

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ДОШКОЛЬНЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Утверждаю:
Директор
МБОУ «Усть-Датковский СОШ»
/Ю.Н.Бурова/
«30» августа 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008		
КАКАО НА СТУШЕННОМ МОЛОКЕ	150	2.2	2.4	3.0	43.0	0.0	0.1	0.0	0.0	78.3	16.4	68.2	0.5	к/к			
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	к/к	2008		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7.0	7.9	17.9	172.7	0.0	0.0	0.1	0.8	153.3	10.0	97.1	0.8	206	2012		
Итого за прием пищи:	340	11.9	14.6	38.5	336.0	0.1	0.1	0.1	1.6	240.3	38.0	195.7	2.0				
Завтрак 2																	
СОК ФРУТО "НЯНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
Обед																	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	11.6	46.5	0.0	12.0	0.0	0.0	6.1	1.4	0.0	0.0	к/к	к/к		
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6	к/к			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	170	5.6	5.6	9.4	110.0	0.1	4.6	0.2	0.9	20.5	18.7	72.6	1.4	83	2012		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.4	4.5	31.1	183.0	0.1	0.0	0.0	1.9	29.9	18.9	142.0	1.0	323	2008		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ	50/50	14.1	17.8	3.3	228.6	0.1	0.7	0.1	1.9	34.1	15.0	128.6	1.2	312	2008		
Итого за прием пищи:	600	26.4	28.1	70.5	639.1	0.3	17.3	0.3	5.3	97.5	63.9	365.4	4.2				
Полдник																	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к		
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	9.0	13.5	56.3	185.5	0.1	0.3	0.1	0.6	171.3	26.7	165.7	0.6	483	2008		
Итого за прием пищи:	225	9.1	13.5	66.0	424.6	0.1	0.3	0.1	0.6	173.8	27.7	165.4	1.0				
Всего за день:		48.3	56.4	193.2	1474.1	0.5	17.7	0.5	7.5	511.6	129.6	730.5	7.2				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13		2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1.9	2.1	3.9	42.3	0.0	0.1	0.0	0.0	78.9	11.7	62.8	0.2	396		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.0	0.1	0.0	0.0	88.0	3.5	50.0	0.1	14		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6	к/к		к/к
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.3	5.4	15.0	121.2	0.1	0.3	0.0	1.1	56.3	32.9	77.2	1.1	к/к		к/к
Итого за прием пищи:	345	9.8	14.8	34.0	308.3	0.1	0.5	0.0	1.8	230.7	58.0	216.2	2.0			
Завтрак 2																
СОК ФРУКТОВ "НАНУ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442		2008
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Обед																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6	к/к		к/к
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	1.9	1.1	24.5	0.0	0.9	0.0	0.8	9.2	5.3	11.0	0.3			2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353	30	1.1	3.8	3.7	52.7	0.0	0.1	0.0	0.1	24.8	3.1	20.1	0.0	353		2012
БОРЩ С МЯСОМ	180	7.2	8.2	11.7	150.2	0.1	7.8	0.2	1.8	44.4	30.3	95.2	1.9	62		2012
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.6	0.1	17.3	74.0	0.0	14.6	0.1	1.0	14.4	10.0	20.1	0.6	377		2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.2	10.3	0.0	0.2	47.1	29.8	86.5	1.3	335		2008
КОТЛЕТА РУБЕЦОВАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9.0	9.7	4.4	139.8	0.0	0.0	0.0	1.6	14.2	11.4	77.8	1.3	272		2008
Итого за прием пищи:	660	23.8	29.1	74.7	657.5	0.3	33.7	0.3	6.1	161.0	99.8	335.9	6.0			
Полдник																
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	130	8.1	7.5	40.9	262.8	0.0	0.4	0.0	2.0	177.5	26.3	161.6	0.6	199		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.0	0.0	0.0	0.0	2.6	2.0	3.7	0.4	к/к		к/к
Итого за прием пищи:	310	8.2	7.5	53.7	314.3	0.0	0.4	0.0	2.0	180.1	28.3	165.3	1.0			
Всего за день:		42.7	51.6	180.6	1357.5	0.4	34.6	0.3	9.9	571.8	186.1	717.4	9.0			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	K/K		2008	
МАСЛО (ПОРЦИОНАЛЬНО)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13		2008	
ВАРЕНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИЛИЦА	150	4.1	6.0	20.1	151.5	0.0	0.4	0.0	0.6	85.8	12.3	71.3	0.3	189		2008	
Чай с САХАРОМ	150/9	0.0	0.0	9.2	36.8	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	1.0	0.0	0.0	430		2008	
