

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4.1	3.4	25.9	150.8	0.05	0.00	0.02	0.88	0.06	0.02	6.89	5.45	30.16	0.69	47.05	0.57	0.01	0.01	209	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.17	3.56	6.67	0.66	22.59	0.00	0.00	0.00	263 (с.429)	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	1.7	13.3	11.9	174.8	0.04	0.00	0.12	0.64	0.00	0.00	6.36	3.18	19.08	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	400	7.1	22.1	51.5	434.0	0.10	4.24	0.25	1.52	0.06	0.05	42.02	21.20	78.11	2.09	258.64	0.57	0.01	0.01		
II Завтрак																					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9.5	165.0	0.15	10.00	60.00	1.17	0.84	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	0.00	0.00	0.00		2000
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	9.5	165.0	0.15	10.00	60.00	1.17	0.84	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.2	3.2	9.6	72.2	0.05	4.85	0.00	1.32	0.00	0.04	5.45	12.54	31.69	0.55	344.21	3.03	0.02	0.00	43	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	180	4.0	5.8	14.4	126.8	0.08	6.14	0.51	1.40	0.00	0.07	32.60	27.74	80.08	1.23	478.48	6.18	0.04	0.00	33	2004
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14.0	13.9	1.2	185.3	0.04	0.58	0.02	1.42	0.16	0.10	13.53	15.28	127.57	1.84	268.49	7.03	0.04	0.00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.5	5.6	24.9	171.6	0.14	0.00	0.02	3.09	0.08	0.08	13.54	81.74	120.94	2.83	171.39	1.48	0.01	0.00	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	9.1	39.6	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.66	3.40	2.85	0.13	24.36	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
СОЛЬ	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.59	0.75	2.57	0.10	0.34	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	682	28.8	29.0	85.3	720.3	0.42	13.87	0.55	8.47	0.24	0.34	102.81	155.28	415.56	8.59	¹ 364.75	19.85	0.11	0.01		
Полдник																					
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Морковь отварная кусочек	60	0.8	0.1	4.0	20.4	0.03	1.20	1.20	0.38	0.00	0.04	27.54	20.52	29.70	0.54	120.00	3.00	0.03	0.00		
Итого за прием пищи:	290	8.8	8.0	34.3	251.5	0.13	2.60	1.25	0.52	0.00	0.39	276.24	54.52	246.70	1.37	445.00	21.00	0.07	0.00		
Всего за день:		44.7	59.1	180.7	1 570.8	0.80	30.71	62.06	11.67	1.13	0.95	421.07	231.00	740.37	12.06	² 075.99	41.41	0.19	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3.8	6.4	14.9	133.3	0.04	0.56	0.03	0.14	0.06	0.12	113.33	18.03	93.80	0.20	169.03	9.80	0.01	0.00	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	13.3	90.1	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.07	13.88	71.47	0.20	141.49	8.10	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	47	5.1	4.1	18.7	132.6	0.04	0.07	0.03	0.03	0.00	0.04	97.54	8.32	75.10	0.47	42.46	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	407	11.7	13.3	46.9	356.0	0.11	1.10	0.08	0.17	0.06	0.26	308.94	40.24	240.37	0.87	352.98	17.90	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	60.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	60.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	2008	
СУП С КУРОЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3.9	4.9	12.9	111.6	0.06	3.68	0.42	0.87	0.00	0.06	29.83	19.60	60.94	0.92	283.55	4.57	0.04	0.00	70	2011
СУФЛЕ КУРИНОЕ	160	22.9	35.3	18.1	482.6	0.11	1.14	0.23	1.14	0.91	0.35	151.27	31.79	267.06	2.16	381.63	20.78	0.11	0.03	310	2012
СОК	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.1	12.0	56.8	0.04	0.00	0.00	0.47	0.00	0.01	5.52	7.92	20.16	0.48	30.96	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
СОЛЬ	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.94	0.59	2.03	0.08	0.27	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	645	32.7	41.0	79.6	820.3	0.33	23.43	0.74	3.55	0.91	0.48	224.39	86.33	411.44	8.28	1 138.09	30.48	0.15	0.03		
Полдник																					
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	130	21.8	15.1	19.7	306.3	0.06	0.82	0.67	1.54	0.15	0.25	173.76	33.30	230.34	0.87	209.33	2.70	0.05	0.03	220	2008
