



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012	
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	5.4	4.8	21.3	150.9	0.57	0.09	0.12	0.03	0.03	121.90	123.78	28.29	0.68	205.00	10.84	0.00	0.01	32	2010	
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.2	3.5	13.0	101.1	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	149.28	106.86	17.80	0.18	215.06	12.96	0.00	0.00	395	2012	
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	365	11.7	16.9	46.7	386.3	1.32	0.17	0.30	0.12	0.18	278.13	254.79	54.59	1.38	455.56	24.70	0.00	0.01			
II Завтрак																					
*ЯБЛОКО	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01			
Обед																					
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	6.9	4.95	0.01	0.02	0.01	0.00	11.39	20.79	6.93	0.50	69.80	1.49	0.00	0.01		2008	
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СРИСОМ и мясными фрикадельками	180	5.3	10.4	11.3	160.1	4.24	0.13	0.07	0.20	0.14	21.37	78.91	21.52	1.07	368.63	5.64	0.00	0.04	83	2012	
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3.2	4.4	20.6	134.6	0.00	0.04	0.01	0.02	0.08	10.68	24.93	4.90	0.57	37.87	0.45	0.01	0.01	205	2012	
*ШНИЦЕЛЬ мясной	70	9.6	20.1	11.5	265.6	0.52	0.21	0.08	0.01	0.12	17.74	113.31	22.17	1.65	212.39	5.18	0.00	0.04	59	2010	
*КИСЕЛЬ ИЗ вишни	180	0.1	0.0	14.5	59.6	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	16.12	11.10	5.80	0.08	48.11	0.36	0.00	0.00	378	2012	
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	620	20.6	35.2	71.8	688.0	10.79	0.44	0.20	0.24	0.34	82.70	275.14	67.02	5.07	777.60	14.80	0.01	0.10			
Полдник																					
*СНЕЖОК	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	0.07	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	262.80	16.20	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	0.07	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	262.80	16.20	0.00	0.04			
Ужин																					
*ПЛОВ С мясом	110	8.0	18.5	20.5	281.0	0.75	0.17	0.06	0.16	0.03	10.10	100.21	24.39	0.98	190.95	3.91	0.00	0.04	304	2012	
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012	
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	285	10.1	18.8	37.8	360.6	0.76	0.21	0.08	0.16	0.03	23.84	124.68	35.54	1.70	233.03	4.81	0.00	0.04			
Всего за день:		47.8	75.6	169.5	1 559.3	20.29	0.91	0.90	0.57	0.55	610.53	832.39	187.28	9.69	1 900.24	61.74	0.01	0.20			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.2	4.1	0.0	50.9	0.04	0.00	0.04	0.02	0.00	116.62	64.96	5.60	0.08	13.30	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ со сливочным маслом	150	4.3	4.4	19.9	137.4	0.57	0.04	0.12	0.03	0.03	118.45	104.24	20.85	0.28	178.98	10.15	0.00	0.01	33	2010
*КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.2	3.6	12.6	100.1	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	150.72	106.63	18.74	0.21	218.20	12.96	0.00	0.00	397	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	369	13.7	12.4	44.8	347.9	1.36	0.12	0.33	0.07	0.03	391.54	298.08	53.69	1.07	444.48	24.01	0.00	0.01		
II Завтрак																				
*БАНАН	70	0.7	0.2	10.3	47.0	4.90	0.02	0.02	0.01	0.00	3.92	13.72	20.58	0.29	170.52	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	70	0.7	0.2	10.3	47.0	4.90	0.02	0.02	0.01	0.00	3.92	13.72	20.58	0.29	170.52	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	30	0.6	0.0	3.3	15.8	3.75	0.01	0.02	0.00	0.00	13.88	16.13	8.25	0.53	108.00	2.63	0.00	0.01		2008
*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С мясом	180	5.2	12.2	9.0	167.1	7.51	0.13	0.07	0.21	0.04	41.48	74.75	22.31	1.10	300.98	5.51	0.00	0.03	7	2010
* СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	12.8	6.6	6.8	137.7	0.97	0.07	0.13	0.03	0.25	38.65	142.31	26.91	0.96	260.98	94.69	0.02	0.10	250	2008
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.7	3.9	14.9	106.0	6.85	0.08	0.09	0.02	0.05	46.78	71.38	21.48	0.78	528.28	7.59	0.00	0.02	321	2012
*КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С-Витаминизированный	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.64	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	376	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	610	23.3	23.0	52.5	511.0	19.08	0.34	0.33	0.26	0.34	153.70	330.67	86.29	4.57	¹ 239. ₇₇	112.10	0.02	0.16		
Полдник																				
*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	17.0	12.0	25.6	281.7	0.16	0.05	0.18	0.05	0.18	118.68	168.64	18.37	0.60	125.50	1.90	0.03	0.03	231	2012
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012
Итого за прием пищи:	240	17.1	12.0	30.6	301.8	0.17	0.05	0.18	0.05	0.18	126.67	170.86	21.02	0.82	133.58	1.90	0.03	0.03		
Ужин																				
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3.2	4.4	20.6	134.6	0.00	0.04	0.01	0.02	0.08	10.68	24.93	4.90	0.57	37.87	0.45	0.01	0.01	205	2012
*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.6	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.40	30.87	1.93	0.40	28.14	4.02	0.00	0.01	213	2012
*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	23.8	97.2	2.70	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	2.70	1.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	335	7.8	7.0	56.8	321.9	2.70	0.10	0.09	0.06	0.52	30.33	80.75	17.13	2.37	100.01	5.37	0.01	0.02		
Всего за день:		62.6	54.6	195.0	1 529.6	28.21	0.63	0.95	0.45	1.07	706.16	894.08	198.71	9.12	² 088. ₃₆	143.38	0.06	0.22		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
*ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	4.5	4.4	16.0	122.5	0.57	0.05	0.12	0.03	0.03	119.26	90.29	14.73	0.35	177.15	10.10	0.00	0.00	14	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.2	3.5	13.0	101.1	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	149.28	106.86	17.80	0.18	215.06	12.96	0.00	0.00	395	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	365	10.8	16.5	41.4	357.9	1.32	0.13	0.30	0.12	0.18	275.49	221.30	41.03	1.05	427.71	23.96	0.00	0.00		
II Завтрак																				
*ЯБЛОКО	50	0.2	0.2	4.3	20.7	4.40	0.01	0.01	0.00	0.00	7.04	4.84	3.52	0.97	122.32	0.88	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.3	20.7	4.40	0.01	0.01	0.00	0.00	7.04	4.84	3.52	0.97	122.32	0.88	0.00	0.00		
Обед																				
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	6.9	4.95	0.01	0.02	0.01	0.00	11.39	20.79	6.93	0.50	69.80	1.49	0.00	0.01		2008
*СВЕКОЛЬНИК С мясом	180	5.2	11.7	10.6	169.3	4.37	0.13	0.07	0.17	0.02	40.68	78.06	24.45	1.30	387.85	7.57	0.00	0.04	62	2012
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5.8	5.2	26.3	175.3	0.00	0.15	0.08	0.02	0.07	16.35	128.90	86.48	3.03	181.55	1.57	0.00	0.01	74	2010
*ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	14.3	17.8	17.0	285.5	2.32	0.08	0.11	0.28	0.13	35.86	132.84	25.74	1.75	259.66	7.28	0.01	0.08	63	2010
*КОМПОТ ИЗ вишни С-Витаминизированный	180	0.1	0.0	7.7	32.3	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.91	4.86	5.72	0.08	46.76	0.36	0.00	0.00	375	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	660	27.8	35.0	75.5	730.5	12.72	0.42	0.30	0.48	0.22	122.59	391.55	155.02	7.86	986.42	19.95	0.01	0.14		
Полдник																				
*ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.25	22.50	5.00	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012
