

Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры городской округ город
Пыть-Ях

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия «Созвездие»

И.о.директора МАОУ «Прогимназия «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ

Свириденко Н.С.

« 21 » августа 20 23 г.



Примерное 10-дневное меню для детей дошкольного возраста посещающих МАОУ «Прогимназия «Созвездие»

Согласовано:

Заведующий производством
Христофорова Ирина Сергеевна

(Ф.И.О.)

(подпись)

« 21 » августа 20 23 г.

Введено в действие приказом
№324 – од от 21.08.2023г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ПЫТЬ-ЯХ**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия «Созвездие»
(МАОУ «Прогимназия «Созвездие»)**

628380 г. Пыть-Ях
1 мкр. «Центральный», ул. Первопроходцев, здание 4

ulybka01@gmail.com
телефон 42-92-72

ВЫПИСКА ИЗ ПРИКАЗА

от 21.08.2023

№324 - од

**О утверждении примерного
10 – дневного меню для детей
дошкольного возраста**

В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012 г., ст. 37 п. 1; СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.4.0179 – 20 «Методические рекомендации по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях», с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей и оптимизации финансового обеспечения приказываю:

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет;
2. Утвердить примерное 10-дневное меню для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет;
3. Ввести в действие примерное 10 – дневное меню в учреждение с 01.09.2023 года.
4. Ответственность за исполнение данного приказа возложить на заведующего производством И.С. Христофорову.
5. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

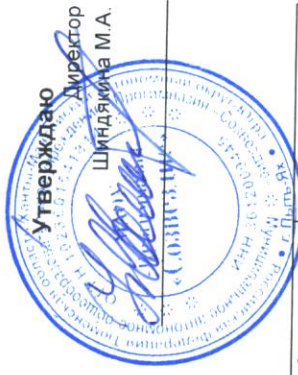
**И.о.директора
МАОУ «Прогимназия «Созвездие»**

Верно
Заведующий производством



Н.С. Свириденко

И.С.Христофорова



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 вязкая молочная овсяная "Геркулес" 150	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Каша молочная кукурузная с курагой 150	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Каша Янтарная 150	Суп молочный с крупной перловой 180	Каша молочная Шоколадка 150	Каша Ассорти 150	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Каша молочная кукурузная 200
Какао с молоком 150	Кофейный напиток с молоком 150	Какао из консерв 150	Кофейный напиток с молоком стуженным 150	Какао с молоком концентрированным 150	Кофейный напиток с молоком 150	Чай с молоком 150	Кофейный напиток с молоком стуженным 150	Какао с молоком 150	Кофейный напиток с молоком 150
Батон 20	Батон 20	Батон 20	Батон 20	Батон 20	Батон 30	Батон 20	Батон 20	Батон 30	Батон 30
Джем 8	Масло сливочное 3	Джем 12	Масло сливочное 5	Сыр плавленый 17	Масло сливочное 4	Сыр плавленый 17	Джем 8	Сыр 8	Масло сливочное 5
	Сыр 4		Сыр 8		Сыр 6				
II Завтрак									
Сок фруктовый 150	Сок фруктовый 150	Напиток брусничный 150	Сок фруктовый 150	Сок фруктовый 150	Сок фруктовый 150	Сок фруктовый 150	Кисель из плодово-ягодного концентрата 130	Сок фруктовый 150	Сок фруктовый 150
Обед									
Салат "Осенний" (1 вариант) 40	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком 40	Салат из свежих помидоров и зелени 40	Салат из свежих помидоров и зелени 40	Салат "Случь" 40	Винегрет овощной 40	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов 40	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком 40	Салат "Розовый" 40	Салат из свежих овощей 40
Щи из свежей капусты 150	Борщ Сибирский 150	Суп крестьянский со сметаной 150	Рассольник 150	Суп из овощей 150	Суп рисовый с мясом 150/6	Суп Свекольник 150	Рассольник 150	Суп картофельный со сладким перцем 150	Суп гороховый вегетарианский 150
Гуляш из отварной говядины в молочном-сметанном соусе 50	Оладьи из печени 50	Биточки по-белоруски 50	Голубцы ленивые со сметанным соусом 150	Жаркое по-домашнему с мясом птицы 160	Фрикаделька из говядины 50	Печень по-деревенски 50	Жаркое по-домашнему 150	Чахобили 50	Котлеты, биточки, шницели из говядины 50
Каша гречневая рассыпчатая 100	Картофельное пюре 100	Капуста тушеная 100	Компот из яблок с лимоном 150	Напиток брусничный 150	Сложный гарнир 2 вариант 100	Каша ячневая рассыпчатая 80	Компот из шиповника с лимоном 150	Рис припущенный 80	Пюре из бобовых с картофелем 80
Компот ягодный (смородина) 150	Компот из брусники и яблок 150	Компот из кураги и изюма 150	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 20	Компот из консервированных фруктов 150	Компот из шиповника с лимоном 150	Хлеб пшеничный 15	Напиток лимонный 150	Компот ягодный 150
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 15	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30
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	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40
Полдник									
Кисель из плодово-ягодного концентрата 150	Кисломолочные напитки 150	Булочка розовая 45	Молоко кипяченое 130	Молоко кипяченое 130	Напиток из плодов шиповника 150	Кисломолочные напитки 150	Крендель сахарный 50	Кисломолочные напитки 150	Кисломолочные напитки 150
Печенье 12	Вафли 18		Грянник 20	Зефир 15	Печенье 10	Вафли 18		Печенье 15	Грянник 15
Ужин									
Салат витаминный 1 вариант 40	Икра кабачковая 40	Салат "Цветной" 40	Пудинг из творога с яблоками 120	Драчена 120	Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1) 120	Икра баклажанная 40	Оладьи кабачковые 100/15	Суфле творожное 120	Пицца 80
Картофель жареный из вареного 130	Омлет натуральный 130	Биточки Рыбные (минтай) 50	Молоко стуженное 8	Чай полусладкий 140/35	Сметана 6	Рыба запеченная в омлете 130	Чай полусладкий 140/35	Молоко стуженное 10	Чай с шиповником 150
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Рис припущенный 80	Чай полусладкий 140/35	Хлеб пшеничный 20	Чай полусладкий 140/35	Чай с лимоном 150/5	Хлеб пшеничный 20	Чай полусладкий 140/35	Фрукт 80
Фрукт 80	Фрукт 80	Хлеб пшеничный 20	Фрукт 80	Фрукт 80	Фрукт 80	Хлеб пшеничный 15	Фрукт 80	Фрукт 80	Фрукт 80
Чай с сахаром 140/7	Фрукт 80	Чай с лимоном 150/5	Фрукт 80						

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

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г		Жиры, 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			
		Углеводы, г	Углевод. г	Углевод. г																		
Завтрак																						
Каша вязкая молочная овсяная "Геркулес"	150	5.9	7.0	23.8	182.6	0.10	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	115.80	41.60	148.50	1.00	231.60	10.50	0.00	0.00			
Какао с молоком	150	2.8	2.3	18.4	105.8	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	83.50	20.60	71.70	0.70	155.50	6.80	0.00	0.00			
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			
Джем	8	0.0	0.0	5.6	22.0	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	1.00	1.20	0.00	11.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	328	10.3	9.5	57.6	358.0	0.10	2.20	0.00	0.90	0.10	0.20	205.50	70.00	239.20	2.10	425.50	18.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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			
Обед																						
Салат "Осенний" (1 вариант)	40	0.6	3.9	2.8	48.7	0.00	3.00	0.00	1.80	0.00	0.00	10.90	5.70	12.60	0.60	80.90	1.20	0.00	0.00			
Щи из свежей капусты	150	1.2	2.4	4.2	44.2	0.00	8.90	0.20	0.10	0.00	0.00	34.40	12.10	22.30	0.60	122.70	2.00	0.00	0.00			
Гуляш из отварной говядины в молочном сметанном соусе	50	7.6	6.6	2.1	98.4	0.00	0.30	0.20	0.30	0.00	0.10	19.50	11.80	73.10	1.00	165.90	4.20	0.00	0.00			
Каша гречневая рассычатая	100	4.9	4.1	22.1	144.9	0.20	0.00	0.00	2.80	0.10	0.10	7.50	72.00	107.90	2.50	152.50	1.30	0.00	0.00			
Компот ягодный (смородина)	150	0.2	0.1	13.1	55.0	0.00	34.00	0.00	0.10	0.00	0.00	12.80	7.00	5.90	0.30	70.90	0.20	0.00	0.00			
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	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			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	70.1	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:	550	18.6	17.7	67.1	508.2	0.20	46.20	0.40	5.10	0.10	0.20	85.10	108.60	221.80	5.00	592.90	8.90	0.00	0.00			
Полдник																						
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0.0	0.0	21.2	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	1.60	3.60	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00			
Печенье	12	0.9	1.2	8.9	50.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	2.40	10.80	0.30	13.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	162	0.9	1.2	30.1	135.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	4.00	14.40	0.30	13.90	0.00	0.00	0.00			
Ужин																						
Салат витаминный 1 вариант	40	0.6	2.4	3.1	36.6	0.00	1.10	0.30	1.20	0.00	0.00	16.30	10.00	16.90	0.50	90.10	2.20	0.00	0.00			
Картофель жареный из вареного	130	3.0	8.5	24.4	185.9	0.20	12.40	0.00	3.60	0.00	0.10	16.50	32.20	81.30	1.40	87.70	7.70	0.00	0.00			
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.8	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			
Фрукт	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	22.40	1.60	0.00	0.00			
чай с сахаром	140/7	0.0	0.0	6.9	27.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.80	1.10	0.10	4.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	417	5.4	11.4	52.0	334.3	0.20	21.50	0.30	5.30	0.00	0.10	52.20	50.40	108.10	3.80	119.30	11.50	0.00	0.00			
Всего за день:		35.2	39.8	223.6	1403.0	0.50	69.90	0.70	11.30	0.20	0.50	355.60	233.00	583.50	11.20	38.40	0.00	0.00	0.00			

