10 дневное меню для детей от 3-7 лет

Утверждаю:

заведующая МБДОУ
«Детский сад №55»
Г.М. Бутина
01.09.2024

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, рет. экв	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	2.8	9.7	75.7	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	12.91	46.24	0.30	31.19	0.00	0.00	0.00	513	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10.5	9.4	3.3	140.0	0.10	0.30	14.30	2.69	0.25	122.31	29.47	148.01	0.53	22.45	0.01	0.04	0.00	307	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	1.9	4.5	7.3	77.1	0.02	0.03	47.56	1.39	0.04	82.72	1.08	58.26	0.23	11.59	0.00	0.00	0.00	96	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.2	13.7	60.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	1.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**405**	**14.8**	**16.9**	**33.9**	**353.6**	0.21	0.80	61.88	4.08	0.42	312.60	45.34	282.75	1.31	100.83	0.01	0.05	0.00		
II Завтрак																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.1	0.0	25.2	101.2	0.02	11.18	90.00	0.00	0.06	7.65	18.36	22.95	0.11	77.40	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	**200**	**0.1**	**0.0**	**25.2**	**101.2**	0.02	11.18	90.00	0.00	0.06	7.65	18.36	22.95	0.11	77.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	50	0.3	1.9	7.7	48.4	0.01	6.28	100.00	0.00	0.01	11.85	5.58	15.50	0.36	36.95	0.00	0.00	0.00	48	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	4.9	5.1	14.3	122.2	0.05	6.26	180.00	0.00	0.05	30.02	13.14	75.46	0.60	47.36	0.01	0.23	0.00	160	2013
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	8.5	11.3	7.4	164.5	0.05	0.00	35.00	3.19	0.09	16.17	17.43	63.37	0.40	66.88	0.01	0.25	0.01	282	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.3	6.3	24.6	164.1	0.21	4.84	0.00	1.06	0.06	105.68	14.87	41.49	0.29	49.16	0.01	0.35	0.00	350	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ	180	0.1	0.1	14.6	60.5	0.01	1.98	0.00	0.00	0.01	14.45	3.63	8.91	0.53	32.11	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.2	13.7	60.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	1.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**650**	**17.1**	**24.8**	**82.1**	**620.6**	0.38	19.36	315.00	4.25	0.24	186.45	56.53	234.97	2.43	268.06	0.04	0.84	0.01		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	35	1.8	2.6	25.3	132.0	0.00	4.20	0.00	0.00	0.00	107.10	16.44	0.00	1.73	0.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
СНЕЖОК	200	5.4	5.0	21.6	153.0	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	205.70	7.33	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**255**	**7.7**	**7.8**	**55.3**	**322.2**	0.03	4.92	0.00	0.00	0.02	316.04	27.19	15.66	2.61	21.20	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.3	1.8	6.6	44.1	0.01	1.94	0.00	0.00	0.03	16.15	7.36	18.83	0.24	14.68	0.01	0.14	0.00	33	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	15.3	5.6	2.7	122.1	0.13	0.49	33.13	1.63	0.12	17.44	22.00	130.84	0.43	23.74	0.01	0.58	0.00	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	130	1.1	6.2	27.9	171.4	0.12	11.31	0.00	0.00	0.08	26.96	16.09	57.52	0.92	33.60	0.01	0.38	0.00	126	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.1	28.8	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	10.19	0.32	5.19	0.51	18.08	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.0	0.3	16.8	74.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.04	6.48	6.84	31.32	1.44	42.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**470**	**17.8**	**13.9**	**61.1**	**440.8**	0.31	13.77	33.13	1.63	0.27	77.22	52.61	243.70	3.54	132.50	0.04	1.10	0.00		
Всего за день:		**57.6**	**63.3**	**257.7**	**1 838.5**	0.95	50.03	500.01	9.96	1.01	899.95	200.03	800.03	9.99	599.98	0.08	1.99	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, рет. экв	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.9	5.1	15.6	115.7	0.05	0.98	30.00	1.50	0.10	154.81	13.48	55.81	0.27	9.11	0.00	0.00	0.00	508	2013
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С	200	10.4	8.6	20.6	201.8	0.27	1.51	113.60	2.05	0.14	107.58	42.45	84.51	1.01	22.67	0.01	0.45	0.00	320	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.3	2.6	7.0	53.1	0.02	0.00	22.05	1.08	0.02	149.01	3.34	70.23	0.49	23.90	0.00	0.16	0.00	99	2013
