11,92	59,77	5,13	0,01	0,27	0,00	0,04	0,00	0,01	3,64	2,29	8,77	0,33	29,76	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКОИ И МОРОЗЬЮ	40	0,70	2,05	3,55	36,16	0,04	0,00	7,89	0,12	0,90	0,00	0,00	18,45	8,29	16,29	0,36	116,91	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	
СМЛ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,86	3,20	18,13	115,20	14,87	0,07	3,91	0,46	1,50	0,00	0,05	34,34	20,25	50,30	0,95	272,11	3,69	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	11,33	10,71	5,93	165,37	5,96	0,06	0,46	0,03	0,34	0,03	0,08	9,74	11,37	89,99	0,78	147,37	2,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,39	0,75	1,56	16,83	1,04	0,00	0,37	0,02	0,02	0,00	0,01	5,20	1,60	4,86	0,08	24,84	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	355	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,04	2,89	13,73	92,81	13,71	0,08	0,00	0,01	1,71	0,04	0,04	10,15	45,38	67,25	1,59	94,73	0,82	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	7,20	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,10	8,12	38,63	0,43	0,00	30,80	0,06	0,00	0,00	0,02	9,95	2,42	1,07	0,19	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	
Итого за прием пищи:	550	21,20	20,05	67,98	586,58	49,25	0,28	43,43	0,70	5,35	0,07	0,23	95,03	96,91	264,55	5,55	714,46	11,50	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																										
КАДЕЛЬЯ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180	0,00	0,00	7,72	48,50	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,63	1,80	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	7,72	48,50	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,63	1,80	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																										
ТЕОРЕЛ РЫБНЫЕ	60	1,31	2,52	5,03	48,19	4,01	0,01	0,46	0,08	0,97	0,12	0,02	8,99	5,11	23,06	0,33	38,40	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	261	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,34	4,08	15,35	73,29	0,00	0,11	3,76	0,03	0,15	0,00	0,00	35,54	21,93	64,27	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	
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	22,66	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	4,58	19,13	0,08	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,74	2,90	2,81	0,26	12,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	444	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,48	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	14,725	0,95	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	465	6,34	7,07	49,35	354,18	18,25	0,18	9,50	0,11	2,05	0,12	0,07	77,52	50,25	128,02	3,86	237,28	2,59	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		40,56	47,37	166,84	1 392,24	91,28	0,58	53,84	1,00	9,09	1,15	0,61	389,97	179,04	614,33	11,30	1 254,34	32,23	0,12	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	2,64	4,63	15,23	113,37	9,88	0,04	0,08	0,03	0,11	0,07	0,04	48,60	12,70	67,09	0,64	84,37	1,09	0,00	0,01	189	
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	4	0,02	3,36	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	
БЫР (ПОРЦИЙ)	6	1,39	1,77	0,00	21,94	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,08	5,28	0,00	0,00	0,00	14	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,70	3,90	19,60	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		
КАЧАО С МОЛОКОМ	150	2,96	3,07	8,21	73,33	0,13	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,15	16,99	75,45	0,39	159,34	8,25	0,00	0,00	397	
Итого за прием пищи:	320	9,26	13,64	38,69	317,06	24,56	0,10	0,60	0,09	0,22	0,13	0,17	205,73	35,69	192,80	1,40	276,19	9,34	0,00	0,01		
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,61	1,60	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	150	0,07	0,06	5,83	24,79	0,09	0,00	0,38	0,00	0,07	0,00	0,01	3,27	2,02	2,89	0,33	29,12	0,19	0,00	0,00	к/к	
