

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Завраст К.Ю.



**ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00			2012	
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	6.4	6.2	26.0	186.5	0.68	0.11	0.15	0.03	0.05	144.30	147.08	33.69	0.81	243.08	12.82	0.00	0.01	32	2010	
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	3.9	15.1	115.5	0.83	0.05	0.17	0.03	0.00	166.87	122.51	21.39	0.27	244.34	14.40	0.00	0.00	395	2012	
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>422</b>	<b>13.6</b>	<b>20.3</b>	<b>55.9</b>	<b>463.2</b>	<b>1.51</b>	<b>0.21</b>	<b>0.35</b>	<b>0.15</b>	<b>0.23</b>	<b>319.51</b>	<b>298.57</b>	<b>65.28</b>	<b>1.70</b>	<b>530.02</b>	<b>28.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
*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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>6.0</b>	<b>29.0</b>	<b>6.16</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.86</b>	<b>6.78</b>	<b>4.93</b>	<b>1.36</b>	<b>171.25</b>	<b>1.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
*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	200	5.8	11.3	12.5	175.0	4.71	0.15	0.08	0.22	0.16	23.62	86.54	23.73	1.18	407.03	6.22	0.00	0.04	83	2012	
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.8	5.1	30.8	188.9	0.00	0.06	0.02	0.03	0.09	14.29	36.91	7.17	0.85	56.46	0.68	0.01	0.01	205	2012	
*ШНИЦЕЛЬ мясной	80	11.0	24.1	13.1	313.9	0.59	0.23	0.09	0.01	0.14	19.96	129.11	25.27	1.88	241.87	5.91	0.00	0.04	59	2010	
*КИСЕЛЬ ИЗ вишни	200	0.2	0.0	16.1	66.4	1.20	0.00	0.01	0.00	0.00	17.91	12.33	6.44	0.09	53.46	0.40	0.00	0.00	378	2012	
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>24.8</b>	<b>40.9</b>	<b>90.7</b>	<b>832.7</b>	<b>11.45</b>	<b>0.52</b>	<b>0.25</b>	<b>0.27</b>	<b>0.39</b>	<b>94.37</b>	<b>320.48</b>	<b>77.14</b>	<b>6.10</b>	<b>883.02</b>	<b>16.94</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>			
<b>Полдник</b>																					
*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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>95.4</b>	<b>1.26</b>	<b>0.07</b>	<b>0.31</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>216.00</b>	<b>171.00</b>	<b>25.20</b>	<b>0.18</b>	<b>262.80</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			
<b>Ужин</b>																					
*ПЛОВ с мясом	130	9.4	21.9	24.3	332.0	0.89	0.20	0.07	0.20	0.04	11.95	118.43	28.85	1.16	225.91	4.62	0.00	0.05	304	2012	
*ЧАЙ с сахаром	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76	2.97	3.33	0.30	10.68	0.00	0.00	0.00	391	2012	
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.9</b>	<b>22.2</b>	<b>45.0</b>	<b>427.6</b>	<b>0.91</b>	<b>0.25</b>	<b>0.09</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>28.61</b>	<b>148.10</b>	<b>42.38</b>	<b>2.06</b>	<b>277.39</b>	<b>5.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55.7</b>	<b>88.1</b>	<b>204.8</b>	<b>1 847.9</b>	<b>21.29</b>	<b>1.07</b>	<b>1.01</b>	<b>0.67</b>	<b>0.66</b>	<b>668.35</b>	<b>944.93</b>	<b>214.93</b>	<b>11.40</b>	<b>2 124.48</b>	<b>68.37</b>	<b>0.01</b>	<b>0.21</b>			

