

Приложение № 1
к приказу
№ 01-24/218
от 07.10.2022 г.

Основное (организованное) меню
для детей от 1,5 до 3 лет

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ" УТЕРКУЛЕ С И ГРЕЧА 180	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5 БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 150
Обед									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 30	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 30	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 30	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 30
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	СУП С КРУГОЙ И ГОВЯДИНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 150	БОРЩ НА МЯС 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯС 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 150
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ 60	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 120	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 60/20	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ) 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	РИС РАССЫПЧАТЫЙ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ 90	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
Полдник уплотненный									
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	СУФЛЕ КУРИНОЕ 100	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 80	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 120	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 20	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 80	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	ЧАЙ 150	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 20	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ЧАЙ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ВАТРУШКИ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ЧАЙ 150	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 80	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ 150
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПРЯНИКИ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ВАТРУШКИ 50	ПРЯНИКИ 30
	ЯБЛОКО 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЯБЛОКО 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ГРУША 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20

1 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	С1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.0	6.4	16.7	141.0	0.05	0.52	0.04	0.40	0.06	0.11	109.39	13.82	82.27	0.22	162.56	9.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.8	31.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.03	0.79	1.49	0.14	5.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	5.6	11.1	34.8	262.3	0.07	0.53	0.08	0.51	0.14	0.13	114.82	17.21	97.71	0.57	186.91	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	2.0	0.0	4.6	26.6	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	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.1	3.4	5.5	66.5	0.04	7.50	0.16	0.82	0.00	0.04	22.89	14.29	44.03	0.66	235.54	3.36	0.02	0.00	67	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	7.5	9.3	8.7	147.9	0.04	0.34	0.00	1.89	0.00	0.05	10.72	12.75	76.32	1.25	148.03	2.63	0.02	0.00	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.3	3.7	27.4	160.2	0.05	0.00	0.02	0.95	0.06	0.02	9.24	5.88	32.34	0.75	49.85	0.60	0.01	0.01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	376	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	19.0	16.7	66.6	493.3	0.18	7.84	0.16	4.30	0.05	0.13	48.39	38.82	178.79	4.06	474.46	6.27	0.05	0.01		
Полдник уплотненный																					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7.1	7.2	2.3	102.2	0.01	0.69	0.12	0.92	0.00	0.04	8.10	10.30	64.22	0.66	159.67	3.33	0.02	0.00	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.5	16.6	118.4	0.10	7.86	0.03	0.19	0.06	0.10	42.33	23.46	73.02	0.91	591.45	7.52	0.03	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.01	3.94	1.50	7.61	0.52	73.63	0.53	0.00	0.00	372	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	11.4	12.4	39.5	316.0	0.14	9.61	0.15	1.28	0.06	0.16	58.17	38.26	152.85	2.59	843.15	11.38	0.05	0.00		
Всего за день:	37.0	40.4	161.0	1 157.5	0.41	21.98	0.41	6.09	0.26	0.44	235.37	102.09	443.35	10.02	1 744.	30.65	0.10	0.01	52		

