

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края

_____ Г.В. Мартиросян

« » _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №7» ИМОСК

_____ Е.В. Васильченко

« » _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,
посещающих ДОУ Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края с 10-ти часовым режимом функционирования
февраль –апрель 2025 года

Разработано на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях"

Издательство "ДеЛи принт" г. Москва 2012 г. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 № 32

г. Изобильный

_____ 2025 г.

МЕНЮ

1,5-3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 130	КАША "ДРУЖБА" 130	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 130	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 130	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 130
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150					ЧАЙ С САХАРОМ 150				
II Завтрак									
СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 80	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 105	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 105	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150			КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150			КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150
Полдник									
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 80	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 80	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 75	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 80	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9.28	14.46	1.71	174.18	0.04	0.13	0.20	2.73	1.58	0.29	64.08	10.56	139.55	1.61	135.42	16.18	0.03	0.02		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0.76	3.56	3.08	47.60	0.01	2.80	0.08	0.00	0.00	0.02	16.40	6.00	14.80	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00	215	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		310	11.65	18.14	21.77	297.14	0.08	2.95	0.28	3.12	1.58	0.32	93.99	26.24	173.97	2.57	297.38	16.18	0.03	0.02	392	2012
II Завтрак																						
СОК		100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		150	1.43	3.77	8.73	77.41	0.04	5.93	0.13	1.41	0.00	0.04	29.79	16.78	34.84	0.80	276.89	4.32	0.02	0.00		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		50	5.29	2.10	4.71	59.15	0.04	0.39	0.24	0.87	0.10	0.05	22.59	21.78	84.16	0.77	155.50	39.04	0.17	0.00	57	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	256	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	2.91	4.55	19.94	132.75	0.11	9.70	0.03	0.22	0.07	0.10	37.03	28.06	77.99	1.11	711.81	7.80	0.03	0.00	348	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	321	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ		150	0.11	0.03	15.97	65.14	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	10.30	2.51	3.85	0.00	40.38	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		550	12.98	12.61	70.14	450.32	0.30	18.73	0.41	4.26	0.17	0.23	111.86	82.40	240.43	4.02	1 283.20	52.78	0.22	0.00	378	2012
Полдник																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		70	5.13	5.19	37.14	215.64	0.06	0.04	0.03	0.20	0.17	0.04	18.67	7.63	47.54	0.51	70.97	2.15	0.01	0.01	474	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4.22	3.64	6.98	78.57	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:		220	9.35	8.83	44.12	294.21	0.10	0.82	0.05	0.20	0.17	0.20	171.67	24.43	155.54	0.63	289.97	15.65	0.01	0.01		
Всего за день:			34.48	39.68	146.13	1 084.67	0.49	24.50	0.74	7.58	1.92	0.76	384.52	137.07	576.94	8.62	1 990.55	85.61	0.26	0.03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3.32	5.23	21.15	145.40	0.03	0.34	0.03	0.19	0.06	0.08	71.80	17.65	76.95	0.26	117.53	6.15	0.01	0.00				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.58	8.37	10.12	122.16	0.03	0.00	0.07	0.61	0.15	0.02	5.80	6.60	18.70	0.42	27.30	0.00	0.00	0.00	174	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	1	2012		
Итого за прием пищи:	310	4.98	13.60	38.21	295.56	0.06	0.36	0.10	0.80	0.21	0.10	86.51	27.33	98.47	0.96	154.99	6.15	0.01	0.00	392	2012		
II Завтрак																							
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012		
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3.56	2.77	12.37	88.88	0.11	3.32	0.14	2.24	0.00	0.04	25.67	21.52	51.01	1.23	321.78	2.99	0.02	0.00				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13.23	11.29	10.26	195.89	0.07	0.58	0.03	0.96	0.00	0.11	33.11	21.64	129.47	1.39	205.57	4.06	0.07	0.00	81	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	305	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3.73	2.89	16.86	108.24	0.10	0.00	0.01	2.07	0.04	0.05	10.63	55.38	82.44	1.94	116.12	1.00	0.01	0.00	348	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	313	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0.10	0.03	9.07	37.51	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	9.19	2.57	1.08	0.00	39.69	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	510	23.86	19.14	69.35	546.39	0.39	6.61	0.19	7.03	0.04	0.24	90.75	114.38	303.59	5.90	781.78	9.67	0.10	0.00	375	2012		
