



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 155	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША МАННАЯ 155	каша кукурузная молочная 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 150	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 150	КАША "ШОКОЛАДКА" 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 150	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150
Чай с сахаром 150/9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	Чай с сахаром 150/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	Чай с молоком 150/10	Чай с сахаром 150/9	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	Чай с сахаром 180/10
БАТОН 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/5/8	БАТОН 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БАТОН 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	Какао из консерв 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25
джем 10		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 3			МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 3				
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	Кисель из концентрата 150	КЕФИР 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	Кисель из концентрата 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	виноград 80	КЕФИР 150	Кисель из концентрата 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	томаты в собственном соку 45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 40	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 200	Свеклольник с мясом и сметаной 200/8/6	КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 170/14	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ 60/50	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/50	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 180	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 60	АЗУ 180	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 60	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 160	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/30	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 60	ПЛОВ 180
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	
Полдник									
ВАФЛИ 20	КЕФИР 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	Кисель из концентрата 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КЕФИР 150	КЕФИР 150	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75	КЕФИР 150	ВАФЛИ 30
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 200	ПРЯНИКИ 20	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕВОВОГО ТЕСТА 75	ВАФЛИ 15	ПЕЧЕНЬЕ 11	ПРЯНИКИ 40	ПЕЧЕНЬЕ 10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	КЕФИР 20	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 200
Ужин									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 80	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 50	ЧУДУ С ТВОРОГОМ 154	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 100	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СУХОФРУКТАМИ 100	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 60/25	СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40
Чай с сахаром 150/9	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 100	Чай с сахаром 150/9	Чай без сахара 200	Чай с сахаром 150/9	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 120	Чай полусладкий 150/6	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120
АПЕЛЬСИН 80	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/3	ГРУША 80	МАРМЕЛАД 15	БАНАН 80	Чай полусладкий 180/6	Чай с лимоном 150/9/4	БАНАН 80	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/8/5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20					ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	5.1	6.9	21.6	169.9	0.10	0.20	0.00	1.20	0.10	0.10	60.50	43.60	127.00	1.20	168.40	5.70	0.00	0.00	413	2012
Чай с сахаром	150/9	0.1	0.0	9.0	36.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	3.40	3.70	0.40	13.10	0.00	0.00	0.00	2	2012
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