Итого за прием пищи:	175	2.0	2.5	23.6	124.4	0.01	0.02	0.01	0.00	0.00	15.24	24.72	7.65	0.75	35.58	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	17.3	7.5	11.7	200.4	11.12	0.19	1.27	4.91	0.25	41.54	252.86	22.82	5.14	318.27	10.18	0.03	0.15	к/к	к/к
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.7	3.9	14.9	106.0	6.85	0.08	0.09	0.02	0.05	47.77	71.59	21.54	0.79	528.30	7.59	0.00	0.02	321	2012
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	365	22.1	11.7	43.9	386.0	17.98	0.31	1.38	4.93	0.30	103.05	348.92	55.51	6.65	888.65	18.67	0.03	0.17		
Всего за день:		62.9	65.9	188.7	1 619.5	36.43	0.89	2.00	5.53	0.70	523.41	991.33	262.73	17.28	² 460.68	63.46	0.04	0.31		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21.1	13.2	17.7	277.7	0.30	0.05	0.25	0.06	0.21	172.46	220.99	23.82	0.62	169.35	3.49	0.03	0.03	237	2012
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.2	3.5	13.0	101.1	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	149.28	106.86	17.80	0.18	215.06	12.96	0.00	0.00	395	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	345	27.4	25.3	43.1	513.1	1.05	0.13	0.43	0.15	0.36	328.69	352.00	50.12	1.32	419.91	17.35	0.03	0.03		
II Завтрак																				
*ЯБЛОКО	50	0.2	0.2	4.3	20.7	4.40	0.01	0.01	0.00	0.00	7.04	4.84	3.52	0.97	122.32	0.88	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.3	20.7	4.40	0.01	0.01	0.00	0.00	7.04	4.84	3.52	0.97	122.32	0.88	0.00	0.00		
Обед																				
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.97	0.01	0.01	0.00	0.00	6.83	12.47	4.16	0.30	41.86	0.89	0.00	0.01		2008
*СУП РЫБНЫЙ	180	6.6	2.3	10.0	87.4	5.06	0.08	0.08	0.16	0.04	26.34	89.33	26.57	0.88	443.19	50.66	0.01	0.07	87	2012
*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с мясом	120	8.9	20.4	16.2	285.0	8.16	0.26	0.12	0.33	0.08	27.95	126.80	35.56	1.79	700.01	8.88	0.00	0.06	133	2008
*КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С-Витаминизированный	180	0.4	0.1	17.3	72.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	20.47	20.90	8.45	0.49	150.13	0.00	0.00	0.00	376	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	18.1	23.1	56.9	510.1	16.19	0.42	0.24	0.49	0.12	86.99	275.60	80.44	4.66	1 375.99	62.11	0.01	0.14		
Полдник																				
*СДОБА	60	7.4	6.2	45.9	269.1	0.16	0.08	0.07	0.02	0.14	45.47	75.41	12.46	0.66	123.17	4.52	0.02	0.01	466	2012
*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	240	12.5	10.6	54.3	363.4	1.10	0.13	0.26	0.05	0.14	229.07	205.01	32.62	0.80	385.97	20.72	0.02	0.01		
Ужин																				
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11.1	13.7	2.9	179.7	0.26	0.05	0.29	0.16	1.73	90.35	157.19	13.29	1.63	182.97	20.20	0.02	0.03	215	2012
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	305	13.2	14.0	20.2	259.3	0.27	0.09	0.31	0.16	1.73	104.09	181.66	24.44	2.35	225.05	21.10	0.02	0.03		
Всего за день:		71.4	73.2	178.8	1 666.6	23.01	0.78	1.25	0.85	2.35	755.88	1 019.11	191.14	10.10	2 529.24	122.16	0.08	0.21		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.2	4.1	0.0	50.9	0.04	0.00	0.04	0.02	0.00	116.62	64.96	5.60	0.08	13.30	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	150	5.6	3.2	25.7	154.4	0.57	0.08	0.12	0.02	0.00	122.08	127.05	29.42	0.62	204.12	10.73	0.00	0.01	38	2010
*КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.2	3.6	12.6	100.1	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	150.72	106.63	18.74	0.21	218.20	12.96	0.00	0.00	397	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	369	15.0	11.2	50.6	364.9	1.36	0.16	0.33	0.06	0.00	395.17	320.89	62.26	1.41	469.62	24.59	0.00	0.01		
II Завтрак																				