Итого за прием пищи:	**405**	**12.6**	**16.4**	**43.2**	**370.6**	0.34	2.49	165.65	4.63	0.26	411.40	59.27	210.55	1.77	55.68	0.01	0.61	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	94.5	0.04	8.50	25.00	0.00	0.05	7.10	2.00	28.00	0.30	25.00	0.00	0.30	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**94.5**	0.04	8.50	25.00	0.00	0.05	7.10	2.00	28.00	0.30	25.00	0.00	0.30	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	1.5	1.1	12.5	65.7	0.04	1.54	0.00	0.00	0.03	8.75	2.93	27.09	0.30	23.04	0.00	0.00	0.00	12	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4.9	6.0	14.9	133.3	0.17	6.62	110.00	0.00	0.05	28.70	19.92	106.35	0.55	45.82	0.01	0.38	0.00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9.6	7.3	7.7	135.5	0.01	1.01	22.48	1.31	0.06	12.44	23.41	98.01	1.48	124.94	0.01	0.35	0.00	373	2013
РИС ОТВАРНОЙ	150	2.7	2.6	36.2	178.6	0.03	0.00	106.82	1.45	0.01	18.30	31.51	62.86	0.38	78.11	0.01	0.01	0.00	304	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	9.5	40.0	0.01	10.69	2.02	0.00	0.01	12.33	4.41	4.18	0.84	33.53	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.3	0.1	4.2	18.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	1.62	1.71	7.83	0.36	10.60	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**660**	**19.6**	**17.4**	**91.8**	**602.2**	0.30	19.86	241.32	2.76	0.17	86.28	84.82	321.44	4.04	333.84	0.04	0.75	0.00		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	40	1.4	1.9	30.0	142.4	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00	608	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.7	6.2	11.3	116.0	0.06	1.04	0.03	2.22	0.21	204.00	2.40	32.89	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.4	1.8	0.0	21.5	0.00	0.04	8.04	0.00	0.02	42.80	2.10	30.00	0.06	5.28	0.00	0.00	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.3	0.1	3.4	15.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	2.07	0.47	7.56	0.06	8.90	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**256**	**6.7**	**9.9**	**44.8**	**295.1**	0.11	1.08	8.07	2.22	0.24	253.27	8.57	90.45	0.60	42.58	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.1	4.0	18.7	0.03	3.50	0.03	0.00	0.03	8.33	7.65	15.30	0.45	32.75	0.00	0.00	0.00	112	2013
БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	11.5	13.8	3.3	183.3	0.05	0.50	5.20	0.30	0.13	34.31	16.79	85.69	0.97	37.49	0.01	0.32	0.01	417	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	130	1.5	4.3	18.5	118.5	0.04	13.81	54.74	0.12	0.11	64.24	10.78	32.93	0.96	50.62	0.01	0.01	0.00	345	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	22.3	90.5	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	31.84	6.68	0.00	0.17	0.87	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**450**	**14.3**	**18.3**	**56.5**	**448.2**	0.13	18.09	59.96	0.42	0.28	141.95	45.32	149.58	3.27	142.93	0.02	0.33	0.01		
Всего за день:		**54.7**	**62.5**	**257.3**	**1 810.5**	0.91	50.03	500.01	10.03	1.00	900.00	199.99	800.02	9.98	600.02	0.08	2.00	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0.2	0.0	7.7	31.8	0.00	1.73	0.00	0.00	0.01	14.15	1.59	7.58	0.15	11.49	0.00	0.00	0.00	377	2011
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	190	2.7	4.5	42.9	222.5	0.08	0.48	113.58	2.62	0.13	134.82	27.21	132.53	0.10	39.06	0.01	0.35	0.00	176	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	1.89	0.13	28.82	3.86	8.82	0.31	16.35	0.00	0.12	0.00	306	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**440**	**8.4**	**9.1**	**57.7**	**346.1**	0.12	2.21	113.66	4.51	0.28	181.93	33.60	164.05	0.68	84.70	0.01	0.48	0.00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	13.3	57.5	0.02	0.05	0.00	0.00	0.03	29.00	2.00	16.00	2.00	15.00	0.00	0.01	0.00	118	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0.4	0.1	6.3	27.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	2.43	2.57	11.75	0.54	15.90	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**115**	**0.8**	**0.4**	**19.6**	**85.4**	0.04	0.05	0.00	0.00	0.05	31.43	4.57	27.75	2.54	30.90	0.00	0.01	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.5	3.3	3.7	46.5	0.01	1.29	125.69	0.00	0.03	25.85	11.66	16.87	0.41	36.80	0.00	0.01	0.00	21	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	180	3.9	6.7	18.6	150.0	0.02	7.05	74.20	0.00	0.05	33.98	27.01	72.57	0.62	32.82	0.01	0.23	0.01	82	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	8.9	14.3	8.5	198.1	0.07	0.48	46.70	2.74	0.07	120.67	24.72	147.14	0.63	41.60	0.01	0.50	0.01	343	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С	130	2.2	2.5	15.2	91.8	0.11	6.93	110.36	1.22	0.02	40.35	14.89	90.53	1.00	66.78	0.01	0.27	0.00	322	2012
