

Курсовое
приказом № 41 от

от 02.09.2022

Администрация



**ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
В МКДОУ
НА 2024 – 2025
УЧЕБНЫЙ ГОД**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры		Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.10	2.00	0.08	0.20	0.00	0.00	162.00	34.00	172.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.8	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.8	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.08	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	0.00	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.1	3.4	18.8	123.3	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.48	18.72	106.81	0.23	213.68	12.64	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	440	17.9	20.5	66.2	524.9	0.19	2.87	0.16	0.26	0.00	0.22	513.08	64.92	404.81	0.83	288.08	12.64	0.01	0.00	0.00	2008
II Завтрак																					
СНЕЖОК	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.08	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	190.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.08	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	190.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	0.00	2008
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.4	3.0	3.9	48.1	0.04	1.86	0.00	1.82	0.00	0.02	8.39	8.79	26.00	0.29	46.07	0.00	0.00	0.00	0.00	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ТРЕНКАМИ	180	6.8	5.5	17.5	148.6	0.13	3.11	0.16	1.38	0.05	0.06	27.03	24.60	76.05	1.52	342.05	3.60	0.03	0.00	0.00	2009
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.8	19.3	14.5	304.7	0.07	24.12	0.00	3.44	0.00	0.14	74.73	40.16	182.61	3.28	546.57	10.42	0.06	0.00	0.00	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	24.3	100.0	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	11.84	3.99	3.55	0.71	101.19	0.72	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.80	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	650	28.7	28.3	77.2	681.0	0.32	30.53	0.16	7.75	0.05	0.26	129.19	85.14	523.03	7.35	1 090.28	16.98	0.09	0.00	0.00	2008
Полдник																					
ОЛАДЬКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	75	5.5	9.0	29.6	221.7	0.09	0.73	0.03	2.16	0.07	0.00	59.41	13.23	78.13	0.88	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	275	5.5	9.0	29.6	221.7	0.09	0.73	0.03	2.16	0.07	0.00	67.51	15.03	78.13	0.88	1.24	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Всего за день:		56.5	61.6	179.0	1 507.1	0.66	35.18	0.39	10.28	0.12	0.74	889.78	186.06	948.47	9.31	1 578.60	48.12	0.13	0.00	0.00	2008

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Г, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/25	26.5	17.6	27.1	380.6	0.06	0.29	0.07	2.04	0.08	0.29	208.89	33.54	280.81	1.08	200.04	1.36	0.04	0.03	224	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.26	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.48	1.98	3.71	0.37	12.79	0.00	0.00	0.00	400	400
Итого за прием пищи:	400	29.7	23.0	60.6	574.4	0.10	0.31	0.11	2.09	0.08	0.30	219.45	40.72	311.52	1.85	249.63	1.36	0.04	0.03		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	95.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	95.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.40	0.01	0.00	2008	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1.3	3.6	6.4	64.4	0.03	8.86	0.19	1.63	0.00	0.03	29.79	15.68	30.73	0.70	232.38	2.83	0.02	0.00	67	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.4	18.5	124.5	0.10	8.88	0.03	0.21	0.06	0.09	30.72	25.19	72.87	1.02	659.61	7.34	0.03	0.00	335	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	19.7	5.0	0.6	127.4	0.06	12.80	0.08	0.28	0.00	0.00	40.50	23.80	161.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.80	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	650	27.2	13.5	72.2	522.8	0.29	35.42	0.31	3.50	0.06	0.17	138.66	93.64	331.22	5.85	1 016.61	13.90	0.06	0.00		
Полдник																					
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	150	6.0	4.5	45.0	241.4	0.06	0.34	0.02	2.17	0.12	0.08	51.54	17.12	81.52	0.84	136.46	4.21	0.01	0.00	199	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	1.90	3.71	0.37	12.79	0.00	0.00	0.00	400	400
Итого за прием пищи:	330	6.1	4.5	57.8	292.9	0.06	0.36	0.02	2.17	0.12	0.08	54.00	19.10	85.23	1.31	151.25	4.21	0.01	0.00		
Всего за день:		64.5	41.5	211.6	1 406.1	0.49	46.09	0.47	7.76	0.26	0.60	420.11	165.46	755.97	9.61	1 785.49	19.47	0.11	0.03		