джем	10	0.1	0.0	7.1	27.5	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.30	1.40	0.10	14.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	344	6.9	7.1	47.5	281.4	0.10	1.80	0.00	1.20	0.10	0.10	75.70	55.10	149.90	2.10	222.70	6.40	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	64.2	0.02	2.99	0.00	0.15	0.00	0.00	10.46	5.98	10.46	2.09	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.8	64.2	0.02	2.99	0.00	0.15	0.00	0.00	10.46	5.98	10.46	2.09	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	5.60	9.60	0.20	56.40	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1.2	2.9	4.0	47.7	0.00	8.10	0.10	1.30	0.00	0.00	28.10	10.60	19.70	0.60	110.30	1.90	0.00	0.00	66	2012
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ	60/50	8.4	13.0	12.3	201.7	0.00	2.90	0.20	3.00	0.00	0.10	29.70	18.90	91.60	1.20	233.00	5.10	0.00	0.00		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.4	3.1	25.3	138.0	0.02	0.00	0.02	0.20	0.00	0.00	7.37	17.42	52.26	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	660	17.9	19.7	97.0	641.1	0.22	13.00	0.32	5.30	0.00	0.10	100.97	84.62	263.36	4.70	546.40	7.00	0.00	0.00		
Полдник																					
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	220	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	80	4.1	2.0	24.0	130.4	0.06	3.20	0.01	0.80	0.00	0.00	11.20	8.00	36.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
Чай с сахаром	150/9	0.1	0.0	9.0	36.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	3.40	3.70	0.40	13.10	0.00	0.00	0.00	2	2012
АПЕЛЬСИН	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.00	48.00	0.00	0.20	0.00	0.00	27.20	10.40	18.40	0.20	157.60	1.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	319	4.9	2.2	39.5	201.2	0.06	51.20	0.01	1.00	0.00	0.00	47.00	21.80	58.90	1.40	170.70	1.60	0.00	0.00		
Всего за день:		31.0	29.8	214.3	1 258.8	0.40	68.99	0.33	7.65	0.10	0.20	237.33	169.50	489.82	10.59	967.80	15.00	0.00	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.9	4.2	15.7	121.5	0.10	0.60	0.00	0.40	0.10	0.20	114.90	15.00	93.70	0.30	176.40	10.50	0.00	0.00	93	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	11.4	71.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	82.00	11.90	60.40	0.20	119.10	6.80	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5/8	3.5	6.7	9.8	114.1	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	75.60	9.60	58.80	0.50	35.00	0.70	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	333	10.7	12.7	36.9	306.9	0.10	1.10	0.00	0.50	0.20	0.30	272.50	36.50	212.90	1.00	330.50	18.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	1.9	1.1	24.5	0.00	0.90	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	5.30	11.00	0.30	61.20	0.20	0.00	0.00		2012	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150	2.6	2.5	6.7	59.4	0.04	4.80	0.07	0.12	0.00	0.00	31.80	16.20	49.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	78	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.3	8.6	8.7	166.0	0.19	12.00	5.36	2.90	0.00	0.00	19.00	15.00	227.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.7	17.7	122.7	0.12	4.35	0.03	0.17	0.00	0.00	40.89	25.23	73.95	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.3	0.0	22.6	91.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.40	8.70	0.00	99.40	0.00	0.00	0.00	377	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	660	23.4	18.3	82.2	589.0	0.45	22.95	5.46	4.39	0.00	0.00	125.09	89.83	445.55	9.16	280.40	0.20	0.00	0.00			
Полдник																						
КЕФИР	150	4.3	3.7	5.8	77.1	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	153.00	16.80	114.00	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	13	2012	
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.20	14.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	170	5.5	4.6	20.8	150.3	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	155.20	18.60	124.00	0.40	233.20	13.50	0.00	0.00			
Ужин																						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0.00	1.70	0.00	1.30	0.00	0.00	7.70	7.50	21.60	0.30	40.80	0.00	0.00	0.00		2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.2	25.6	2.7	297.6	0.10	0.20	0.40	2.50	2.50	0.50	95.50	16.00	214.40	2.30	209.80	24.90	0.10	0.00	2/2	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.0	0.0	7.0	28.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	2.60	2.10	0.20	11.40	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	370	16.9	27.7	21.8	404.8	0.10	2.50	0.40	4.20	2.50	0.50	115.80	32.00	253.20	3.20	287.80	24.90	0.10	0.00			