Итого за прием пищи:	160	0,80	1,01	13,15	65,24	5,17	0,01	0,38	0,00	0,07	0,00	0,02	5,88	3,62	10,79	0,52	40,12	0,19	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ	40	1,22	2,03	2,95	34,41	1,23	0,03	1,74	0,00	1,31	0,00	0,02	8,41	7,86	24,17	0,29	47,42	0,17	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ	150	4,62	6,19	17,02	146,19	13,62	0,12	6,31	0,42	1,06	0,06	0,08	52,71	34,14	110,68	1,61	502,32	4,14	0,03	0,00	99	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВДИНЫ	60	15,01	16,62	7,40	300,57	6,31	0,12	0,18	2,00	1,03	0,72	0,22	29,26	8,67	69,08	0,83	79,00	7,14	0,02	14,75	285	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,89	2,84	8,74	75,92	1,61	0,03	24,52	0,08	0,98	0,00	0,06	65,60	22,90	46,67	1,36	292,34	4,99	0,01	0,00	131	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	402	
Итого за прием пищи:	570	26,39	28,03	57,81	698,02	35,97	0,37	32,75	2,50	5,26	0,78	0,41	169,95	92,61	285,60	5,69	976,10	18,68	0,06	14,75		
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																						
КУХ С ПОВИДЛОМ	50	5,07	6,36	34,50	215,75	24,85	0,06	0,17	0,04	0,81	0,11	0,05	37,97	9,66	56,90	0,52	107,16	3,62	0,01	0,01	к/к	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,99	2,90	22,45	139,53	18,22	0,13	10,67	0,29	1,03	0,00	0,09	26,41	32,57	79,93	1,40	742,90	7,61	0,04	0,00	134	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,16	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	180	0,06	0,00	4,49	18,14	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,58	2,22	0,23	8,04	0,00	0,00	0,00	к/к	
РЕБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,29	0,29	7,11	34,12	0,56	0,02	7,26	0,00	0,46	0,00	0,01	11,62	5,81	7,99	1,60	201,83	1,45	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	485	10,63	9,75	83,15	467,46	57,41	0,25	18,11	0,33	2,89	0,11	0,17	89,67	58,53	169,62	4,29	1098,63	12,68	0,06	0,01		
Всего за день:		52,88	57,43	201,40	1 655,78	123,11	0,77	53,44	2,97	8,44	1,02	1,03	719,43	209,65	842,81	12,10	2 683,04	58,89	0,12	14,77		

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	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	5,55	6,90	21,92	172,15	13,35	0,11	0,48	0,03	1,69	0,06	0,14	100,99	53,91	131,69	1,62	228,31	9,05	0,01	0,00	0,00	к/к				
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,08	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,03	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	к/к					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,66	2,84	7,24	65,94	0,11	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	97,39	12,30	66,99	0,37	144,04	8,25	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	314	10,48	13,91	44,51	346,61	28,01	0,17	0,98	0,07	1,78	0,12	0,25	204,56	70,11	220,94	2,30	398,55	17,30	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	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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,30	35,05	0,03	0,01	10,12	0,00	0,85	0,00	0,01	16,83	5,74	12,40	0,23	104,26	1,09	0,00	0,00	40					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	150	2,55	2,62	19,64	114,67	16,90	0,09	5,39	0,26	1,03	0,00	0,04	26,45	25,42	64,22	0,93	367,69	4,18	0,04	0,00	92					
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,78	1,26	15,57	1,09	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	5,00	0,73	3,81	0,03	7,68	0,49	0,00	0,00	371					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	16,45	15,73	18,20	280,24	15,71	0,14	8,65	0,29	0,90	0,28	0,18	31,01	40,07	189,80	2,91	856,09	13,07	0,08	0,00	299					
ХЛЕБ ГРАНОШЕНИЧНЫЙ ОСОБЛЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,59	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,13	0,04	5,35	23,28	0,01	0,00	7,13	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	5,06	3,93	4,33	0,13	46,94	0,22	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	550	22,72	21,56	64,71	590,39	46,94	0,31	31,30	0,56	3,74	0,28	0,27	93,55	83,49	309,96	5,63	1 439,06	21,29	0,12	0,00						
Полдник																										
СНЕЖОК	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00						