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.2	0.3	18.8	82.8	0.02	5.03	0.02	0.00	0.01	26.01	3.51	27.54	0.46	39.57	0.00	0.00	0.00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**670**	**17.6**	**27.4**	**80.0**	**636.8**	0.28	20.78	356.97	3.96	0.21	254.24	86.15	385.43	3.97	256.57	0.04	1.02	0.01		
Полдник																				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	3.2	2.2	32.6	162.8	0.00	0.00	7.73	0.02	0.01	15.99	10.85	4.19	0.05	26.04	0.02	0.00	0.00	593	2013
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.8	100.5	0.03	0.56	0.03	0.00	0.24	204.00	4.62	40.89	0.00	47.56	0.00	0.12	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	**270**	**8.6**	**7.0**	**41.4**	**263.3**	0.03	0.56	7.76	0.02	0.26	219.99	15.47	45.08	0.05	73.60	0.02	0.12	0.00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	5.5	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	9.20	0.60	0.60	0.24	16.40	0.01	0.00	0.00	113	2013
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ)	180	14.5	12.0	31.6	291.9	0.32	24.09	21.60	1.46	0.12	111.92	51.64	97.92	0.78	70.41	0.01	0.32	0.01	2	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1.3	2.0	7.0	50.9	0.02	0.36	0.01	0.00	0.07	82.34	1.92	40.55	0.56	17.85	0.00	0.00	0.00	506	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.8	0.3	12.6	55.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**460**	**17.4**	**14.4**	**58.9**	**434.5**	0.41	26.45	21.61	1.46	0.24	212.46	60.23	177.68	2.79	154.26	0.02	0.33	0.01		
Всего за день:		**52.9**	**58.3**	**257.5**	**1 766.1**	0.89	50.04	500.00	9.96	1.03	900.05	200.02	799.98	10.03	600.02	0.09	1.95	0.02		

4 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, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1.3	2.0	7.0	50.9	0.02	0.36	0.01	0.00	0.07	82.34	1.92	40.55	0.56	17.85	0.00	0.00	0.00	506	2013
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	190	6.0	5.6	27.4	184.0	0.15	5.69	45.39	1.29	0.15	85.88	20.74	99.81	0.36	48.15	0.01	0.00	0.00	268	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	1.9	4.5	7.3	77.1	0.02	0.03	47.56	1.39	0.04	82.72	1.08	58.26	0.23	11.59	0.00	0.00	0.00	96	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**425**	**9.7**	**12.2**	**48.5**	**342.4**	0.22	6.08	92.96	2.68	0.27	255.08	24.68	213.74	1.27	95.39	0.01	0.01	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.8	0.2	15.7	67.4	0.02	1.28	0.00	0.00	0.02	10.12	5.78	10.12	2.02	16.06	0.00	0.00	0.00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**220**	**1.3**	**0.3**	**22.6**	**97.8**	0.05	1.28	0.00	0.00	0.03	14.26	6.72	25.24	2.15	33.86	0.00	0.01	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.3	1.8	6.6	44.1	0.01	1.94	0.00	0.00	0.03	16.15	7.36	18.83	0.24	14.68	0.01	0.14	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	4.0	4.9	19.2	137.3	0.08	13.53	190.18	0.00	0.06	28.26	22.98	102.60	0.44	78.21	0.01	0.04	0.00	139	2013
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.7	13.2	8.2	202.2	0.13	0.07	35.97	1.02	0.03	42.03	29.93	69.00	1.31	58.84	0.01	0.35	0.00	387	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	0.3	3.8	30.9	158.6	0.06	11.49	40.83	0.01	0.08	62.42	17.20	90.72	0.54	51.77	0.01	0.27	0.01	201	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	22.3	90.5	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	31.84	6.68	0.00	0.17	0.87	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.3	0.1	4.2	18.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	1.62	1.71	7.83	0.36	10.60	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**620**	**17.9**	**23.8**	**91.5**	**651.2**	0.29	27.31	266.98	1.03	0.21	182.31	85.86	288.98	3.06	214.96	0.05	0.80	0.01		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ	70	3.0	3.8	25.9	149.9	0.02	0.86	25.05	2.50	0.09	66.23	11.09	65.28	0.27	43.76	0.01	0.21	0.00	560	2013
СНЕЖОК	200	5.4	5.0	21.6	153.0	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	205.70	7.33	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	**270**	**8.4**	**8.8**	**47.5**	**302.9**	0.02	1.58	25.05	2.50	0.09	271.93	18.42	65.28	0.42	43.76	0.01	0.21	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	1.4	1.4	3.0	29.9	0.04	1.90	0.00	0.00	0.03	8.56	8.98	26.55	0.30	59.87	0.00	0.00	0.00	10	2012
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ	70	14.6	17.3	0.2	214.6	0.13	0.58	58.29	2.33	0.09	63.06	25.80	78.74	1.25	39.26	0.01	0.51	0.01	494	2004