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	So, мг
Завтрак																					
	200	7.3	7.0	35.0	233.2	0.12	0.53	0.04	0.11	0.08	0.14	123.87	33.70	188.21	1.69	241.06	9.12	0.00	0.03	189	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.90	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2008	
БАТОН	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИОНА)	180	3.8	3.0	15.0	101.9	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	117.92	29.89	90.99	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	425	14.0	15.4	70.7	477.4	0.19	1.10	0.10	0.16	0.08	0.27	249.69	59.59	286.20	2.57	493.18	19.02	0.00	0.03		
II Завтрак																					
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2009
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	0.04	2.00	0.00	0.60	0.00	0.02	9.00	9.45	27.90	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00	мк	мк
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6.5	6.2	12.8	133.3	0.08	6.47	0.15	1.07	0.03	0.08	29.51	25.14	88.35	1.42	538.17	6.39	0.04	0.00	83	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	130	2.4	8.2	12.8	134.8	0.07	9.82	0.50	0.40	0.08	0.05	34.07	24.68	53.92	1.08	345.05	4.21	0.03	0.00	351	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9.0	6.0	10.5	132.1	0.06	0.18	0.00	2.78	0.00	0.00	16.31	20.54	117.15	0.83	181.83	82.37	0.00	0.00	239	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.80	7.20	12.60	2.52	215.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.80	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	650	22.9	21.1	74.5	578.6	0.34	21.87	0.71	5.73	0.11	0.24	98.79	54.81	334.72	7.77	1394.96	77.00	0.07	0.00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	70	9.3	4.5	36.3	223.1	0.08	0.10	0.04	0.18	0.19	0.10	51.08	12.74	95.14	0.69	113.08	3.34	0.02	0.02	483	2012
Итого за прием пищи:	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.46	1.98	3.71	0.37	12.79	0.00	0.00	0.00	мк	мк
Всего за день:	250	9.4	4.5	49.1	274.6	0.08	0.12	0.04	0.18	0.19	0.10	53.54	14.72	98.85	1.06	125.87	3.34	0.02	0.02		
Итого за прием пищи:	46.7	41.4	204.1	1377.6	0.64	33.06	0.46	5.70	0.98	0.63	419.02	177.12	730.77	13.60	101.36	0.00	0.10	0.05			

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры		Сборник рецептур
			Баллаи, г	Жиры, г		Углеподы, г	В1, мг	С, мг	А3, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БАТОН		200	7.3	7.5	35.7	239.9	0.15	0.52	0.04	1.14	0.06	0.12	118.07	41.67	156.91	1.18	231.64	10.83	0.01	0.00	0.00	189	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:		200	4.8	3.8	20.9	137.0	0.05	0.81	0.03	0.00	0.00	0.00	0.17	163.86	20.80	118.87	0.25	237.42	14.04	0.00	0.00	13	2008
БАНАН СВЕЖИЙ		445	14.9	16.6	77.2	519.1	0.24	1.33	0.11	1.25	0.16	0.31	280.13	87.87	302.53	1.84	506.61	24.87	0.01	0.00	0.00	4/к	2008
Итого за прием пищи:		100	1.5	0.5	21.0	95.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
100		1.5	0.5	21.0	95.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		50	0.6	1.7	4.5	35.6	0.01	5.16	0.16	0.86	0.00	0.02	17.95	7.34	12.54	0.56	97.10	1.40	0.01	0.00	0.00	41	2008
ОБЕД		180	2.2	3.0	10.9	79.9	0.05	7.20	0.15	0.14	0.00	0.00	0.00	25.92	20.16	45.36	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4.7	4.0	26.7	162.6	0.05	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	3.35	5.87	30.18	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ		70	10.9	12.1	10.5	193.8	0.05	0.00	0.00	1.97	0.00	0.08	9.71	16.92	105.81	1.71	169.05	3.63	0.03	0.00	0.00	272	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВО-ЯГОДНОГО		180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.69	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.6	6.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.80	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:		650	21.0	21.2	95.0	656.0	0.23	12.36	0.31	4.52	0.00	0.11	74.53	59.62	232.38	5.48	351.33	7.27	0.04	0.00	0.00		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ		60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	17.40	12.00	54.00	1.26	66.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5.3	4.6	8.8	96.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:		280	14.9	15.1	53.7	412.2	0.13	0.98	0.14	0.20	0.00	0.00	0.23	232.18	38.17	267.08	2.41	341.94	17.01	0.00	0.00		2008
Всего за день:			62.3	53.4	246.9	1 683.3	0.64	24.67	0.59	5.97	0.16	0.70	804.84	207.46	829.96	10.33	1 547.89	49.15	0.05	0.00	0.00		2008