Всего за день:		57.3	63.5	176.6	1 515.5	0.77	29.95	5.86	9.34	2.70	1.00	679.09	182.93	1 046.15	15.86	1 131.90	56.60	0.10	0.00			

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ	155	4.4	5.3	24.4	162.5	0.00	0.20	0.00	0.90	0.10	0.10	50.90	10.60	54.90	0.30	102.40	3.70	0.00	0.00	416	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.3	84.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	98.90	18.60	78.00	0.50	164.90	8.30	0.00	0.00	397	2012	
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008	
джем	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	335	9.1	8.0	46.5	294.8	0.00	0.70	0.00	0.90	0.10	0.20	154.40	36.00	150.70	1.20	294.50	12.70	0.00	0.00			
II Завтрак																						
КЕФИР	150	4.5	0.2	6.0	46.5	0.06	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	189.00	22.50	147.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4.5	0.2	6.0	46.5	0.06	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	189.00	22.50	147.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	40	0.6	6.0	3.4	70.4	0.02	18.80	0.11	2.76	0.00	0.00	13.60	6.00	12.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	42	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	3.3	5.6	11.3	108.3	0.00	6.40	0.20	1.90	0.00	0.00	26.60	18.10	50.50	0.90	227.80	3.10	0.00	0.00	94	2008	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	180	20.5	22.9	12.6	340.5	0.10	25.80	0.20	1.10	0.10	0.20	75.90	41.60	197.70	3.60	628.30	11.90	0.10	0.00	54-10м-2020	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.1	0.0	20.1	82.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	4.10	2.00	0.10	24.90	0.00	0.00	0.00	375	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	660	28.6	35.1	72.9	727.2	0.22	52.20	0.51	6.16	0.10	0.20	141.00	94.50	337.70	6.96	1 000.80	15.00	0.10	0.00			
Полдник																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4.0	1.5	46.4	214.0	0.07	12.00	0.01	0.60	0.00	0.00	15.00	9.00	37.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008	
Итого за прием пищи:	225	4.8	1.7	61.3	278.5	0.09	15.00	0.01	0.75	0.00	0.00	25.50	15.00	47.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	7.9	7.6	7.5	130.0	0.08	0.00	0.04	2.20	0.00	0.00	25.00	16.00	88.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100	2.5	3.1	25.8	140.0	0.02	0.00	0.02	0.20	0.00	0.00	8.04	17.42	52.93	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.0	0.0	7.0	28.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	2.60	2.10	0.20	11.40	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.50	0.00	0.00	12.80	6.40	8.80	1.80	222.40	1.60	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	410	12.2	11.1	57.8	382.4	0.10	8.60	0.06	3.30	0.00	0.00	58.44	48.32	166.93	3.60	259.60	1.60	0.00	0.00			
Всего за день:		59.1	56.0	244.5	1 729.4	0.47	78.00	0.58	11.11	0.20	0.40	568.34	216.32	849.83	13.86	1 554.90	29.30	0.10	0.00			

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, 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 кукурузная молочная	150	3.2	4.3	9.1	89.3	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	115.60	12.60	81.70	0.10	165.40	10.20	0.00	0.00		
Чай с сахаром	150/10	0.1	0.0	9.0	36.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	3.40	3.70	0.40	13.10	0.00	0.00	0.00	2	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.6	4.3	9.8	85.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	5.20	6.80	18.80	0.40	28.00	0.70	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	330	4.9	8.6	27.9	210.7	0.00	0.60	0.00	0.10	0.10	0.10	129.40	22.80	104.20	0.90	206.50	10.90	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0.6	4.0	2.6	49.2	0.01	6.00	0.10	1.84	0.00	0.00	15.20	7.60	14.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	54-16з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.1	2.2	16.0	96.8	0.09	6.40	0.16	0.24	0.00	0.00	18.40	20.00	51.20	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВДЯИНЫ	60	9.5	10.6	1.6	144.7	0.00	0.70	0.10	0.30	0.00	0.10	22.30	12.60	85.70	1.00	195.80	5.10	0.00	0.00	54-1м-2020	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	6.0	33.6	218.0	0.18	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	16.00	118.00	176.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.2	0.2	20.9	86.3	0.01	1.50	0.00	0.08	0.00	0.00	5.25	3.00	3.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	660	26.3	23.7	110.1	766.1	0.49	14.60	0.39	3.76	0.00	0.10	97.05	191.90	420.50	9.25	341.40	5.10	0.00	0.00		