*БАНАН	50	0.5	0.2	7.4	33.6	3.50	0.01	0.02	0.01	0.00	2.80	9.80	14.70	0.21	121.80	0.00	0.00	0.00		2008
*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ 100гр	100	0.6	0.2	18.4	79.5	0.64	0.01	0.02	0.00	0.00	10.80	15.30	6.30	1.17	124.00	0.00	0.00	0.00	428	2012
Итого за прием пищи:	150	1.1	0.4	25.8	113.1	4.14	0.02	0.04	0.01	0.00	13.60	25.10	21.00	1.38	245.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	50	0.9	0.1	5.5	26.3	6.25	0.01	0.03	0.00	0.00	23.13	26.88	13.75	0.88	180.00	4.38	0.00	0.01		2008
*СУП ГОРОХОВЫЙ С мясом	180/15	7.2	8.7	13.0	159.6	3.07	0.20	0.07	0.18	0.02	31.66	85.85	27.79	1.69	382.22	4.54	0.00	0.03	99	2008
*БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	13.6	14.1	13.5	235.0	0.95	0.07	0.10	0.04	0.12	25.48	130.26	22.74	1.82	192.43	5.63	0.01	0.07	306	2012
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.7	3.9	14.9	106.0	6.85	0.08	0.09	0.02	0.05	47.44	71.52	21.52	0.79	528.29	7.59	0.00	0.02	321	2012
*КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С-Витаминизированный	150	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	0.00	1.37	0.00	0.61	0.00	0.00	0.00	376	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	615	26.4	27.1	64.4	607.5	17.12	0.41	0.31	0.24	0.19	139.37	340.61	92.87	6.38	¹ 324. ₃₅	23.82	0.01	0.13		
Полдник																				
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С мясом	120	8.5	17.2	8.2	222.7	24.38	0.18	0.10	0.16	0.07	65.07	101.13	31.15	1.93	408.04	7.44	0.00	0.04	336	2012
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	295	10.6	17.5	25.5	302.3	24.39	0.22	0.12	0.16	0.07	78.81	125.60	42.30	2.65	450.12	8.34	0.00	0.04		
Всего за день:		53.9	56.4	181.2	1 452.3	50.01	0.83	0.80	0.47	0.26	637.45	822.70	224.43	13.92	² 489. ₈₉	56.75	0.01	0.18		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.9	5.2	16.1	131.1	0.57	0.08	0.13	0.03	0.03	121.89	123.78	30.28	0.63	210.64	10.80	0.00	0.01	413	2012
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.2	3.5	13.0	101.1	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	149.28	106.86	17.80	0.18	215.06	12.96	0.00	0.00	395	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	365	11.2	17.3	41.5	366.5	1.32	0.16	0.31	0.12	0.18	278.12	254.79	56.58	1.33	461.20	24.66	0.00	0.01		
II Завтрак																				
*ЯБЛОКО	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01		
Обед																				
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	6.9	4.95	0.01	0.02	0.01	0.00	11.39	20.79	6.93	0.50	69.80	1.49	0.00	0.01		2008
*РАССОЛЬНИК С мясом	180	5.0	11.7	8.1	158.7	2.86	0.12	0.06	0.16	0.02	33.82	75.31	19.80	0.92	289.86	4.63	0.00	0.03	74	2012
*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.6	9.6	4.6	165.1	9.06	0.13	0.94	3.77	0.00	36.51	175.64	14.76	3.66	247.79	6.60	0.02	0.12	56	2010
*РИС ОТВАРНОЙ	110	2.2	3.9	23.5	138.3	0.00	0.02	0.01	0.02	0.07	6.59	44.96	15.45	0.31	33.62	0.46	0.00	0.01	315	2012
*КИСЕЛЬ ИЗ вишни	180	0.1	0.0	14.5	59.6	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	16.12	11.10	5.80	0.08	48.11	0.36	0.00	0.00	378	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	620	21.3	25.5	64.6	589.8	17.95	0.33	1.05	3.96	0.09	109.83	353.90	68.44	6.67	729.98	15.22	0.02	0.17		
Полдник																				
*ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.25	22.50	5.00	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	205	7.0	6.9	27.0	198.6	0.94	0.07	0.20	0.03	0.00	190.85	152.10	25.16	0.67	290.30	16.20	0.00	0.00		
Ужин																				
*РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с мясом	120	7.9	17.6	11.7	237.7	11.42	0.21	0.10	0.46	0.00	44.19	111.31	33.58	1.74	513.63	7.84	0.00	0.06	137	2012