## 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
<b>Завтрак</b>																				
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3.7	4.7	0.0	58.1	0.04	0.00	0.04	0.03	0.00	133.11	74.15	6.39	0.09	15.18	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ со сливочным маслом	180	5.1	5.3	23.8	163.9	0.68	0.05	0.15	0.03	0.04	140.10	123.66	24.81	0.33	211.87	12.00	0.00	0.01	33	2010
*КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	4.0	14.0	111.4	0.83	0.04	0.17	0.03	0.00	167.52	118.74	21.00	0.25	243.12	14.40	0.00	0.00	397	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>426</b>	<b>15.8</b>	<b>14.3</b>	<b>52.5</b>	<b>404.8</b>	1.55	0.14	0.38	0.09	0.04	447.63	343.25	62.40	1.27	510.97	27.48	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>	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		
<b>Обед</b>																				
*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	0.8	0.1	4.4	21.0	5.00	0.01	0.02	0.00	0.00	18.50	21.50	11.00	0.70	144.00	3.50	0.00	0.01		2008
*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С мясом	200	5.6	13.2	10.0	182.6	8.34	0.14	0.07	0.23	0.04	45.89	81.77	24.60	1.21	331.65	6.06	0.00	0.04	7	2010
* СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14.6	6.8	7.8	150.6	1.11	0.08	0.15	0.03	0.28	45.27	162.55	30.76	1.11	297.70	107.93	0.02	0.11	250	2008
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	16.2	114.4	7.42	0.09	0.10	0.03	0.05	51.69	77.57	23.35	0.86	572.76	8.23	0.00	0.02	321	2012
*КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С-Витаминизированный	200	0.0	0.0	6.5	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.34	0.00	1.83	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	376	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26.5</b>	<b>24.7</b>	<b>61.9</b>	<b>576.1</b>	21.87	0.39	0.37	0.29	0.37	176.89	378.19	99.14	5.48	1 401.32	127.96	0.02	0.18		
<b>Полдник</b>																				
*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	17.0	11.6	26.4	281.2	0.16	0.05	0.18	0.05	0.17	118.65	168.48	18.36	0.59	125.38	1.88	0.03	0.03	231	2012
*ЧАЙ с сахаром	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76	2.97	3.33	0.30	10.68	0.00	0.00	0.00	391	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>17.1</b>	<b>11.6</b>	<b>32.4</b>	<b>305.4</b>	0.18	0.05	0.18	0.05	0.17	128.41	171.45	21.69	0.89	136.06	1.88	0.03	0.03		
<b>Ужин</b>																				
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.8	5.1	30.8	188.9	0.00	0.06	0.02	0.03	0.09	14.29	36.91	7.17	0.85	56.46	0.68	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	200	0.1	0.1	26.4	108.0	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	3.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9.8</b>	<b>7.7</b>	<b>72.0</b>	<b>398.9</b>	3.00	0.13	0.10	0.07	0.53	35.59	97.48	21.30	2.85	125.40	5.78	0.01	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>69.9</b>	<b>58.5</b>	<b>229.1</b>	<b>1 732.2</b>	31.50	0.73	1.05	0.51	1.11	792.44	1 004.09	225.11	10.78	2 344.27	163.10	0.06	0.24		

### 3 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00		2012
*ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	180	5.3	5.3	19.1	145.9	0.68	0.05	0.14	0.03	0.04	141.14	106.92	17.46	0.42	209.66	11.93	0.00	0.00	14	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	3.9	15.1	115.2	0.83	0.05	0.17	0.03	0.00	166.78	122.19	21.25	0.27	243.89	14.40	0.00	0.00	395	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>422</b>	<b>12.5</b>	<b>19.4</b>	<b>49.0</b>	<b>422.3</b>	1.51	0.15	0.34	0.15	0.22	316.26	258.09	48.91	1.31	496.15	27.41	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.3</b>	<b>20.7</b>	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		
<b>Обед</b>																				
*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	200	5.4	12.0	11.8	177.8	4.85	0.13	0.08	0.19	0.02	45.09	82.98	26.60	1.40	422.51	8.22	0.00	0.04	62	2012
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.3	5.6	28.6	190.1	0.00	0.17	0.09	0.02	0.08	17.72	139.76	93.76	3.29	196.84	1.70	0.00	0.01	74	2010
*ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80/30	15.7	19.5	18.7	314.0	2.56	0.09	0.12	0.31	0.15	39.66	146.10	28.32	1.93	285.68	8.00	0.01	0.09	63	2010
*КОМПОТ ИЗ вишни С-Витаминизированный	200	0.2	0.0	8.5	36.0	1.20	0.00	0.01	0.00	0.00	14.34	5.40	6.36	0.09	51.96	0.40	0.00	0.00	375	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30.6</b>	<b>37.5</b>	<b>85.8</b>	<b>806.4</b>	13.56	0.47	0.35	0.53	0.25	135.40	429.83	169.57	8.81	1 081.19	22.05	0.01	0.15		
<b>Полдник</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>23.6</b>	<b>124.4</b>	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		
<b>Ужин</b>																				
*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	19.7	8.5	13.4	229.0	12.71	0.22	1.45	5.61	0.28	47.61	289.09	26.09	5.87	363.81	11.63	0.03	0.18	к/к	к/к
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.2	4.5	17.5	123.6	7.99	0.10	0.11	0.03	0.06	56.01	83.81	25.18	0.92	617.26	8.90	0.00	0.03	321	2012
*ЧАЙ с сахаром	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76	2.97	3.33	0.30	10.68	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>25.4</b>	<b>13.3</b>	<b>51.6</b>	<b>448.2</b>	20.72	0.37	1.58	5.64	0.34	120.28	402.57	64.80	7.69	1 032.55	21.61	0.03	0.21		
<b>Всего за день:</b>		<b>70.7</b>	<b>72.9</b>	<b>214.3</b>	<b>1 822.0</b>	40.20	1.02	2.29	6.32	0.81	594.22	1 120.05	294.45	19.53	2 767.79	71.95	0.04	0.36		