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	15	1.0	1.2	8.1	47.7	0.01	0.06	0.01	0.03	0.01	0.05	41.45	4.59	29.57	0.03	54.75	1.05	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3.6	3.7	13.6	103.2	0.03	0.66	0.02	0.00	0.00	0.13	138.00	19.84	93.82	0.83	201.05	10.80	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	345	26.5	20.0	41.4	457.2	0.10	1.55	0.69	1.57	0.16	0.44	353.20	57.74	353.72	1.73	465.13	14.55	0.05	0.03		
Всего за день:		71.2	74.7	177.7	1 693.5	0.57	36.07	1.53	5.92	1.13	1.20	902.53	192.31	1 016.53	13.08	2 234.20	64.92	0.23	0.07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.9	5.7	25.5	177.3	0.11	0.57	0.03	0.69	0.03	0.13	120.40	31.43	131.79	0.77	213.62	11.01	0.01	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	13.0	102.2	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	118.85	22.64	94.23	0.58	199.39	9.94	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.6	9.7	18.9	186.2	0.05	0.09	0.08	0.17	0.09	0.05	115.07	9.04	86.01	0.50	45.42	0.00	0.00	0.00		2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	3.8	3.4	0.2	46.6	0.02	0.00	0.08	0.61	0.67	0.11	15.14	3.30	52.86	0.69	42.83	6.12	0.02	0.01	213	2008
Итого за прием пищи:	450	19.0	22.6	57.6	512.3	0.20	1.23	0.21	1.48	0.79	0.41	369.45	66.42	364.88	2.54	501.24	27.06	0.03	0.01		
II Завтрак																					
СОК	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
МАНДАРИН	70	0.6	0.1	5.3	26.6	0.04	26.60	0.01	0.14	0.00	0.02	24.50	7.70	11.90	0.07	108.50	0.00	0.11	0.00		2008
Итого за прием пищи:	170	1.1	0.2	15.4	69.6	0.05	28.60	0.01	0.14	0.00	0.03	31.50	11.70	18.90	1.47	228.50	1.00	0.11	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	7.9	11.6	17.5	207.3	0.11	15.73	0.32	2.76	0.00	0.11	47.20	36.38	115.36	2.03	706.79	9.40	0.05	0.00	67	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	20.4	9.2	3.0	176.5	0.17	1.97	0.46	1.45	0.00	0.16	30.81	37.17	197.02	0.90	431.08	51.48	0.40	0.04	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.8	2.9	16.2	102.6	0.09	7.57	0.02	0.13	0.03	0.09	44.60	23.07	73.94	0.86	576.22	7.80	0.02	0.00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	9.9	44.1	0.01	0.90	0.00	0.14	0.00	0.00	11.53	3.43	2.24	0.45	63.67	0.45	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1.7	0.1	11.0	52.1	0.04	0.00	0.00	0.43	0.00	0.01	5.06	7.26	18.48	0.44	28.38	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
СОЛЬ	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.94	0.59	2.03	0.08	0.27	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	748	35.8	24.4	75.2	668.6	0.49	32.17	0.80	5.81	0.03	0.43	169.77	123.54	467.33	6.88	1 942.69	73.06	0.49	0.04		
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	0.00		2008
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	5.8	5.3	45.2	251.5	0.08	0.03	0.03	0.27	0.16	0.06	16.92	10.47	59.47	0.77	106.66	1.65	0.01	0.01	463	2012
Итого за прием пищи:	260	9.8	8.3	51.2	347.5	0.14	1.43	0.08	0.27	0.16	0.40	256.92	38.47	249.47	0.77	398.66	1.65	0.05	0.01		
Всего за день:		65.7	55.5	199.4	1 598.0	0.89	63.44	1.10	7.70	0.99	1.28	827.65	240.12	1 100.58	11.66	3 071.09	102.77	0.67	0.07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	9.1	15.1	5.2	194.3	0.05	0.55	0.17	2.15	1.16	0.30	132.82	17.19	162.45	1.21	224.37	19.42	0.02	0.01	214	2008	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	0.04	2.00	0.00	0.60	0.00	0.02	9.00	9.45	27.90	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	13.1	89.3	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.34	14.30	72.42	0.22	142.84	8.10	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	1.7	13.3	11.9	174.8	0.04	0.00	0.12	0.64	0.00	0.00	6.36	3.18	19.08	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	435	15.1	31.4	33.4	477.8	0.16	3.02	0.30	3.39	1.16	0.42	246.52	44.11	281.85	2.06	416.71	27.52	0.02	0.01			