*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	23.8	97.2	2.70	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	2.70	1.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	325	10.0	18.0	47.8	394.4	14.12	0.26	0.12	0.46	0.00	54.44	136.26	43.88	3.14	547.63	8.74	0.00	0.06		
Всего за день:		49.7	67.9	186.9	1 578.3	40.49	0.84	1.69	4.57	0.27	643.10	903.83	198.99	13.17	² 200.36	66.05	0.02	0.25		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3.0	3.8	0.0	47.3	0.04	0.00	0.03	0.02	0.00	108.29	60.32	5.20	0.07	12.35	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ со сливочным маслом	150	4.6	4.7	20.3	142.7	0.62	0.04	0.13	0.03	0.03	128.65	111.44	21.97	0.29	193.58	11.05	0.00	0.01	33	2010
*КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.2	3.6	12.6	100.1	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	150.72	106.63	18.74	0.21	218.20	12.96	0.00	0.00	397	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	368	13.8	12.4	45.2	349.6	1.41	0.12	0.33	0.07	0.03	393.41	300.64	54.41	1.07	458.13	24.91	0.00	0.01		
II Завтрак																				
*БАНАН	70	0.7	0.2	10.3	47.0	4.90	0.02	0.02	0.01	0.00	3.92	13.72	20.58	0.29	170.52	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	70	0.7	0.2	10.3	47.0	4.90	0.02	0.02	0.01	0.00	3.92	13.72	20.58	0.29	170.52	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	6.9	4.95	0.01	0.02	0.01	0.00	11.39	20.79	6.93	0.50	69.80	1.49	0.00	0.01		2008
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом	180	4.9	12.1	6.8	156.6	9.00	0.12	0.07	0.21	0.04	45.23	69.23	20.93	1.07	305.39	5.57	0.00	0.03	7	2010
*ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	120/20	9.3	14.9	6.6	196.8	13.81	0.05	0.00	0.15	0.00	48.34	92.37	22.45	1.73	0.00	0.00	0.00	0.00	305	2008
*КОМПОТ ИЗ вишни С-Витаминизированный	180	0.1	0.0	7.7	32.3	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.91	4.86	5.72	0.08	46.76	0.36	0.00	0.00	375	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	16.7	27.3	35.0	453.8	28.84	0.23	0.11	0.37	0.04	123.27	213.35	61.73	4.58	462.75	9.10	0.00	0.04		
Полдник																				
*СДОБА	60	7.2	4.9	43.5	247.0	0.12	0.08	0.06	0.02	0.14	39.19	70.99	11.77	0.66	114.22	3.99	0.02	0.01	466	2012
*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	240	12.3	9.3	51.9	341.3	1.06	0.13	0.25	0.05	0.14	222.79	200.59	31.93	0.80	377.02	20.19	0.02	0.01		
Ужин																				
*ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	120	5.3	4.8	25.1	165.1	8.34	0.13	0.12	0.44	0.29	36.78	127.38	41.24	2.37	638.43	8.19	0.00	0.05	29	2010
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	295	7.4	5.1	42.4	244.7	8.35	0.17	0.14	0.44	0.29	50.52	151.85	52.39	3.09	680.51	9.09	0.00	0.05		
Всего за день:		50.9	54.3	184.8	1 436.4	44.56	0.67	0.85	0.94	0.50	793.91	880.15	221.04	9.83	2 148.93	63.29	0.02	0.11		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012	
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22.0	14.0	17.8	288.9	0.31	0.05	0.27	0.08	0.35	176.69	232.40	24.59	0.75	179.70	4.84	0.03	0.04	237	2012	
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.2	3.5	13.0	101.1	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	149.28	106.86	17.80	0.18	215.06	12.96	0.00	0.00	395	2012	
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	345	28.3	26.1	43.2	524.3	1.06	0.13	0.45	0.17	0.50	332.92	363.41	50.89	1.45	430.26	18.70	0.03	0.04			
II Завтрак																					
*ЯБЛОКО	50	0.2	0.2	4.3	20.7	4.40	0.01	0.01	0.00	0.00	7.04	4.84	3.52	0.97	122.32	0.88	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	50	0.2	0.2	4.3	20.7	4.40	0.01	0.01	0.00	0.00	7.04	4.84	3.52	0.97	122.32	0.88	0.00	0.00			