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, 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		
																				Сборник рецептов	
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	5.7	19.6	0.10	0.80	0.00	0.30	0.00	0.00	167.10	20.40	128.00	0.50	253.70	14.60	0.00	0.00	213		
Кофейный напиток с молоком	150	2.7	1.8	17.6	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.60	17.40	73.10	0.50	137.30	6.80	0.00	0.00	349		
Батон	20	1.6	0.2	9.8	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 сливочное	3	0.0	2.4	0.0	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00			
Сыр	4	0.9	1.2	0.0	14.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29.90	1.10	16.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	377	11.4	11.3	47.0	0.10	1.20	0.00	0.40	0.00	0.20	287.50	45.70	235.40	1.40	422.20	22.10	0.00	0.00			
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	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	393		
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	16.8	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			
Обед																					
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	0.4	2.3	1.5	0.00	3.50	0.00	1.10	0.00	0.00	11.10	7.10	13.00	0.40	101.80	0.90	0.00	0.00	71		
Борщ Сибирский	150	2.4	1.3	9.8	0.00	5.30	0.10	0.00	0.00	0.00	36.40	19.80	52.10	1.20	255.80	3.30	0.00	0.00	86		
Оладьи из печени	50	9.7	6.3	1.9	113.6	0.10	6.70	3.10	2.30	0.10	0.80	19.40	142.60	2.90	163.20	5.00	0.10	0.00	141		
Картофельное пюре	100	2.3	4.4	16.5	0.10	8.10	0.00	0.20	0.10	0.10	26.70	22.50	64.20	0.90	590.70	6.40	0.00	0.00	310		
Компот из брусники и яблок	150	0.1	0.1	18.2	0.00	19.50	0.00	0.20	0.00	0.00	11.20	4.40	3.40	0.50	82.60	0.50	0.00	0.00	357		
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	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	02		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	0.00	70.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	03		
Итого за прием пищи:	550	19.0	15.0	70.7	0.20	43.10	3.20	3.80	0.20	0.90	104.80	63.20	275.30	5.90	1 194	16.10	0.10	0.00			
Полдник																					
Кисломолочные напитки	150	4.4	3.8	6.0	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	158.10	17.40	117.80	0.20	226.30	14.00	0.00	0.00	392		
Вафли	18	0.5	0.6	13.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	1.80	6.50	0.30	25.20	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	168	4.9	4.4	19.9	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	161.00	19.20	124.30	0.50	251.50	14.00	0.00	0.00			
Ужин																					
Икра кабачковая	40	0.6	2.1	3.4	0.00	4.10	0.00	0.80	0.00	0.00	9.70	6.70	11.00	0.20	168.70	0.60	0.00	0.00	53		
Омлет натуральный	130	13.2	17.2	2.4	217.4	0.10	0.20	4.30	2.20	0.40	86.70	14.80	197.10	2.30	192.20	23.00	0.10	0.00	302		
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.9	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	02		
Чай полусладкий	140/35	0.0	0.0	3.5	13.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.80	1.10	0.10	4.10	0.00	0.00	0.00	345		
Фрукт	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.50	0.00	0.00	12.80	6.40	8.80	1.80	222.40	1.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	445	15.6	19.8	27.0	351.8	0.10	12.30	5.60	2.20	0.40	115.80	29.70	218.00	4.40	587.40	25.20	0.10	0.00			
Всего за день:	50.9	50.5	181.4	1 412.1	0.50	57.00	3.40	9.90	2.40	1.70	669.10	157.80	853.00	12.20	2 455	77.40	0.20	0.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г		Жиры, 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	
		Углевод, г	Б, г	Углевод, г																
Завтрак																				
Какао из консерв	150	3.4	3.1	19.1	119.8	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	71.60	8.20	48.60	0.10	98.80	6.10	0.00	0.00		
Батон	20	1.6	0.2	9.8	47.6	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	12	0.1	0.0	8.4	33.1	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	2.30	1.50	1.70	0.10	16.80	0.00	0.00	0.00		
Каша молочная кукурузная с курагой	150	2.5	7.8	9.8	121.1	0.00	0.50	0.20	0.10	0.10	93.80	16.90	66.50	0.40	253.40	6.80	0.00	0.00	241	
Итого за прием пищи:	332	7.6	11.1	47.1	321.6	0.00	2.80	0.20	0.10	0.20	172.30	33.40	134.60	1.00	396.20	13.60	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Напиток брусничный	150	0.1	0.0	18.2	74.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	9.00	4.00	1.90	0.10	24.10	0.00	0.00	0.00	356	
Итого за прием пищи:	150	0.1	0.0	18.2	74.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	9.00	4.00	1.90	0.10	24.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Салат из свежих огурцов со сладким перцем	40	0.4	2.7	1.1	30.3	0.00	5.20	0.00	1.20	0.00	8.00	4.60	13.90	0.30	55.90	1.00	0.00	0.00	62	
Суп крестьянский со сметаной	150	1.8	1.2	12.2	67.8	0.10	4.50	0.20	0.30	0.00	26.40	19.90	46.10	0.80	296.00	3.60	0.00	0.00	111	
Биточки по-белорусски	50	9.9	11.5	0.6	144.6	0.00	0.30	0.00	1.70	0.10	8.80	10.50	89.10	1.30	185.60	4.90	0.00	0.00	182	
Калупа тушеная	100	2.5	4.4	10.6	93.7	0.00	21.30	0.10	0.30	0.10	55.20	21.80	42.60	1.30	293.40	4.30	0.00	0.00	308	
Компот из кураги и изюма	150	0.3	0.0	14.7	60.6	0.00	18.10	0.00	0.00	0.00	15.10	6.30	8.60	0.20	91.70	0.00	0.00	0.00	353	
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.9	47.2	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	02	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	70.1	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	03	
Итого за прием пищи:	550	19.0	20.4	62.1	514.3	0.10	49.40	0.30	3.50	0.20	113.50	63.10	200.30	3.90	922.60	13.80	0.00	0.00		
Полдник																				
Булочка розовая	45	3.9	4.1	22.8	144.6	0.20	0.20	0.00	2.00	0.10	19.30	7.30	42.00	0.50	75.20	2.30	0.00	0.00	394	
Итого за прием пищи:	45	3.9	4.1	22.8	144.6	0.20	0.20	0.00	2.00	0.10	19.30	7.30	42.00	0.50	75.20	2.30	0.00	0.00		
Ужин																				
Салат "Цветной"	40	0.6	3.1	3.8	45.0	0.00	3.00	0.10	1.30	0.00	13.50	6.80	14.00	0.50	78.60	1.70	0.00	0.00	261	
Биточки рыбные (минтай)	50	7.3	3.2	5.8	80.6	0.00	0.10	0.00	0.40	0.00	28.20	24.20	103.10	0.50	198.80	61.00	0.30	0.00	185	
Рис припущенный	80	1.9	2.5	20.3	111.7	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	4.70	13.30	38.70	0.30	28.90	0.40	0.00	0.00	327	
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.9	47.2	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	02	
Чай с лимоном	150/5	0.0	0.0	10.5	42.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	8.70	2.60	2.40	0.30	13.90	0.00	0.00	0.00	342	
Фрукт	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.50	0.00	12.80	6.40	8.80	1.80	222.40	1.60	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	425	11.6	9.3	58.1	364.8	0.00	11.90	0.10	2.40	0.00	67.90	53.30	167.00	3.40	542.60	64.70	0.30	0.00		
Всего за день:		42.2	44.9	208.2	1 420.2	0.30	65.50	0.60	8.10	0.40	382.00	161.10	545.80	8.90	1 960	94.40	0.30	0.00		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	5.7	19.6	155.2	0.10	0.80	0.00	0.30	0.00	0.10	167.10	20.40	128.00	0.50	253.70	14.60	0.00	0.00	213	
Кофейный напиток с молоком стуженным	150	1.4	0.7	15.5	73.5	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	38.20	12.20	39.70	0.40	69.40	2.60	0.00	0.00	350		
Батон	20	1.6	0.2	9.8	47.6	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 сливочное	5	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.50	0.00	0.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Сыр	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59.80	2.20	32.00	0.10	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	383	11.0	12.9	44.9	340.8	0.10	1.00	0.00	0.40	0.10	270.20	41.60	218.30	1.40	358.10	17.90	0.00	0.00			
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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	393		
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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			
Обед																					
Салат из свежих помидоров и зелени	40	0.5	3.0	1.8	37.3	0.00	6.30	0.10	1.60	0.00	0.00	14.00	10.10	12.90	0.50	146.10	0.80	0.00	0.00		
Рассольник	150	1.1	1.4	8.0	49.3	0.10	4.10	0.10	0.00	0.00	0.00	16.90	13.50	31.00	0.70	285.40	2.70	0.00	0.00		
Голубцы ленивые со сметанным соусом	150	10.8	11.2	10.3	187.9	0.00	13.40	0.00	0.60	0.10	0.10	47.10	23.80	114.00	1.90	320.40	7.30	0.00	0.00		
Компот из яблок с лимоном	150	0.1	0.1	15.2	63.7	0.00	19.80	0.00	0.20	0.00	0.00	5.90	2.40	3.60	0.60	80.90	0.50	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	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		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	70.1	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:	570	18.1	16.5	67.9	502.1	0.10	43.60	0.20	2.40	0.10	0.10	83.90	49.80	161.50	3.70	832.80	11.30	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко кипяченое	130	4.0	3.4	6.6	73.9	0.10	1.80	0.00	0.00	0.00	0.20	164.30	19.20	123.20	0.10	199.90	12.30	0.00	0.00		
Пряник	20	1.2	0.9	15.0	73.2	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	391		
Итого за прием пищи:	150	5.2	4.3	21.6	147.1	0.10	1.80	0.00	0.00	0.00	2.20	166.50	21.00	133.20	0.30	214.10	12.30	0.00	0.00		
Ужин																					
Пудинг из творога с яблоками	120	16.8	13.5	18.0	264.9	0.00	1.30	0.10	0.50	0.40	0.20	130.90	23.30	187.00	1.40	209.50	3.50	0.00	0.00		
Молоко стуженное	8	0.6	0.7	4.3	25.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.10	2.40	15.80	0.00	29.20	0.60	0.00	0.00		
Чай полусладкий	140/35	0.0	0.0	3.5	13.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.80	1.10	0.10	4.10	0.00	0.00	0.00	345		
Фрукт	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.50	0.00	12.80	6.40	8.80	1.80	222.40	1.60	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	383	17.7	14.5	33.6	341.8	0.00	9.30	0.10	1.00	0.40	0.20	172.40	33.90	212.70	3.30	465.20	5.70	0.00	0.00		
Всего за день:		52.0	48.2	184.8	1398.3	0.30	55.70	0.30	3.80	0.60	0.60	693.00	146.30	725.70	8.70	1870.20	47.20	0.00	0.00		

