

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ МБОУ «Усть-Харьозовская СОШ»
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Утверждено:
Директор
/Ю.Н.Бурова/
«30» августа 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ъ, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.3	2.5	12.3	81.3	0.0	0.1	0.0	0.0	79.4	18.0	70.5	0.6	397	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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9.9	10.6	28.7	251.5	0.1	0.1	0.1	1.1	201.9	14.0	131.9	1.0	206	2012
Итого за прием пищи:	400	14.9	17.4	58.6	453.1	0.2	0.2	0.1	1.9	290.0	43.6	232.8	2.3		
Завтрак 2															
СОК ФРУТО "ННН"	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"	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	14.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	К/К	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6.2	5.9	10.6	120.6	0.1	5.4	0.2	1.0	23.0	21.1	80.5	1.4	83	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	26.0	78.0	0.6	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ	50/50	14.1	17.8	3.3	228.6	0.1	0.7	0.1	1.9	33.9	15.0	125.6	1.2	312	2008
Итого за прием пищи:	665	26.6	28.5	84.7	700.0	0.3	20.1	0.3	3.9	84.2	75.5	313.5	3.9		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.5	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	К/К	К/К
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
Итого за прием пищи:	255	5.1	9.4	61.3	350.0	0.1	0.0	0.1	0.5	19.9	9.4	48.2	0.9		
Всего за день:		47.5	55.5	222.8	1580.5	0.6	20.3	0.5	6.3	394.1	128.5	594.5	7.1		

2 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																
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.4	2.6	5.0	53.0	0.0	0.2	0.0	0.1	96.1	14.9	78.1	0.3	396		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		к/к
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3.8	6.5	18.0	145.2	0.1	0.3	0.0	1.3	70.2	39.6	93.1	1.3	к/к		к/к
Итого за прием пищи:	405	10.8	16.4	38.1	343.0	0.1	0.6	0.0	2.1	261.8	67.9	247.4	2.3			
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	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	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			2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353	50	1.8	4.6	6.1	73.4	0.0	0.2	0.0	0.1	45.1	5.5	33.7	0.1	353		2012
БОРЩ С МЯСОМ	180	7.2	8.2	11.6	149.9	0.1	7.8	0.2	1.8	44.7	30.1	94.9	1.9	62		2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	5.2	21.6	146.5	0.2	10.4	0.0	0.2	52.2	30.3	90.1	1.3	335		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.7	0.1	19.3	82.2	0.0	16.9	0.1	1.1	16.1	11.1	22.3	0.6	377		2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.8	11.5	5.2	167.7	0.0	0.0	0.0	1.8	13.4	13.4	92.6	1.5	272		2008
Итого за прием пищи:	730	26.6	32.8	80.6	727.4	0.3	36.8	0.3	6.9	192.1	108.3	375.4	6.4			
Полдник																
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАЛЫЕ,	150	8.9	8.2	46.2	292.6	0.1	0.4	0.0	2.2	184.1	27.9	170.1	0.7	199		2012
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
Итого за прием пищи:	300	9.0	8.2	55.9	331.7	0.1	0.4	0.0	2.2	186.6	29.9	173.8	1.1			
Всего за День:		47.3	57.6	192.8	1 479.5	0.5	37.8	0.3	11.2	640.5	206.1	796.6	9.8			

3 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																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.1	0.0	10.6	42.6	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	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.8	7.0	23.7	177.7	0.0	0.4	0.0	0.7	101.6	14.6	83.5	0.3	189	2008	
Итого за прием пищи:	415	8.0	11.3	54.4	352.4	0.1	0.4	0.0	1.6	113.9	29.8	121.8	1.5			
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	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	
ПЛОД	180	14.1	19.1	32.2	356.7	0.0	1.0	0.2	4.6	25.9	35.6	161.3	2.1	311	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.0	14.0	0.0	0.0	11.6	1.9	4.3	0.0	411	2008	
САЛАТ ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	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 ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	180/15	6.4	6.4	25.3	183.6	0.2	4.9	0.2	0.4	36.6	36.1	108.2	1.8	99	2008	
Итого за прием пищи:	665	23.5	25.7	102.2	732.2	0.2	22.3	0.4	5.6	88.6	94.3	313.0	5.0			
Полдник																
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.1	14.4	61.6	0.0	2.2	0.1	0.8	15.4	9.1	16.7	0.5	377	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	5.5	9.5	64.2	365.1	0.1	2.2	0.2	1.3	32.8	16.5	61.2	1.0			
Всего за день:		37.9	46.7	239.0	1 527.1	0.4	24.9	0.6	8.5	235.3	140.6	496.0	7.5			