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3.1	4.6	11.4	99.2	0.12	9.83	56.70	1.47	0.22	86.83	20.29	68.30	0.54	56.52	0.01	0.46	0.00	311	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	9.0	36.9	0.00	1.44	0.00	0.00	0.00	10.58	4.88	2.38	0.13	17.36	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**470**	**20.2**	**23.6**	**38.8**	**448.2**	0.34	13.75	114.99	3.80	0.37	176.41	64.32	206.75	3.07	212.01	0.02	0.98	0.01		
Всего за день:		**57.4**	**68.6**	**248.8**	**1 842.6**	0.92	50.01	499.98	10.01	0.97	899.99	200.00	799.99	9.97	599.99	0.09	1.99	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	2.8	9.7	75.7	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	12.91	46.24	0.30	31.19	0.00	0.00	0.00	513	2013
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	200	5.2	4.3	29.1	175.8	0.11	2.91	111.97	1.55	0.02	174.50	23.71	107.90	0.62	44.42	0.01	0.12	0.01	3	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.2	13.7	60.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	1.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**420**	**7.5**	**7.3**	**52.4**	**312.4**	0.20	3.38	111.99	1.55	0.15	282.07	38.50	184.38	1.17	111.21	0.01	0.13	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.9	0.2	7.9	36.6	0.00	10.00	10.00	0.00	0.03	30.60	1.70	20.70	0.30	15.00	0.00	0.02	0.00	118	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0.6	0.2	10.5	46.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	4.05	4.27	19.57	0.90	26.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**125**	**1.5**	**0.4**	**18.4**	**83.1**	0.03	10.00	10.00	0.00	0.06	34.65	5.97	40.27	1.20	41.50	0.00	0.02	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	50	0.5	3.0	1.8	35.9	0.00	2.09	25.00	0.00	0.03	20.83	7.28	15.41	0.44	29.78	0.00	0.00	0.00	15	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	3.7	3.1	19.1	118.5	0.08	5.29	179.20	0.00	0.02	44.56	25.71	75.83	0.13	51.73	0.01	0.34	0.00	77	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	13.3	8.6	3.2	143.1	0.12	9.54	47.64	2.19	0.29	60.00	14.23	37.60	0.71	30.40	0.01	0.42	0.01	403	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.0	4.3	34.1	183.1	0.10	4.68	56.56	0.79	0.05	17.56	26.10	56.33	0.84	48.52	0.01	0.30	0.00	332	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ	180	0.1	0.1	14.6	60.5	0.01	1.98	0.00	0.00	0.01	14.45	3.63	8.91	0.53	32.11	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**670**	**20.5**	**19.4**	**88.0**	**608.8**	0.36	23.58	308.40	2.98	0.43	164.77	81.30	224.86	3.49	231.53	0.03	1.07	0.01		
Полдник																				
ВАФЛИ	40	1.1	5.5	30.7	177.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	6.40	4.00	14.40	0.60	36.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.7	6.2	11.3	116.0	0.06	1.04	0.03	2.22	0.21	204.00	2.40	32.89	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.4	1.8	0.0	21.5	0.00	0.04	8.04	0.00	0.02	42.80	2.10	30.00	0.06	5.28	0.00	0.00	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.3	0.1	3.4	15.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	2.07	0.47	7.56	0.06	8.90	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**256**	**6.5**	**13.6**	**45.5**	**329.8**	0.09	1.08	8.07	2.22	0.26	255.27	8.97	84.85	0.88	50.18	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	50	0.8	0.1	7.4	33.5	0.03	0.94	27.97	0.00	0.04	11.53	18.49	23.17	0.21	28.60	0.01	0.03	0.00	63	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД	70	11.1	8.9	1.3	130.1	0.04	0.37	13.52	2.79	0.02	119.39	10.37	99.10	0.10	30.85	0.01	0.53	0.01	345	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.4	4.6	40.3	216.6	0.08	0.00	18.04	0.47	0.03	16.78	28.55	123.54	1.42	51.35	0.01	0.24	0.00	243	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	9.5	40.0	0.01	10.69	2.02	0.00	0.01	12.33	4.41	4.18	0.84	33.53	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**470**	**15.9**	**14.0**	**67.0**	**457.4**	0.19	12.00	61.56	3.26	0.11	163.27	65.24	265.65	3.29	165.53	0.03	0.80	0.01		
Всего за день:		**51.9**	**54.6**	**271.2**	**1 791.5**	0.87	50.04	500.02	10.01	1.00	900.03	199.99	800.02	10.03	599.96	0.08	2.01	0.02		