5 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Белки, г	Жиры, г																								
Завтрак																											
Каша Янтарная	150	59	7.1	30.2	209.4	0.10	1.40	0.00	1.00	0.10	103.60	34.20	130.20	1.40	259.60	9.90	0.00	0.00	0.00	0.00	243						
Какао с молоком концентрированным	150	2.1	2.1	17.1	94.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	12.70	17.70	0.60	46.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346						
Батон	20	1.6	0.2	9.8	47.6	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	0.00	0.00	2008						
Сыр плавленый	17	1.8	3.7	3.2	41.5	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	0.00							
Итого за прием пищи:	337	11.4	13.1	60.3	393.4	0.10	1.40	0.00	1.00	0.10	117.00	53.70	165.70	2.40	333.00	10.60	0.00	0.00	0.00	0.00							
II Завтрак																											
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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	0.00	393						
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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	0.00							
Обед																											
Салат "Служь"	40	0.5	3.2	1.9	38.7	0.00	4.20	0.10	1.40	0.00	9.70	7.30	10.30	0.30	111.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	257						
Суп из овощей	150	1.1	3.0	6.6	58.0	0.00	5.10	0.10	1.40	0.00	20.80	12.70	28.40	0.60	220.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	97						
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	160	10.6	14.3	20.3	253.1	0.10	10.50	0.00	2.70	0.00	29.50	35.00	144.20	1.90	782.20	9.30	0.10	0.00	0.00	0.00	297						
Напиток брусничный	150	0.1	0.0	18.2	74.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	9.00	4.00	1.90	0.10	24.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	356						
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.9	47.2	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	0.00	02						
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	70.1	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	0.00	03						
Итого за прием пищи:	560	16.4	21.1	69.9	641.9	0.10	21.00	0.20	5.50	0.00	69.00	59.00	184.80	2.90	1 137.40	12.40	0.10	0.00	0.00	0.00							
Полдник																											
Молоко кипяченое	130	4.0	3.4	6.6	73.9	0.10	1.80	0.00	0.00	0.00	164.30	19.20	123.20	0.10	199.90	12.30	0.00	0.00	0.00	0.00	391						
Зефир	15	0.1	0.0	11.6	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.80	1.60	0.20	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	145	4.1	3.4	18.2	121.3	0.10	1.80	0.00	0.00	0.00	167.70	20.00	124.80	0.30	206.80	12.30	0.00	0.00	0.00	0.00							
Ужин																											
Драчена	120	13.7	18.2	7.3	251.7	0.10	0.20	0.20	2.20	0.30	89.50	15.60	200.10	2.30	201.90	23.20	0.10	0.00	0.00	0.00	305						
Чай полусладкий	140/35	0.0	0.0	3.5	13.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.80	1.10	0.10	4.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	345						
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.9	47.2	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	0.00	02						
Фрукт	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.50	0.00	12.80	6.40	8.80	1.80	222.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	395	15.5	18.7	28.5	350.4	0.10	8.20	0.20	2.70	0.30	108.90	23.80	210.00	4.20	428.40	24.80	0.10	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		47.4	56.3	193.6	1 474.5	0.40	32.40	0.40	9.20	2.30	0.80	462.60	156.50	685.30	9.80	2 105.60	60.10	0.20	0.00	0.00							

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В8, мг	В9, мкг		
Завтрак																							
Суп молочный с крутой перловой	180	5.4	5.2	17.6	139.0	0.10	0.80	0.00	0.50	0.00	0.10	153.80	21.80	145.20	0.40	235.10	13.00	0.00	0.00	216			
Кофейный напиток с молоком	150	2.7	1.8	17.6	97.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.60	17.40	73.10	0.50	137.30	6.80	0.00	0.00	349			
Багет	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		2008		
Масло сливочное	4	0.0	3.2	0.0	29.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	0.00	0.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00				
Сыр	6	1.4	1.7	0.0	21.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44.90	1.70	24.00	0.10	5.30	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	370	11.9	12.2	49.9	388.4	0.10	1.20	0.00	0.60	0.00	0.20	291.60	51.10	269.60	1.60	419.10	20.90	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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	393			
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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				
Обед																							
Винегрет овощной	40	0.8	2.0	3.8	36.4	0.00	2.10	0.10	0.80	0.00	0.00	11.10	8.80	18.40	0.30	134.40	1.80	0.00	0.00	31			
Суп рисовый с мясом	150/6	2.0	2.4	8.1	61.7	0.00	0.90	0.10	0.00	0.00	0.00	16.80	10.60	30.60	0.50	77.50	1.30	0.00	0.00	117			
Фрикаделька из говядины	50	7.2	7.3	0.6	96.1	0.00	0.10	0.00	0.20	0.00	0.10	19.20	8.20	66.30	0.80	140.90	3.80	0.00	0.00	158			
Сложный гарнир 2 вариант	100	2.7	3.5	20.4	124.2	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	0.00	13.10	18.70	53.10	0.50	57.60	0.40	0.00	0.00	329			
Компот из консервированных фруктов	150	0.1	0.0	13.0	52.1	0.00	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	1.40	4.10	0.00	46.00	0.00	0.00	0.00	366			
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.9	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	02			
Хлеб ржано - пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	70.1	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	03	2008		
Итого за прием пищи:	566	17.7	15.9	73.7	511.4	0.00	22.70	0.20	2.90	0.00	0.10	63.10	47.70	172.50	2.10	456.40	7.30	0.00	0.00				
Полдник																							
Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.2	21.6	99.4	0.00	60.00	0.20	0.00	0.00	0.00	14.50	3.70	2.30	0.50	8.50	0.00	0.00	0.00	354			
Печенье	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.00	0.20	11.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	160	1.3	1.2	29.0	141.1	0.00	60.00	0.20	0.00	0.00	0.00	17.40	5.70	11.30	0.70	19.50	0.00	0.00	0.00				
Ужин																							
Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1)	120	21.5	14.9	19.0	301.1	0.00	0.20	0.10	2.00	0.10	0.20	165.30	26.40	225.30	0.90	159.30	1.00	0.00	0.00	253			
Сметана	6	0.2	0.9	0.2	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	0.40	2.90	0.00	6.50	0.50	0.00	0.00				
Чай полусладкий	140/35	0.0	0.0	3.5	13.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.80	1.10	0.10	4.10	0.00	0.00	0.00				
Фрукт	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:	381	22.0	16.1	30.5	364.6	0.00	8.20	0.10	2.50	0.10	0.20	189.10	35.00	238.10	2.80	392.30	3.10	0.00	0.00				
Всего за день:	52.9	45.4	199.9	1 443.0	0.10	92.10	0.50	6.00	6.00	0.20	0.50	561.20	139.50	691.50	7.20	1 287.30	31.30	0.00	0.00				