4 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		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	
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	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.8	6.9	22.2	170.7	0.1	0.5	0.0	0.1	118.8	21.4	138.3	0.6	189	2008	
КАКАО СО СТУШЕННЫМ	180	2.3	2.5	12.9	84.5	0.0	0.2	0.0	0.0	81.8	16.5	72.3	0.5	397	2012	
Итого за прием пищи:	405	11.7	16.7	50.2	400.0	0.1	0.8	0.0	0.8	296.1	51.3	286.8	1.8			
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	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		
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	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.1	0.0	0.0	1.2	17.5	7.9	42.5	1.0	331	2008	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1.1	5.0	5.4	71.4	0.0	2.6	0.0	2.3	19.9	12.3	28.3	0.8	50	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6.6	2.3	11.9	95.5	0.1	4.4	0.2	0.3	29.5	18.7	42.7	0.8	87	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	14.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	к/к	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13.5	9.4	2.7	164.7	0.1	10.3	4.6	1.0	36.4	14.5	203.2	4.3	256	2008	
Итого за прием пищи:	700	28.9	21.6	85.5	668.0	0.3	31.3	4.8	5.4	118.4	65.1	341.9	7.5			
Полдник																
БЛИНЧИКИ	120	11.2	11.9	43.4	325.1	0.1	0.4	0.0	0.4	220.1	32.2	211.2	0.8	447	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.5	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	к/к		
Итого за прием пищи:	300	11.3	11.9	54.9	371.6	0.1	0.4	0.0	0.4	222.6	34.2	214.9	1.2			
Всего за день:		52.8	50.4	208.8	1 517.0	0.5	32.5	4.8	6.6	637.1	150.6	843.6	10.5			

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИИ/ММ)	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.4	2.6	14.7	91.7	0.0	0.2	0.0	0.1	96.3	14.9	78.1	0.3	396	2012	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8	К/К	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5.3	8.1	21.3	179.6	0.1	0.5	0.0	0.8	113.6	37.4	135.6	0.9	189	2008	
Итого за прием пищи:	405	10.8	15.0	56.1	403.4	0.2	0.7	0.0	1.8	219.7	65.5	248.3	2.0			
Завтрак 2																
СОК ФРУТ "НЭНЯ"	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 ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.7	0.1	19.3	82.2	0.0	16.9	0.1	1.1	16.1	11.1	22.3	0.6	377	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.2	0.0	0.0	4.7	29.2	126.0	188.1	4.4	323	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	180	7.3	6.5	15.2	149.3	0.1	4.8	0.2	1.3	31.4	27.5	97.9	1.6	80	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13.7	16.9	4.3	224.5	0.0	0.9	0.0	2.9	23.4	17.2	121.1	1.8	259	2008	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.0	52.7	0.0	15.2	0.0	1.3	25.3	8.6	18.7	0.4	40	2008	
Итого за прием пищи:	725	33.8	32.9	99.6	834.0	0.4	37.8	0.3	12.0	133.5	202.0	477.5	9.5			
Полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.8	16.8	1.8	197.9	0.1	0.2	0.2	3.5	67.6	11.1	147.7	1.6	214	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.0	7.0	0.2	0.0	41.0	15.0	37.0	0.7		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		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.0	0.0	13.2	52.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6	1.2	0.0	0.0	430	2008	
Итого за прием пищи:	423	14.0	25.9	37.8	440.6	0.1	7.2	0.4	4.1	121.1	37.2	209.9	2.9			
Всего за день:		59.5	74.0	211.7	1755.4	0.7	45.7	0.7	17.9	474.3	304.7	935.7	14.4			