Полдник																					
Кисель из концентрата	150	0.0	0.0	19.7	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.50	3.20	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	37	2012
ВАФЛИ	15	0.4	0.5	11.6	53.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	1.50	5.40	0.20	21.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	165	0.4	0.5	31.3	131.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	3.00	8.60	0.20	21.60	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЧУДУ С ТВОРОГОМ	154	18.6	14.8	39.7	369.7	0.20	2.20	0.10	2.60	0.50	0.40	124.80	24.40	185.10	1.20	205.20	3.40	0.00	0.00	1284	1998
Чай с сахаром	150/9	0.1	0.0	9.0	36.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	3.40	3.70	0.40	13.10	0.00	0.00	0.00	2	2012
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.00	4.00	0.00	0.30	0.00	0.00	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	393	19.0	15.0	56.9	443.7	0.20	6.20	0.10	2.90	0.50	0.40	148.60	37.40	201.60	3.20	342.30	4.20	0.00	0.00		
Всего за день:		51.4	48.0	241.0	1 616.9	0.71	24.40	0.49	6.91	0.60	0.60	396.65	261.10	745.40	15.65	911.80	20.20	0.00	0.00		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	4.4	4.1	12.7	106.2	0.10	0.60	0.00	0.80	0.00	0.10	111.90	33.70	108.00	0.80	198.80	9.90	0.00	0.00	54-17к-2020	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	11.4	71.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	82.00	11.90	60.40	0.20	119.10	6.80	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.5	5.1	9.8	99.1	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	75.40	9.60	58.40	0.50	34.70	0.70	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	330	10.2	11.0	33.9	276.6	0.10	1.10	0.00	0.90	0.00	0.20	269.30	55.20	226.80	1.50	352.60	17.40	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Кисель из концентрата	150	0.0	0.0	19.7	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.50	3.20	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	37	2012
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	19.7	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.50	3.20	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.1	3.1	33.4	0.01	10.85	0.01	0.92	0.00	0.00	19.70	6.03	11.26	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	7.4	3.7	9.7	101.6	0.02	0.80	0.02	0.16	0.00	0.00	12.00	13.60	68.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
АЗУ	180	16.0	18.0	15.9	289.8	0.11	6.30	0.01	3.69	0.00	0.00	23.40	37.80	184.50	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.4	0.1	25.3	105.2	0.00	7.20	0.00	0.20	0.00	0.00	28.60	13.10	12.70	1.20	101.50	0.70	0.00	0.00	23	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	30.0	24.5	89.3	701.1	0.34	25.15	0.04	5.77	0.00	0.00	103.60	101.23	366.66	7.44	247.10	0.70	0.00	0.00		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	18.2	76.9	0.01	149.40	0.12	0.00	0.00	0.00	9.71	2.24	2.24	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	11	0.8	1.1	8.2	45.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.20	9.90	0.20	12.10	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	161	1.3	1.3	26.4	122.8	0.01	149.40	0.12	0.00	0.00	0.00	12.91	4.44	12.14	0.95	12.10	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	9.9	14.3	31.0	291.4	0.17	0.00	0.01	0.95	0.10	0.10	27.04	16.38	115.40	1.44	116.00	0.60	0.00	0.00	701	1996
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.3	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	4.10	4.40	0.50	15.50	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАРМЕЛАД	15	0.2	1.4	9.3	50.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	5.30	5.70	0.40	17.30	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	315	10.2	15.7	40.6	343.7	0.17	0.00	0.01	0.95	0.10	0.10	39.84	25.78	125.50	2.34	148.80	0.60	0.00	0.00		