Итого за прием пищи:	340	6.8	10.3	46.9	308.6	0.1	0.4	0.0	1.4	95.1	24.9	101.7	1.0				
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВ "ЯБЛОНЬ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442		2008	
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
Обед																	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	K/K		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.0	12.0	0.0	0.0	8.8	1.5	3.2	0.0	411		2008	
САЛАТ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.1	0.0	2.4	0.0	0.0	7.6	10.8	14.0	0.5				
СУП ГАРМОНИЗОВАННЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	6.2	5.9	19.1	154.1	0.0	3.0	0.1	0.5	18.9	26.9	87.5	1.6	99		2008	
ПЛОД	150	17.0	17.4	26.1	328.8	0.0	1.0	0.2	2.9	14.3	34.0	174.0	2.3	265		2008	
Итого за прием пищи:	555	26.6	23.5	85.4	658.5	0.1	18.4	0.3	4.1	57.7	84.8	308.1	5.1				
Полдник																	
ТЕРТЫЙ ПИРОГ	50	8.7	11.9	41.5	306.3	0.1	0.4	0.0	0.4	218.5	29.6	192.7	0.4	483		2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.6	0.1	17.3	74.0	0.0	2.6	0.1	1.0	18.1	10.9	20.1	0.6	377		2012	
Итого за прием пищи:	230	9.3	12.0	58.8	382.3	0.1	3.0	0.1	1.4	236.6	40.5	212.8	1.0				
Всего за день:		43.6	46.0	209.3	1426.8	0.3	21.8	0.4	6.9	393.4	150.2	622.6	7.1				

4. День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		
Завтрак												
Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13
Сыр	50	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	89.0	0.5	51.0	0.1	14
Пшеница	15	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	90.4	0.7	1009
Каша овсяная молочная жидкая	150	4.2	6.1	20.6	0.1	0.4	0.0	0.1	98.6	19.3	125.2	0.5
Итого за прием пищи:	150	2.2	2.4	15.3	0.0	0.4	0.0	0.0	77.6	16.3	135.2	0.5
Какао с молоком	150	2.2	2.4	15.3	0.0	0.4	0.0	0.0	77.6	16.3	135.2	0.5
Итого за прием пищи:	250	15.3	15.3	45.9	0.2	0.6	0.0	0.9	273.1	50.7	273.8	1.8
Завтрак 2												
Масло сливочное	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2038
Обед												
Хлеб-пшеничный	35	2.7	0.2	17.6	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7
Суп с рыбными консервами	150	5.7	2.0	11.1	0.1	4.4	0.2	15.7	16.6	37.5	0.6	87
Овощные изделия отварные	120	5.4	3.2	34.9	0.1	0.0	0.0	1.2	17.3	7.9	42.2	1.0
Салат "Овечья лапка"	60	1.1	2.0	5.4	0.0	2.6	0.0	1.0	18.9	12.3	28.2	0.8
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0.0	0.0	11.6	0.0	12.0	0.0	0.0	6.1	1.4	0.0	0.0
Печенье по-строгановски	50/30	11.2	8.9	2.4	0.1	8.5	3.8	0.9	22.6	11.8	166.6	3.4
Итого за прием пищи:	595	26.1	16.3	83.0	0.4	27.5	4.0	4.0	89.7	61.6	303.9	6.5
Полдник												
Блинчики	115	12.9	13.5	44.7	0.2	0.5	0.0	0.4	286.9	40.0	263.6	0.8
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	9.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4
Итого за прием пищи:	265	13.0	13.5	54.4	0.2	0.5	0.0	0.4	289.4	42.0	267.3	1.2
Всего за день:		51.4	45.8	204.6	0.8	28.6	4.0	5.3	652.2	154.3	846.0	9.5

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	К/К		2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4.0	5.9	16.1	134.0	0.1	0.4	0.0	0.6	92.1	27.8	104.2	0.6	189		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.8	1.5	12.5	70.1	0.0	0.3	0.0	0.0	67.2	10.6	48.2	0.2	396		2012
Итого за прием пищи:	340	8.5	11.7	46.2	324.4	0.2	0.7	0.0	1.4	168.0	50.0	182.8	1.5			
Завтрак 2																
СОК ФРУТТО "НЯНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442		2008
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Обед																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6	к/к		к/к
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.1	14.4	61.6	0.0	14.2	0.1	0.8	12.1	8.4	16.7	0.5	377		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.4	5.2	19.8	142.8	0.2	0.0	0.0	2.5	18.3	65.5	97.9	2.4	181		2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13.6	17.1	3.9	223.2	0.0	0.9	0.0	2.9	10.7	15.8	118.2	1.7	259		2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	4.1	43.9	0.0	12.7	0.0	1.1	21.1	7.2	15.6	0.3	40		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	150	6.1	6.8	13.8	141.2	0.1	4.1	0.2	1.7	19.5	24.7	83.0	1.4	94		2008