Итого за прием пищи:	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00						
Ужин																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДРЕВЕСНЫМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100г/0	13,36	9,85	22,48	235,31	4,53	0,03	1,74	0,05	1,39	0,06	0,14	108,43	15,93	136,85	0,42	109,62	0,93	0,02	0,02	224					
ЧАЙ С САХАРОМ	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	к/к					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,29	0,29	7,11	34,12	0,58	0,02	7,26	0,00	0,46	0,00	0,01	11,62	5,81	7,99	1,60	201,83	1,45	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	415	15,93	10,32	48,68	356,49	18,87	0,09	9,01	0,05	2,44	0,06	0,17	133,92	33,23	169,74	2,79	358,19	2,38	0,03	0,02						
Всего за день:		54,17	50,29	166,02	1 450,21	93,82	0,62	42,55	0,73	7,96	0,46	1,00	648,03	212,03	871,04	10,92	2 458,60	40,97	0,20	0,02						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	4,71	6,35	21,83	164,15	13,54	0,05	0,47	0,03	0,51	0,06	0,11	99,41	13,51	82,01	0,45	158,36	8,49	0,00	0,01	0,00	93		
УАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13		
ОЫР (ТОРЦИЯМИ)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,30	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	0,00	14		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,74	2,95	8,31	71,59	0,06	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	97,11	13,55	70,15	0,21	144,77	8,25	0,00	0,00	0,00	397		
Итого за прием пищи:	320	11,11	15,24	45,59	366,10	28,15	0,11	0,99	0,09	0,62	0,12	0,24	255,50	33,06	202,42	1,03	336,81	16,74	0,00	0,01	0,00			
II Завтрак																								
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,61	1,80	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	6,23	26,00	0,12	0,00	0,58	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01	1,05	1,45	0,29	40,74	0,29	0,00	0,00	0,00	к/к		
Итого за прием пищи:	160	0,79	1,01	13,45	66,45	5,20	0,01	0,58	0,00	0,09	0,00	0,01	4,81	2,85	9,55	0,48	51,74	0,29	0,00	0,00	0,00			
Обед																								
УРА ИЗ БАКАЖАНОВ (КОНСЕРВИРОВАННУЮ)	40	0,82	6,45	2,47	71,78	0,30	0,02	1,40	0,08	0,00	0,00	0,03	19,35	6,75	13,95	0,32	152,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,88	2,16	10,40	70,97	6,71	0,07	6,35	0,39	0,86	0,00	0,04	35,28	21,20	46,65	0,86	252,71	3,73	0,02	0,00	0,00	94		
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	12,46	13,27	19,46	247,43	18,08	0,07	1,19	0,26	0,46	0,08	0,11	20,09	26,48	128,60	1,15	206,64	3,56	0,08	0,00	0,00	304		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,86	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00			
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,16	0,04	8,37	34,77	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,42	4,16	8,71	0,21	62,80	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к		
Итого за прием пищи:	530	17,97	22,27	57,66	546,53	38,29	0,24	8,94	0,73	2,23	0,08	0,22	93,34	66,19	232,71	4,14	729,05	9,53	0,10	0,00	0,00			
Полдник																								
КАСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180	0,00	0,00	7,72	48,50	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,63	1,80	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	411		
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	7,72	48,50	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,63	1,80	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,52	3,36	7,14	65,85	3,52	0,04	11,29	0,16	1,53	0,00	0,03	26,49	16,56	38,50	0,74	275,58	3,42	0,01	0,00	0,00	51		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТЕ	80	5,41	7,23	4,17	103,51	1,86	0,04	0,60	0,31	1,92	0,79	0,17	45,32	10,98	85,94	1,02	113,10	9,53	0,03	0,01	0,00	254		
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	180	0,06	0,00	4,49	18,14	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,58	2,22	0,23	8,04	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к		