Всего за день:		51.7	52.5	209.9	1 523.0	0.62	175.65	0.17	7.62	0.10	0.30	434.35	188.15	734.30	12.23	761.20	18.70	0.00	0.00		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3.7	3.8	11.9	98.1	0.00	0.60	0.00	0.30	0.00	0.10	112.20	15.50	102.00	0.30	169.10	9.50	0.00	0.00	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0.2	0.1	14.7	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	3.92	7.84	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	27.20	0.70	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0.0	2.5	0.0	22.5	0.00	0.00	0.02	0.03	0.00	0.00	0.30	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2021
Итого за прием пищи:	368	5.5	6.6	36.4	227.0	0.00	0.60	0.02	0.33	0.00	0.10	122.00	26.22	128.24	1.68	196.30	10.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Кисель из концентрата	150	0.0	0.0	19.7	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.50	3.20	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	37	2012
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	19.7	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.50	3.20	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1.4	4.1	3.1	54.8	0.02	3.20	0.18	1.84	0.00	0.00	8.00	8.00	18.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЫЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.7	5.5	5.6	82.9	0.00	11.00	0.20	1.80	0.00	0.00	46.30	14.90	31.20	0.70	155.50	3.30	0.00	0.00	54-1с-2020	2021
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	9.0	9.7	4.6	141.2	0.00	0.10	0.00	0.40	0.00	0.10	7.10	11.50	78.60	1.20	168.60	3.70	0.00	0.00	288	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.4	8.1	34.9	234.0	0.10	0.00	0.00	1.30	0.20	0.00	9.60	7.40	41.40	0.90	64.10	0.80	0.00	0.00	317	2012
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.1	0.0	21.9	89.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.80	2.30	0.10	28.80	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	23.2	28.1	105.4	773.9	0.32	15.70	0.38	6.14	0.20	0.10	101.70	77.30	262.10	5.56	562.60	7.80	0.00	0.00		
Полдник																					
КЕФИР	150	4.3	3.7	5.8	77.1	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	153.00	16.80	114.00	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	13	2012
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.30	28.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	190	6.7	5.6	35.8	223.5	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	157.40	20.40	134.00	0.50	247.40	13.50	0.00	0.00		
Ужин																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
Чай с сахаром	150/9	0.1	0.0	9.0	36.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	3.40	3.70	0.40	13.10	0.00	0.00	0.00	2	2012
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	359	6.2	4.5	56.8	294.4	0.08	15.00	0.02	1.30	0.00	0.10	40.60	54.40	75.70	2.00	361.10	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		41.7	44.8	254.2	1 597.6	0.50	31.70	0.42	7.87	0.20	0.50	430.40	179.82	603.24	9.74	1 368.00	31.50	0.00	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША "ШОКОЛАДКА"	150	5.6	6.8	21.3	168.4	0.10	0.70	0.00	0.50	0.10	0.10	143.60	20.90	115.10	0.50	230.70	12.20	0.00	0.00	40	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.3	84.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	98.90	18.60	78.00	0.50	164.90	8.30	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.5	5.1	9.8	99.1	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	75.40	9.60	58.40	0.50	34.70	0.70	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	330	12.2	14.4	43.4	352.2	0.10	1.30	0.00	0.60	0.10	0.20	317.90	49.10	251.50	1.50	430.30	21.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
виноград	80	0.5	0.5	11.9	55.9	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	12.20	15.80	0.70	204.00	6.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	80	0.5	0.5	11.9	55.9	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	12.20	15.80	0.70	204.00	6.40	0.00	0.00		
Обед																					
томаты в собственном соку	45	0.0	0.0	1.7	7.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Свекольник с мясом и сметаной	250/10/6	5.4	7.1	15.8	150.9	0.10	6.90	0.20	0.40	0.10	0.00	44.10	31.60	90.00	1.70	547.50	9.60	0.00	0.00		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	12.7	24.1	18.0	342.1	0.10	11.00	0.80	3.50	0.20	0.10	48.40	42.90	150.80	2.70	718.00	9.90	0.00	0.00	137	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.2	0.0	19.3	78.8	0.01	9.75	0.00	0.08	0.00	0.00	6.00	2.25	3.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	681	22.4	31.8	80.3	704.0	0.31	27.65	1.00	4.38	0.30	0.10	114.20	101.45	319.65	6.40	1 385.30	19.50	0.00	0.00		