6 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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	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		к/к	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8	к/к		к/к	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.1	3.6	15.5	109.9	0.0	0.5	0.0	0.3	100.8	13.1	77.0	0.4	112		2008	
Итого за прием пищи:	425	9.6	10.9	45.5	318.3	0.1	0.6	0.0	1.2	201.1	31.8	165.3	1.7				
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																	
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	
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5.0	7.1	7.9	116.9	0.0	7.8	0.2	1.6	45.0	21.9	68.0	1.1	67		2012	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	15.5	14.1	5.6	209.7	0.0	0.0	0.1	0.9	34.9	18.7	148.3	2.2	279		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.0	14.0	0.0	0.0	10.4	1.7	3.9	0.0	411		2008	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.4	5.1	8.6	86.2	0.0	4.4	0.4	2.2	20.4	19.5	40.0	0.9			2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.7	2.9	2.7	40.1	0.0	0.1	0.0	0.1	24.0	2.9	15.1	0.1	368		2008	
Итого за прием пищи:	600	24.9	29.4	65.3	625.4	0.0	26.3	0.7	5.4	141.6	74.6	300.5	4.9				
Полдник																	
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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	100	28.4	21.7	102.9	720.8	0.2	63.5	0.0	9.2	113.3	111.4	323.8	5.1	451		2008	
Итого за прием пищи:	280	33.4	26.1	111.2	815.1	0.3	64.4	0.0	9.2	296.9	131.6	453.4	5.3				
Всего за день:		68.8	66.6	240.2	1 836.2	0.4	91.3	0.7	15.8	639.6	238.0	919.2	11.9				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	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	
КАКАО СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	180	2.3	2.5	12.8	83.4	0.0	0.1	0.0	0.0	81.6	19.2	71.7	0.6	397	2012	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8	к/к	к/к	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	6.9	24.7	182.6	0.1	0.5	0.0	0.1	120.0	23.1	150.0	0.6	189	2008	
Итого за прием пищи:	405	10.6	13.7	57.6	398.1	0.2	0.6	0.0	1.0	211.4	55.5	256.3	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																
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"	180	0.0	0.0	14.0	55.8	0.0	14.0	0.0	0.0	7.4	1.6	0.0	0.0	к/к	к/к	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	7.3	8.2	42.5	272.4	0.2	2.0	0.1	0.1	33.5	69.0	201.0	2.5			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11.4	12.5	5.2	178.2	0.0	0.0	0.0	1.9	18.9	14.3	98.6	1.6	272	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	1.3	4.7	5.1	67.2	0.0	0.3	0.2	0.2	40.7	6.8	27.6	0.3	370	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	180/10	5.0	5.2	16.6	134.9	0.1	7.1	0.2	0.1	26.7	24.8	79.2	1.1	92	2008	
Итого за прием пищи:	665	27.7	30.8	101.0	791.4	0.4	23.4	0.5	3.0	135.3	128.1	435.8	6.2			
Полдник																
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	
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ , РИСОВЫЕ	130	5.2	5.1	32.9	197.6	0.0	0.3	0.0	1.2	77.8	27.0	117.6	0.8	199	2012	
Итого за прием пищи:	310	5.3	5.1	45.7	249.1	0.0	0.3	0.0	1.2	80.4	29.0	121.3	1.2			
Всего за день:		44.5	49.8	222.5	1516.0	0.6	24.3	0.5	5.2	427.1	212.6	813.4	9.4			