5 день

5 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
	150	14.7	25.2	2.7	286.7	0.07	0.21	0.32	5.19	2.51	0.48	100.87	16.85	220.52	2.54	214.01	25.55	0.05	0.03	214	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	28.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2008			
БАТОН	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.48	1.98	3.71	0.37	12.79	0.00	0.00	0.00	4/к			
ЧАЙ С САХАРОМ	375	17.9	30.6	36.2	490.5	0.11	0.23	0.38	5.24	2.51	0.47	111.43	23.83	251.23	3.31	263.60	25.56	0.05	0.03				
Итого за прием пищи:																							
	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.55	0.08	0.20	0.00	0.02	7.03	10.04	13.05	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00	2008			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	180	6.5	2.4	11.9	95.7	0.06	5.27	0.26	0.23	0.04	0.07	20.67	19.01	47.41	0.67	334.26	3.32	0.03	0.00	87	2012		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	130	4.9	13.7	22.1	233.3	0.11	10.86	0.59	1.03	0.39	0.12	43.38	35.73	103.22	1.84	515.49	7.10	0.04	0.00	155	2012		
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	70	7.5	16.2	0.3	177.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.05	12.60	100.17	1.13	154.00	0.00	0.00	0.00	254	2008		
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.80	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	650	22.6	32.9	81.7	717.7	0.39	28.48	0.94	2.79	0.43	0.33	119.21	99.38	313.35	6.37	1203	73	0.07	0.00				
Итого за прием пищи:																							
Полдник																							
	70	7.3	8.6	47.3	255.9	0.08	0.26	0.03	1.80	0.12	0.10	61.91	14.33	90.76	0.64	155.15	9.97	0.01	0.02	4/к	2008		
СНЕЖОК	180	8.1	4.5	9.9	106.8	0.43	1.26	0.05	0.00	0.00	0.35	104.40	28.80	171.00	0.18	232.20	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	250	13.4	13.1	57.2	485.7	0.52	1.52	0.08	1.90	0.12	0.48	256.31	43.13	261.76	0.82	387.35	6.07	0.01	0.02				
Всего за день:		64.9	76.8	195.3	1693.9	1.04	34.23	1.38	9.93	3.08	1.28	500.95	174.34	640.34	13.30	68	47.29	0.13	0.05				