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, 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			
																				Витамин	Витамин	
Завтрак																						
Каша молочная Шоколадка	150	5.6	6.8	21.3	168.4	0.10	0.70	0.00	0.50	0.10	143.60	20.90	115.10	0.50	230.70	12.20	0.00	0.00	0.00			
Чай с молоком	150	2.5	2.2	13.8	85.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	95.10	11.40	66.20	0.30	136.80	8.10	0.00	0.00	0.00			
Батон	20	1.6	0.2	9.8	47.6	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	0.00			
Сыр плавленый	17	1.8	3.7	3.2	41.5	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:	337	11.5	12.9	48.1	343.0	0.10	1.20	0.00	0.50	0.10	202.43	39.10	199.10	1.20	394.70	21.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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			
Обед																						
Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	40	0.9	4.3	1.5	48.1	0.00	3.90	0.00	1.80	0.10	11.70	5.00	14.90	0.50	67.00	1.50	0.00	0.00	0.00			
Суп Свекольник	150	1.6	4.4	10.0	88.0	0.00	5.10	0.10	0.60	0.00	34.80	19.20	40.90	1.00	313.10	5.20	0.00	0.00	0.00			
Печень по-деревенски	50	8.1	6.3	1.4	101.4	0.10	5.80	2.30	1.40	0.20	0.60	27.50	9.60	123.50	2.40	155.40	5.70	0.10	0.00			
Каша ячневая рассыпчатая	80	2.5	2.5	16.2	98.0	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	18.80	11.50	79.40	0.50	52.90	0.00	0.00	0.00	0.00			
Компот из сухофруктов	150	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	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			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	70.1	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:	525	16.8	18.1	66.9	510.3	0.20	32.80	2.40	3.90	0.30	100.30	46.80	258.70	4.40	589.40	12.40	0.10	0.00	0.00			
Полдник																						
Кисломолочные напитки	150	4.4	3.8	6.0	79.7	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	158.10	17.40	117.80	0.20	226.30	14.00	0.00	0.00	0.00			
Вафли	18	0.5	0.6	13.9	63.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	1.80	6.50	0.30	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	168	4.9	4.4	19.9	143.4	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	161.00	19.20	124.30	0.50	251.50	14.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																						
Икра баклажанная	40	0.9	2.5	3.4	40.2	0.00	2.00	0.00	1.10	0.00	9.90	6.80	21.30	0.10	170.50	1.50	0.00	0.00	0.00			
Рыба запеченная в оmlете	130	21.2	8.8	4.0	179.4	0.10	0.30	0.10	1.10	0.80	0.20	73.60	58.20	298.50	1.40	514.50	166.30	0.60	0.00			
Чай с лимоном	150/5	0.0	0.0	10.5	42.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	8.70	2.60	2.40	0.30	13.90	0.00	0.00	0.00	0.00			
Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.3	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			
Фрукт	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.50	0.00	12.80	6.40	8.80	1.80	222.40	1.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	420	23.5	11.7	33.1	335.2	0.10	11.10	0.10	2.70	0.80	105.00	74.00	331.00	3.60	921.30	169.40	0.60	0.00	0.00			
Всего за день:		56.7	47.1	184.8	1 399.4	0.50	45.50	2.50	7.20	1.20	609.60	179.10	913.10	9.70	2 156.90	216.80	0.70	0.00	0.00			

8 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мкг	Ф, мг
Завтрак																				
Каша Ассорти	150	5.0	4.8	20.8	146.6	0.00	0.60	0.00	0.60	0.00	0.10	119.70	30.70	118.00	0.80	206.50	10.80	0.00	0.00	244
Кофейный напиток с молоком стуженным	150	2.6	2.3	29.4	149.3	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	87.90	17.70	75.30	0.50	131.80	2.00	0.00	0.00	350
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	8	0.0	0.0	5.6	22.0	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	1.00	1.20	0.00	11.20	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	328	9.2	7.3	65.6	365.5	0.00	2.00	0.00	0.70	0.00	0.20	213.80	56.20	212.30	1.70	376.70	13.50	0.00	0.00	
II Завтрак																				
Кисель из плодово-ягодного концентрата	130	0.0	0.0	18.4	73.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.40	3.20	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	369
Итого за прием пищи:	130	0.0	0.0	18.4	73.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.40	3.20	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	
Обед																				
Салат из свежих помидоров и о гурцов с луком	40	0.4	2.3	1.5	29.5	0.00	3.50	0.00	1.10	0.00	0.00	11.10	7.10	13.00	0.40	101.80	0.90	0.00	0.00	71
Рассольник	150	1.1	1.4	8.0	49.3	0.10	4.10	0.10	0.00	0.00	0.00	16.90	13.50	31.00	0.70	285.40	2.70	0.00	0.00	92
Жаркое по-домашнему	150	15.5	15.0	13.1	248.9	0.10	6.50	0.30	1.90	0.00	0.10	22.90	35.40	164.20	2.60	701.50	10.20	0.00	0.00	162
Компот из шиповника с лимоном	150	0.3	0.1	18.6	81.7	0.00	50.80	0.10	0.00	0.00	0.00	12.50	3.20	2.30	0.30	13.20	0.00	0.00	0.00	373
Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.3	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	02
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	70.1	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	03
Итого за прием пищи:	545	21.0	19.4	61.5	514.7	0.20	64.90	0.50	3.00	0.00	0.10	63.40	59.20	210.50	4.00	1 101.90	13.80	0.00	0.00	
Полдник																				
Крендель сахарный	50	3.7	0.7	29.6	140.3	0.20	0.00	0.00	0.90	0.10	0.10	9.00	5.50	33.60	0.40	47.10	1.40	0.00	0.00	389
Итого за прием пищи:	50	3.7	0.7	29.6	140.3	0.20	0.00	0.00	0.90	0.10	0.10	9.00	5.50	33.60	0.40	47.10	1.40	0.00	0.00	
Ужин																				
Оладьи кабачковые	100/15	6.0	14.4	34.5	299.3	0.20	4.80	0.00	3.70	0.40	0.30	37.20	14.30	66.50	0.70	271.60	4.40	0.00	0.00	322
Чай полусладкий	140/35	0.0	0.0	3.5	13.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.80	1.10	0.10	4.10	0.00	0.00	0.00	345
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	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	02
Итого за прием пищи:	310	7.5	14.6	47.8	360.1	0.20	4.80	0.00	3.70	0.40	0.30	43.80	16.10	67.60	0.80	275.70	4.40	0.00	0.00	
Всего за день:	41.4	42.0	223.0	1 454.1	0.60	71.70	0.50	8.30	0.50	0.70	338.00	138.40	527.20	6.90	1 802.00	33.10	0.00	0.00	0.00	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		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	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				В1, мг	С, мг	А, мг		
Завтрак																								
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	5.7	19.6	155.2	0.10	0.80	0.00	0.30	0.00	0.10	167.10	20.40	128.00	0.50	253.70	14.60	0.00	0.00					
Какао с молоком	150	2.8	2.3	18.4	105.8	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	83.50	20.60	71.70	0.70	155.50	6.80	0.00	0.00					
Батон	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00						
Сыр	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59.80	2.20	32.00	0.10	7.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	388	13.2	10.6	52.7	360.6	0.10	1.20	0.00	0.30	0.00	0.20	317.30	53.40	258.40	1.90	457.00	22.50	0.00	0.00					
II Завтрак																								
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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					
Обед																								
Салат "Розовый"	40	1.4	3.6	2.6	48.0	0.00	1.00	0.20	1.50	0.20	0.00	14.50	7.50	27.10	0.60	83.10	3.30	0.00	0.00					
Суп картофельный со сладким перцем	150	1.1	4.5	6.9	72.9	0.00	36.70	0.10	2.20	0.00	0.00	16.80	11.10	23.40	0.50	248.90	1.50	0.00	0.00					
Чайохобли	50	8.1	9.3	2.4	126.5	0.00	1.50	0.00	0.80	0.00	0.10	15.50	11.20	78.30	0.80	141.80	3.50	0.10	0.00					
Рис припущенный	80	1.9	2.5	20.3	111.7	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	4.70	13.30	38.70	0.30	28.90	0.40	0.00	0.00					
Напиток лимонный	150	0.1	0.0	15.8	65.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	2.50	2.00	0.10	17.30	0.00	0.00	0.00					
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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					
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	70.1	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	0.02					
Итого за прием пищи:	540	17.4	20.6	75.7	564.9	0.00	40.80	0.30	4.70	0.20	0.10	61.50	45.60	169.50	2.30	520.00	8.70	0.10	0.00					
Полдник																								
Кисломолочные напитки	150	4.4	3.8	6.0	79.7	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	158.10	17.40	117.80	0.20	226.30	14.00	0.00	0.00					
Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.00	13.50	0.30	16.50	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	165	5.5	5.3	17.2	142.3	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	162.50	20.40	131.30	0.50	242.80	14.00	0.00	0.00					
Ужин																								
Суфле творожное	120	17.5	11.3	17.4	248.9	0.10	0.30	0.10	0.30	0.10	0.10	151.00	20.50	186.80	0.40	153.60	3.80	0.00	0.00					
Молоко сгущенное	10	0.7	0.9	5.4	31.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.60	3.10	19.70	0.00	36.50	0.70	0.00	0.00					
чай полусладкий	140/35	0.0	0.0	3.5	13.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.80	1.10	0.10	4.10	0.00	0.00	0.00						
Фрукт	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.50	0.00	12.80	6.40	8.80	1.80	222.40	1.60	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	385	18.5	12.5	34.1	332.2	0.10	8.30	0.10	0.80	0.10	0.10	198.00	31.80	216.40	2.30	416.60	6.10	0.00	0.00					
Всего за день:		54.6	49.0	196.5	1467.5	0.30	50.70	0.40	5.90	0.30	0.60	739.30	151.20	775.60	7.00	1636.40	51.30	0.10	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша молочная кукурузная	200	3.8	7.5	11.3	128.7	0.10	0.70	0.00	0.10	0.10	0.10	139.30	15.60	96.80	0.10	195.80	12.00	0.00	0.00		
Кофейный напиток с молоком	150	2.7	1.8	17.6	97.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.60	17.40	73.10	0.50	137.30	6.80	0.00	0.00		
Батон	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное	5	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.50	0.00	0.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	385	8.9	13.6	43.6	334.3	0.10	1.10	0.00	0.20	0.20	0.20	232.30	43.20	197.40	1.20	374.70	19.90	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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		
Обед																					
Салат из свежих овощей	40	0.4	3.9	1.8	44.3	0.00	3.30	0.20	1.80	0.00	0.00	12.00	7.90	14.40	0.40	84.10	1.20	0.00	0.00		
Суп гороховый вегетарианский	150	4.6	0.4	13.0	74.2	0.10	2.80	0.20	1.70	0.00	0.00	33.80	25.00	57.00	1.60	290.40	2.70	0.00	0.00		
Котлеты биточки, шницели из говядины	50	8.4	9.0	8.0	146.0	0.00	0.10	0.00	1.70	0.00	0.10	20.70	15.30	87.60	1.40	166.20	3.80	0.00	0.00		
Пюре из бобовых с картофелем	80	6.0	2.7	14.7	105.6	0.20	1.60	0.00	2.10	0.00	0.00	37.50	24.30	67.80	1.70	297.50	3.20	0.00	0.00		
Компот ягодный	150	0.0	0.0	11.6	46.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.0	70.1	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:	540	24.2	16.7	76.8	657.2	0.30	7.80	0.40	7.30	0.00	0.10	110.30	73.90	226.90	5.10	839.10	10.90	0.00	0.00		
Полдник																					
Кисломолочные напитки	150	4.4	3.8	6.0	79.7	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	158.10	17.40	117.80	0.20	226.30	14.00	0.00	0.00		
Пряник	15	0.9	0.7	11.3	54.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	1.40	7.50	0.10	10.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	165	5.3	4.5	17.3	134.6	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	159.80	18.80	125.30	0.30	237.00	14.00	0.00	0.00		
Ужин																					
Лицца	80	8.8	9.9	24.4	223.2	0.20	0.80	0.10	1.60	0.00	0.10	83.30	19.00	116.40	1.10	179.10	1.90	0.00	0.00		
Чай с шиповником	150	0.2	0.1	13.1	56.9	0.00	20.00	0.10	0.00	0.00	0.00	5.50	2.00	2.20	0.40	7.90	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	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		
Итого за прием пищи:	310	9.3	10.3	45.3	317.7	0.20	28.80	0.20	2.10	0.00	0.10	101.60	27.40	127.40	3.30	409.40	3.50	0.00	0.00		
Всего за день:		47.7	45.1	199.8	1 411.3	0.70	38.10	0.60	9.70	0.20	0.60	604.00	163.30	676.90	9.90	1 860.20	48.30	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	481.1	468.3	1995.5	14284.3	4.20	578.60	9.90	79.40	8.30	7.60	5 414.40	1 626.20	6 977.60	19 360.60	698.30	1.50	0.00	
Среднее значение за период	48.1	46.8	199.6	1 428.4	0.40	57.90	1.00	7.90	0.80	0.80	541.40	162.60	697.80	1 936.10	69.80	0.20	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	29.5	57.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	357	148	550	138	387