#### 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
<b>Завтрак</b>																				
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00		2012
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24.3	15.1	20.3	319.3	0.35	0.05	0.29	0.07	0.24	198.98	254.92	27.47	0.71	195.39	4.05	0.03	0.04	237	2012
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	3.9	15.1	115.2	0.83	0.05	0.17	0.03	0.00	166.78	122.19	21.25	0.27	243.89	14.40	0.00	0.00	395	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>392</b>	<b>31.5</b>	<b>29.2</b>	<b>50.2</b>	<b>595.7</b>	<b>1.18</b>	<b>0.15</b>	<b>0.49</b>	<b>0.19</b>	<b>0.42</b>	<b>374.10</b>	<b>406.09</b>	<b>58.92</b>	<b>1.60</b>	<b>481.88</b>	<b>19.53</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.3</b>	<b>20.7</b>	<b>4.40</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.04</b>	<b>4.84</b>	<b>3.52</b>	<b>0.97</b>	<b>122.32</b>	<b>0.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
*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 РЫБНЫЙ	200	7.3	2.6	11.1	97.3	5.62	0.09	0.09	0.18	0.04	29.16	99.22	29.51	0.97	492.18	56.29	0.01	0.07	87	2012
*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с мясом	140	10.1	23.1	18.9	325.1	9.53	0.29	0.13	0.38	0.10	32.58	145.24	41.12	2.06	811.19	10.23	0.00	0.07	133	2008
*КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С-Витаминизированный	200	0.4	0.1	19.3	80.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	22.74	23.22	9.39	0.54	166.81	0.00	0.00	0.00	376	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20.8</b>	<b>26.2</b>	<b>67.5</b>	<b>591.3</b>	<b>20.10</b>	<b>0.48</b>	<b>0.28</b>	<b>0.57</b>	<b>0.14</b>	<b>103.07</b>	<b>323.27</b>	<b>94.55</b>	<b>5.67</b>	<b>1 594.38</b>	<b>70.25</b>	<b>0.01</b>	<b>0.15</b>		
<b>Полдник</b>																				
*СДОБА	60	8.1	5.9	51.0	289.6	0.16	0.09	0.07	0.02	0.14	46.68	81.17	13.52	0.73	132.24	4.64	0.02	0.01	466	2012
*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>13.7</b>	<b>10.8</b>	<b>60.3</b>	<b>394.4</b>	<b>1.20</b>	<b>0.14</b>	<b>0.28</b>	<b>0.05</b>	<b>0.14</b>	<b>250.68</b>	<b>225.17</b>	<b>35.92</b>	<b>0.89</b>	<b>424.24</b>	<b>22.64</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																				
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11.1	15.0	2.9	191.1	0.26	0.05	0.29	0.16	1.73	90.35	157.21	13.29	1.63	182.97	20.20	0.02	0.03	215	2012
*ЧАЙ с сахаром	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76	2.97	3.33	0.30	10.68	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>13.6</b>	<b>15.3</b>	<b>23.6</b>	<b>286.7</b>	<b>0.28</b>	<b>0.10</b>	<b>0.31</b>	<b>0.16</b>	<b>1.73</b>	<b>107.01</b>	<b>186.88</b>	<b>26.82</b>	<b>2.53</b>	<b>234.45</b>	<b>21.28</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79.8</b>	<b>81.7</b>	<b>205.9</b>	<b>1 888.8</b>	<b>27.16</b>	<b>0.88</b>	<b>1.37</b>	<b>0.97</b>	<b>2.43</b>	<b>841.90</b>	<b>1 146.25</b>	<b>219.73</b>	<b>11.66</b>	<b>2 857.27</b>	<b>134.58</b>	<b>0.08</b>	<b>0.23</b>		