Полдник																							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	80	4.50	2.02	32.23	165.17	0.09	2.97	0.01	0.68	0.04	0.03	16.07	14.18	58.18	0.89	204.60	2.24	0.01	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	454	2012		
Итого за прием пищи:	230	4.58	2.02	39.17	193.17	0.09	2.99	0.01	0.68	0.04	0.03	24.98	17.26	61.00	1.17	214.76	2.24	0.01	0.00	392	2012		
Всего за день:		33.92	34.86	156.83	1 078.12	0.55	11.96	0.30	8.51	0.29	0.38	209.24	162.97	470.06	9.43	1 271.53	19.06	0.12	0.00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	130	4.03	6.50	17.42	145.57	0.06	1.30	0.05	0.13	0.00	0.00	118.28	22.10	111.78	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.57	0.12	16.64	73.92	0.03	0.05	0.00	0.39	0.00	0.01	6.00	7.30	17.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.46	2.04	7.51	58.97	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	80.93	14.72	62.84	0.36	132.45	6.75	0.00	0.00	2012	
Итого за прием пищи:	310	8.06	8.66	41.57	278.46	0.11	1.74	0.06	0.52	0.00	0.09	205.21	44.12	192.32	0.86	171.15	6.75	0.00	0.00	397	2012
II Завтрак																					
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1.43	3.77	8.73	77.41	0.04	5.93	0.13	1.41	0.00	0.04	29.79	16.78	34.84	0.80	276.89	4.32	0.02	0.00	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16.77	18.36	26.48	338.69	0.08	1.14	0.27	3.00	0.00	0.12	27.10	35.10	170.01	1.43	255.70	4.42	0.11	0.00	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0.11	0.03	15.97	65.14	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	10.30	2.51	3.85	0.00	40.38	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	500	21.16	22.46	69.70	569.39	0.22	8.87	0.40	5.32	0.00	0.19	75.39	64.79	242.90	3.43	625.97	9.86	0.13	0.00	378	2012
Полдник																					
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3.06	11.11	31.03	236.25	0.03	0.02	0.07	0.36	0.27	0.03	8.52	4.48	27.64	0.41	49.46	1.08	0.01	0.01	491	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.22	3.64	6.98	78.57	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	7.28	14.75	38.01	314.82	0.07	0.80	0.09	0.36	0.27	0.19	161.52	21.28	135.64	0.53	268.46	14.58	0.01	0.01		
Всего за день:		37.00	45.97	159.38	1 205.67	0.41	13.41	0.55	6.20	0.27	0.48	449.12	134.19	577.86	6.22	1 185.58	32.19	0.14	0.01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3.52	3.78	17.33	117.29	0.03	0.33	0.02	0.50	0.04	0.07	71.72	10.45	59.54	0.22	115.57	5.70	0.00	0.00	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.58	8.37	10.12	122.16	0.03	0.00	0.07	0.61	0.15	0.02	5.80	6.60	18.70	0.42	27.30	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	310	5.18	12.15	34.39	267.45	0.06	0.35	0.09	1.11	0.19	0.09	86.43	20.13	81.06	0.92	153.03	5.70	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	1.45	1.71	12.38	70.87	0.05	4.00	0.12	0.75	0.00	0.03	17.18	16.11	38.79	0.60	287.36	2.84	0.02	0.00	80	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10.72	10.82	9.76	182.64	0.04	13.36	0.04	0.49	0.13	0.10	45.81	23.44	112.24	1.89	317.28	7.09	0.04	0.00	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0.10	0.03	9.07	37.51	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	9.19	2.57	1.08	0.00	39.69	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	460	15.12	12.86	49.73	379.17	0.19	19.16	0.16	2.15	0.13	0.16	80.38	52.52	186.31	3.69	697.33	11.05	0.06	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80	10.15	6.50	22.02	189.76	0.03	0.14	0.04	0.16	0.10	0.15	102.50	18.06	128.96	0.47	116.94	1.81	0.02	0.01	236	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	230	10.23	6.50	28.96	217.76	0.03	0.16	0.04	0.16	0.10	0.15	111.41	21.14	131.78	0.75	127.10	1.81	0.02	0.01		
Всего за день:		31.03	31.61	123.18	907.38	0.29	21.67	0.29	3.42	0.42	0.41	285.22	97.79	406.15	6.76	1 097.46	19.56	0.08	0.01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	130	2.87	2.79	10.91	80.61	0.05	0.32	0.02	0.30	0.02	0.07	68.06	15.23	65.85	0.34	111.02	5.93	0.00	0.00	94	2012		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.57	0.12	16.64	73.92	0.03	0.05	0.00	0.39	0.00	0.01	6.00	7.30	17.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	2	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	310	4.52	2.91	34.49	182.53	0.08	0.39	0.02	0.69	0.02	0.08	82.97	25.61	86.37	1.12	159.88	5.93	0.00	0.00				
II Завтрак																							
СОК	100	0.50	0.10	9.95	43.22	0.01	2.01	0.00	0.10	0.00	0.00	7.04	4.02	7.04	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	9.95	43.22	0.01	2.01	0.00	0.10	0.00	0.00	7.04	4.02	7.04	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3.56	2.77	12.37	88.88	0.11	3.32	0.14	2.24	0.00	0.04	25.67	21.52	51.01	1.23	321.78	2.99	0.02	0.00	81	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13.23	11.29	10.26	195.89	0.07	0.58	0.03	0.96	0.00	0.11	33.11	21.64	129.47	1.39	205.57	4.06	0.07	0.00	205	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	348	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	4.29	4.50	27.39	167.42	0.05	0.00	0.02	0.95	0.08	0.02	21.82	8.01	33.30	0.78	50.74	0.60	0.01	0.01	305	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0.11	0.03	15.97	65.14	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	10.30	2.51	3.85	0.00	40.38	0.00	0.00	0.00	378	2012		