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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Каша вязкая молочная овсяная "Геркулес"	200	7.9	9.3	31.8	243.6	0.30	0.70	0.00	1.20	0.10	0.10	154.30	55.40	198.10	1.40	308.90	14.10	0.00	0.00		
Какао с молоком	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	186.50	8.10	0.00	0.00		
Батон	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		
Джем	12	0.1	0.0	8.4	33.1	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	2.30	1.50	1.70	0.10	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	422	13.8	12.3	77.0	474.9	0.30	3.10	0.00	1.20	0.10	0.20	263.90	91.90	312.50	2.90	553.00	23.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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		
Обед																					
Салат "Осенний" (1 вариант)	60	1.0	5.8	4.0	73.4	0.00	4.30	0.00	2.70	0.00	0.00	16.40	8.80	18.80	0.80	121.50	2.00	0.00	0.00		
Щи из свежей капусты	250	2.1	4.1	6.9	73.9	0.00	14.70	0.20	0.30	0.10	0.00	57.40	20.30	37.20	0.80	204.90	3.10	0.00	0.00		
Гуляш из отварной говядины в молочном - сметанном соусе	80	12.3	10.6	3.2	157.5	0.00	0.60	0.20	0.50	0.00	0.10	31.00	18.70	116.90	1.60	265.60	6.80	0.00	0.00		
Каша гречневая рассычатая	150	7.4	6.2	33.3	217.7	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	11.30	108.00	161.70	3.80	228.80	2.00	0.00	0.00		
Компот ягодный (смородина)	180	0.2	0.1	15.7	66.1	0.00	39.20	0.00	0.20	0.00	0.00	15.30	8.30	7.10	0.30	84.90	0.20	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.2	0.6	16.2	87.6	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:	800	28.5	27.6	94.1	746.7	0.20	58.80	0.40	7.80	0.20	0.20	131.40	164.10	341.70	7.30	905.70	14.10	0.00	0.00		
Полдник																					
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0.0	0.0	25.5	101.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.80	4.30	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00		
Печенье	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	16.00	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	1.5	2.0	40.4	185.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.90	5.80	22.30	0.40	22.70	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
Салат витаминный 1 вариант	60	0.9	3.6	4.5	54.7	0.00	1.70	0.00	1.80	0.00	0.00	24.50	15.10	25.30	0.70	135.10	3.30	0.00	0.00		
Картофель жареный из вареного	160	3.7	10.5	30.1	229.1	0.20	15.20	0.00	4.40	0.00	0.10	20.40	39.50	100.10	1.70	1 079.30	9.50	0.10	0.00		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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		
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	7.3	14.7	59.2	401.3	0.20	26.90	0.00	6.80	0.00	0.10	60.90	62.60	136.40	4.60	1 492.40	14.80	0.10	0.00		
Всего за день:	51.1	56.7	287.4	1 875.7	0.70	88.80	1.00	15.80	0.30	0.50	473.10	324.40	812.90	15.20	2 973.80	52.20	0.10	0.00	0.00		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	5.7	19.6	155.2	0.10	0.80	0.00	0.30	0.00	0.10	167.10	20.40	128.00	0.50	253.70	14.60	0.00	0.00	213
Кофейный напиток с молоком	180	3.2	2.2	21.2	117.6	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	102.70	20.80	87.70	0.60	164.70	8.10	0.00	0.00	349
Батон	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	2008
Масло сливочное	5	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.50	0.00	0.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	
Сыр	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59.80	2.20	32.00	0.10	7.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	423	13.6	14.5	55.5	408.7	0.10	1.30	0.00	0.40	0.10	0.20	337.00	53.60	275.20	1.80	467.00	23.80	0.00	0.00	
II Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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	393
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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	
Обед																				
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	0.7	3.6	2.2	44.2	0.00	5.30	0.10	1.70	0.00	0.00	16.70	10.40	19.60	0.70	152.60	1.50	0.00	0.00	71
Борщ Сибирский	250	3.9	2.2	16.1	102.4	0.10	8.80	0.20	0.40	0.00	0.00	60.40	32.70	86.70	1.70	426.20	5.40	0.00	0.00	86
Оладьи из печени	80	15.5	10.1	2.9	161.4	0.10	10.70	5.00	3.80	0.10	1.30	31.20	14.90	228.10	4.70	261.20	7.90	0.20	0.00	141
Картофельное пюре	150	3.6	6.5	25.0	172.4	0.20	12.10	0.00	0.30	0.10	0.10	40.20	33.90	96.10	1.40	866.00	9.50	0.00	0.00	310
Компот из брусники и яблок	180	0.1	0.1	21.9	91.1	0.00	21.80	0.00	0.20	0.00	0.00	13.40	5.20	4.00	0.70	99.00	0.60	0.00	0.00	357
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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	02
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.2	0.6	16.2	87.6	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	03
Итого за прием пищи:	800	29.3	23.3	99.1	749.6	0.40	58.70	5.30	6.40	0.20	1.40	161.90	97.10	434.50	9.20	1 825.00	24.90	0.20	0.00	
Полдник																				
Кисломолочные напитки	180	5.2	4.6	7.2	95.6	0.10	0.50	0.10	0.10	0.00	0.20	189.70	20.80	141.40	0.20	271.60	16.70	0.00	0.00	392
Вафли	30	0.6	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
Итого за прием пищи:	210	6.0	5.6	30.4	201.8	0.10	0.50	0.10	0.10	0.00	0.20	194.50	23.80	152.20	0.70	313.60	16.70	0.00	0.00	
Ужин																				
Икра кабачковая	60	0.9	3.1	5.3	53.5	0.00	6.10	0.00	1.40	0.00	0.00	14.80	10.30	16.70	0.30	253.20	0.80	0.00	0.00	53
Омлет натуральный	160	16.2	21.1	2.9	267.1	0.10	0.20	0.30	5.20	2.70	0.50	106.80	18.20	242.70	2.70	236.70	28.40	0.10	0.00	302
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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	02
Чай полусладкий	180	0.0	0.0	4.3	17.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.50	1.40	0.20	5.60	0.00	0.00	0.00	345
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	530	19.8	24.8	37.1	455.3	0.10	16.30	0.30	7.20	2.70	0.50	145.80	39.00	271.80	5.40	773.50	31.20	0.10	0.00	
Всего за день:		68.7	68.3	238.8	1 882.9	0.70	76.80	5.70	14.10	3.00	2.30	839.20	213.50	1 133.70	17.10	3 379.10	96.60	0.30	0.00	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша молочная кукурузная с курагой	180	3.0	9.4	11.8	145.4	0.00	0.70	0.20	0.20	0.10	112.50	20.30	79.90	0.40	304.90	8.10	0.00	0.00	2.41	
Какао из консерв	180	3.9	3.6	23.0	143.7	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	85.80	9.70	58.30	0.10	118.50	7.30	0.00	0.00	3.48	
Батон	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	2008	
Джем	12	0.1	0.0	8.4	33.1	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	2.30	1.50	1.70	0.10	16.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	402	9.4	13.3	57.9	393.6	0.00	3.00	0.20	0.20	0.10	207.50	41.70	166.60	1.20	481.00	16.50	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Напиток брусничный	180	0.1	0.0	21.9	89.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	10.80	4.80	2.30	0.10	28.80	0.00	0.00	0.00	356	
Итого за прием пищи:	180	0.1	0.0	21.9	89.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	10.80	4.80	2.30	0.10	28.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Салат из свежих овощей со сладким перцем	50	0.4	3.4	1.4	38.0	0.00	6.50	0.00	1.50	0.00	10.30	5.90	17.30	0.40	69.90	1.30	0.00	0.00	62	
Суп крестьянский со сметаной	200	2.6	1.6	16.2	93.2	0.10	5.90	0.20	0.40	0.00	36.30	27.10	62.20	0.90	396.60	4.80	0.00	0.00	111	
Биточки по-белорусски	80	15.9	18.3	1.0	231.2	0.00	0.40	0.00	2.70	0.20	13.90	16.80	142.60	2.10	296.80	7.80	0.00	0.00	182	
Калупа тушеная	130	3.3	5.6	13.8	121.7	0.00	27.60	0.20	0.40	0.10	71.80	28.50	55.30	1.70	380.90	5.60	0.00	0.00	308	