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 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
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.7	47.2	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.3	4.4	0.5	к/к		к/к
КАША "ДРУЖБА"	180	5.4	8.0	24.1	190.6	0.1	0.7	0.0	0.3	146.0	26.5	129.9	0.5	190		2008
Итого за прием пищи:	395	7.8	12.3	50.9	346.2	0.1	0.7	0.0	1.0	156.4	38.7	160.5	1.6			
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																
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"																
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	200	0.0	0.0	27.5	110.1	0.0	14.0	0.0	0.0	3.9	0.2	4.3	0.0	411		2008
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	70	15.5	7.3	5.3	163.6	0.1	10.4	4.6	1.6	61.4	18.1	236.0	4.6	к/к		к/к
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	180	13.2	8.5	25.8	235.3	0.3	8.0	0.0	0.4	75.6	52.1	227.3	3.1	104		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	35	3.0	0.3	34.4	152.4	0.1	0.0	0.0	1.2	9.8	18.9	47.3	1.4	к/к		2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ПУЖОМ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.1	0.0	0.0	1.2	20.8	8.1	43.1	1.0	331		2008
Итого за прием пищи:	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			2012
	695	37.6	23.8	129.6	901.6	0.6	33.9	4.6	5.7	185.2	105.4	574.6	10.5			
Полдник																
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	6.3	5.6	43.6	249.2	0.1	0.2	0.0	1.0	44.2	11.0	68.8	0.5	к/к		к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.2	2.4	10.8	73.9	0.0	0.1	0.0	0.0	80.9	16.9	68.2	0.5	397		2012
Итого за прием пищи:	240	8.5	8.0	54.4	323.1	0.1	0.3	0.0	1.0	125.1	27.9	137.0	1.0			
Всего за день:		54.8	44.3	253.1	1 648.3	0.8	34.9	4.6	7.7	466.7	172.0	872.1	13.1			

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	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	
КУКУРУЗНАЯ КАША	180	3.8	10.5	14.3	167.3	0.1	0.7	0.1	0.2	142.8	15.4	99.4	0.1			
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	180	2.4	2.6	5.0	53.0	0.0	14.2	0.0	0.1	96.1	14.9	78.1	0.3	396	2012	
Итого за прием пищи:	410	11.2	20.4	36.9	377.0	0.2	15.0	0.1	1.1	335.6	45.4	257.9	1.2			
Завтрак 2																
СОК ФРУКТО "ННЯ"	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	
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ	180	5.1	6.1	9.7	113.9	0.1	7.5	0.2	0.2	37.0	22.2	71.2	1.5	90	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12.7	12.7	13.4	219.5	0.1	7.0	0.0	1.7	24.2	29.5	139.6	2.3	258	2008	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1.0	5.0	4.7	68.1	0.0	2.3	0.0	2.3	20.2	11.4	24.4	0.7	50	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.7	0.1	19.3	82.2	0.0	16.9	0.1	1.1	16.1	11.1	22.3	0.6	377	2012	
Итого за прием пищи:	655	22.2	24.1	64.7	566.6	0.3	33.7	0.3	6.0	105.6	85.8	286.9	5.8			
Полдник																
ПИРОГ ТЕРТЫЙ	60	5.7	9.2	60.1	343.4	0.1	0.1	0.1	0.5	71.3	14.0	80.7	0.6	483	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	180	2.4	2.6	5.0	53.0	0.0	0.2	0.0	0.1	96.1	14.9	78.1	0.3	396	2012	
Итого за прием пищи:	240	8.1	11.8	65.1	396.4	0.1	0.3	0.1	0.6	167.4	28.9	158.8	0.9			
Всего за день:		42.4	56.5	184.9	1417.4	0.6	49.0	0.5	7.7	608.6	160.1	703.6	7.9			