II Завтрак																						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	0.0	0.0	0.0	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.65	0.81	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00		2000	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	190	1.5	0.5	21.0	169.4	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	11.65	42.81	28.00	0.60	348.24	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	6.1	3.8	74.7	0.03	1.63	0.67	3.02	0.00	0.03	19.74	16.03	30.14	0.45	90.96	1.68	0.02	0.00	28	2011	
БОРЩ С МЯСОМ	200	6.9	11.2	10.6	171.6	0.06	7.62	0.28	2.89	0.00	0.08	39.89	28.34	89.37	1.68	462.90	7.83	0.04	0.00	62	2012	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	16.9	6.7	3.1	161.2	0.19	13.10	5.90	1.31	0.05	1.45	12.67	16.14	244.28	5.39	301.67	6.68	0.17	0.03	261	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.3	3.7	35.1	186.7	0.03	0.00	0.02	0.31	0.06	0.02	8.23	22.22	67.37	0.48	49.52	0.68	0.02	0.01	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.77	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	241	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008	
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.62	0.40	1.35	0.05	0.18	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	700	32.4	28.2	86.4	750.0	0.42	22.35	6.87	8.76	0.11	1.62	106.70	98.71	482.37	9.98	983.53	19.01	0.26	0.04			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.4	9.4	117.2	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	255	2004	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11.6	6.6	28.5	221.0	0.06	0.15	0.04	0.30	0.17	0.13	78.75	14.43	118.38	0.59	116.39	3.12	0.01	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	270	17.1	13.0	37.9	338.2	0.06	0.15	0.04	0.30	0.17	0.13	78.75	14.43	118.38	0.59	116.39	3.12	0.01	0.01			
Всего за день:			66.1	73.0	178.7	1 735.3	0.68	35.52	7.24	12.44	1.44	2.22	443.62	200.06	910.61	13.23	1 864.87	49.64	0.29	0.06		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.7	5.9	24.6	175.1	0.08	0.53	0.03	0.07	0.05	0.13	116.26	25.55	133.22	1.08	208.11	9.23	0.00	0.02	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	8.2	34.6	0.00	1.11	0.00	0.00	0.00	0.01	11.85	4.57	5.80	0.50	26.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5.2	4.7	0.3	64.3	0.02	0.00	0.11	0.85	0.93	0.16	20.91	4.56	73.01	0.95	59.15	8.45	0.02	0.01			
Итого за прием пищи:	446	14.1	11.8	53.6	378.9	0.15	1.65	0.14	0.91	0.97	0.31	156.62	39.88	238.02	2.94	330.75	17.68	0.02	0.03			
II Завтрак																						
СОК	95	0.5	0.1	9.6	40.9	0.01	1.90	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	3.80	6.65	1.33	114.00	0.95	0.00	0.00			
МАНДАРИН	60	0.5	0.1	4.5	22.8	0.04	22.80	0.01	0.12	0.00	0.02	21.00	6.60	10.20	0.06	93.00	0.00	0.09	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	155	1.0	0.2	14.1	63.7	0.05	24.70	0.01	0.12	0.00	0.03	27.65	10.40	16.85	1.39	207.00	0.95	0.09	0.00			
Обед																						
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	180	13.7	6.0	11.7	157.4	0.13	6.26	0.22	1.89	0.00	0.13	50.99	58.39	216.72	1.43	738.76	120.28	0.03	0.00	151	2012	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	14.5	13.5	10.6	220.9	0.05	0.00	0.00	1.37	0.00	0.09	10.57	20.24	135.17	2.13	263.08	5.04	0.04	0.00	282	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.8	2.9	16.2	102.6	0.09	7.57	0.02	0.13	0.03	0.09	44.60	23.07	73.94	0.86	576.22	7.80	0.02	0.00	335	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1.6	2.3	7.2	57.6	0.02	14.18	0.08	0.14	0.04	0.03	37.18	13.28	28.01	0.80	162.67	2.70	0.01	0.00	132	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.77	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	241	2004	
СОЛЬ	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.94	0.59	2.03	0.08	0.27	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	661	35.1	25.1	69.6	646.9	0.37	28.01	0.32	4.37	0.07	0.37	168.21	124.56	488.94	6.82	1 793.50	137.94	0.10	0.00			
Полдник																						
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	12.8	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.29	1.98	2.07	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Морковь отварная кусочек	50	0.6	0.0	3.3	17.0	0.02	1.00	1.00	0.32	0.00	0.03	22.95	17.10	24.75	0.45	100.00	2.50	0.02	0.00			