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	So, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150/25	8.3	10.2	24.0	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	168.46	11.77	110.19	0.88	81.85	0.53	0.01	0.01	206	2012
БАТОН		40	3.0	1.2	20.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.90	0.00	0.00	0.00	2008	2008
МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ)		5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.46	1.98	3.71	0.37	12.79	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		400	11.4	15.5	57.4	415.3	0.09	0.08	0.10	1.02	0.16	179.12	18.95	140.95	1.96	112.16	0.53	0.01	0.01		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ		100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	145.00	0.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:		100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	145.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		180/10/10	3.1	5.8	5.5	92.0	0.04	6.57	0.18	0.19	0.06	36.40	16.30	46.30	0.87	277.64	3.93	0.03	0.00	88	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ		200	16.4	16.5	33.5	348.5	0.21	15.87	0.04	0.75	0.10	28.25	56.21	219.13	3.54	1341.66	14.78	0.09	0.00	291	2012
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.73	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		670	22.5	22.9	82.3	630.1	0.33	24.94	0.22	1.82	0.16	93.74	88.64	316.12	6.11	1744.98	20.96	0.12	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		70	6.9	6.2	59.5	279.5	0.06	0.06	0.04	0.64	0.03	20.37	12.11	69.19	1.34	40.02	0.27	0.00	0.00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5.3	4.6	8.8	96.0	0.05	0.89	0.03	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.84	17.01	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:		250	11.9	10.8	68.3	378.5	0.13	1.04	0.07	0.64	0.03	213.15	33.28	205.27	1.49	315.86	17.28	0.00	0.00		
Всего за день:			47.8	50.7	211.0	1471.9	0.58	26.76	0.42	3.48	0.35	506.01	155.07	757.24	9.26	2319.13	38.76	0.15	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	6.9	27.4	195.6	0.09	0.53	0.04	0.11	0.08	0.13	131.33	25.55	196.37	0.65	210.82	9.17	0.02	0.01	189	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2008	
МАСЛО (ГОРЧИЦЫ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.1	3.4	18.8	123.3	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.48	18.72	106.81	0.23	213.68	12.64	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	13.0	16.7	66.9	481.2	0.17	1.26	0.10	0.15	0.08	0.29	266.91	49.47	300.18	1.28	461.30	21.81	0.02	0.01		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50	0.7	2.5	8.1	59.2	0.01	1.70	0.00	1.11	0.00	0.02	17.15	12.52	19.50	0.65	159.81	2.87	0.01	0.00	28	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.0	2.1	14.5	84.9	0.06	4.75	0.15	1.02	0.00	0.04	16.51	16.72	41.18	0.75	342.95	3.38	0.02	0.00	82	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	3.2	5.2	33.4	192.7	0.03	0.00	0.03	0.34	0.09	0.02	3.94	20.88	53.54	0.43	47.29	0.65	0.02	0.01	315	2012
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.3	9.4	5.2	174.8	0.15	9.37	4.46	3.11	0.00	1.09	17.92	12.86	191.78	4.07	200.33	4.52	0.13	0.02	261	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	22.3	19.7	106.7	710.1	0.34	15.82	4.64	6.91	0.09	1.20	91.62	84.78	371.46	8.13	804.58	13.66	0.18	0.03		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГЕШЕННЫМ МОЛОКОМ	150	27.8	20.3	17.4	363.1	0.09	0.00	0.15	3.90	0.00	0.00	237.06	34.51	334.56	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	6.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.46	1.98	3.71	0.37	12.79	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	27.9	20.3	30.2	414.6	0.09	0.02	0.15	3.90	0.00	0.00	239.52	36.49	338.30	1.57	12.79	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		64.7	56.2	224.8	1 681.9	0.64	27.10	4.92	10.97	0.17	1.54	616.05	212.74	1 037.96	11.58	1 626.67	35.47	0.20	0.04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
	200	5.0	6.0	30.0	195.2	0.05	0.55	0.03	0.22	0.06	0.12	115.44	25.93	117.06	0.38	184.43	9.88	0.01	0.00	0.00	189	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	40	3.0	1.2	20.6	104.6	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.90	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	118.70	22.25	93.64	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	0.00		
КАКМО С МОЛОКОМ	425	11.8	14.4	65.4	439.2	0.12	1.12	0.08	0.27	0.06	0.25	242.24	53.36	237.70	1.34	419.15	19.83	0.01	0.00	0.00		
II Завтрак																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	0.00		
Обед																						
ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	5.97	20.92	0.50	70.22	1.19	0.01	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1.3	3.6	6.4	64.4	0.03	8.86	0.18	1.63	0.00	0.08	29.79	15.68	30.73	0.70	232.38	2.83	0.02	0.00	0.00	67	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.7	17.6	122.1	0.12	4.35	0.03	0.17	0.00	0.00	40.70	25.11	73.61	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9.0	6.0	10.5	132.1	0.06	0.18	0.00	2.78	0.00	0.04	16.31	20.54	117.15	0.83	191.83	52.37	0.00	0.00	0.00	239	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.8	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	650	16.9	14.9	70.9	484.6	0.31	21.95	0.22	5.31	0.00	0.14	118.05	83.10	289.81	7.10	764.83	70.73	0.03	0.00	0.00		