### 5 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
<b>Завтрак</b>																				
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3.7	4.7	0.0	58.2	0.04	0.00	0.04	0.03	0.00	133.28	74.24	6.40	0.09	15.20	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	180	6.6	3.8	30.8	184.3	0.68	0.10	0.15	0.02	0.00	144.45	151.04	35.08	0.74	242.02	12.70	0.00	0.01	38	2010
*КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	4.0	14.0	111.4	0.83	0.04	0.17	0.03	0.00	167.52	118.74	21.00	0.25	243.12	14.40	0.00	0.00	397	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>426</b>	<b>17.3</b>	<b>12.8</b>	<b>59.5</b>	<b>425.3</b>	1.55	0.19	0.38	0.08	0.00	452.15	370.72	72.68	1.68	541.14	28.18	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>7.4</b>	<b>33.6</b>	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		
<b>Обед</b>																				
*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	200/15	8.0	9.7	14.3	176.3	3.38	0.22	0.07	0.20	0.02	34.78	94.76	30.62	1.86	421.51	5.02	0.00	0.04	99	2008
*БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	15.6	16.2	15.4	270.0	1.08	0.08	0.11	0.05	0.14	29.09	149.67	26.06	2.08	221.02	6.47	0.01	0.08	306	2012
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	16.2	114.4	7.42	0.09	0.10	0.03	0.05	51.69	77.57	23.35	0.86	572.76	8.23	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>30.0</b>	<b>30.6</b>	<b>74.2</b>	<b>691.8</b>	18.13	0.47	0.34	0.28	0.21	153.40	383.68	103.02	7.28	1 450.42	26.34	0.01	0.15		
<b>Полдник</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.8</b>	<b>77.4</b>	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		
<b>Ужин</b>																				
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С мясом	130	9.2	18.5	8.9	241.0	26.41	0.20	0.11	0.17	0.07	70.52	109.61	33.77	2.09	442.34	8.06	0.00	0.05	336	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
*ЧАЙ с сахаром	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76	2.97	3.33	0.30	10.68	0.00	0.00	0.00	391	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.7</b>	<b>18.8</b>	<b>29.6</b>	<b>336.6</b>	26.43	0.25	0.13	0.17	0.07	87.18	139.28	47.30	2.99	493.82	9.14	0.00	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.4</b>	<b>62.6</b>	<b>188.5</b>	<b>1 564.7</b>	53.21	0.94	0.87	0.54	0.28	708.13	916.08	244.90	14.68	2 607.18	63.66	0.01	0.21		