Итого за прием пищи:	535	24.43	20.75	86.78	633.20	0.34	6.61	0.20	5.91	0.08	0.21	103.05	66.95	257.22	4.74	717.09	9.27	0.10	0.01				
Полдник																							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.13	5.19	37.14	215.64	0.06	0.04	0.03	0.20	0.17	0.04	18.67	7.63	47.54	0.51	70.97	2.15	0.01	0.01	474	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	220	5.21	5.19	44.08	243.64	0.06	0.06	0.03	0.20	0.17	0.04	27.58	10.71	50.36	0.79	81.13	2.15	0.01	0.01				
Всего за день:		34.66	28.95	175.30	1102.59	0.49	9.07	0.25	6.90	0.27	0.33	220.64	107.29	400.99	8.06	958.10	17.35	0.11	0.02				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.76	3.56	3.08	47.60	0.01	2.80	0.08	0.00	0.00	0.02	16.40	6.00	14.80	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	250	7.33	8.17	20.33	184.26	0.06	2.82	0.18	1.20	0.89	0.18	49.83	20.03	103.97	1.87	218.31	8.05	0.02	0.01			
II Завтрак																						
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1.43	3.77	8.73	77.41	0.04	5.93	0.13	1.41	0.00	0.04	29.79	16.78	34.84	0.80	276.89	4.32	0.02	0.00	57	2012	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	5.29	2.10	4.71	59.15	0.04	0.39	0.24	0.87	0.10	0.05	22.59	21.78	84.16	0.77	155.50	39.04	0.17	0.00	256	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	348	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.91	4.55	19.94	132.75	0.11	9.70	0.03	0.22	0.07	0.10	37.03	28.06	77.99	1.11	711.81	7.80	0.03	0.00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0.11	0.03	15.97	65.14	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	10.30	2.51	3.85	0.00	40.38	0.00	0.00	0.00	378	2012	
Итого за прием пищи:	550	12.98	12.61	70.14	450.32	0.30	18.73	0.41	4.26	0.17	0.23	111.86	82.40	240.43	4.02	1 283.20	52.78	0.22	0.00			
Полдник																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.13	5.19	37.14	215.64	0.06	0.04	0.03	0.20	0.17	0.04	18.67	7.63	47.54	0.51	70.97	2.15	0.01	0.01	474	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.22	3.64	6.98	78.57	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
Итого за прием пищи:	220	9.35	8.83	44.12	294.21	0.10	0.82	0.05	0.20	0.17	0.20	171.67	24.43	155.54	0.63	289.97	15.65	0.01	0.01			
Всего за день:		30.16	29.71	144.69	971.79	0.47	24.37	0.64	5.66	1.23	0.62	340.36	130.86	506.94	7.92	1 911.48	77.48	0.25	0.02			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3.32	5.23	21.15	145.40	0.03	0.34	0.03	0.19	0.06	0.08	71.80	17.65	76.95	0.26	117.53	6.15	0.01	0.00		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35	3.87	7.20	10.08	121.16	0.04	0.07	0.07	0.53	0.08	0.05	93.20	10.10	67.75	0.51	35.35	0.00	0.01	0.00	174	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	315	7.27	12.43	38.17	294.56	0.07	0.43	0.10	0.72	0.14	0.13	173.91	30.83	147.52	1.05	163.04	6.15	0.02	0.00	392	2012
II Завтрак																					
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	174	2012
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3.56	2.77	12.37	88.88	0.11	3.32	0.14	2.24	0.00	0.04	25.67	21.52	51.01	1.23	321.78	2.99	0.02	0.00		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13.23	11.29	10.26	195.89	0.07	0.58	0.03	0.96	0.00	0.11	33.11	21.64	129.47	1.39	205.57	4.06	0.07	0.00	81	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	205	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	4.29	4.50	27.39	167.42	0.05	0.00	0.02	0.95	0.08	0.02	21.82	8.01	33.30	0.78	50.74	0.60	0.01	0.01	348	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	305	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0.10	0.03	9.07	37.51	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	9.19	2.57	1.08	0.00	39.69	0.00	0.00	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	535	24.42	20.75	79.88	605.57	0.34	6.61	0.20	5.91	0.08	0.21	101.94	67.01	254.45	4.74	716.40	9.27	0.10	0.01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4.76	2.51	41.19	206.29	0.06	0.04	0.02	0.22	0.11	0.04	13.71	8.02	42.64	0.66	85.28	1.35	0.01	0.01		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	458	2012
Итого за прием пищи:	225	4.84	2.51	48.13	234.29	0.06	0.06	0.02	0.22	0.11	0.04	22.62	11.10	45.46	0.94	95.44	1.35	0.01	0.01	392	2012
Всего за день:		37.03	35.79	176.28	1 177.42	0.48	9.10	0.32	6.85	0.33	0.39	305.47	112.94	454.43	8.13	1 094.88	17.77	0.13	0.02		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3.52	3.78	17.33	117.29	0.03	0.33	0.02	0.50	0.04	0.07	71.72	10.45	59.54	0.22	115.57	5.70	0.00	0.00	185	2012		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.57	0.12	16.64	73.92	0.03	0.05	0.00	0.39	0.00	0.01	6.00	7.30	17.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	2	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.46	2.04	7.51	58.97	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	80.93	14.72	62.84	0.36	132.45	6.75	0.00	0.00	397	2012		