Полдник																					
КЕФИР	150	4.3	3.7	5.8	77.1	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	153.00	16.80	114.00	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	13	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	180	6.6	6.6	28.1	202.2	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	161.70	22.80	141.00	0.80	252.00	13.50	0.00	0.00		
Ужин																					
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СУХОФРУКТАМИ	100	13.1	9.4	11.5	187.2	0.00	0.20	0.00	0.30	0.10	0.10	112.30	15.30	138.40	0.40	111.10	2.20	0.00	0.00	10	2004
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.5	1.6	4.0	31.8	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	16.40	2.10	12.10	0.00	23.90	1.40	0.00	0.00	351	2012
Чай полусладкий	180/6	0.1	0.0	6.0	24.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	3.90	4.00	0.40	14.10	0.00	0.00	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	316	13.7	11.0	21.5	243.5	0.00	0.30	0.00	0.30	0.10	0.10	138.50	21.30	154.50	0.80	149.10	3.60	0.00	0.00		
Всего за день:		55.4	64.3	185.2	1 557.8	0.51	31.55	1.00	5.38	0.50	0.60	753.90	206.85	882.45	10.20	2 420.70	64.20	0.00	0.00		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.2	3.9	14.3	110.0	0.00	0.60	0.00	0.30	0.00	0.10	111.70	14.00	85.30	0.30	168.40	9.70	0.00	0.00	54-19к-2020	2021
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/10	1.7	0.2	17.1	76.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	8.20	19.40	0.50	41.20	0.70	0.00	0.00	2	2008
Какао из консерв	150	1.9	1.6	3.1	35.4	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	71.60	8.20	48.60	0.10	98.80	6.10	0.00	0.00	9	2012
Итого за прием пищи:	330	7.8	5.7	34.5	221.4	0.00	5.00	0.00	0.30	0.00	0.20	190.10	30.40	153.30	0.90	308.40	16.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.6	3.9	3.8	53.1	0.00	6.10	0.10	1.70	0.00	0.00	16.70	6.20	11.50	0.30	69.90	1.20	0.00	0.00	9	2021
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	170/14	4.5	3.2	13.0	98.7	0.11	4.20	0.15	0.21	0.00	0.00	35.00	26.60	97.30	1.33	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13.4	9.6	5.9	163.0	0.19	13.00	5.58	3.20	0.00	0.00	14.00	15.00	231.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	20.00	17.00	134.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.1	24.7	100.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	5.70	13.10	0.30	94.80	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	644	26.8	21.9	100.5	706.4	0.44	23.30	5.86	6.01	0.00	0.00	117.00	95.20	562.00	9.93	284.50	1.20	0.00	0.00		
Полдник																					
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	4.4	8.4	45.8	279.0	0.07	0.00	0.06	0.60	0.00	0.00	17.00	6.00	40.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	483	2008
Итого за прием пищи:	225	8.6	12.2	52.6	363.8	0.07	1.10	0.06	0.60	0.00	0.30	197.00	27.00	182.50	0.50	219.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/25	10.1	3.2	0.0	68.4	0.07	0.00	0.01	0.18	0.00	0.00	7.20	10.80	73.80	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2.9	3.8	30.7	168.9	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	7.10	20.10	58.50	0.40	43.70	0.60	0.00	0.00	316	2012
Чай с лимоном	150/9/4	0.1	0.0	9.1	37.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	3.90	4.50	0.40	19.80	0.00	0.00	0.00	4	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	388	14.6	7.1	49.5	321.1	0.07	0.60	0.01	0.88	0.10	0.00	28.40	40.70	151.90	1.47	89.30	0.60	0.00	0.00		
Всего за день:		58.5	47.0	252.0	1 677.2	0.60	33.00	5.93	7.94	0.10	0.50	543.00	199.30	1 060.20	14.90	901.20	18.30	0.00	0.00		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	150	4.3	6.0	39.1	228.8	0.00	0.40	0.00	0.20	0.10	0.10	91.10	28.10	112.20	0.90	287.70	6.90	0.00	0.00	176	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	11.4	71.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	82.00	11.90	60.40	0.20	119.10	6.80	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.5	5.1	9.8	99.1	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	75.40	9.60	58.40	0.50	34.70	0.70	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	330	10.1	12.9	60.3	399.2	0.00	0.90	0.00	0.30	0.10	0.20	248.50	49.60	231.00	1.60	441.50	14.40	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	19.5	7.0	224.0	0.02	6.00	0.05	6.70	0.00	0.00	168.00	24.00	111.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	0.10	5.40	0.20	2.00	0.00	0.00	20.20	19.90	51.70	0.80	388.10	3.50	0.00	0.00	76	2012