Компот из кураги и изюма	180	0.3	0.0	17.7	73.2	0.00	20.10	0.00	0.00	0.00	18.20	7.60	10.30	0.20	110.70	0.00	0.00	0.00	353	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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	02	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.2	0.6	16.2	87.6	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	03	
Итого за прием пищи:	720	28.0	29.7	81.1	715.4	0.10	60.50	0.40	5.00	0.30	150.50	85.90	287.70	5.30	1 254.90	19.50	0.00	0.00		
Полдник																				
Булочка розовая	60	5.4	5.6	30.5	193.0	0.20	0.30	0.00	2.70	0.10	25.50	9.60	55.80	0.60	100.10	3.00	0.00	0.00	394	
Итого за прием пищи:	60	5.4	5.6	30.5	193.0	0.20	0.30	0.00	2.70	0.10	25.50	9.60	55.80	0.60	100.10	3.00	0.00	0.00		
Ужин																				
Салат "Цветной"	50	0.7	3.9	4.6	56.2	0.00	3.80	0.20	1.70	0.00	16.90	8.70	17.60	0.60	98.30	2.20	0.00	0.00	261	
Биточки рыбные (минтай)	70	11.3	4.5	8.2	118.0	0.10	0.20	0.00	0.60	0.10	42.00	37.60	159.40	0.80	307.60	95.90	0.40	0.00	185	
Рис прилуценный	100	2.4	3.2	25.4	139.8	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	5.80	16.50	48.40	0.40	36.10	0.50	0.00	0.00	327	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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	02	
Чай с лимоном	180/6	0.1	0.0	12.4	50.8	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	10.40	3.00	2.60	0.30	15.70	0.00	0.00	0.00	342	
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	536	17.2	12.2	75.2	482.3	0.10	15.00	0.20	3.20	0.20	91.10	73.80	239.00	4.30	735.70	100.60	0.40	0.00		
Всего за день:		60.1	60.9	286.5	1 874.2	0.40	80.20	0.80	11.10	0.70	485.40	215.80	751.40	11.50	2 600.50	139.60	0.40	0.00		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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																					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	5.7	19.6	155.2	0.10	0.80	0.00	0.30	0.00	0.10	167.10	20.40	128.00	0.50	253.70	14.60	0.00	0.00		
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1.7	0.9	18.6	88.4	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	45.90	14.50	47.50	0.50	89.20	3.10	0.00	0.00		
Батон	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное	6	0.0	4.9	0.0	43.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	0.90	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00		
Сыр	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	426	12.5	14.7	52.9	393.9	0.10	1.00	0.00	0.40	0.10	0.20	295.20	47.90	243.10	1.70	387.40	18.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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:	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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		
Обед																					
Салат из свежих помидоров и зелени	60	0.9	4.5	2.6	56.0	0.00	9.40	0.20	2.20	0.00	0.00	21.20	15.20	19.20	0.60	219.00	1.20	0.00	0.00		
Рассольник	250	1.8	2.3	13.2	81.8	0.10	6.80	0.10	0.20	0.00	0.10	28.10	22.50	51.50	1.00	475.80	4.40	0.00	0.00		
Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	14.6	14.8	13.6	250.4	0.00	17.80	0.00	0.70	0.20	0.10	62.50	31.50	151.80	2.50	427.10	9.70	0.00	0.00		
Компот из яблок с лимоном	180	0.2	0.1	18.3	76.5	0.00	22.20	0.00	0.20	0.00	0.00	7.00	2.90	4.30	0.70	97.00	0.60	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.7	117.7	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		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.2	0.6	16.2	87.6	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:	790	24.5	22.7	88.6	670.0	0.10	56.20	0.30	3.30	0.20	0.20	118.80	72.10	226.80	4.80	1 218.90	15.90	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко кипяченое	180	5.5	4.7	9.1	102.4	0.10	2.50	0.10	0.00	0.00	0.30	227.50	26.50	170.60	0.20	276.80	17.10	0.00	0.00		
Пряник	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		
Итого за прием пищи:	220	7.9	6.6	39.1	248.8	0.10	2.50	0.10	0.00	0.00	0.30	231.90	30.10	190.60	0.50	305.20	17.10	0.00	0.00		
Ужин																					
Гудинг из творога с яблоками	150	20.8	16.5	22.6	331.8	0.00	1.60	0.10	0.60	0.40	0.30	163.70	29.20	234.00	1.90	262.10	4.30	0.00	0.00		
Молоко сгущенное	10	0.7	0.9	5.4	31.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.60	3.10	19.70	0.00	36.50	0.70	0.00	0.00		
Чай полусладкий	180	0.0	0.0	4.3	17.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.50	1.40	0.20	5.60	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	440	21.9	17.8	42.1	427.8	0.00	11.60	0.10	1.20	0.40	0.30	215.50	42.80	266.10	4.30	582.20	7.00	0.00	0.00		
Всего за день:		66.8	61.8	242.8	1 821.5	0.30	71.30	0.50	4.90	0.70	1.00	861.40	192.90	926.60	11.30	2 493.70	58.80	0.00	0.00		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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				
																				Вит. В12, мкг	Вит. В6, мг		
Завтрак																							
Каша Янтарная	180	7.1	8.6	36.1	251.1	0.10	1.70	0.00	1.20	0.10	0.10	124.50	40.90	156.10	1.60	311.50	11.90	0.00	0.00	243			
Какао с молоком концентрированным	180	1.7	1.2	19.2	93.9	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	36.10	17.70	40.60	0.70	94.50	2.40	0.00	0.00	346			
Батон	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	2008			
Сыр плавленый	17	1.8	3.7	3.2	41.5	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:	407	13.0	13.8	73.2	457.9	0.10	1.90	0.00	1.20	0.10	0.10	167.50	68.80	223.40	2.90	446.80	15.40	0.00	0.00				
II Завтрак																							
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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	393			
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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				
Обед																							
Салат "Случь"	60	0.8	4.8	2.7	58.1	0.00	6.00	0.10	2.20	0.00	0.00	14.50	10.90	15.60	0.50	166.70	1.00	0.00	0.00	257			
Суп из овощей	200	1.5	4.1	8.8	77.4	0.00	6.80	0.20	1.90	0.00	0.00	27.70	17.20	37.70	0.80	293.30	3.10	0.00	0.00	97			
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13.5	18.1	25.3	316.9	0.20	13.20	0.10	3.40	0.00	0.20	36.90	43.80	180.30	2.50	978.00	11.70	0.10	0.00	297			
Напиток брусничный	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	356			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	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	X-1			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.6	0.5	13.1	68.5	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	X-13			
Итого за прием пищи:	715	20.4	28.2	84.7	676.3	0.20	27.40	0.40	7.50	0.00	0.20	89.90	76.70	235.90	3.90	1 466.80	15.80	0.10	0.00				
Полдник																							
Молоко кипяченое	180	5.5	4.7	9.1	102.4	0.10	2.50	0.10	0.00	0.00	0.30	227.50	26.50	170.60	0.20	276.80	17.10	0.00	0.00	391			
ЗЕФИР	25	0.2	0.0	19.4	79.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	1.40	2.70	0.40	11.50	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	205	5.7	4.7	28.5	181.5	0.10	2.50	0.10	0.00	0.00	0.30	233.20	27.90	173.30	0.60	288.30	17.10	0.00	0.00				
Ужин																							
Драчена	150	17.1	22.7	9.0	314.8	0.10	0.20	0.40	2.80	2.70	0.50	112.00	19.60	250.30	2.80	252.60	29.00	0.10	0.00	305			
Чай полусладкий	180/4	0.1	0.0	4.4	17.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	345			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	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	X-1			
Фрукт	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				
Итого за прием пищи:	459	20.6	23.9	47.3	494.2	0.10	10.20	0.40	2.80	2.70	0.60	129.60	65.30	282.00	3.80	613.60	29.00	0.10	0.00				
Всего за день:		59.6	70.6	253.7	1 890.8	0.50	42.00	0.90	11.50	2.80	1.20	620.20	238.70	914.60	11.20	2 815.50	77.30	0.20	0.00				