Итого за прием пищи:	310	7.55	5.94	41.48	250.18	0.08	0.77	0.03	0.89	0.04	0.16	158.65	32.47	140.08	1.08	286.72	12.45	0.00	0.00				
II Завтрак																							
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1.68	1.47	12.11	68.59	0.05	3.96	0.13	0.25	0.02	0.03	18.23	14.36	35.19	0.65	286.19	2.82	0.02	0.00	82	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10.72	10.82	9.76	182.64	0.04	13.36	0.04	0.49	0.13	0.10	45.81	23.44	112.24	1.89	317.28	7.09	0.04	0.00	297	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0.11	0.03	15.97	65.14	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	10.30	2.51	3.85	0.00	40.38	0.00	0.00	0.00	378	2012		
Итого за прием пищи:	460	15.36	12.62	56.36	404.52	0.19	19.12	0.17	1.65	0.16	0.16	82.54	50.71	185.48	3.74	696.85	11.03	0.06	0.00				
Полдник																							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	4.94	5.71	28.36	184.94	0.07	7.78	0.02	2.20	0.12	0.05	30.98	12.89	54.67	0.99	89.07	2.36	0.00	0.00	454	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	230	5.02	5.71	35.30	212.94	0.07	7.80	0.02	2.20	0.12	0.05	39.89	15.97	57.49	1.27	99.23	2.36	0.00	0.00				
Всего за день:		28.43	24.37	143.24	910.64	0.35	29.69	0.22	4.74	0.31	0.38	288.08	103.15	390.05	7.49	1 202.80	26.84	0.06	0.00				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	3.79	5.31	16.13	127.87	0.07	0.32	0.03	0.63	0.05	0.08	73.65	27.49	95.44	0.68	146.53	6.50	0.01	0.00	185	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.58	8.37	10.12	122.16	0.03	0.00	0.07	0.61	0.15	0.02	5.80	6.60	18.70	0.42	27.30	0.00	0.00	0.00	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	310	5.45	13.68	33.19	278.03	0.10	0.34	0.10	1.24	0.20	0.10	88.36	37.17	116.96	1.38	183.99	6.50	0.01	0.00				
II Завтрак																							
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1.43	3.77	8.73	77.41	0.04	5.93	0.13	1.41	0.00	0.04	29.79	16.78	34.84	0.80	276.89	4.32	0.02	0.00	57	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	15.90	17.61	26.48	328.44	0.08	1.11	0.27	2.99	0.00	0.11	26.49	34.28	163.10	1.37	244.37	4.23	0.11	0.00	291	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0.10	0.03	9.07	37.51	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	9.19	2.57	1.08	0.00	39.69	0.00	0.00	0.00	375	2012		
Итого за прием пищи:	500	20.28	21.71	62.80	531.51	0.22	8.84	0.40	5.31	0.00	0.18	73.67	64.03	233.22	3.37	613.95	9.67	0.13	0.00				
Полдник																							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6.72	3.71	25.89	164.31	0.05	0.07	0.03	0.34	0.13	0.07	37.35	9.16	68.49	0.49	80.65	2.33	0.01	0.01	479	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.22	3.64	6.98	78.57	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	220	10.94	7.35	32.87	242.88	0.09	0.85	0.05	0.34	0.13	0.23	190.35	25.96	176.49	0.61	299.65	15.83	0.01	0.01				
Всего за день:		37.17	42.84	138.96	1 095.42	0.42	12.03	0.55	6.89	0.33	0.52	359.38	131.16	533.67	6.76	1 217.59	33.00	0.15	0.01				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	130	2.87	2.79	10.91	80.61	0.05	0.32	0.02	0.30	0.02	0.07	68.06	15.23	65.85	0.34	111.02	5.93	0.00	0.00		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.57	0.12	16.64	73.92	0.03	0.05	0.00	0.39	0.00	0.01	6.00	7.30	17.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	2	2012
Итого за прием пищи:	310	4.52	2.91	34.49	182.53	0.08	0.39	0.02	0.69	0.02	0.08	82.97	25.61	86.37	1.12	159.88	5.93	0.00	0.00	392	2012
II Завтрак																					
СОК	100	0.50	0.10	9.95	43.22	0.01	2.01	0.00	0.10	0.00	0.00	7.04	4.02	7.04	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	9.95	43.22	0.01	2.01	0.00	0.10	0.00	0.00	7.04	4.02	7.04	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3.56	2.77	12.37	88.88	0.11	3.32	0.14	2.24	0.00	0.04	25.67	21.52	51.01	1.23	321.78	2.99	0.02	0.00		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13.23	11.29	10.26	195.89	0.07	0.58	0.03	0.96	0.00	0.11	33.11	21.64	129.47	1.39	205.57	4.06	0.07	0.00	81	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	305	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.91	4.55	19.94	132.75	0.11	9.70	0.03	0.22	0.07	0.10	37.03	28.06	77.99	1.11	711.81	7.80	0.03	0.00	348	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0.11	0.03	15.97	65.14	0.03	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	10.30	2.51	3.85	0.00	40.38	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	23.05	20.80	79.33	598.53	0.40	16.31	0.21	5.18	0.07	0.29	118.26	87.00	301.91	5.07	1 378.16	16.47	0.12	0.00	378	2012
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.13	5.19	37.14	215.64	0.06	0.04	0.03	0.20	0.17	0.04	18.67	7.63	47.54	0.51	70.97	2.15	0.01	0.01		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.08	0.00	6.94	28.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	3.08	2.82	0.28	10.16	0.00	0.00	0.00	474	2012