Итого за прием пищи:	610	27.7	31.9	71.1	683.7	0.3	31.9	0.3	9.6	88.6	131.5	356.6	6.9			
Полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7.8	13.4	1.4	157.8	0.0	0.1	0.2	2.8	53.8	9.0	117.8	1.4	214		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.0	3.5	0.1	0.0	20.5	7.5	18.5	0.4			2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6	к/к		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4			к/к
Итого за прием пищи:	310	11.2	18.1	30.1	327.4	0.0	3.6	0.3	3.4	83.7	28.4	165.2	2.8			
Всего за день:		48.3	61.9	165.6	1 412.9	0.5	36.2	0.6	14.4	340.3	209.9	704.6	11.2			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.0	0.1	0.0	0.0	88.0	3.5	50.0	0.1	14	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	КК	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	3.0	13.6	95.3	0.0	0.4	0.0	0.3	84.7	11.0	65.1	0.4	112	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/9	0.0	0.0	9.2	36.8	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	1.0	0.0	0.0	430	2008	
Итого за прием пищи:	359	8.5	10.3	40.4	288.8	0.1	0.5	0.0	1.1	186.0	27.1	145.5	1.2			
Завтрак 2																
СОК ФРУГТО "НЯНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Обед																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	КК	2008	
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	170	4.1	5.9	8.2	104.7	0.0	7.9	0.2	1.5	39.5	21.1	60.2	1.1	67	2012	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	70	1.1	3.5	6.6	62.5	0.0	3.3	0.2	1.6	22.3	14.7	32.1	0.7		2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.0	12.0	0.0	0.0	8.8	1.5	3.2	0.0	411	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.7	2.9	2.7	40.1	0.0	0.1	0.0	0.1	20.7	2.7	14.4	0.0	368	2008	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	13.2	12.1	5.6	183.4	0.0	0.0	0.1	0.8	33.9	16.5	129.3	1.9	279	2008	
Итого за прием пищи:	535	21.8	24.6	61.9	558.2	0.1	23.3	0.5	4.7	133.3	68.1	268.6	4.4			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	434	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	80	4.1	2.0	24.0	130.4	0.1	3.2	0.0	0.8	11.2	8.0	36.8	0.8	451	2008	
Итого за прием пищи:	260	9.1	6.4	32.3	224.7	0.2	4.1	0.0	0.8	194.8	28.2	166.4	1.0			
Всего за день:		40.3	41.5	152.8	1149.1	0.4	27.9	0.5	6.6	514.1	123.4	580.5	6.6			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	К/К	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СТУШЕННОЕ.	150	4.1	4.7	13.8	114.1	0.0	0.3	0.0	0.1	153.9	24.4	128.7	0.5	397	2012	
КАША РЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.2	4.5	20.6	140.8	0.1	0.4	0.0	0.1	98.4	19.3	124.9	0.5	189	2008	
Итого за прием пищи:	340	11.0	13.5	52.0	375.2	0.2	0.7	0.0	1.0	261.0	55.3	284.0	1.7			
Завтрак 2																
СОК ФРУТО "НЯНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Обед																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	К/К	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	11.6	46.5	0.0	12.0	0.0	0.0	6.1	1.4	0.0	0.0	К/К		
ПЮРЕ ГОРХОВОЕ	120	5.9	6.0	34.7	217.2	0.2	1.7	0.1	0.1	26.0	56.4	163.8	2.1			
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9.6	10.2	4.4	147.4	0.0	0.0	0.0	1.6	17.8	12.2	83.8	1.3	272	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	30	0.8	2.8	2.9	41.1	0.0	0.2	0.1	0.1	24.9	4.2	16.5	0.1	370	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	150/10	4.5	5.4	13.8	121.8	0.1	5.8	0.1	0.2	21.2	20.2	68.9	1.1	92	2008	
Итого за прием пищи:	545	23.5	24.6	85.0	656.9	0.4	19.7	0.3	2.7	104.1	106.0	362.4	5.3			
Полдник																
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	К/К	К/К	
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ , РИСОВЫЕ	150	9.3	9.4	43.5	295.0	0.0	0.5	0.0	1.5	218.8	46.6	238.1	1.0	199	2012	
Итого за прием пищи:	300	9.4	9.4	53.2	334.1	0.0	0.5	0.0	1.5	221.3	48.6	241.8	1.4			