Обед																					
*СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С мясными фрикадельками	180	5.8	10.4	11.9	164.2	0.87	0.11	0.05	0.20	0.14	22.22	63.67	13.89	0.92	141.24	3.71	0.00	0.03	13	2010	
*КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	14.2	5.7	11.5	153.9	0.74	0.08	0.12	0.02	0.12	28.86	159.99	34.54	1.42	277.76	104.83	0.02	0.11	51	2010	
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1.6	2.2	9.4	64.3	4.41	0.05	0.05	0.01	0.03	25.08	41.79	13.29	0.52	333.35	4.32	0.00	0.01	321	2012	
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1.2	1.1	5.2	36.5	9.26	0.02	0.02	0.09	0.02	28.86	21.03	10.19	0.60	124.11	1.97	0.00	0.01	336	2012	
*КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С-витаминизированный	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.64	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	376	2012	
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	580	24.8	19.7	56.5	503.3	15.28	0.31	0.26	0.32	0.31	117.93	312.58	79.25	4.66	917.99	116.51	0.02	0.16			
Полдник																					
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	3.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.8	77.4	3.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11.1	13.2	2.9	174.5	0.26	0.05	0.29	0.16	1.73	90.35	157.18	13.29	1.63	182.97	20.20	0.02	0.03	215	2012	
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012	
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	305	13.2	13.5	20.2	254.1	0.27	0.09	0.31	0.16	1.73	104.09	181.65	24.44	2.35	225.05	21.10	0.02	0.03			
Всего за день:		67.4	59.7	142.0	1 379.8	24.61	0.56	1.03	0.65	2.54	574.58	875.08	165.30	11.95	¹ 695.62	157.19	0.07	0.23			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3.0	3.8	0.0	47.3	0.04	0.00	0.03	0.02	0.00	108.29	60.32	5.20	0.07	12.35	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ со слив маслом	150	5.8	5.1	19.5	148.1	0.62	0.10	0.16	0.03	0.03	133.38	140.82	49.86	1.39	251.13	11.45	0.00	0.00	40	2010
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
*КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.3	3.7	12.8	103.2	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	156.84	110.95	19.41	0.22	226.96	13.50	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	368	15.1	12.9	44.6	358.1	1.44	0.18	0.37	0.07	0.03	404.26	334.34	82.97	2.18	524.44	25.85	0.00	0.00		
II Завтрак																				
*ЯБЛОКО	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01		
Обед																				
*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	30	0.7	0.0	4.3	20.5	4.88	0.01	0.02	0.00	0.00	18.06	20.98	10.74	0.68	140.54	3.42	0.00	0.01		2008
*СУП КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	6.0	5.6	12.9	126.0	0.76	0.05	0.04	0.20	0.04	25.00	57.57	16.78	0.86	120.27	2.48	0.00	0.03	109	2012
*ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15.8	13.2	8.7	233.1	10.63	0.18	1.22	4.75	0.17	49.72	237.25	20.49	4.75	299.31	9.20	0.03	0.14	290	2008
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.5	3.5	13.7	97.0	6.28	0.08	0.08	0.02	0.05	44.52	65.77	19.79	0.73	484.41	6.96	0.00	0.02	321	2012
*НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С-витаминизированный	180	0.1	0.0	10.5	45.0	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	10.51	2.30	4.79	0.13	28.55	0.00	0.00	0.00	437	2008
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	27.1	22.6	62.8	582.8	23.95	0.37	1.38	4.97	0.26	153.21	409.97	78.29	8.35	¹ 113.88	23.74	0.03	0.20		
Полдник																				
*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00		
Ужин																				