**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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
<b>Завтрак</b>																						
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	11	0.1	9.1	0.1	82.3	0.00	0.00	0.01	0.08	0.17	1.32	2.09	0.00	0.02	1.65	0.00	0.00	0.00		2012		
*КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.8	5.8	19.8	155.7	0.68	0.09	0.15	0.03	0.03	144.20	147.04	36.11	0.76	249.81	12.78	0.00	0.01	413	2012		
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	3.9	15.1	115.2	0.83	0.05	0.17	0.03	0.00	166.78	122.19	21.25	0.27	243.89	14.40	0.00	0.00	395	2012		
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>421</b>	<b>13.0</b>	<b>19.1</b>	<b>49.7</b>	<b>424.6</b>	1.51	0.19	0.35	0.14	0.20	319.20	298.02	67.56	1.65	536.15	28.26	0.00	0.01				
<b>II Завтрак</b>																						
*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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>6.0</b>	<b>29.0</b>	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				
<b>Обед</b>																						
*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	200	5.1	12.1	9.1	166.3	3.18	0.13	0.06	0.18	0.02	37.38	79.93	21.46	0.98	313.96	4.95	0.00	0.03	74	2012		
*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13.3	12.1	5.2	198.7	10.35	0.15	1.08	4.30	0.00	41.62	200.59	16.84	4.18	282.69	7.54	0.02	0.14	56	2010		
*РИС ОТВАРНОЙ	120	2.4	4.3	25.7	151.6	0.00	0.02	0.02	0.02	0.08	7.48	49.16	16.88	0.34	36.73	0.50	0.00	0.02	315	2012		
*КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	200	0.2	0.0	16.1	66.4	1.20	0.00	0.01	0.00	0.00	17.91	12.33	6.44	0.09	53.46	0.40	0.00	0.00	378	2012		
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>24.0</b>	<b>28.9</b>	<b>74.3</b>	<b>671.5</b>	19.68	0.38	1.22	4.51	0.10	122.98	397.60	76.15	7.69	811.04	17.12	0.02	0.20				
<b>Полдник</b>																						
*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	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>7.5</b>	<b>7.4</b>	<b>27.9</b>	<b>209.1</b>	1.04	0.07	0.22	0.03	0.00	211.25	166.50	27.40	0.69	319.50	18.00	0.00	0.00				
<b>Ужин</b>																						
*РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с мясом	130	8.5	18.7	13.6	258.6	13.02	0.23	0.11	0.50	0.00	48.84	122.70	37.56	1.93	588.66	8.75	0.00	0.06	137	2012		
*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	26.4	108.0	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	3.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008		
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>11.0</b>	<b>19.1</b>	<b>54.7</b>	<b>438.0</b>	16.02	0.29	0.13	0.50	0.00	60.74	152.40	49.76	3.53	629.46	9.83	0.00	0.06				
<b>Всего за день:</b>		<b>55.7</b>	<b>74.7</b>	<b>212.6</b>	<b>1 772.2</b>	44.41	0.95	1.93	5.18	0.30	724.03	1 021.30	225.80	14.92	2 467.40	74.44	0.02	0.28				

## 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
<b>Завтрак</b>																				
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	99.96	55.68	4.80	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ со сливочным маслом	180	5.1	5.3	23.8	163.9	0.68	0.05	0.15	0.03	0.04	140.10	123.66	24.81	0.33	211.87	12.00	0.00	0.01	33	2010
*КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	4.0	14.0	111.4	0.83	0.04	0.17	0.03	0.00	167.52	118.74	21.00	0.25	243.12	14.40	0.00	0.00	397	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>422</b>	<b>14.9</b>	<b>13.1</b>	<b>52.5</b>	<b>390.4</b>	1.54	0.14	0.37	0.08	0.04	414.48	324.78	60.81	1.25	507.19	27.48	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>	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		
<b>Обед</b>																				
*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	200	5.3	13.1	7.6	170.9	10.01	0.13	0.07	0.23	0.04	52.39	76.11	23.21	1.20	336.57	6.12	0.00	0.04	7	2010
*ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	140/20	11.5	26.4	11.3	330.3	13.76	0.24	0.12	0.27	0.12	56.16	134.76	32.34	1.92	389.04	9.25	0.00	0.06	305	2008
*КОМПОТ ИЗ вишни С-витаминизированный	200	0.2	0.0	8.5	36.0	1.20	0.00	0.01	0.00	0.00	14.34	5.40	6.36	0.09	51.96	0.40	0.00	0.00	375	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>20.0</b>	<b>39.9</b>	<b>45.6</b>	<b>625.7</b>	29.92	0.45	0.25	0.51	0.16	141.48	271.86	76.44	5.31	901.77	19.50	0.00	0.11		
<b>Полдник</b>																				
*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	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>12.8</b>	<b>9.8</b>	<b>52.8</b>	<b>351.8</b>	1.16	0.13	0.27	0.05	0.14	243.19	214.99	34.17	0.82	406.22	21.99	0.02	0.01		
<b>Ужин</b>																				
*ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	130	5.7	5.2	27.2	178.7	9.03	0.14	0.13	0.48	0.32	41.33	138.31	44.77	2.58	691.60	8.88	0.00	0.05	29	2010
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
*ЧАЙ с сахаром	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76	2.97	3.33	0.30	10.68	0.00	0.00	0.00	391	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8.2</b>	<b>5.5</b>	<b>47.9</b>	<b>274.3</b>	9.05	0.19	0.15	0.48	0.32	57.99	167.98	58.30	3.48	743.08	9.96	0.00	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.6</b>	<b>68.5</b>	<b>209.1</b>	<b>1 689.2</b>	46.57	0.93	1.06	1.13	0.66	861.06	993.33	250.30	11.15	2 728.78	78.93	0.02	0.18		