Итого за прием пищи:	280	1.5	1.0	39.3	174.2	0.03	1.00	1.00	0.32	0.00	0.04	38.04	22.08	37.62	0.90	142.75	2.50	0.02	0.00			
Всего за день:			51.6	38.1	176.6	1 263.6	0.60	55.36	1.46	5.72	1.04	0.74	390.52	196.93	781.43	12.04	2 474.00	159.07	0.23	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	165	7.1	6.7	30.8	212.9	0.06	0.03	0.04	1.06	0.06	0.04	85.82	9.51	77.04	0.90	65.06	0.68	0.01	0.01	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.1	28.8	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	3.24	2.77	5.19	0.52	17.57	0.00	0.00	0.00	263 (с.429)	2004
БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	55	4.0	2.4	28.0	149.4	0.04	0.06	0.01	0.03	0.01	0.06	48.29	9.27	52.97	0.39	91.55	1.05	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	11.2	9.1	65.9	391.1	0.10	0.12	0.04	1.10	0.07	0.10	137.35	21.56	135.20	1.80	174.18	1.73	0.02	0.01		
II Завтрак																					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9.5	165.0	0.15	10.00	60.00	1.17	0.84	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	0.00	0.00	0.00		2000
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	9.5	165.0	0.15	10.00	60.00	1.17	0.84	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	4.9	4.8	67.0	0.02	2.33	0.21	2.21	0.00	0.02	14.28	11.55	22.29	0.51	172.34	2.54	0.01	0.00	45	2012
ЩИ	200	5.2	7.3	13.7	142.7	0.08	15.31	0.49	0.46	0.08	0.08	56.71	32.39	88.93	1.68	518.98	7.75	0.04	0.00	83	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19.1	16.0	39.6	378.4	0.09	1.32	0.80	2.07	0.00	0.13	32.44	52.54	218.96	2.72	423.37	9.07	0.09	0.01	266	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	9.1	39.6	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.66	3.40	2.85	0.13	24.36	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.62	0.40	1.35	0.05	0.18	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	29.2	28.7	93.4	752.6	0.30	21.27	1.50	5.96	0.08	0.28	135.15	114.10	384.25	7.01	¹ 216.70	21.48	0.15	0.01		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	79.8	0.06	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	247.33	27.93	183.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПРЯНИКИ	75	4.4	3.5	56.3	274.5	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.25	6.75	37.50	0.60	53.25	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	275	10.4	5.5	64.6	354.3	0.12	1.00	0.00	0.00	0.00	0.02	255.58	34.68	221.01	0.60	53.25	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		50.9	43.3	233.4	¹ 663.0	0.67	32.39	61.55	8.23	0.99	0.57	528.08	170.34	740.46	9.41	¹ 451.74	23.21	0.16	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6.3	9.7	24.5	211.2	0.12	0.57	0.04	0.99	0.09	0.14	129.47	43.96	159.67	1.08	250.21	11.51	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.3	3.4	10.9	88.6	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	117.74	15.97	85.87	0.22	170.54	9.90	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	1.7	13.3	11.9	174.8	0.04	0.00	0.12	0.64	0.00	0.00	6.36	3.18	19.08	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	405	11.4	26.4	47.4	474.6	0.19	1.14	0.18	1.63	0.09	0.26	253.57	63.12	264.62	1.62	420.74	21.41	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	60.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
СОК	95	0.5	0.1	9.6	40.9	0.01	1.90	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	3.80	6.65	1.33	114.00	0.95	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	195	0.9	0.5	19.4	100.9	0.04	11.90	0.01	0.63	0.00	0.03	22.65	11.80	17.65	3.53	392.00	2.95	0.01	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7.1	10.9	23.1	219.5	0.09	4.49	0.45	1.29	0.19	0.09	41.34	25.55	94.98	1.30	373.71	6.71	0.05	0.01	85	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15.5	15.6	17.5	272.4	0.13	8.75	0.35	1.22	0.00	0.16	29.79	38.01	172.62	2.17	710.22	10.16	0.12	0.02	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.77	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	241	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.62	0.40	1.35	0.05	0.18	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	680	27.3	27.0	76.8	662.1	0.36	28.24	0.90	3.97	0.19	0.32	105.69	91.55	334.41	6.04	1 336.42	20.20	0.18	0.02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	14.6	16.6	23.6	305.4	0.09	1.99	1.85	1.28	0.49	0.25	155.96	50.09	206.58	1.74	323.81	9.80	0.07	0.02	154	2012