Полдник																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2.0	9.0	12.3	139.1	0.06	6.15	0.45	4.05	0.00	0.05	96.18	28.01	60.71	1.28	426.08	5.78	0.03	0.00	0.00	45	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	4/4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.46	1.98	3.71	0.37	12.78	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08	53.04	39.89	110.92	2.58	499.47	5.78	0.03	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.7	12.8	62.8	394.3	0.11	6.17	0.45	4.05	0.00	0.08											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белок, г	Жир, г		Углевод, 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	150	14.7	25.3	2.7	297.4	0.07	0.21	0.32	5.20	0.46	101.54	16.74	221.49	2.55	214.84	25.97	0.05	0.03	214	2006	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.90	5.20	26.00	0.40	36.60	0.00	0.00	0.00	2008		
МАСЛО (ПОРЦИИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.6	3.8	20.9	137.0	0.06	0.81	0.03	0.00	0.17	163.66	20.80	118.67	0.25	237.42	14.04	0.00	0.00	ЮК	ЮК	
Итого за прием пищи:	395	22.4	34.5	44.3	576.7	0.16	1.02	0.39	5.25	0.64	273.50	42.74	367.16	3.20	489.06	39.71	0.05	0.03			
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.60	0.00	8.00	42.00	28.00	0.80	348.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.60	0.00	8.00	42.00	28.00	0.80	348.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	2.5	3.8	40.6	0.02	1.39	0.63	1.35	0.00	15.28	10.61	15.29	0.66	112.77	1.76	0.02	0.00	40	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1.3	3.6	8.9	74.1	0.03	5.93	0.19	1.65	0.00	30.98	19.27	34.36	0.87	258.84	3.83	0.02	0.00	57	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.4	33.2	209.9	0.19	0.00	0.02	4.07	0.06	16.55	108.79	181.81	3.81	228.30	1.97	0.01	0.00	323	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	70	6.8	11.7	8.2	165.0	0.04	1.10	0.07	2.18	0.00	10.55	10.90	69.75	0.55	133.31	2.65	0.02	0.00	283	2008	
НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА	200	0.4	0.2	21.1	89.3	0.01	67.34	0.11	0.44	0.00	16.04	3.69	1.86	0.30	7.05	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	670	18.8	23.8	92.2	660.6	0.35	75.76	0.92	10.57	0.05	97.68	159.86	311.87	8.19	784.47	12.45	0.07	0.00			
Полдник																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	150	2.5	7.6	13.5	132.8	0.08	8.91	0.50	3.90	0.00	36.25	29.62	67.73	1.24	480.77	4.85	0.04	0.00	25	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.90	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	380	4.8	8.5	28.9	211.4	0.12	8.91	0.50	3.90	0.00	52.05	35.52	87.23	1.54	508.91	4.85	0.04	0.00			
Всего за день:		47.5	67.3	186.4	1 544.6	0.68	95.69	1.84	19.02	2.58	1 03 431.23	280.12	794.36	13.53	2 140 44	57.01	0.16	0.03			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	l, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	8.4	27.0	211.0	0.13	0.54	0.04	1.05	0.08	0.14	128.90	47.79	156.30	1.21	254.06	11.23	0.01	0.00	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.5	104.8	0.04	0.09	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2008
МАСЛО ПОРЦИЙМИ	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.1	3.4	18.8	123.3	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	147.48	18.72	106.81	0.23	213.88	12.64	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	425	13.8	17.2	66.5	476.6	0.21	1.27	0.10	1.14	0.08	0.30	282.48	71.71	300.11	1.84	504.54	23.87	0.01	0.00	0.00
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	0.00
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.55	0.08	0.20	0.00	0.02	7.03	10.04	13.05	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2.6	2.1	13.8	84.3	0.09	8.84	0.14	0.14	0.00	0.00	18.01	23.05	55.18	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	92
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.6	4.3	12.3	99.9	0.04	22.82	0.07	1.94	0.00	0.05	58.45	21.41	41.94	1.26	271.32	4.29	0.01	0.00	131
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14.7	15.7	0.8	202.9	0.04	0.00	0.01	2.24	0.00	0.00	12.59	16.79	144.14	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	6.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.90	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	650	24.0	22.8	64.0	588.1	0.29	47.61	0.30	5.40	0.00	0.12	116.88	88.09	302.71	9.54	687.30	9.33	0.01	0.00	0.00
Полдник																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	11.0	8.5	9.2	157.4	0.07	0.33	0.06	0.78	0.28	0.10	47.48	24.83	154.39	0.98	250.67	72.55	0.01	0.00	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	17.40	12.00	54.00	1.26	68.00	0.00	0.00	0.00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.46	1.98	3.71	0.37	12.79	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	350	17.9	15.3	82.0	537.7	0.15	0.35	0.07	0.78	0.28	0.14	73.04	42.71	231.60	2.91	357.06	72.55	0.01	0.00	0.00
Всего за день:		56.1	55.7	222.3	1619.4	0.68	59.23	0.48	7.99	0.36	0.58	487.40	208.51	845.42	16.49	1826.90	107.75	0.04	0.00	0.00

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, мкг
Итого за весь период	526.8	547.1	2090.3	15436.9	6.62	421.28	12.12	93.13	7.50	8.33	5 404.72	1 981.28	8 189.95	120.23	19 129.24	597.72	1.15	0.21
Среднее значение за период	52.7	54.7	209.0	1 543.7	0.66	42.13	1.21	9.31	0.75	0.83	540.47	198.13	819.00	12.02	1 912.92	59.77	0.12	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	31.9	54.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
сад 10.5 часов	416	115	657	309