### 8 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
<b>Завтрак</b>																				
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00		2012
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25.0	15.8	20.3	328.4	0.35	0.05	0.31	0.08	0.35	201.78	263.29	28.01	0.82	202.87	5.07	0.03	0.04	237	2012
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	3.9	15.1	115.2	0.83	0.05	0.17	0.03	0.00	166.78	122.19	21.25	0.27	243.89	14.40	0.00	0.00	395	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>392</b>	<b>32.2</b>	<b>29.9</b>	<b>50.2</b>	<b>604.8</b>	1.18	0.15	0.51	0.20	0.53	376.90	414.46	59.46	1.71	489.36	20.55	0.03	0.04		
<b>II Завтрак</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.3</b>	<b>20.7</b>	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		
<b>Обед</b>																				
*СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С мясными фрикадельками	200	6.3	11.2	13.2	179.6	0.96	0.12	0.06	0.22	0.16	24.67	69.61	15.26	1.01	154.32	4.08	0.01	0.03	13	2010
*КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	15.0	6.4	13.1	169.6	0.82	0.09	0.13	0.02	0.14	31.45	169.99	36.96	1.57	293.58	107.95	0.02	0.11	51	2010
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	2.8	11.7	80.3	5.52	0.07	0.07	0.02	0.04	31.27	52.22	16.61	0.65	416.68	5.40	0.00	0.02	321	2012
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.5	1.4	6.5	45.3	11.57	0.02	0.03	0.12	0.02	35.31	26.09	12.69	0.74	155.04	2.47	0.00	0.01	336	2012
*КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С-витаминизированный	200	0.0	0.0	6.5	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.34	0.00	1.83	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	376	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27.4</b>	<b>22.2</b>	<b>68.0</b>	<b>582.3</b>	18.87	0.37	0.32	0.38	0.36	138.24	352.71	90.95	5.57	1 074.83	122.14	0.03	0.17		
<b>Полдник</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>17.8</b>	<b>77.4</b>	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		
<b>Ужин</b>																				
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11.1	13.2	2.9	174.5	0.26	0.05	0.29	0.16	1.73	90.68	157.24	13.31	1.63	182.98	20.20	0.02	0.03	215	2012
*ЧАЙ с сахаром	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76	2.97	3.33	0.30	10.68	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>13.6</b>	<b>13.5</b>	<b>23.6</b>	<b>270.1</b>	0.28	0.10	0.31	0.16	1.73	107.34	186.91	26.84	2.53	234.46	21.28	0.02	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.3</b>	<b>66.0</b>	<b>163.9</b>	<b>1 555.3</b>	28.33	0.65	1.15	0.74	2.62	642.12	971.52	187.97	13.30	1 920.97	164.85	0.08	0.24		



**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
<b>Завтрак</b>																				
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3.7	4.7	0.0	58.2	0.04	0.00	0.04	0.03	0.00	133.28	74.24	6.40	0.09	15.20	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ со слив маслом	180	6.6	5.8	22.7	170.5	0.68	0.11	0.18	0.03	0.04	145.78	159.01	58.34	1.65	281.06	12.49	0.00	0.00	40	2010
*КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	4.0	14.0	111.1	0.83	0.04	0.17	0.03	0.00	167.41	118.15	20.61	0.23	241.61	14.40	0.00	0.00	397	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>426</b>	<b>17.3</b>	<b>14.8</b>	<b>51.4</b>	<b>411.2</b>	1.55	0.20	0.41	0.09	0.04	453.37	378.10	95.55	2.57	578.67	27.97	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>6.0</b>	<b>29.0</b>	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		
<b>Обед</b>																				
*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	0.9	0.1	5.3	25.2	6.00	0.01	0.02	0.00	0.00	22.20	25.80	13.20	0.84	172.80	4.20	0.00	0.01		2008
*СУП КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	6.7	6.2	14.3	140.3	0.84	0.05	0.05	0.22	0.04	27.79	63.99	18.65	0.95	133.65	2.76	0.00	0.03	109	2012
*ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18.1	15.1	9.9	266.3	12.15	0.20	1.39	5.43	0.19	56.38	271.05	23.38	5.43	341.94	10.52	0.03	0.17	290	2008
*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	16.2	114.4	7.42	0.09	0.10	0.03	0.05	52.68	77.78	23.41	0.87	572.79	8.23	0.00	0.02	321	2012
*НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С-витаминизированный	200	0.1	0.1	11.7	50.0	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.68	2.56	5.32	0.14	31.76	0.00	0.00	0.00	437	2008
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>31.3</b>	<b>26.1</b>	<b>74.4</b>	<b>677.8</b>	27.96	0.42	1.59	5.68	0.28	177.93	475.98	91.56	9.83	1 307.34	27.95	0.03	0.23		
<b>Полдник</b>																				
*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>9.3</b>	<b>104.8</b>	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>																				
*РИС ОТВАРНОЙ	120	2.4	4.0	25.6	148.4	0.00	0.02	0.02	0.02	0.07	7.10	48.89	16.82	0.33	36.56	0.50	0.00	0.02	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	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76	2.97	3.33	0.30	10.68	0.00	0.00	0.00	391	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>18.5</b>	<b>23.2</b>	<b>52.2</b>	<b>492.4</b>	2.98	0.13	0.13	0.08	0.07	50.51	197.18	48.38	2.64	342.45	7.44	0.01	0.10		
<b>Всего за день:</b>		<b>72.9</b>	<b>69.2</b>	<b>193.3</b>	<b>1 715.2</b>	39.69	0.82	2.35	5.88	0.39	895.67	1 202.04	262.82	16.56	2 691.71	82.59	0.04	0.34		