БАНАН СВЕЖИИ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	1,60	0,03	8,00	0,02	0,00	0,00	0,04	6,40	33,60	22,40	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	450	10,41	11,17	47,20	333,22	20,74	0,15	19,90	0,49	4,04	0,79	0,26	92,08	72,63	171,74	3,01	719,82	12,95	0,04	0,01	0,00			
Всего за день:		40,28	49,69	171,62	1360,80	92,56	0,51	30,41	1,31	6,98	0,99	0,73	454,19	176,36	618,22	8,66	1831,73	39,51	0,14	0,02	0,00			

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	Е, мг	Se, мг						
Завтрак																										
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4.22	7.13	18.18	154.42	9.47	0.06	0.51	0.04	0.11	0.07	0.12	114.53	18.08	117.27	0.38	173.83	8.78	0.01	0.01	184					
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	4	0.02	3.30	0.03	28.92	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	0.06	0.00	0.48	0.00	0.76	0.01	0.60	0.00	0.00	13						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.25	0.87	15.42	78.60	14.55	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.66	2.84	7.24	65.94	0.11	0.03	0.50	0.01	0.00	0.00	0.10	97.39	12.30	68.99	0.37	144.04	8.25	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	314	9.15	14.14	40.85	328.88	24.13	0.12	1.01	0.08	0.20	0.13	0.23	218.10	34.28	206.52	1.06	346.07	17.03	0.01	0.01						
II Завтрак																										
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.73	0.95	7.22	40.45	5.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.61	1.80	8.10	0.19	11.00	0.00	0.00	0.00						
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК	150	0.08	0.04	5.40	22.75	0.06	0.00	0.68	0.00	0.06	0.00	0.00	3.30	2.08	2.51	0.17	36.17	0.27	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	160	0.81	0.99	12.62	63.20	5.14	0.01	0.68	0.00	0.06	0.00	0.01	5.91	3.88	10.61	0.36	47.17	0.27	0.00	0.00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕННЫМ 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	150	2.79	3.49	13.98	100.89	8.21	0.08	7.08	0.37	1.14	0.00	0.06	42.11	28.25	65.69	1.31	479.35	6.73	0.04	0.00						
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	9.82	9.49	5.88	148.59	4.20	0.04	1.26	0.12	0.92	0.00	0.08	12.81	14.98	87.52	0.83	171.19	2.77	0.06	0.00						
ПЛОСЬ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.88	5.23	19.64	137.61	17.75	0.12	9.56	0.03	0.23	0.06	0.10	33.04	26.81	77.14	1.10	701.68	7.70	0.04	0.00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	121.58	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	4.84	19.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.47	1.42	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	402						
Итого за прием пищи:	610	18.94	21.55	64.38	570.83	43.92	0.34	19.41	0.52	4.64	0.06	0.29	112.09	86.33	284.02	5.15	1473.26	19.69	0.14	0.00						
Полдник																										
КЕФИР	180	5.22	4.50	7.20	95.40	0.00	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00						
Итого за прием пищи:	180	5.22	4.50	7.20	95.40	0.00	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00						
Ужин																										
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/15	19.27	13.16	22.37	288.13	8.49	0.07	0.33	0.09	1.30	0.34	0.29	185.95	25.41	225.15	0.77	211.39	5.91	0.04	0.02						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.48	0.12	9.74	45.94	9.12	0.02	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.14	5.94	15.12	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.00	4.49	18.14	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	2.58	2.22	0.23	8.04	0.00	0.00	0.00						
АГЕНСОН	90	0.79	0.18	7.13	37.84	0.00	0.04	52.80	0.01	0.19	0.00	0.03	29.92	11.44	20.24	0.26	173.36	1.76	0.02	0.00						
Итого за прием пищи:	405	21.60	13.46	43.73	390.05	17.69	0.13	53.14	0.10	1.88	0.34	0.33	227.67	45.37	262.73	1.62	418.59	7.67	0.06	0.02						
Всего за день:		55.72	54.64	168.78	1448.36	90.88	0.67	75.50	0.75	6.91	0.55	1.17	779.77	195.06	934.88	8.37	2547.89	60.86	0.25	0.03						

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ДРАЧЕНА	80	6,08	9,37	4,87	131,57	3,19	0,04	0,14	0,14	0,85	0,88	0,18	52,59	8,16	91,68	0,97	104,12	10,58	0,02	0,01	228	