6 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, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.9	5.1	15.6	115.7	0.05	0.98	30.00	1.50	0.10	154.81	13.48	55.81	0.27	9.11	0.00	0.00	0.00	508	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С	200	4.7	6.0	17.5	142.9	0.10	2.40	8.86	0.96	0.03	82.97	25.84	80.17	0.48	24.57	0.01	0.00	0.00	171	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.3	2.6	7.0	53.1	0.02	0.00	22.05	1.08	0.02	149.01	3.34	70.23	0.49	23.90	0.00	0.16	0.00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0.6	0.2	8.5	38.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.18	1.18	18.90	0.16	22.25	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**430**	**7.5**	**13.9**	**48.6**	**349.7**	0.20	3.38	60.91	3.54	0.16	391.97	43.84	225.11	1.40	79.83	0.01	0.17	0.00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	94.5	0.04	8.50	25.00	0.00	0.05	7.10	2.00	28.00	0.30	25.00	0.00	0.30	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**94.5**	0.04	8.50	25.00	0.00	0.05	7.10	2.00	28.00	0.30	25.00	0.00	0.30	0.00		
Обед																				
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.6	0.0	5.7	25.0	0.03	6.65	0.00	0.00	0.01	7.00	10.00	13.00	0.50	0.00	0.01	0.00	0.00	70	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	5.6	2.5	24.1	141.1	0.07	5.28	8.18	0.62	0.02	25.40	27.31	42.25	0.52	42.39	0.01	0.36	0.00	87	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	9.2	12.6	18.1	222.7	0.06	0.07	6.17	1.55	0.10	27.92	22.80	71.78	1.46	62.43	0.01	0.14	0.01	386	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1.1	1.6	26.3	123.9	0.12	10.30	0.00	0.00	0.08	11.97	17.17	55.49	1.16	33.76	0.01	0.27	0.00	431	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	12.3	50.8	0.01	1.08	1.30	0.00	0.00	13.35	3.61	6.84	0.54	22.66	0.00	0.00	0.00	520	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.4	0.1	5.1	22.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.11	0.71	11.34	0.09	13.35	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**645**	**17.4**	**17.1**	**100.1**	**623.6**	0.33	23.37	15.65	2.17	0.24	91.99	85.02	216.36	4.99	195.79	0.05	0.78	0.01		
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	0.7	4.3	29.7	160.4	0.00	0.00	1.23	1.68	0.03	5.17	5.96	11.06	0.14	10.57	0.01	0.00	0.00	659	2013
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.8	100.5	0.03	0.56	0.03	0.00	0.24	204.00	4.62	40.89	0.00	47.56	0.00	0.12	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	**270**	**6.1**	**9.2**	**38.5**	**260.9**	0.03	0.56	1.27	1.68	0.27	209.17	10.58	51.95	0.14	58.13	0.01	0.12	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С	50	0.9	2.1	11.1	66.6	0.02	5.33	0.44	0.00	0.02	21.78	12.93	18.75	0.49	104.42	0.01	0.11	0.00	4	ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С	200	12.3	14.3	15.0	238.5	0.16	8.53	396.75	2.59	0.15	87.21	39.10	184.70	1.29	75.51	0.01	0.50	0.01	292	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1.3	2.0	7.0	50.9	0.02	0.36	0.01	0.00	0.07	82.34	1.92	40.55	0.56	17.85	0.00	0.00	0.00	506	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0.6	0.2	8.5	38.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.18	1.18	18.90	0.16	22.25	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**475**	**15.6**	**18.7**	**50.1**	**431.2**	0.26	14.22	397.20	2.59	0.27	199.75	58.55	278.56	3.22	241.23	0.02	0.62	0.01		
Всего за день:		**48.2**	**59.3**	**258.3**	**1 759.9**	0.86	50.03	500.02	9.98	1.00	899.97	199.98	799.97	10.04	599.97	0.10	1.98	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, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.7	6.2	11.3	116.0	0.06	1.04	0.03	2.22	0.21	204.00	2.40	32.89	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	190	1.3	4.5	34.9	185.6	0.24	0.41	39.18	0.78	0.19	62.80	22.50	119.12	1.23	53.64	0.00	0.45	0.00	174	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0.5	1.7	8.8	52.0	0.02	0.80	9.88	0.35	0.01	5.07	6.95	14.80	0.06	30.47	0.00	0.10	0.00	101	2013
Итого за прием пищи:	**420**	**5.5**	**12.4**	**55.0**	**353.6**	0.32	2.25	49.09	3.35	0.41	271.87	31.85	166.81	1.45	84.11	0.00	0.55	0.00		
II Завтрак																				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.2	0.3	18.8	82.8	0.02	5.03	0.02	0.00	0.01	26.01	3.51	27.54	0.46	39.67	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	**200**	**1.2**	**0.3**	**18.8**	**82.8**	0.02	5.03	0.02	0.00	0.01	26.01	3.51	27.54	0.46	39.67	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	1.6	3.8	14.4	98.4	0.01	0.13	55.82	0.00	0.01	13.45	8.79	14.69	0.40	65.98	0.00	0.14	0.00	54	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4.9	6.0	14.9	133.3	0.17	6.62	110.00	0.00	0.05	28.70	19.92	106.35	0.55	41.52	0.01	0.38	0.00	99	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	17.2	11.3	8.2	203.1	0.11	0.44	59.28	2.88	0.26	16.96	33.62	115.15	0.68	82.24	0.02	0.46	0.01	351	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С	130	2.2	2.5	15.2	91.8	0.11	6.93	110.36	1.22	0.02	40.35	14.89	90.53	1.00	66.78	0.01	0.27	0.00	322	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	9.0	36.9	0.00	1.44	0.00	0.00	0.00	10.58	4.88	2.38	0.13	17.36	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**630**	**26.4**	**23.8**	**70.1**	**600.7**	0.42	15.56	335.46	4.10	0.36	113.29	85.52	344.76	3.49	295.08	0.05	1.25	0.01		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	35	1.8	2.6	25.3	132.0	0.00	4.20	0.00	0.00	0.00	107.10	16.44	0.00	1.73	0.