**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
<b>Завтрак</b>																				
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00		2012
*КАША МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	6.1	5.3	24.8	171.4	0.68	0.06	0.15	0.03	0.04	140.12	112.32	19.10	0.32	221.65	11.70	0.00	0.00	416	2012
*КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	4.0	14.0	111.4	0.83	0.04	0.17	0.03	0.00	167.52	118.74	21.00	0.25	243.12	14.40	0.00	0.00	397	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>422</b>	<b>13.2</b>	<b>19.5</b>	<b>53.6</b>	<b>444.0</b>	1.51	0.15	0.35	0.15	0.22	315.98	260.04	50.30	1.19	507.37	27.18	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
*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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>	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		
<b>Обед</b>																				
*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
*БОРЩ С мясом и сметаной	200	5.6	15.3	11.2	205.3	7.88	0.13	0.08	0.26	0.00	54.28	84.65	27.94	1.47	403.92	8.06	0.00	0.04	62	2012
* СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14.6	6.8	7.8	150.6	1.11	0.08	0.15	0.03	0.28	44.94	162.49	30.74	1.10	297.69	107.93	0.02	0.11	250	2008
*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	2.8	5.9	21.1	149.9	10.51	0.12	0.09	0.41	0.10	30.85	82.88	33.67	1.45	723.57	7.36	0.00	0.05	133	2008
*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	26.4	108.0	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	3.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25.9</b>	<b>28.5</b>	<b>84.2</b>	<b>699.6</b>	25.47	0.42	0.36	0.70	0.38	149.10	380.29	106.11	6.92	1 521.44	126.48	0.02	0.21		
<b>Полдник</b>																				
*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	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76	2.97	3.33	0.30	10.68	0.00	0.00	0.00	391	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>9.0</b>	<b>6.8</b>	<b>57.5</b>	<b>326.8</b>	0.19	0.10	0.09	0.02	0.16	58.16	94.46	18.01	1.10	159.46	5.34	0.02	0.02		
<b>Ужин</b>																				
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С мясом	130	9.2	18.5	8.9	240.9	26.40	0.20	0.11	0.17	0.07	70.53	109.61	33.74	2.09	441.64	8.06	0.00	0.05	336	2012
*Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>11.7</b>	<b>18.8</b>	<b>28.6</b>	<b>332.4</b>	26.41	0.25	0.13	0.17	0.07	85.42	138.53	46.59	2.91	490.52	9.14	0.00	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.5</b>	<b>73.8</b>	<b>234.2</b>	<b>1 849.8</b>	58.48	0.94	0.95	1.05	0.83	612.58	887.04	241.59	12.41	2 849.31	168.14	0.04	0.28		

### 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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	656,5	716,0	2055,7	17437,3	390.84	8.93	14.03	22.99	10.09	7 340.50	10 206.63	2 367.60	136.39	25 359.16	1 070.61	0.40	2.57
Среднее значение за период	65.7	71.6	205.6	1 743.7	39.08	0.89	1.40	2.30	1.01	734.05	1 020.66	236.76	13.64	2 535.92	107.06	0.04	0.26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	37.0	47.9														

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	417	62	685	219	361