Итого за прием пищи:	220	5.21	5.19	44.08	243.64	0.06	0.06	0.03	0.20	0.17	0.04	27.58	10.71	50.36	0.79	81.13	2.15	0.01	0.01	392	2012
Всего за день:		33.28	29.00	167.85	1 067.92	0.55	18.77	0.26	6.17	0.26	0.41	235.85	127.34	445.68	8.39	1 619.17	24.55	0.13	0.01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	337.16	342.78	1 531.84	10 601.62	4.50	174.57	4.12	62.92	5.63	4.68	3 077.88	1 244.76	4 762.77	77.78	13 549.14	353.41	1.43	0.13
Среднее значение за период	33.72	34.28	153.18	1 060.16	0.45	17.46	0.41	6.29	0.56	0.47	307.79	124.48	476.28	7.78	1 354.91	35.34	0.14	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.7	29.1	58.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1,5-3 лет	305	100	516	222

МЕНЮ

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 150
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 180					ЧАЙ С САХАРОМ 180				
II Завтрак									
СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180			КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180			КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180
Полдник									
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 80	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 80	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 75	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 80	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12.11	19.23	2.22	230.55	0.06	0.18	0.26	3.73	2.07	0.38	83.63	13.78	182.15	2.10	176.65	21.11	0.04	0.03	215	2012		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	400	15.63	24.76	31.75	412.79	0.12	4.40	0.37	4.32	2.07	0.43	126.03	36.40	232.89	3.45	416.46	21.11	0.04	0.03				
II Завтрак																							
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.89	4.80	11.89	101.28	0.05	8.05	0.17	1.87	0.00	0.05	38.08	22.40	46.45	1.06	379.42	5.62	0.02	0.00	57	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7.49	3.01	6.85	84.75	0.06	0.54	0.34	1.24	0.14	0.08	32.08	30.91	119.59	1.11	219.50	54.70	0.23	0.01	256	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	348	2012		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.54	5.31	24.28	159.53	0.14	11.82	0.03	0.26	0.08	0.12	45.02	34.16	94.82	1.36	866.93	9.47	0.04	0.00	321	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.13	0.03	19.69	80.26	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	12.86	3.04	5.45	0.00	48.63	0.00	0.00	0.00	378	2012		
Итого за прием пищи:	690	17.72	15.46	92.75	585.78	0.39	23.48	0.55	5.56	0.22	0.30	144.29	108.98	323.00	5.47	1 639.60	71.97	0.29	0.01				
Полдник																							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.13	5.19	37.14	215.64	0.06	0.04	0.03	0.20	0.17	0.04	18.67	7.63	47.54	0.51	70.97	2.15	0.01	0.01	474	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.06	4.37	8.38	94.28	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	250	10.19	9.56	45.52	309.92	0.11	0.98	0.06	0.20	0.17	0.23	202.27	27.79	177.14	0.65	333.77	18.35	0.01	0.01				
Всего за день:		44.04	49.88	180.12	1 351.49	0.63	30.86	0.98	10.08	2.46	0.97	479.59	177.17	740.03	10.97	2 509.83	112.43	0.34	0.05				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.81	6.78	26.52	182.87	0.03	0.37	0.04	0.25	0.09	0.09	78.93	20.43	87.75	0.31	131.42	6.77	0.01	0.00	174	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.58	8.37	10.12	122.16	0.03	0.00	0.07	0.61	0.15	0.02	5.80	6.60	18.70	0.42	27.30	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	360	5.48	15.15	46.50	344.82	0.06	0.39	0.11	0.86	0.24	0.11	95.63	30.75	109.79	1.06	170.83	6.77	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.74	3.66	16.42	117.87	0.15	4.40	0.19	2.97	0.00	0.06	34.11	28.61	67.65	1.64	426.93	3.96	0.02	0.00	81	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16.12	13.58	13.24	240.03	0.09	0.72	0.03	1.14	0.00	0.14	43.93	27.27	160.88	1.74	255.07	5.18	0.09	0.00	305	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	348	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4.49	4.05	20.30	135.47	0.12	0.00	0.02	2.51	0.05	0.06	13.07	66.70	99.38	2.34	139.92	1.21	0.01	0.00	313	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.12	0.03	10.30	42.69	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	11.02	3.08	1.30	0.00	47.61	0.00	0.00	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	650	30.14	23.63	90.30	696.02	0.50	8.19	0.25	8.81	0.05	0.31	118.38	144.13	385.90	7.66	994.65	12.53	0.12	0.00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	80	22.99	17.53	84.18	586.58	0.13	50.92	0.02	7.48	0.04	0.01	89.03	89.63	261.45	4.12	4.08	0.34	0.00	0.00	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	260	23.08	17.53	94.04	626.37	0.13	50.94	0.02	7.48	0.04	0.01	99.93	93.35	264.79	4.45	16.19	0.34	0.00	0.00		