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
СНЕЖОК	200	5.4	5.0	21.6	153.0	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	205.70	7.33	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	1.9	4.5	7.3	77.1	0.02	0.03	47.56	1.39	0.04	82.72	1.08	58.26	0.23	11.59	0.00	0.00	0.00	96	2013
Итого за прием пищи:	**270**	**9.1**	**12.1**	**54.1**	**362.1**	0.02	4.95	47.56	1.39	0.04	395.52	24.85	58.26	2.12	11.59	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	0.1	6.0	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	1.45	6.94	20.90	0.50	30.10	0.00	0.00	0.00	112	2013
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С	200	11.1	17.9	18.9	281.2	0.08	16.93	67.83	1.11	0.14	52.60	36.27	151.00	0.96	99.55	0.03	0.18	0.01	1	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0.3	0.0	22.3	90.5	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	31.84	6.68	0.00	0.17	0.87	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**470**	**12.8**	**18.2**	**56.5**	**445.4**	0.13	22.21	67.83	1.11	0.17	93.27	54.25	202.68	2.47	169.52	0.03	0.18	0.01		
Всего за день:		**55.0**	**66.9**	**254.5**	**1 844.6**	0.91	50.00	499.96	9.95	1.00	899.96	199.99	800.04	9.98	599.97	0.07	1.98	0.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	1.4	2.8	9.7	75.7	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	2.91	46.24	0.30	31.19	0.00	0.00	0.00	513	2013
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	180	13.8	11.7	13.1	214.7	0.19	7.89	105.93	2.16	0.13	183.41	23.99	105.38	0.89	85.44	0.01	0.40	0.01	307	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.4	1.8	0.0	21.5	0.00	0.04	8.04	0.00	0.02	42.80	2.10	30.00	0.06	5.28	0.00	0.00	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.2	13.7	60.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	1.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**406**	**17.6**	**16.5**	**36.4**	**372.8**	0.28	8.40	113.99	2.16	0.28	333.78	30.88	211.86	1.50	157.51	0.01	0.41	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.9	0.2	7.9	36.6	0.00	10.00	10.00	0.00	0.03	30.60	1.70	20.70	0.30	15.00	0.00	0.02	0.00	118	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.3	0.1	3.4	15.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	2.07	0.47	7.56	0.06	8.90	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0.4	0.1	6.3	27.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	2.43	2.57	11.75	0.54	15.90	0.00	0.00	0.00	115	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0.0	2.2	0.1	20.0	0.00	0.00	22.05	0.05	0.00	0.36	0.00	0.57	0.01	0.45	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	**128**	**1.5**	**2.6**	**17.7**	**99.8**	0.03	10.00	32.05	0.05	0.05	35.46	4.74	40.58	0.91	40.25	0.00	0.02	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0.5	3.0	1.8	35.9	0.00	2.59	25.00	0.00	0.03	20.83	7.28	15.41	0.44	29.78	0.00	0.00	0.00	15	2016
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С	180	6.3	4.8	23.6	163.1	0.10	7.79	70.69	1.82	0.08	38.12	35.35	89.37	0.65	32.58	0.01	0.36	0.00	149	2013
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9.6	7.3	7.7	135.5	0.01	1.01	22.48	1.31	0.06	12.44	23.41	98.01	0.78	123.54	0.01	0.35	0.00	373	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.9	3.5	24.6	149.2	0.11	0.00	31.65	0.20	0.04	73.13	18.39	73.48	0.45	24.62	0.01	0.31	0.01	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0.3	0.0	22.3	90.5	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	31.84	6.68	0.00	0.17	0.87	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**650**	**22.1**	**18.8**	**88.4**	**611.4**	0.25	11.67	149.82	3.34	0.23	179.59	94.53	291.93	3.21	232.58	0.04	1.02	0.01		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	40	1.4	1.9	30.0	142.4	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00	608	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.7	6.2	11.3	116.0	0.06	1.04	0.03	2.22	0.21	204.00	2.40	32.89	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.3	0.1	4.2	18.