10 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	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
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	180	2.4	2.7	12.5	84.6	0.0	0.2	0.0	0.0	83.3	18.1	75.4	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		к/к
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	7.4	26.7	193.4	0.0	0.5	0.0	0.8	105.4	15.5	88.7	0.4	189		2008
Итого за прием пищи:	405	12.2	17.4	54.3	422.8	0.0	0.8	0.0	1.5	284.2	47.0	240.3	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	16.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	к/к		к/к
ПЛОВ	180	17.4	18.3	31.3	359.7	0.0	1.2	0.2	3.2	25.4	38.5	185.8	2.5	265		2008
СУП С ГРЕЧКОЙ	180	5.6	4.8	15.0	126.7	0.1	4.8	0.2	1.7	18.4	36.3	87.5	1.7	80		2012
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.6	10.0	4.4	115.2	0.0	6.1	0.0	4.5	25.5	18.2	40.9	1.0	30		2008
Итого за прием пищи:	695	27.3	33.3	83.8	746.4	0.2	28.1	0.4	10.1	85.6	106.4	343.6	5.9			
Полдник																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	9.4	12.5	6.0	173.1	0.0	0.7	0.2	1.4	69.4	13.4	140.8	1.5	219		2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.7	47.2	0.0	0.0	0.0	0.0	10.2	3.9	4.4	0.5	к/к		к/к
Итого за прием пищи:	320	12.6	12.7	37.8	315.0	0.1	0.7	0.2	2.2	88.8	30.5	178.8	2.8			
Всего за день:		53.0	63.6	194.1	1 561.6	0.3	29.6	0.6	13.8	458.6	183.9	762.7	10.4			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9.2	12.3	24.0	243.2	0.1	0.1	0.1	0.9	200.9	13.0	126.8	0.9	206	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.5	46.5	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	н/к	н/к	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8		2008	
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	
Итого за прием пищи:	405	12.4	16.6	55.6	421.8	0.2	0.1	0.1	1.8	213.2	28.2	165.1	2.1			
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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8		2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.7	0.1	19.3	82.2	0.0	16.9	0.1	1.1	16.1	11.1	22.3	0.6	377	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.2	0.0	0.0	4.7	25.9	125.8	187.5	4.4	323	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			
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ	170	4.9	6.5	10.2	118.7	0.0	5.0	0.2	1.6	26.2	22.9	69.8	1.4	57	2012	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ	50/50	14.1	17.8	3.3	228.6	0.1	0.7	0.1	1.9	34.1	15.0	125.6	1.2	312	2008	
Итого за прием пищи:	720	31.9	30.8	92.5	774.7	0.4	25.0	0.4	10.1	119.1	198.8	452.8	8.9			
Полдник																
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	
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	
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:		52.1	59.1	220.0	1 619.7	0.7	25.2	0.6	12.4	428.6	246.1	725.2	11.7			

12 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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 (ТОРЦИЯМИ)	180	2.4	2.6	5.0	53.0	0.0	0.2	0.0	0.1	96.1	14.9	78.1	0.3	396		2012
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8			2008
Итого за прием пищи:	180	7.7	8.2	29.9	224.1	0.2	0.4	0.0	3.0	100.8	89.6	180.4	2.9	184		2008
	415	15.5	18.1	55.0	445.6	0.3	0.7	0.0	4.0	294.7	121.2	343.1	4.1			
СОК ФРУТО "НЯНЯ"																
Завтрак 2																
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	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			
Обед																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8			2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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			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
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	27.5	110.1	0.0	14.0	0.0	0.0	3.9	0.2	4.3	0.0	411		2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353	50	1.8	6.2	6.2	87.8	0.0	0.2	0.0	0.1	45.1	5.5	34.0	0.1	353		2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	8.3	8.9	5.0	132.5	0.0	0.3	0.0	0.5	18.6	11.5	75.3	1.3	288		2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	6.4	7.7	11.6	141.3	0.0	0.3	0.0	1.7	10.4	7.8	58.3	0.9	86		2012
Итого за прием пищи:	740	24.5	30.5	103.2	786.1	0.2	16.3	0.0	6.3	130.8	65.1	364.1	4.5			
Полдник																
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
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	165	6.0	5.0	44.5	244.8	0.1	0.2	0.0	2.4	54.1	13.0	69.8	0.8	199		2012
Итого за прием пищи:	345	6.1	5.0	57.3	296.3	0.1	0.2	0.0	2.4	56.7	15.0	73.5	1.2			
Всего за день:	47.0	53.8	233.7	1605.4	0.6	17.2	0.0	12.7	482.2	201.3	780.7	9.8				