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	30	0.0	0.0	2.1	8.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.51	0.29	0.27	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	411	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.2	29.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.00	2.42	4.45	0.44	15.11	0.00	0.00	0.00	263 (с.429)	2004
Итого за прием пищи:	360	14.7	16.6	32.9	343.3	0.09	2.02	1.85	1.28	0.49	0.26	160.46	52.80	211.30	2.18	339.05	9.80	0.07	0.02		
Всего за день:		54.2	70.6	176.5	1 580.8	0.68	43.30	2.94	7.51	0.76	0.87	542.38	219.27	827.97	13.38	2 488.21	54.36	0.27	0.04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮМОМ	180	9.1	11.5	34.3	277.7	0.14	0.67	0.07	1.88	0.30	0.21	153.81	54.57	222.37	1.78	338.93	14.59	0.02	0.01	177	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.9	10.2	91.8	0.03	0.58	0.02	0.00	0.00	0.12	120.88	22.88	95.67	0.58	202.22	10.12	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.6	9.7	18.9	186.2	0.05	0.09	0.08	0.17	0.09	0.05	115.07	9.04	86.01	0.50	45.42	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	415	18.4	25.0	63.4	555.7	0.22	1.34	0.18	2.05	0.39	0.39	389.75	86.49	404.05	2.87	586.57	24.70	0.03	0.01		
II Завтрак																					
СОК	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
АПЕЛЬСИН	50	0.5	0.1	4.1	30.0	0.02	30.00	0.01	0.11	0.00	0.02	17.00	6.50	11.50	0.15	98.50	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	1.0	0.2	14.2	73.0	0.03	32.00	0.01	0.11	0.00	0.03	24.00	10.50	18.50	1.55	218.50	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00		2008
Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	4.6	6.0	11.4	118.2	0.05	6.63	0.26	1.37	0.02	0.05	39.65	20.62	79.28	1.12	265.00	4.58	0.03	0.00	42	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	180	25.4	17.9	18.3	357.4	0.27	14.47	5.97	3.21	0.45	1.72	223.27	41.95	428.15	6.19	624.42	27.65	0.19	0.04		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.79	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	241	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.62	0.40	1.35	0.05	0.18	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	680	34.5	24.3	65.1	639.7	0.43	27.10	6.24	5.87	0.47	1.83	302.99	86.98	583.84	9.88	¹ 052.53	36.15	0.24	0.04		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	60	3.4	4.0	27.5	142.4	0.06	0.83	0.03	0.90	0.03	0.00	11.75	6.71	36.42	0.89	60.76	0.68	0.00	0.00	200	2012
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.12	1.98	1.80	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	260	3.4	4.0	39.1	188.8	0.06	0.83	0.03	0.90	0.03	0.00	21.87	8.69	38.22	0.89	61.51	0.68	0.00	0.00		
Всего за день:		57.3	53.6	181.7	1 457.2	0.75	61.28	6.45	8.94	0.89	2.25	738.61	192.66	¹ 044.61	15.18	¹ 919.10	63.53	0.28	0.05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13.5	18.8	6.5	249.9	0.08	1.27	0.27	2.13	1.99	0.42	129.83	22.42	218.74	2.12	260.96	24.26	0.04	0.02	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.3	3.4	11.1	89.3	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	117.98	16.38	86.82	0.24	171.89	9.90	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	19.8	23.4	38.2	444.0	0.16	1.84	0.29	2.13	1.99	0.55	255.41	44.00	331.57	2.76	469.65	34.16	0.04	0.02		
II Завтрак																					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	0.0	0.0	0.0	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.65	0.81	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00		2000
АПЕЛЬСИН	70	0.6	0.1	5.7	42.0	0.03	42.00	0.01	0.15	0.00	0.02	23.80	9.10	16.10	0.21	137.90	1.40	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.1	5.7	115.4	0.03	42.00	0.01	0.15	0.00	0.02	27.45	9.91	16.10	0.21	138.14	1.40	0.01	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.01	2.80	0.08	0.00	0.00	0.02	16.40	6.00	14.80	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00		2008