Всего за день:		44.8	47.7	208.4	1 443.6	0.6	20.9	0.3	5.2	586.4	209.9	888.2	8.4			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13		2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	к/к		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/9	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	к/к		2008	
КАША "ДРУЖБА"	150	4.7	7.5	20.1	168.0	0.1	1.5	0.1	0.2	136.5	25.5	129.0	0.0	190		2008	
Итого за прием пищи:	349	7.5	11.8	47.4	327.4	0.2	1.5	0.1	1.0	147.7	39.1	163.1	1.1				
Завтрак 2																	
СОК ФРУТО "НЯНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442		2008	
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
Обед																	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	к/к		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.0	12.0	0.0	0.0	8.8	1.5	3.2	0.0	411		2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11.1	5.9	3.9	124.7	0.1	7.4	3.3	1.2	43.9	13.1	169.3	3.3	к/к		2008	
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	150	11.0	7.2	21.9	197.7	0.2	6.7	0.0	0.3	47.9	42.0	188.8	2.6	104		2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.4	4.7	34.9	203.5	0.1	0.0	0.0	1.2	16.5	7.9	42.3	1.0	317		2012	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.7	36.7	0.0	1.5	0.0	1.3	13.7	8.0	16.6	0.4				
Итого за прием пищи:	565	30.7	21.0	101.2	730.1	0.5	27.6	3.3	4.7	138.9	84.1	449.6	8.0				
Полдник																	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5.3	4.7	36.4	208.4	0.1	0.2	0.0	0.7	36.9	9.7	60.3	0.6	к/к		к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.2	2.4	8.8	66.2	0.0	0.1	0.0	0.0	76.1	15.9	68.2	0.5	397		2012	
Итого за прием пищи:	200	7.5	7.1	45.2	274.6	0.1	0.3	0.0	0.7	113.0	25.6	128.5	1.1				
Всего за день:		46.6	40.1	212.0	1409.5	0.8	29.4	3.4	6.4	399.6	148.8	741.2	10.2				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАСЛО (ТОРЦИЗМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	К/К	2008
СЫР (ТОРЦИЗМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.0	0.1	0.0	0.0	88.0	3.5	50.0	0.1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1.8	1.4	13.3	72.4	0.0	0.3	0.0	0.0	64.1	10.3	46.0	0.2	396	2012
КУКУРУЗАЯ КАША	150	3.2	8.7	11.8	139.5	0.0	0.6	0.1	0.2	118.2	12.8	82.6	0.1		
Итого за прием пищи:	350	10.0	17.4	42.7	368.6	0.1	1.0	0.1	1.0	279.0	38.2	209.0	1.1		
Завтрак 2															
СОК ФРУГТО "НЯНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Обед															
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/10	5.7	5.9	12.8	126.8	0.1	4.8	0.1	0.5	29.6	22.3	84.8	1.5	90	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.1	14.4	61.6	0.0	14.2	0.1	0.8	12.1	8.4	16.7	0.5	377	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16.1	16.4	13.8	267.6	0.1	7.2	0.0	2.3	23.7	33.2	168.7	2.6	258	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	К/К	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0.4	3.0	2.0	36.7	0.0	1.0	0.0	1.3	15.6	5.2	10.8	0.4	50	2008
Итого за прием пищи:	525	25.4	25.6	60.6	575.6	0.3	27.2	0.2	5.6	89.1	80.7	310.4	5.7		
Полдник															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1.9	2.1	3.9	42.3	0.0	0.1	0.0	0.0	78.9	11.7	62.8	0.2	396	2012
ТЕРТЫЙ ПИРОГ	75	5.0	9.4	49.8	303.5	0.1	0.0	0.1	0.5	17.4	7.4	44.5	0.5	483	2008
Итого за прием пищи:	225	6.9	11.5	53.7	345.8	0.1	0.1	0.1	0.5	96.3	19.1	107.3	0.7		
Всего за день:		43.2	54.7	175.2	1367.4	0.5	28.3	0.4	7.1	464.4	138.0	626.7	7.5		

10 день

10 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.0	0.1	0.0	0.0	88.0	3.5	50.0	0.1	14	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.2	2.3	10.6	71.4	0.0	0.1	0.0	0.0	70.8	17.3	65.2	0.6	397	2012		
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6	к/к	2008		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	6.0	22.1	161.1	0.0	0.4	0.0	0.7	86.3	12.8	73.6	0.3	189			
	345	11.2	15.6	47.8	377.3	0.0	0.6	0.0	1.4	252.6	43.5	215.0	1.6				
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВ "ЧЯНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008	
	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Обед																	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	к/к	2008		