Всего за день:		59.20	56.41	240.94	1 710.21	0.70	61.52	0.38	17.15	0.33	0.44	320.94	272.23	767.48	14.57	1 301.67	20.64	0.13	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	150	4.65	7.50	20.09	167.92	0.07	1.50	0.06	0.15	0.00	0.00	136.43	25.49	128.94	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.57	0.12	16.64	73.92	0.03	0.05	0.00	0.39	0.00	0.01	6.00	7.30	17.70	0.50	38.70	0.00	0.00	2	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.95	2.44	9.21	71.54	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.20	17.69	75.41	0.43	158.95	8.10	0.00	0.00	2012		
Итого за прием пищи:	360	9.17	10.06	45.94	313.38	0.12	2.02	0.07	0.54	0.00	0.11	239.63	50.48	222.05	0.93	197.65	8.10	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.89	4.80	11.89	101.28	0.05	8.05	0.17	1.87	0.00	0.05	38.08	22.40	46.45	1.06	379.42	5.62	0.02	0.00	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.02	22.43	34.56	420.95	0.10	2.04	0.30	3.97	0.00	0.15	33.14	44.40	206.05	1.78	335.55	5.52	0.14	0.01	304		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.13	0.03	19.69	80.26	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	12.86	3.04	5.45	0.00	48.63	0.00	0.00	0.00	2012		
Итого за прием пищи:	640	26.32	27.71	93.91	734.73	0.28	12.25	0.47	7.18	0.00	0.24	96.38	85.44	309.25	4.64	843.10	12.82	0.16	0.01			
Полдник																						
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3.06	11.11	31.03	236.25	0.03	0.02	0.07	0.36	0.27	0.03	8.52	4.48	27.64	0.41	49.46	1.08	0.01	0.01	491		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.06	4.37	8.38	94.28	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400		
Итого за прием пищи:	230	8.12	15.48	39.41	330.53	0.08	0.96	0.10	0.36	0.27	0.22	192.12	24.64	157.24	0.55	312.26	17.28	0.01	0.01			
Всего за день:		44.11	53.35	189.36	1 421.64	0.49	17.23	0.64	8.08	0.27	0.58	535.13	164.56	695.54	7.52	1 473.01	39.20	0.17	0.02			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.89	4.87	19.73	138.14	0.04	0.37	0.03	0.56	0.06	0.08	80.85	11.66	66.54	0.25	129.16	6.41	0.00	0.00	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.58	8.37	10.12	122.16	0.03	0.00	0.07	0.61	0.15	0.02	5.80	6.60	18.70	0.42	27.30	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	360	5.56	13.24	39.71	300.09	0.07	0.39	0.10	1.17	0.21	0.10	97.55	21.98	88.58	1.00	168.57	6.41	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1.95	2.28	16.68	95.30	0.07	5.42	0.16	1.00	0.00	0.05	23.01	21.70	52.29	0.81	389.30	3.84	0.03	0.00	80	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.44	13.66	12.28	230.00	0.05	16.70	0.04	0.61	0.16	0.12	57.86	29.41	140.81	2.37	397.52	8.91	0.05	0.00	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.12	0.03	10.30	42.69	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	11.02	3.08	1.30	0.00	47.61	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	590	19.79	16.42	67.03	500.23	0.25	24.28	0.20	2.95	0.16	0.21	104.19	69.79	245.70	4.98	913.93	14.43	0.08	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80	10.15	6.50	22.02	189.76	0.03	0.14	0.04	0.16	0.10	0.15	102.50	18.06	128.96	0.47	116.94	1.81	0.02	0.01	236	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	260	10.24	6.50	31.88	229.55	0.03	0.16	0.04	0.16	0.10	0.15	113.40	21.78	132.30	0.80	129.05	1.81	0.02	0.01		
Всего за день:		36.09	36.26	148.72	1 072.87	0.36	26.83	0.34	4.28	0.47	0.47	322.14	117.55	473.58	8.18	1 331.55	23.65	0.10	0.01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3.24	3.15	12.51	91.86	0.06	0.35	0.02	0.35	0.02	0.08	76.58	17.39	74.19	0.39	124.43	6.62	0.00	0.00	94	2012		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.57	0.12	16.64	73.92	0.03	0.05	0.00	0.39	0.00	0.01	6.00	7.30	17.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	2	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	360	4.90	3.27	39.01	205.57	0.09	0.42	0.02	0.74	0.02	0.09	93.48	28.41	95.23	1.22	175.24	6.62	0.00	0.00				
II Завтрак																							
СОК	100	0.50	0.10	9.95	43.22	0.01	2.01	0.00	0.10	0.00	0.00	7.04	4.02	7.04	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	9.95	43.22	0.01	2.01	0.00	0.10	0.00	0.00	7.04	4.02	7.04	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.74	3.66	16.42	117.87	0.15	4.40	0.19	2.97	0.00	0.06	34.11	28.61	67.65	1.64	426.93	3.96	0.02	0.00	81	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16.12	13.58	13.24	240.03	0.09	0.72	0.03	1.14	0.00	0.14	43.93	27.27	160.88	1.74	255.07	5.18	0.09	0.00	205	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	348	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4.61	4.54	29.45	177.26	0.05	0.00	0.02	1.01	0.08	0.02	24.61	8.84	35.78	0.83	54.57	0.65	0.01	0.01	305	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.13	0.03	19.69	80.26	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	12.86	3.04	5.45	0.00	48.63	0.00	0.00	0.00	378	2012		
Итого за прием пищи:	670	30.27	24.12	108.84	775.38	0.43	8.19	0.25	7.31	0.08	0.27	131.76	86.23	326.45	6.15	910.32	11.97	0.12	0.01				