МАСЛО (ГОРЧИЧНОЕ)	4	0,02	3,39	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	13	
СЫР (ГОРЧИЧНОЕ)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,58	0,00	0,00	0,00	14	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		
КОСЕРНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,83	2,84	10,32	78,93	1,20	0,04	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	99,37	14,46	73,97	0,23	145,63	8,25	0,00	0,00	395	
Итого за прием пищи:	270	12,57	18,15	30,64	340,80	18,94	0,11	0,66	0,20	0,96	0,88	0,31	210,94	28,62	215,91	1,57	283,23	18,83	0,02	0,01		
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,61	1,80	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫИ)	150	0,35	0,02	7,04	30,07	0,21	0,01	0,11	0,04	0,00	0,00	0,01	16,10	7,94	9,20	0,20	120,74	0,00	0,00	0,00	414	
Итого за прием пищи:	160	1,08	0,97	14,26	70,52	5,29	0,02	0,11	0,04	0,00	0,00	0,02	18,71	9,74	17,30	0,39	131,74	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
КАРА ОВОЩНАЯ	40	0,56	1,80	3,11	30,86	0,13	0,00	1,37	0,15	0,86	0,00	0,02	13,51	8,00	16,81	0,41	92,88	2,15	0,00	0,00	55	
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГЕТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ	150	2,10	2,20	9,69	70,28	4,39	0,06	13,20	0,39	0,77	0,00	0,06	51,87	24,00	50,57	1,11	136,41	4,91	0,03	0,00	84	
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,25	13,81	7,12	240,86	5,88	0,10	0,66	1,60	1,78	0,05	0,09	5,77	6,67	17,76	0,24	40,86	0,62	0,00	12,29	284	
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,32	0,71	1,98	15,63	0,64	0,00	0,59	0,11	0,35	0,00	0,00	5,62	3,46	6,42	0,15	34,88	0,55	0,00	0,00	348	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,29	3,87	27,38	161,62	27,08	0,05	0,00	0,02	0,93	0,06	0,02	7,27	5,76	31,96	0,73	49,83	0,60	0,01	0,01	317	
ХЛЕБ РАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБО АЛЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	150	0,06	0,01	4,44	18,73	0,00	0,00	1,34	0,00	0,01	0,00	0,00	2,15	0,73	1,31	0,03	11,92	0,08	0,00	0,00	414	
Итого за прием пищи:	560	19,23	22,75	70,68	659,56	51,32	0,28	17,16	2,27	5,58	0,11	0,22	93,39	56,22	159,63	4,27	621,28	11,15	0,04	12,30		
Полдник																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,23	0,10	7,15	34,76	0,43	0,00	30,80	0,06	0,00	0,00	0,02	11,14	2,69	1,07	0,19	4,16	0,00	0,00	0,00	441	
Итого за прием пищи:	180	0,23	0,10	7,15	34,76	0,43	0,00	30,80	0,06	0,00	0,00	0,02	11,14	2,69	1,07	0,19	4,16	0,00	0,00	0,00		
Ужин																						
БЛЮДКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	11,35	3,45	6,16	100,98	5,25	0,06	0,50	0,02	0,94	0,07	0,06	23,49	22,59	151,56	0,66	239,99	100,79	0,40	0,00	239	
ПЛОСКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,58	4,49	16,88	190,56	0,00	0,12	4,16	0,04	0,17	0,00	0,00	39,08	24,11	70,67	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	335	
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	180	0,06	0,00	4,49	18,14	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,58	2,22	0,23	8,04	0,00	0,00	0,00	414	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,48	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	475	16,59	8,41	51,92	423,25	19,49	0,24	9,42	0,06	2,04	0,07	0,11	94,49	69,59	262,13	4,24	433,99	101,74	0,41	0,00		
Всего за день:		49,70	50,38	174,65	1 528,89	95,47	0,65	58,15	2,63	8,58	1,13	0,68	428,67	166,86	656,04	10,66	1 474,39	131,72	0,47	12,31		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	S			
Итого за весь период	508,47	524,48	1 748,61	14 779,86	977,77	6,39	592,24	15,63	88,76	8,58	8,96	6 003,64	2 009,81	8 053,61	106,94	20 875,15	648,31	2,34				
Среднее значение за период	50,85	52,45	174,86	1 477,99	97,78	0,64	59,22	1,56	8,88	0,86	0,90	600,36	200,98	805,36	10,69	2 087,52	64,83	0,23				
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,8	31,9	54,3																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	310	153	545	182	434