ПЛОД	150	17.0	17.4	26.3	329.7	0.0	1.1	0.2	2.9	22.6	34.9	176.7	2.4	265	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	11.6	46.5	0.0	12.0	0.0	0.0	6.1	1.4	0.0	0.0	к/к	2012		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	150	5.7	5.0	13.1	119.2	0.1	4.0	0.1	1.3	16.4	32.8	83.6	1.6	80	2008		
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.7	5.8	2.1	64.3	0.0	1.8	0.0	2.6	9.4	8.2	18.0	0.5	30			
	545	26.1	28.4	70.7	642.6	0.2	18.9	0.3	7.5	62.6	88.9	307.7	5.2				
Полдник																	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008		
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	70	5.2	11.1	4.0	138.2	0.0	0.4	0.1	1.0	44.1	8.2	82.0	0.8	219	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	к/к			
Итого за прием пищи:	260	8.3	11.3	33.4	270.0	0.1	0.4	0.1	1.8	54.9	22.1	115.9	1.9				
		46.5	55.5	170.1	1367.3	0.3	19.9	0.4	10.7	370.1	154.5	638.6	8.7				
Всего за день:																	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.3	10.2	24.0	221.7	0.1	0.0	0.1	0.9	168.4	11.7	110.4	0.9	206	2012	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	к/к		к/к
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13		2008
Итого за прием пищи:	340	11.1	14.5	51.3	381.1	0.2	0.0	0.1	1.7	179.6	25.3	144.5	2.0			
Завтрак 2																
СОК ФРУТО "НЯНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	44.2		2008
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Обед																
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.1	14.4	61.6	0.0	2.2	0.1	0.8	14.6	8.9	16.7	0.5	377		2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	к/к		2008
САЛАТ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0.4	0.0	1.0	5.4	0.0	1.6	0.0	0.0	5.0	7.2	9.4	0.4			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	6.0	33.6	218.0	0.2	0.0	0.0	0.5	16.0	118.0	176.0	4.0	181		2008
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ	170	4.9	6.5	9.7	116.3	0.0	4.7	0.2	1.6	25.5	22.1	67.9	1.4	57		2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ	50/50	14.1	17.8	3.3	228.6	0.1	0.7	0.1	1.9	27.6	14.6	124.3	1.1	312		2008
Итого за прием пищи:	625	30.0	30.6	79.6	712.8	0.4	9.2	0.4	5.5	96.8	182.4	423.7	8.1			
Полдник																
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5.0	9.4	49.8	303.5	0.1	0.0	0.1	0.5	17.4	7.4	44.5	0.5	483		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150	1.9	2.1	3.9	42.3	0.0	0.1	0.0	0.0	78.9	11.7	62.8	0.2	396		2012
Итого за прием пищи:	225	6.9	11.5	53.7	345.8	0.1	0.1	0.1	0.5	96.3	19.1	107.3	0.7			
Всего за день:		48.9	56.8	202.8	1 517.1	0.7	9.3	0.6	7.7	372.7	226.8	675.5	10.8			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	2.0	0.0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1.9	2.1	3.9	42.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	78.9	11.7	62.8	0.2	396	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	88.0	3.5	50.0	0.1	14	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	КК	КК	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	10.0	16.0	49.0	0.4	324	2008	
Итого за прием пищи:																	
Завтрак 2																	
СОК ФРУТО "НННН"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Обед																	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7	КК	КК	2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	1.9	1.1	24.5	0.0	0.9	0.0	0.0	0.8	9.2	5.3	11.0	0.3			2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353	50	1.8	6.2	6.2	87.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	43.0	5.4	33.5	0.1	353		2012
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	10.0	16.0	49.0	0.4	324		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	20.7	82.7	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	2.9	0.2	3.2	0.0	411		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	9.0	9.7	4.7	141.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6	7.1	11.4	78.2	1.2	288		2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	170	6.1	7.4	11.0	134.3	0.0	0.3	0.0	0.0	1.6	12.9	7.7	56.5	0.9	86		2012