Полдник																							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.13	5.19	37.14	215.84	0.06	0.04	0.03	0.20	0.17	0.04	18.67	7.63	47.54	0.51	70.97	2.15	0.01	0.01	474	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	250	5.22	5.19	47.00	255.43	0.06	0.06	0.03	0.20	0.17	0.04	29.57	11.35	50.88	0.84	83.08	2.15	0.01	0.01				
Всего за день:		40.89	32.68	204.80	1 279.60	0.59	10.68	0.30	8.35	0.27	0.40	261.85	130.01	479.60	9.62	1 168.64	20.74	0.13	0.02				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	310	8.48	10.02	29.80	243.54	0.08	4.22	0.21	1.40	0.89	0.20	62.32	26.97	120.29	2.26	296.16	8.05	0.02	0.01			
II Завтрак																						
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.89	4.80	11.89	101.28	0.05	8.05	0.17	1.87	0.00	0.05	38.08	22.40	46.45	1.06	379.42	5.62	0.02	0.00	57	2012	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7.49	3.01	6.85	84.75	0.06	0.54	0.34	1.24	0.14	0.08	32.08	30.91	119.59	1.11	219.50	54.70	0.23	0.01	256	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	348	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.54	5.31	24.28	159.53	0.14	11.82	0.03	0.26	0.08	0.12	45.02	34.16	94.82	1.36	866.93	9.47	0.04	0.00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.13	0.03	19.69	80.26	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	12.86	3.04	5.45	0.00	48.63	0.00	0.00	0.00	378	2012	
Итого за прием пищи:	690	17.72	15.46	92.75	585.78	0.39	23.48	0.55	5.56	0.22	0.30	144.29	108.98	323.00	5.47	1 639.60	71.97	0.29	0.01			
Полдник																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.13	5.19	37.14	215.64	0.06	0.04	0.03	0.20	0.17	0.04	18.67	7.63	47.54	0.51	70.97	2.15	0.01	0.01	474	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.06	4.37	8.38	94.28	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012	
Итого за прием пищи:	250	10.19	9.56	45.52	309.92	0.11	0.98	0.06	0.20	0.17	0.23	202.27	27.79	177.14	0.65	333.77	18.35	0.01	0.01			
Всего за день:		36.89	35.14	178.17	1 182.24	0.59	30.68	0.82	7.16	1.28	0.74	415.88	167.74	627.43	9.78	2 389.53	99.37	0.32	0.03			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.81	6.78	26.52	182.87	0.03	0.37	0.04	0.25	0.09	0.09	78.93	20.43	87.75	0.31	131.42	6.77	0.01	0.00	174	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35	3.87	7.20	10.08	121.16	0.04	0.07	0.07	0.53	0.08	0.05	93.20	10.10	67.75	0.51	35.35	0.00	0.01	0.00	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	365	7.77	13.98	46.46	343.82	0.07	0.46	0.11	0.78	0.17	0.14	183.03	34.25	158.84	1.15	178.88	6.77	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.74	3.66	16.42	117.87	0.15	4.40	0.19	2.97	0.00	0.06	34.11	28.61	67.65	1.64	426.93	3.96	0.02	0.00	81	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16.12	13.58	13.24	240.03	0.09	0.72	0.03	1.14	0.00	0.14	43.93	27.27	160.88	1.74	255.07	5.18	0.09	0.00	205	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	348	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4.61	4.54	29.45	177.26	0.05	0.00	0.02	1.01	0.08	0.02	24.61	8.84	35.78	0.83	54.57	0.65	0.01	0.01	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.12	0.03	10.30	42.69	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	11.02	3.08	1.30	0.00	47.61	0.00	0.00	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	670	30.26	24.12	99.45	737.81	0.43	8.19	0.25	7.31	0.08	0.27	129.92	86.27	322.30	6.15	909.30	11.97	0.12	0.01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4.76	2.51	41.19	206.29	0.06	0.04	0.02	0.22	0.11	0.04	13.71	8.02	42.64	0.66	85.28	1.35	0.01	0.01	458	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	255	4.85	2.51	51.05	246.08	0.06	0.06	0.02	0.22	0.11	0.04	24.61	11.74	45.98	0.99	97.39	1.35	0.01	0.01		
Всего за день:		43.38	40.71	207.06	1 370.71	0.57	10.71	0.38	8.31	0.36	0.46	344.56	136.26	534.12	9.69	1 305.57	21.09	0.15	0.02		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.89	4.87	19.73	138.14	0.04	0.37	0.03	0.56	0.06	0.08	80.85	11.66	66.54	0.25	129.16	6.41	0.00	0.00	185	2012		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.57	0.12	16.64	73.92	0.03	0.05	0.00	0.39	0.00	0.01	6.00	7.30	17.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	2	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.95	2.44	9.21	71.54	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.20	17.69	75.41	0.43	158.95	8.10	0.00	0.00	397	2012		
Итого за прием пищи:	360	8.41	7.43	45.58	283.60	0.09	0.89	0.04	0.95	0.06	0.19	184.05	36.65	159.65	1.18	326.81	14.51	0.00	0.00				
II Завтрак																							
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.16	1.94	15.52	88.49	0.07	4.96	0.17	0.33	0.03	0.04	23.62	18.28	44.74	0.83	359.57	3.56	0.02	0.00	82	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.44	13.66	12.28	230.00	0.05	16.70	0.04	0.61	0.16	0.12	57.86	29.41	140.81	2.37	397.52	8.91	0.05	0.00	297	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.13	0.03	19.69	80.26	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	12.86	3.04	5.45	0.00	48.63	0.00	0.00	0.00	378	2012		