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	9.8	10.5	5.6	154.2	0.02	0.60	0.01	1.62	0.00	0.00	15.00	20.40	99.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	4.6	25.9	167.9	0.14	0.00	0.02	0.39	0.00	0.00	12.32	90.86	135.52	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	27.7	39.4	106.4	892.4	0.48	12.00	0.28	11.51	0.00	0.00	242.12	187.26	488.02	9.68	534.80	3.50	0.00	0.00		
Полдник																					
КЕФИР	150	4.3	3.7	5.8	77.1	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	153.00	16.80	114.00	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	13	2012
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	15.5	63.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	1.10	2.20	0.30	9.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	170	4.5	3.7	21.3	140.3	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	157.50	17.90	116.20	0.50	228.20	13.50	0.00	0.00		
Ужин																					
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА	100	14.9	9.3	15.3	205.1	0.00	0.30	0.00	0.40	0.20	0.10	122.80	17.10	159.90	0.60	127.60	3.50	0.00	0.00	9	2004
Чай полусладкий	150/6	0.1	0.0	5.1	20.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.40	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	3	2012
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	33.60	22.40	0.50	278.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	336	16.2	9.7	37.2	302.5	0.00	8.30	0.00	0.40	0.20	0.10	137.70	54.10	186.00	1.50	419.00	3.50	0.00	0.00		
Всего за день:		59.3	65.9	240.0	1 798.9	0.60	24.60	0.28	12.46	0.30	0.50	796.32	314.86	1 031.72	15.38	1 623.50	34.90	0.00	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5.0	7.3	28.1	199.2	0.12	1.20	0.05	0.36	0.00	0.00	76.80	33.60	121.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	187	2008
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.2	10.0	84.8	0.00	0.00	0.00	0.50	0.10	0.00	5.20	6.60	17.80	0.40	26.60	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	365	6.6	11.5	48.9	327.3	0.12	1.20	0.05	0.86	0.10	0.00	92.20	44.20	143.40	3.30	42.30	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	40	1.0	6.8	3.0	77.1	0.03	17.42	0.03	3.15	0.00	0.00	17.42	13.40	24.79	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3.0	2.2	15.7	95.2	0.08	6.40	0.16	0.24	0.00	0.00	20.00	21.60	70.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2008
ПЛОВ	180	20.6	20.5	30.2	388.8	0.07	1.20	0.18	3.84	0.00	0.00	20.40	44.40	236.40	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.8	79.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	18.80	60.00	1.60	94.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	660	28.7	30.1	93.8	763.7	0.28	25.02	0.37	7.63	0.00	0.00	80.22	105.50	406.69	7.02	120.90	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13.9	21.6	2.0	259.0	0.07	0.00	0.30	3.60	0.00	0.00	216.00	19.00	257.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/8/5	0.2	0.0	8.5	35.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.30	3.50	0.30	17.80	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	303	15.6	21.7	20.2	340.5	0.07	1.00	0.30	4.00	0.00	0.00	230.20	28.20	275.60	3.70	43.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		52.5	64.5	200.9	1 602.2	0.49	30.22	0.72	12.64	0.10	0.00	417.92	186.90	846.99	16.62	248.80	0.00	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	517,9	536,3	2218,4	15877,1	5.67	528.06	15.78	88.92	4.90	4.60	5 257.30	2 105.73	8 290.10	135.03	11 889.80	288.70	0.20	0.00
Среднее значение за период	51.8	53.6	221.8	1 587.7	0.57	52.81	1.58	8.89	0.50	0.50	525.73	210.57	829.01	13.50	1 189.00	28.90	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	30.4	56.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	340	143	671	194	351