СВЕКОЛЬНИК	200	4.5	6.0	13.1	125.1	0.07	5.89	0.44	1.37	0.02	0.06	41.16	28.77	78.65	1.48	458.03	7.66	0.04	0.00	58	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	90	20.7	8.8	4.0	177.6	0.17	1.84	0.03	1.08	0.00	0.14	28.72	32.14	202.27	0.89	404.76	51.63	0.40	0.04	234	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.3	3.3	18.9	118.9	0.11	8.83	0.02	0.15	0.03	0.11	51.92	26.91	86.19	1.01	672.19	9.09	0.03	0.00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	9.9	44.1	0.01	0.90	0.00	0.14	0.00	0.00	11.53	3.43	2.24	0.45	63.67	0.45	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1.4	0.1	9.5	45.0	0.03	0.00	0.00	0.37	0.00	0.01	4.37	6.27	15.96	0.38	24.51	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
СОЛЬ	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.88	1.07	3.65	0.14	0.49	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	712	33.3	22.2	74.6	635.8	0.45	20.26	0.57	3.96	0.05	0.38	178.83	111.80	436.80	6.15	¹ 801.32	70.96	0.48	0.04		
Полдник																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	19.2	12.6	16.0	258.2	0.05	0.38	0.06	1.17	0.13	0.24	173.50	23.53	210.33	0.56	179.95	4.68	0.03	0.03	227	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.2	29.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.00	2.42	4.45	0.44	15.11	0.00	0.00	0.00	263 (с.429)	2004
Итого за прием пищи:	310	19.4	12.6	23.2	287.5	0.05	0.40	0.06	1.17	0.13	0.25	176.49	25.94	214.78	1.00	195.06	4.68	0.03	0.03		
Всего за день:		73.2	58.3	141.7	1 482.7	0.70	64.51	0.92	7.41	2.17	1.20	638.17	191.65	999.25	10.12	² 604.18	111.20	0.56	0.09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.2	8.4	29.6	218.3	0.06	0.57	0.04	0.92	0.09	0.13	122.04	17.75	104.19	0.39	201.90	9.90	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	1.7	13.3	11.9	174.8	0.04	0.00	0.12	0.64	0.00	0.00	6.36	3.18	19.08	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	4.9	5.3	13.4	122.5	0.04	0.92	0.03	0.00	0.00	0.19	186.70	23.60	127.86	0.58	265.96	15.43	0.00	0.00	394	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	21	2.5	2.2	0.1	30.7	0.01	0.00	0.05	0.40	0.44	0.08	9.96	2.17	34.78	0.45	28.18	4.03	0.01	0.01	213	2008
Итого за прием пищи:	446	15.4	29.3	55.0	546.2	0.16	1.49	0.24	1.96	0.53	0.39	325.07	46.70	285.91	1.75	496.05	29.35	0.02	0.01		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	5.1	12.8	16.3	201.6	0.09	11.44	0.25	2.92	0.07	0.08	40.54	28.01	83.28	1.43	528.10	6.91	0.04	0.00	66	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15.4	19.1	21.2	318.0	0.15	10.91	0.01	3.84	0.00	0.16	18.11	40.70	177.00	2.77	993.71	11.87	0.07	0.00	258	2008
СОК	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.62	0.40	1.35	0.05	0.18	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	600	25.5	32.5	81.8	721.9	0.36	25.95	0.26	7.98	0.07	0.29	89.31	90.13	324.09	8.69	1 815.47	22.71	0.11	0.00		
Полдник																					
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	12.7	32.1	29.4	456.5	0.15	53.68	0.20	9.60	0.04	0.04	199.09	62.39	194.67	3.54	61.22	0.84	0.01	0.01	451	2008
Итого за прием пищи:	270	18.5	37.1	37.4	562.5	0.23	55.08	0.26	9.74	0.04	0.38	439.09	90.39	384.67	3.74	353.22	18.84	0.05	0.01		
Всего за день:		60.9	99.3	195.2	1 926.6	0.79	92.52	0.79	19.68	0.64	1.12	861.47	269.22	1 022.67	14.77	3 012.74	70.91	0.18	0.02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	595,8	625,3	1841,5	15971,5	7.11	515.08	146.03	95.22	11.19	12.39	6 294.11	2 103.56	9 184.48	124.94	23 196.12	741.02	3.06	0.47
Среднее значение за период	59.6	62.5	184.1	1 597.1	0.71	51.51	14.60	9.52	1.12	1.24	629.41	210.36	918.45	12.49	2 319.61	74.10	0.31	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	35.2	49.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	420	142	681	292

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Левчук Ирина Анатольевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023