Итого за прием пищи:	590	20.01	16.08	75.26	530.99	0.25	23.82	0.21	2.28	0.19	0.20	106.64	66.33	242.30	5.00	885.22	14.15	0.07	0.00				
Полдник																							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	4.94	5.71	28.36	184.94	0.07	7.78	0.02	2.20	0.12	0.05	30.98	12.89	54.67	0.99	89.07	2.36	0.00	0.00	454	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	260	5.03	5.71	38.22	224.73	0.07	7.80	0.02	2.20	0.12	0.05	41.88	16.61	58.01	1.32	101.18	2.36	0.00	0.00				
Всего за день:		33.95	29.32	169.16	1 082.32	0.42	34.51	0.27	5.43	0.37	0.45	339.57	123.59	466.96	8.90	1 433.21	32.02	0.07	0.00				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4.15	5.72	17.67	139.21	0.08	0.35	0.03	0.68	0.06	0.09	81.59	29.95	104.50	0.74	161.15	7.20	0.01	0.00	185	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.58	8.37	10.12	122.16	0.03	0.00	0.07	0.61	0.15	0.02	5.80	6.60	18.70	0.42	27.30	0.00	0.00	0.00	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012		
Итого за прием пищи:	360	5.82	14.09	37.65	301.16	0.11	0.37	0.10	1.29	0.21	0.11	98.29	40.27	126.54	1.49	200.56	7.20	0.01	0.00				
II Завтрак																							
СОК	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.89	4.80	11.89	101.28	0.05	8.05	0.17	1.87	0.00	0.05	38.08	22.40	46.45	1.06	379.42	5.62	0.02	0.00	57	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.02	22.43	34.56	420.95	0.10	2.04	0.30	3.97	0.00	0.15	33.14	44.40	206.05	1.78	335.55	5.52	0.14	0.01	291	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.12	0.03	10.30	42.69	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	11.02	3.08	1.30	0.00	47.61	0.00	0.00	0.00	375	2012		
Итого за прием пищи:	640	26.31	27.71	84.52	697.16	0.28	12.25	0.47	7.18	0.00	0.24	94.54	85.48	305.10	4.64	842.08	12.82	0.16	0.01				
Полдник																							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6.72	3.71	25.89	164.31	0.05	0.07	0.03	0.34	0.13	0.07	37.35	9.16	68.49	0.49	80.65	2.33	0.01	0.01	479	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.06	4.37	8.38	94.28	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	250	11.78	8.08	34.27	258.59	0.10	1.01	0.06	0.34	0.13	0.26	220.95	29.32	198.09	0.63	343.45	18.53	0.01	0.01				
Всего за день:		44.41	49.98	166.54	1 299.91	0.50	15.63	0.63	8.81	0.34	0.62	420.78	159.07	636.73	8.16	1 506.09	39.55	0.18	0.02				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3.24	3.15	12.51	91.86	0.06	0.35	0.02	0.35	0.02	0.08	76.58	17.39	74.19	0.39	124.43	6.62	0.00	0.00	94	2012	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.57	0.12	16.64	73.92	0.03	0.05	0.00	0.39	0.00	0.01	6.00	7.30	17.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	2	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	360	4.90	3.27	39.01	205.57	0.09	0.42	0.02	0.74	0.02	0.09	93.48	28.41	95.23	1.22	175.24	6.62	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОК	100	0.50	0.10	9.95	43.22	0.01	2.01	0.00	0.10	0.00	0.00	7.04	4.02	7.04	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	9.95	43.22	0.01	2.01	0.00	0.10	0.00	0.00	7.04	4.02	7.04	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.74	3.66	16.42	117.87	0.15	4.40	0.19	2.97	0.00	0.06	34.11	28.61	67.65	1.64	426.93	3.96	0.02	0.00	81	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16.12	13.58	13.24	240.03	0.09	0.72	0.03	1.14	0.00	0.14	43.93	27.27	160.88	1.74	255.07	5.18	0.09	0.00	305	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.39	1.86	2.27	27.72	0.01	0.91	0.01	0.85	0.00	0.01	3.95	2.87	5.39	0.14	45.62	0.50	0.00	0.00	348	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.54	5.31	24.28	159.53	0.14	11.82	0.03	0.26	0.08	0.12	45.02	34.16	94.82	1.36	866.93	9.47	0.04	0.00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0.13	0.03	19.69	80.26	0.03	2.16	0.00	0.09	0.00	0.00	12.86	3.04	5.45	0.00	48.63	0.00	0.00	0.00	378	2012	
Итого за прием пищи:	700	29.20	24.89	103.67	757.65	0.52	20.01	0.26	6.56	0.08	0.37	152.17	111.55	385.49	6.68	1 722.68	20.79	0.15	0.00			
Полдник																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.13	5.19	37.14	215.64	0.06	0.04	0.03	0.20	0.17	0.04	18.67	7.63	47.54	0.51	70.97	2.15	0.01	0.01	474	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.00	9.86	39.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.72	3.34	0.33	12.11	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	250	5.22	5.19	47.00	255.43	0.06	0.06	0.03	0.20	0.17	0.04	29.57	11.35	50.88	0.84	83.08	2.15	0.01	0.01			
Всего за день:		39.82	33.45	199.63	1 261.87	0.68	22.50	0.31	7.60	0.27	0.50	282.26	155.33	538.64	10.15	1 981.00	29.56	0.16	0.01			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	422.78	417.18	1 884.50	13 032.86	5.53	261.15	5.05	85.25	6.42	5.63	3 722.70	1 603.51	5 960.11	97.54	16 400.10	438.25	1.75	0.18	
Среднее значение за период	42.28	41.72	188.45	1 303.29	0.55	26.12	0.51	8.53	0.64	0.56	372.27	160.35	596.01	9.75	1 640.01	43.83	0.18	0.02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	28.8	58.2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	360	100	653	252