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	1.62	1.71	7.83	0.36	10.60	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**250**	**5.3**	**8.2**	**45.6**	**277.0**	0.11	1.04	0.03	2.22	0.22	210.02	7.71	60.72	0.84	39.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.4	0.1	15.7	64.6	0.03	0.98	98.48	0.00	0.04	22.31	2.84	24.01	0.44	22.08	0.00	0.15	0.00	41	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	7.5	6.3	19.1	163.3	0.03	2.93	48.37	1.47	0.04	50.18	23.69	61.45	1.38	30.52	0.03	0.39	0.01	377	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1.4	1.7	25.8	124.4	0.11	4.28	55.28	0.78	0.09	48.93	21.85	74.45	0.00	5.57	0.01	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	9.5	40.0	0.01	10.69	2.02	0.00	0.01	12.33	4.41	4.18	0.84	33.53	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	5.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**470**	**10.4**	**8.6**	**85.3**	**459.9**	0.22	18.87	204.15	2.25	0.22	141.13	62.15	194.87	3.51	130.69	0.04	0.55	0.01		
Всего за день:		**56.9**	**54.6**	**273.3**	**1 820.9**	0.89	49.98	500.04	10.02	0.99	899.98	200.00	799.96	9.95	600.04	0.09	2.00	0.02		

9 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, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.9	5.1	15.6	115.7	0.05	0.98	30.00	1.50	0.10	154.81	3.48	55.81	0.27	9.11	0.00	0.00	0.00	508	2013
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	190	4.8	4.8	19.8	141.4	0.14	2.87	47.09	1.00	0.04	113.52	32.14	128.73	1.08	17.81	0.01	0.27	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.3	2.6	7.0	53.1	0.02	0.00	22.05	1.08	0.02	149.01	3.34	70.23	0.49	23.90	0.00	0.16	0.00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0.6	0.2	8.5	38.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.18	1.18	18.90	0.16	22.25	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**420**	**7.6**	**12.7**	**50.8**	**348.2**	0.24	3.86	99.14	3.58	0.17	422.51	40.14	273.67	1.99	73.07	0.01	0.43	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	40.60	0.00	0.01	0.00	118	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0.4	0.1	6.3	27.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	2.43	2.57	11.75	0.54	15.90	0.00	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.3	0.1	3.4	15.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	2.07	0.47	7.56	0.06	8.90	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	**125**	**1.0**	**0.6**	**19.5**	**87.5**	0.06	10.00	6.00	0.00	0.04	20.50	11.04	30.31	2.80	65.40	0.00	0.01	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.5	3.3	3.7	46.5	0.01	1.29	125.69	0.00	0.03	25.85	11.66	16.87	0.41	36.80	0.00	0.01	0.00	21	2013
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	4.9	5.0	22.9	156.4	0.17	11.49	49.69	0.42	0.05	36.02	23.39	59.58	0.51	54.17	0.01	0.38	0.00	136	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,	70	7.0	9.6	13.8	169.2	0.04	1.51	21.55	0.95	0.06	40.54	25.50	89.87	0.45	48.14	0.03	0.41	0.01	397	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1.4	1.7	25.8	124.4	0.11	4.28	55.28	0.28	0.03	38.93	26.65	54.45	0.00	50.57	0.01	0.00	0.00	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ	180	0.1	0.1	14.6	60.5	0.01	1.98	0.00	0.00	0.01	14.45	3.63	8.91	0.53	32.11	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**650**	**14.9**	**20.1**	**96.0**	**624.6**	0.39	20.55	252.21	1.65	0.20	163.17	95.19	260.46	2.74	260.78	0.05	0.81	0.01		
Полдник																				
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	70	3.0	3.0	29.3	156.5	0.01	0.00	8.78	1.49	0.04	12.57	9.29	16.34	0.10	29.12	0.01	0.13	0.00	571	2013
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.8	100.5	0.03	0.56	0.03	0.00	0.24	204.00	4.62	40.89	0.00	47.56	0.00	0.12	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	**270**	**8.5**	**7.9**	**38.0**	**257.0**	0.04	0.56	8.82	1.49	0.28	216.57	13.91	57.23	0.10	76.67	0.01	0.25	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	50	0.3	1.9	7.7	48.4	0.01	6.28	100.00	0.00	0.01	11.85	5.58	15.50	0.36	36.95	0.00	0.00	0.00	48	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	70	13.9	11.9	2.7	174.0	0.14	8.70	4.23	2.36	0.25	37.83	20.36	141.14	0.74	47.04	0.01	0.41	0.01	404	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.0	4.4	23.0	151.9	0.00	0.00	29.57	0.90	0.00	14.16	10.00	0.83	0.01	0.82	0.00	0.10	0.00	297	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.1	28.8	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	10.19	0.32	5.19	0.51	18.08	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**470**	**19.8**	**18.4**	**48.9**	**440.3**	0.18	15.01	133.80	3.26	0.29	77.28	39.68	178.32	2.35	124.09	0.01	0.51	0.01		