13 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ	180	6.3	7.1	30.5	211.1	0.2	0.3	0.0	1.2	81.8	38.7	132.3	1.2	417	2012	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8		2008	
МАСЛО (ТОПЛИМЫ)	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	180	2.4	2.6	12.9	85.6	0.0	0.2	0.0	0.0	82.3	18.0	74.6	0.6	397	2012	
Итого за прием пищи:	405	11.8	14.0	63.5	428.8	0.3	0.5	0.0	2.1	173.9	69.9	241.5	2.6			
Завтрак 2																
СОК ФРУТО "ННЯ"	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	180	6.6	2.3	11.9	95.5	0.1	4.4	0.2	0.3	27.5	18.5	42.4	0.8	87	2012	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8		2008	
ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	150	6.9	7.3	40.4	254.7	0.2	2.0	0.1	0.1	33.3	65.6	190.8	2.4			
ГУЛЯШ	50/50	15.2	19.0	5.5	255.1	0.0	1.0	0.0	3.5	24.5	18.9	133.6	2.0	259	2008	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	3.6	3.5	53.0	0.1	2.2	0.0	2.2	10.1	10.5	31.2	0.4		2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	21.5	85.9	0.0	14.0	0.0	0.0	8.3	1.8	0.0	0.0	W/K	W/K	
Итого за прием пищи:	730	33.4	32.4	102.9	838.9	0.5	23.6	0.3	6.9	112.9	128.5	431.6	6.4			
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	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.1	3.0	0.0	0.0	252.0	29.0	189.0	2.0	434	2008	
Итого за прием пищи:	300	10.7	9.3	36.9	275.0	0.2	8.0	0.0	1.3	276.0	38.0	233.0	3.0			
Всего за день:		56.8	55.9	221.5	1 620.1	1.0	32.1	0.3	10.3	562.8	236.4	906.1	12.0			

14 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5.9	8.7	21.9	189.1	0.1	1.2	0.1	0.2	135.7	47.6	169.4	2.3	189		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8			2008	
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	2.2	2.9	0.0	35.3	0.0	0.0	0.0	0.0	74.8	2.8	40.0	0.1			2012	
Итого за прием пищи:	235	11.2	15.9	42.0	356.5	0.2	1.2	0.1	1.1	220.3	63.6	244.0	3.2				
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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8			2008	
ПЛОВ	180	20.3	20.9	31.3	394.6	0.1	1.2	0.2	3.3	28.9	41.6	211.0	2.9	265		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				
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.6	0.1	17.3	74.0	0.0	16.6	0.1	1.0	14.4	10.0	20.1	0.6	377		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	6.3	5.5	15.5	137.3	0.1	5.3	0.2	0.4	19.6	22.1	78.5	1.3	100		2008	
Итого за прием пищи:	640	31.0	26.7	85.6	708.7	0.3	25.5	0.5	5.5	79.7	97.7	357.2	6.1				
Полдник																	
БЛИНЧИКИ	130	6.7	6.8	38.0	239.8	0.1	0.0	0.0	0.3	22.8	10.0	59.8	0.8	447		2012	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	24.8	99.2	0.0	0.0	0.0	0.0	3.5	0.2	3.9	0.0	411		2008	
Итого за прием пищи:	310	6.7	6.8	62.8	339.0	0.1	0.0	0.0	0.3	26.3	10.2	63.7	0.8				
Всего за день:		49.8	49.6	208.6	1481.6	0.6	26.7	0.6	6.9	326.3	171.5	664.9	10.1				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	714,3	783,4	3053,7	22165,8	8,3	491,4	15,3	143,0	6781,8	2752,4	10814,3	145,7
Среднее значение за период	51.0	56.0	218.1	1 583.3	0.6	35.1	1.1	10.2	484.4	196.6	772.5	10.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	31.8	55.3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник
Сад 10 часов	395	200	688	291