*РИС ОТВАРНОЙ	110	2.2	3.9	23.5	138.3	0.00	0.02	0.01	0.02	0.07	6.59	44.96	15.45	0.31	33.62	0.46	0.00	0.01	315	2012
*ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70/30	13.6	18.9	5.9	248.4	2.96	0.06	0.09	0.06	0.00	26.75	118.62	18.03	1.41	254.41	5.86	0.01	0.08	55	2010
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	385	17.9	23.1	46.7	466.3	2.97	0.12	0.12	0.08	0.07	47.08	188.05	44.63	2.44	330.11	7.22	0.01	0.09		
Всего за день:		65.4	63.2	168.5	1 530.5	35.46	0.74	2.07	5.15	0.36	798.01	¹ 068.74	230.98	14.47	² 402.48	74.24	0.04	0.30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	5.1	4.5	20.8	143.7	0.57	0.05	0.12	0.03	0.03	118.47	94.80	16.10	0.27	187.14	9.90	0.00	0.00	416	2012
*КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.2	3.6	12.6	100.1	0.75	0.04	0.15	0.02	0.00	150.72	106.63	18.74	0.21	218.20	12.96	0.00	0.00	397	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	365	11.4	16.7	45.8	378.1	1.32	0.13	0.30	0.12	0.18	276.14	225.58	43.34	1.00	440.84	23.76	0.00	0.00		
II Завтрак																				
*БАНАН	70	0.7	0.2	10.3	47.0	4.90	0.02	0.02	0.01	0.00	3.92	13.72	20.58	0.29	170.52	0.00	0.00	0.00		2008
*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ 100гр	100	0.6	0.2	18.4	79.5	0.64	0.01	0.02	0.00	0.00	10.80	15.30	6.30	1.17	124.00	0.00	0.00	0.00	428	2012
Итого за прием пищи:	170	1.3	0.4	28.7	126.5	5.54	0.03	0.04	0.01	0.00	14.72	29.02	26.88	1.46	294.52	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	6.9	4.95	0.01	0.02	0.01	0.00	11.39	20.79	6.93	0.50	69.80	1.49	0.00	0.01		2008
*БОРЩ С мясом и сметаной	180	5.1	13.7	10.1	184.8	7.10	0.12	0.07	0.23	0.00	49.37	77.42	25.36	1.34	366.26	7.32	0.00	0.04	62	2012
* СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	13.3	5.9	6.8	133.6	0.98	0.07	0.14	0.03	0.25	40.15	147.03	27.85	0.99	269.41	98.89	0.02	0.10	250	2008
*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	120	2.3	4.8	16.9	120.4	8.41	0.10	0.07	0.32	0.08	24.46	66.28	26.90	1.16	579.04	5.89	0.00	0.04	133	2008
*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С-Витаминизированный	180	0.1	0.1	23.8	97.2	2.70	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	2.70	1.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	630	23.2	24.8	71.5	604.1	24.14	0.36	0.32	0.59	0.33	135.27	340.32	94.54	6.09	¹ 325.31	115.27	0.02	0.19		
Полдник																				
*ОЛАДЬИ	80	8.9	6.8	51.5	302.6	0.17	0.10	0.09	0.02	0.16	48.40	91.49	14.68	0.80	148.78	5.34	0.02	0.02	444	2008
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012
Итого за прием пищи:	230	9.0	6.8	56.5	322.7	0.18	0.10	0.09	0.02	0.16	56.39	93.71	17.33	1.02	156.86	5.34	0.02	0.02		
Ужин																				
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С мясом	120	8.5	17.2	8.2	222.7	24.38	0.18	0.10	0.16	0.07	65.07	101.13	31.15	1.93	408.04	7.44	0.00	0.04	336	2012
*ЧАЙ с сахаром	150	0.1	0.0	5.0	20.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	2.22	2.65	0.22	8.08	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	295	10.6	17.5	25.5	302.3	24.39	0.22	0.12	0.16	0.07	78.81	125.60	42.30	2.65	450.12	8.34	0.00	0.04		
Всего за день:		55.5	66.2	228.0	1 733.7	55.57	0.84	0.87	0.90	0.74	561.33	814.23	224.39	12.22	² 667.65	152.71	0.04	0.25		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	587,5	637,0	1823,4	15486,0	358.64	7.69	12.41	20.08	9.34	6 604.36	9 101.64	2 104.99	121.75	22 583.45	960.97	0.39	2.26
Среднее значение за период	58.8	63.7	182.3	1 548.6	35.86	0.77	1.24	2.01	0.93	660.44	910.16	210.50	12.18	2 258.35	96.10	0.04	0.23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	37.0	47.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	362	82	606	202	319