Всего за день:		**51.8**	**59.6**	**253.3**	**1 757.7**	0.91	49.97	499.96	9.99	0.99	900.03	199.95	799.98	9.99	600.01	0.09	2.01	0.02		

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, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1.3	2.0	7.0	50.9	0.02	0.36	0.01	0.00	0.07	82.34	1.92	40.55	0.56	17.85	0.00	0.00	0.00	506	2013
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	200	5.2	4.3	29.1	175.8	0.11	2.91	111.97	1.55	0.02	174.50	23.71	107.90	0.62	44.42	0.01	0.12	0.01	3	ТТК
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	2.89	0.13	28.82	3.86	8.82	0.31	16.35	0.00	0.12	0.00	306	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.2	13.7	60.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	1.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.4	1.8	0.0	21.5	0.00	0.04	8.04	0.00	0.02	42.80	2.10	30.00	0.06	5.28	0.00	0.00	0.00	15	2011
Итого за прием пищи:	**466**	**13.8**	**12.8**	**50.1**	**370.4**	0.20	3.31	120.10	4.44	0.26	336.74	33.47	217.51	1.80	119.50	0.01	0.25	0.01		
II Завтрак																				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.5	0.2	21.5	89.2	0.02	5.69	10.47	0.00	0.02	24.75	0.53	10.53	0.50	37.00	0.00	0.51	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	**200**	**0.5**	**0.2**	**21.5**	**89.2**	0.02	5.69	10.47	0.00	0.02	24.75	0.53	10.53	0.50	37.00	0.00	0.51	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	1.4	1.4	3.0	29.9	0.04	1.90	0.00	0.00	0.03	8.56	8.98	26.55	0.30	47.07	0.00	0.00	0.00	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	180	6.6	5.3	31.8	201.0	0.06	8.61	120.00	0.50	0.17	33.58	18.90	67.15	0.76	51.67	0.01	0.34	0.00	152	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10.9	4.7	9.9	125.8	0.26	0.14	101.26	1.37	0.07	53.89	37.27	110.05	0.84	37.46	0.01	0.24	0.01	255	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	1.7	2.7	42.0	198.9	0.04	0.00	86.39	0.36	0.03	28.77	18.92	127.82	0.76	50.38	0.01	0.30	0.01	248	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	9.0	36.9	0.00	1.44	0.00	0.00	0.00	10.58	4.88	2.38	0.13	17.36	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**650**	**21.2**	**14.3**	**104.1**	**629.7**	0.43	12.09	307.65	2.23	0.31	138.62	92.38	349.61	3.51	225.14	0.04	0.88	0.01		
Полдник																				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.2	1.8	23.5	115.0	0.01	2.17	10.00	0.00	0.05	55.49	2.11	26.50	0.06	5.59	0.01	0.00	0.00	585	2013
СНЕЖОК	200	5.4	5.0	21.6	153.0	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	205.70	7.33	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	**280**	**6.6**	**6.8**	**45.1**	**268.0**	0.01	2.89	10.00	0.00	0.05	261.19	9.44	26.50	0.22	5.59	0.01	0.00	0.00		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	10.8	0.03	8.28	0.09	0.00	0.15	7.04	10.30	13.08	0.50	30.75	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	70	7.2	14.3	8.7	191.9	0.06	2.03	27.99	2.60	0.04	35.43	11.65	64.63	1.16	53.04	0.01	0.15	0.01	274	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В	130	3.4	5.9	19.5	144.5	0.11	14.83	23.66	0.69	0.09	75.66	27.50	80.56	0.80	61.68	0.01	0.25	0.00	241	1996
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0.2	0.0	7.6	32.2	0.00	0.83	0.00	0.00	0.01	13.20	5.36	6.78	0.63	28.29	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	5.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	**480**	**12.3**	**20.5**	**53.0**	**447.0**	0.24	25.97	51.74	3.29	0.33	138.72	64.17	195.82	3.93	212.76	0.03	0.41	0.01		
Всего за день:		**54.5**	**54.6**	**273.7**	**1 804.4**	0.90	49.95	499.97	9.96	0.97	900.02	199.99	799.97	9.96	599.99	0.09	2.05	0.02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	540,9	602,5	2605,6	18036,6	9.00	500.09	4 999.98	99.86	9.97	8 999.97	1 999.94	7 999.96	99.92	5 999.96	0.87	19.97	0.18
Среднее значение за период	54.1	60.2	260.6	1 803.7	0.90	50.01	500.00	9.99	1.00	900.00	199.99	800.00	9.99	600.00	0.09	2.00	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в	12.0	30.1	57.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7	424	151	650	265	469