Итого за прием пищи:	655	22.2	29.8	86.8	703.3	0.1	13.5	0.0	0.0	4.5	93.2	57.6	260.8	3.6			
Полдник																	
БЛТЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ.	150	5.4	4.5	40.5	222.3	0.1	0.2	0.0	0.0	2.1	49.1	11.8	63.4	0.6		199	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4		КК	
Итого за прием пищи:	300	5.5	4.5	50.2	261.4	0.1	0.2	0.0	0.0	2.1	51.6	13.8	67.1	1.0			
Всего за день:		37.8	52.5	202.3	1 428.7	0.3	13.9	0.1	0.1	8.1	330.8	114.2	521.1	6.0			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.0	0.0	0.0	0.7	10.0	16.0	49.0	0.4	324	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7		2008	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.3	2.5	11.0	76.7	0.0	0.2	0.0	0.0	81.2	16.4	72.3	0.5	397	2012	
Итого за прием пищи:	340	7.2	11.2	54.1	347.0	0.1	0.2	0.0	1.5	99.9	44.0	151.7	1.6			
Завтрак 2																
СОК ФРУТО "НАНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Обед																
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.5	2.0	9.9	80.5	0.1	4.5	0.2	0.2	17.4	15.8	34.6	0.5	87	2012	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	7.0	7.3	40.6	256.4	0.2	2.0	0.1	0.1	26.1	65.6	190.8	2.3			
ГУЛЯШ	50/50	15.7	15.9	3.1	218.0	0.0	1.0	0.0	2.2	14.0	20.0	150.0	2.0	259	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7		2008	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.4	3.1	38.6	0.0	1.5	0.0	1.4	6.7	7.0	20.8	0.3		2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.0	55.8	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	1.6	0.0	0.0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	655	32.1	27.8	88.3	732.2	0.4	9.0	0.3	4.6	79.7	121.6	425.6	5.8			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.1	5.0	0.0	1.3	24.0	9.0	44.0	1.0	451	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.5	3.8	7.4	82.5	0.1	0.8	0.0	0.0	160.7	17.7	113.4	0.2	434	2008	
Итого за прием пищи:	250	9.1	7.8	34.2	244.5	0.2	5.8	0.0	1.3	184.7	26.7	157.4	1.2			
Всего за день:		49.3	47.0	194.8	1 401.1	0.7	15.0	0.4	7.4	364.3	192.3	734.7	8.6			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4.8	6.6	20.7	161.5	0.1	0.2	0.0	1.1	53.5	41.7	119.2	1.2	413	2012		
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7		2008		
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	150/9	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	н/к		н/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	349	7.6	10.9	48.0	320.9	0.2	0.2	0.0	1.9	64.7	55.3	153.3	2.3				
Итого за прием пищи:																	
Завтрак 2																	
СОК ФРУТО "НЯНЯ"	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
Обед																	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.1	0.0	0.0	0.7	8.1	11.6	29.4	0.7		2008		
ПЛОД	150	17.2	17.1	25.2	324.0	0.1	1.0	0.2	3.2	17.0	37.0	197.0	3.0	265	2008		
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.1	14.4	61.6	0.0	14.2	0.1	0.8	12.1	8.4	16.7	0.5	377	2012		
САЛАТ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.1	0.0	2.4	0.0	0.0	7.6	10.8	14.0	0.5				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	7.4	6.5	15.5	150.6	0.1	5.3	0.2	0.5	20.1	23.1	88.0	1.4	100	2008		
Итого за прием пищи:	575	28.5	23.9	74.1	627.2	0.3	22.9	0.5	5.2	64.9	90.9	345.1	6.1				
Полдник																	
БЛИНЧИКИ	105	5.5	5.5	30.7	193.6	0.1	0.0	0.0	0.3	18.3	8.0	48.1	0.6	447	2012		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	20.7	82.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	0.2	3.2	0.0	411	2008		
Итого за прием пищи:	255	5.5	5.5	51.4	276.3	0.1	0.0	0.0	0.3	21.2	8.2	51.3	0.6				
Всего за день:																	
		42.5	40.5	191.7	1301.8	0.6	23.1	0.5	7.4	150.8	154.4	549.7	9.0				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	634,1	698,0	2663,4	19507,5	7,4	326,6	12,3	110,6	6022,5	2292,4	9576,3	119,8		
Среднее значение за период	45,3	49,9	190,2	1 393,4	0,5	23,3	0,9	7,9	430,2	163,7	684,0	8,6		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	32,2	54,8											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	347	200	589	258