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Суп молочный с крутой перловой	200	6.0	5.7	19.7	154.5	0.10	0.80	0.00	0.60	0.00	0.10	170.80	24.10	161.40	0.50	261.40	14.40	0.00	0.00	216
Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	15.1	91.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	98.60	14.30	72.50	0.30	142.90	8.10	0.00	0.00	349
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	2008
Масло сливочное	5	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.50	0.00	0.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	
Сыр	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59.80	2.20	32.00	0.10	7.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	423	12.9	14.5	49.5	381.9	0.10	1.30	0.00	0.70	0.10	0.20	336.70	50.80	293.40	1.50	452.90	23.60	0.00	0.00	
II Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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	393
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	16.8	67.5	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	
Обед																				
Винегрет овощной	60	0.9	3.0	5.7	54.5	0.00	3.30	0.20	1.50	0.00	0.00	16.60	13.30	27.60	0.60	201.30	2.70	0.00	0.00	31
Суп рисовый с мясом	200/10	4.2	4.3	10.2	98.7	0.00	1.20	0.10	0.20	0.00	0.00	22.70	15.40	52.70	0.70	128.70	2.30	0.00	0.00	117
Фрикаделька из говядины	80	11.5	11.6	1.0	153.8	0.00	0.10	0.00	0.30	0.00	0.10	30.60	13.20	106.00	1.30	225.20	6.10	0.00	0.00	158
Сложный гарнир 2 вариант	150	4.0	5.3	30.9	187.0	0.00	2.00	0.00	2.90	0.00	0.00	19.30	27.60	79.70	0.80	86.60	0.50	0.00	0.00	329
Компот из консервированных фруктов	180	0.2	0.0	15.5	62.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	1.60	4.90	0.00	55.20	0.00	0.00	0.00	366
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	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	X-1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	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	X-13
Итого за прием пищи:	780	27.8	26.3	105.2	772.2	0.00	7.10	0.30	4.90	0.00	0.10	92.60	71.10	270.90	3.40	697.00	11.60	0.00	0.00	
Полдник																				
Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.3	25.9	119.2	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	0.10	17.40	4.40	2.80	0.50	10.00	0.00	0.00	0.00	354
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.5	80.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	3.60	16.20	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	200	2.1	2.2	40.4	200.1	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	0.10	22.60	8.00	19.00	0.90	32.00	0.00	0.00	0.00	
Ужин																				
Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1)	150	26.9	18.6	23.9	376.4	0.10	0.30	0.10	2.50	0.10	0.30	206.80	33.00	281.70	1.10	199.10	1.30	0.00	0.00	253
Сметана	10	0.3	1.5	0.4	20.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	0.60	4.80	0.00	10.90	0.90	0.00	0.00	396
Чай полусладкий	180/4	0.1	0.0	4.4	17.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	345
Фрукт	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	0.00	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	444	27.7	20.4	38.7	459.9	0.10	2.30	0.10	2.90	0.10	0.30	240.80	48.10	304.60	3.30	378.00	3.20	0.00	0.00	
Всего за день:		70.5	63.4	250.6	1 881.6	0.20	82.70	0.60	8.50	0.20	0.70	692.70	178.00	887.90	9.10	1 559.90	38.40	0.00	0.00	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша молочная Шоколадка	200	7.1	9.1	25.8	214.1	0.10	0.90	0.00	0.60	0.10	0.20	191.00	27.30	151.00	0.60	303.40	16.20	0.00	0.00		
Чай с молоком	180	3.1	2.6	16.6	103.5	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	115.20	14.70	81.50	0.50	170.70	9.70	0.00	0.00		
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00		
Сыр плавленый	17	1.3	2.8	0.9	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:	427	13.9	14.8	56.0	389.0	0.10	1.50	0.00	0.60	0.10	0.30	313.10	52.20	259.20	1.70	514.90	27.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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:	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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		
Обед																					
Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	60	1.2	6.4	2.4	72.1	0.00	5.80	0.00	2.60	0.10	0.00	17.50	7.70	22.30	0.50	100.40	2.30	0.00	0.00		
Суп Свекольник	200	2.1	5.9	13.2	117.7	0.00	6.60	0.20	0.80	0.10	0.00	46.30	25.60	54.30	1.20	417.00	6.90	0.00	0.00		
Пельмени по-деревенски	80	12.9	9.7	2.2	162.1	0.10	9.10	3.70	2.10	0.50	1.00	43.30	15.20	196.90	3.80	247.70	9.10	0.10	0.00		
Каша ячневая рассыпчатая	130	4.1	4.2	26.4	159.7	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	30.50	18.70	129.10	0.70	86.00	0.00	0.00	0.00		
Компот из сухофруктов	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	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:	725	25.4	27.5	94.3	745.2	0.20	21.50	3.90	5.70	0.80	1.00	146.50	69.10	402.60	6.20	852.30	18.30	0.10	0.00		
Полдник																					
Кисломолочные напитки	180	5.2	4.6	7.2	95.6	0.10	0.50	0.10	0.10	0.00	0.20	189.70	20.80	141.40	0.20	271.60	16.70	0.00	0.00		
ВАФЛИ	36	1.0	1.2	27.8	127.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	3.60	13.00	0.50	50.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	216	6.2	5.8	35.0	223.0	0.10	0.50	0.10	0.10	0.00	0.20	195.50	24.40	154.40	0.70	322.00	16.70	0.00	0.00		
Ужин																					
Икра баклажанная	50	1.2	3.1	4.3	50.1	0.00	2.50	0.00	1.40	0.00	0.00	12.60	8.60	26.60	0.20	213.30	2.00	0.00	0.00		
Рыба запеченная в омлете	150	24.4	10.2	4.8	207.9	0.10	0.30	0.10	1.20	0.90	0.30	84.80	67.30	344.60	1.80	593.60	191.80	0.80	0.00		
Чай с лимоном	200/6	0.2	0.0	8.8	37.1	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	12.70	4.60	5.40	0.50	24.90	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	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		
Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	531	28.1	14.4	40.6	407.6	0.10	13.90	0.10	3.20	0.90	0.30	126.10	88.50	387.60	4.70	1 109.80	195.80	0.80	0.00		
Всего за день:		73.6	62.6	248.0	1 845.8	0.50	37.40	4.10	9.60	1.80	1.80	781.20	234.20	1 203.80	13.30	2 799.00	257.80	0.90	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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					
																				В1, мг	С, мг	А, мг		
Завтрак																								
Каша Ассорти	200	6.8	6.4	27.5	0.10	0.80	0.00	0.80	0.00	0.10	159.30	40.90	157.40	1.00	275.30	14.40	0.00	0.00	244					
Кофейный напиток с молоком стуженым	180	1.7	0.9	11.2	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	45.60	14.50	47.50	0.50	83.00	3.10	0.00	0.00	350					
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	2008					
Джем	12	0.1	0.0	8.4	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	1.50	1.70	0.10	16.80	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	422	11.0	7.6	61.8	0.10	2.90	0.00	0.80	0.00	0.20	214.10	67.10	233.30	2.20	415.90	18.60	0.00	0.00						
II Завтрак																								
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0.0	0.0	21.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	1.60	3.60	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	369					
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	21.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	1.60	3.60	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00						
Обед																								
Салат из свежих помидоров и о гурцов с луком	60	0.7	3.6	2.2	0.00	5.30	0.10	1.70	0.00	0.00	16.70	10.40	19.60	0.70	152.60	1.50	0.00	0.00	71					
Рассольник	200	1.5	1.8	10.7	0.10	5.40	0.10	0.10	0.00	0.00	22.30	18.00	41.10	0.70	380.60	3.40	0.00	0.00	92					
Жаркое по-домашнему	200	20.4	20.0	17.4	0.20	8.60	0.50	2.60	0.00	0.20	30.40	47.40	218.90	3.40	935.40	13.50	0.10	0.00	162					
Компот из шиповника с лимоном	180	0.4	0.1	22.2	0.00	39.40	0.10	0.00	0.00	0.00	15.10	3.60	2.60	0.40	15.60	0.00	0.00	0.00	373					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	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	X-1					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	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	X-13					
Итого за прием пищи:	715	28.1	26.8	81.6	0.30	58.70	0.80	4.40	0.00	0.20	64.50	79.40	282.20	5.20	1 484.20	18.40	0.10	0.00						
Полдник																								
Крендель сахарный	60	4.7	0.9	35.6	0.20	0.00	0.00	1.10	0.10	0.20	10.80	6.40	40.40	0.50	56.80	1.60	0.00	0.00	389					
Итого за прием пищи:	60	4.7	0.9	35.6	0.20	0.00	0.00	1.10	0.10	0.20	10.80	6.40	40.40	0.50	56.80	1.60	0.00	0.00						
Ужин																								
Оладьи кабачковые	150/20	7.6	18.2	44.0	0.20	6.10	0.10	4.70	0.40	0.30	47.20	18.00	84.20	0.90	344.10	5.60	0.00	0.00	322					
Чай полусладкий	180/4	0.1	0.0	4.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	345					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	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	X-1					
Итого за прием пищи:	379	9.6	18.9	61.3	0.20	6.10	0.10	4.70	0.40	0.30	56.80	21.70	87.90	1.30	357.10	5.60	0.00	0.00						
Всего за день:		53.4	54.3	261.4	0.80	67.70	0.90	11.00	0.50	0.90	375.50	176.20	647.40	9.20	2 314.70	44.20	0.10	0.00						

9 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				Витамин	Витамин		
Завтрак																							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	5.7	19.6	0.10	0.80	0.00	0.30	0.00	0.10	167.10	20.40	128.00	0.50	253.70	14.60	0.00	0.00	213				
Какао с молоком	180	3.4	2.7	13.9	94.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	100.20	24.80	86.00	0.80	186.30	8.10	0.00	0.00	346				
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	2008				
Сыр	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	420	14.2	11.6	48.2	356.3	0.10	1.30	0.00	0.30	0.10	349.00	58.20	280.70	2.00	489.60	23.80	0.00	0.00					
II Завтрак																							
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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	393				
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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					
Обед																							
Салат "Розовый"	50	1.8	4.6	3.1	60.1	0.00	1.30	0.20	1.80	0.20	18.30	9.40	33.80	0.80	103.90	4.10	0.00	0.00	263				
Суп картофельный со сладким перцем	200	1.5	6.1	9.0	97.2	0.00	48.90	0.20	2.90	0.00	22.30	14.70	31.20	0.70	331.80	2.00	0.00	0.00	119				
Чайохоби	70	11.4	13.2	3.5	177.5	0.00	2.10	0.00	1.20	0.00	22.00	15.50	109.70	1.30	198.70	4.80	0.10	0.00	296				
Рис припущенный	130	3.1	4.2	33.0	181.5	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	7.60	62.80	0.50	47.00	0.60	0.00	0.00	327				
Напиток лимонный	180	0.1	0.0	19.0	78.3	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	12.00	2.90	2.30	0.10	20.70	0.00	0.00	0.00	364				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	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	X-1				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	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	X-13				
Итого за прием пищи:	730	24.9	30.2	109.5	810.1	0.00	54.20	0.50	6.20	0.30	82.20	64.10	239.80	3.40	702.10	11.50	0.10	0.00					
Полдник																							
Кисломолочные напитки	180	5.2	4.6	7.2	95.6	0.10	0.50	0.10	0.10	0.00	189.70	20.80	141.40	0.20	271.60	16.70	0.00	0.00	392				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	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:	210	7.5	7.5	29.5	220.7	0.10	0.50	0.10	0.10	0.00	198.40	26.80	168.40	0.80	304.60	16.70	0.00	0.00					
Ужин																							
Суфле творожное	150	21.8	14.1	21.9	311.8	0.10	0.30	0.10	0.40	0.20	188.90	25.60	233.70	0.60	192.40	4.90	0.00	0.00	266				
Молоко сгущенное	15	1.1	1.3	8.1	47.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	41.50	4.60	29.60	0.00	54.80	1.10	0.00	0.00					
чай полуслидкий	180/4	0.1	0.0	4.4	17.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	345				
Фрукт	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.00	24.00	0.00	0.20	0.00	30.60	11.70	20.70	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00	371				
Итого за прием пищи:	449	23.9	15.6	42.3	419.1	0.10	24.40	0.10	0.60	0.20	270.60	45.60	287.70	1.30	457.20	8.00	0.00	0.00					
Всего за день:	70.5	64.9	249.7	1 887.2	0.30	80.40	0.70	7.20	0.50	0.90	900.20	194.70	976.60	7.50	1 953.50	60.00	0.10	0.00					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	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			
		Белки, г																		Жиры, г		
Завтрак																						
Каша молочная кукурузная	220	4.2	8.3	12.4	141.3	0.10	0.80	0.00	0.10	0.10	0.10	153.20	17.00	106.40	0.10	215.30	13.20	0.00	0.00	0.00	240	
Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	15.1	91.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	98.60	14.30	72.50	0.30	142.90	8.10	0.00	0.00	0.00	349	
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	0.00	2008	
Масло сливочное	8	0.0	6.4	0.1	58.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.90	0.00	1.20	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	438	9.3	17.2	42.3	362.2	0.10	1.30	0.10	0.30	0.20	0.20	259.60	41.50	206.80	1.00	400.20	22.40	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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	0.00	393	
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	20.2	81.0	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	0.00		
Обед																						
Салат из свежих овощей	50	0.6	4.9	2.2	55.6	0.00	4.10	0.20	2.30	0.00	0.00	15.30	9.80	17.70	0.50	104.70	1.60	0.00	0.00	0.00	22	
Суп гороховый вегетарианский	200	6.3	0.5	17.4	99.0	0.20	3.60	0.20	2.30	0.00	0.00	45.30	33.90	75.90	2.00	387.50	3.50	0.00	0.00	0.00	93	
Котлеты биточки, шницели из говядины	80	13.5	14.5	12.7	233.5	0.00	0.10	0.00	2.60	0.00	0.10	33.10	24.50	139.90	2.10	266.10	6.00	0.00	0.00	0.00	152	
Пюре из бобовых с картофелем	100	7.5	3.4	18.2	132.3	0.20	2.00	0.00	2.70	0.00	0.00	47.50	30.40	84.90	2.10	372.30	4.10	0.00	0.00	0.00	325	
Компот ягодный	180	0.2	0.1	15.7	66.1	0.00	19.20	0.00	0.20	0.00	0.00	15.30	8.30	7.10	0.30	84.90	0.20	0.00	0.00	0.00	374	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	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	0.00	X-1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	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	0.00	X-13	
Итого за прием пищи:	710	35.1	25.5	108.1	802.0	0.40	29.00	0.40	10.10	0.00	0.10	156.50	106.90	325.50	7.00	1 215.50	15.40	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Кисломолочные напитки	180	5.2	4.6	7.2	95.6	0.10	0.50	0.10	0.10	0.00	0.00	189.70	20.80	141.40	0.20	271.60	16.70	0.00	0.00	0.00	392	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	210	7.0	6.0	29.7	205.4	0.10	0.50	0.10	0.10	0.00	0.20	193.00	23.50	156.40	0.40	292.90	16.70	0.00	0.00	0.00		
Ужин																						
Пицца	100	11.1	12.3	30.2	279.3	0.20	1.10	0.10	2.00	0.00	0.20	104.30	23.80	145.90	1.40	224.30	2.40	0.00	0.00	0.00		
чай с шиповником	180	0.3	0.1	12.3	54.9	0.00	24.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.80	3.40	4.60	0.60	15.90	0.00	0.00	0.00	0.00	370	
Фрукт	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	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	380	12.9	12.9	63.5	430.2	0.20	35.10	0.20	2.00	0.00	0.30	120.10	69.20	178.40	2.60	588.20	2.40	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	64.3	61.6	263.8	1 880.8	0.80	65.90	0.80	12.50	0.20	0.80	729.20	241.10	867.10	11.00	2 496.80	56.90	0.00	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	638.3	624.8	2562.7	18605.1	5.20	693.20	16.00	106.20	10.70	10.80	6 758.10	2 209.50	9 122.00	116.40	25 386.50	881.80	2.10	0.00
Среднее значение за период	63.8	62.5	256.3	1 860.5	0.50	69.30	1.60	10.60	1.10	1.10	675.80	221.00	912.20	11.60	2 538.70	88.20	0.20	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	30.2	56.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	421	168	749	179	450