2 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	К, мг	I, мкг	F, мг	So, мг							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
Завтрак																										
КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ" УТЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/	180	5.2	7.2	19.9	166.4	0.10	0.52	0.04	1.07	0.06	0.14	110.26	40.71	128.95	1.08	217.38	9.93	0.01	0.00	324	2008					
КОВЕЙНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	13.3	94.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	103.81	13.90	78.35	0.21	155.30	9.00	0.00	0.00	395	2012					
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	365	9.8	15.0	43.6	350.4	0.16	1.04	0.10	1.18	0.14	0.27	218.47	57.21	221.25	1.50	391.83	18.93	0.01	0.00							
II Завтрак																										
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	435	2008					
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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																										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00		2008					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150	3.9	4.0	6.4	79.6	0.03	4.01	0.08	0.79	0.00	0.03	27.92	15.44	57.20	1.05	211.93	3.69	0.01	0.00	78	2008					
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	10.2	4.1	3.8	92.5	0.06	0.88	0.13	2.23	0.00	0.03	20.44	20.66	126.41	0.46	249.20	83.57	0.39	0.01	229	2008					
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	110	2.7	3.8	28.5	158.4	0.02	0.00	0.02	0.27	0.06	0.02	8.51	18.66	54.51	0.39	40.52	0.55	0.02	0.01	323	2008					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	12.7	53.5	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.54	9.45	13.14	0.29	171.94	0.00	0.01	0.00	401	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	530	19.5	12.2	64.8	449.3	0.18	8.04	0.29	3.98	0.06	0.13	83.69	74.10	289.92	3.69	756.55	90.39	0.44	0.02							
Полдник уплотненный																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	15.5	14.2	16.2	252.6	0.03	0.00	0.03	1.00	0.24	0.03	8.01	2.75	28.44	0.34	28.08	2.17	0.01	0.00	224	2008					
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	20	1.5	1.7	11.4	67.2	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.06	54.80	5.71	36.79	0.03	76.65	0.00	0.00	0.00	434	2008					
ЧАЙ	150	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.79	1.49	0.14	4.95	0.00	0.00	0.00	391	2012					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008					
ЯБЛОКО	120	0.4	0.4	10.4	49.6	0.03	10.65	0.01	0.67	0.00	0.02	16.50	8.45	11.62	2.32	293.57	2.11	0.01	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	430	19.0	18.3	52.9	453.4	0.08	10.65	0.05	1.67	0.24	0.12	86.40	21.70	94.34	3.25	425.26	4.28	0.02	0.00							
Всего за день:		52.6	49.1	177.3	1368.0	0.43	19.73	0.44	6.83	0.44	0.52	388.56	153.01	605.51	8.44	1573.64	113.60	0.47	0.02							

3 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	К, мкг	I, мкг	F, мг	Se, мг																						
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	В5, мг			В12, мкг	В12, мкг	В12, мкг	В12, мкг	В12, мкг	В12, мкг	В12, мкг	В12, мкг	В12, мкг						
Завтрак																																									
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4.6	6.7	22.3	0.07	0.52	0.04	0.39	0.06	0.11	108.90	23.26	107.42	0.48	177.60	9.59	0.00	0.00	0.00	190	2008																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.3	3.4	12.5	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	104.44	18.85	83.79	0.48	176.42	9.00	0.00	0.00	0.00	433	2008																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2.7	3.5	0.0	0.00	0.32	0.03	0.04	0.00	0.04	111.62	5.70	66.06	0.08	10.82	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008																				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00																						
Итого за прием пищи:	361	12.1	14.1	45.1	0.12	1.36	0.09	0.43	0.06	0.27	328.76	50.41	270.27	1.24	383.24	18.59	0.00	0.00	0.00																						
II Завтрак																																									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.99	109.22	0.12	221.48	13.65	0.00	0.00	0.00	434	2008																				
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.7	6.9	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.99	109.22	0.12	221.48	13.65	0.00	0.00	0.00																						
Обед																																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.89	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00	0.00																						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	3.6	3.6	10.9	0.07	5.41	0.11	0.81	0.00	0.04	13.66	18.08	57.67	0.95	419.66	4.49	0.03	0.00	92	2008																					
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ МЯСНЫЕ	60	8.3	9.9	9.2	0.04	0.34	0.00	1.91	0.00	0.05	11.11	14.31	85.08	1.39	163.56	2.90	0.02	0.00	282	2012																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.7	3.4	10.2	0.03	22.52	0.15	0.24	0.06	0.04	60.97	21.71	44.89	1.31	267.95	4.35	0.01	0.00	131	2008																					
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	15.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.79	0.16	3.24	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	411	2008																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00																							
Итого за прием пищи:	530	16.7	17.1	59.6	0.20	31.26	0.26	3.65	0.06	0.16	100.81	64.15	229.54	5.15	934.19	14.32	0.07	0.00																							
Полдник уплотненный																																									
СУФЛЕ КУРИНОЕ	100	15.2	31.5	3.4	0.03	0.17	0.24	2.73	1.04	0.30	59.59	22.93	180.54	2.18	167.27	150.93	0.02	0.01	310	2012																					
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1.2	2.3	7.0	0.03	1.42	1.43	0.49	0.03	0.04	36.58	24.77	30.91	0.68	148.54	3.93	0.04	0.00	342	2008																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	12.4	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	5.54	1.53	1.53	0.27	5.24	0.00	0.00	0.00	441	2008																					
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00																							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00																							
Итого за прием пищи:	380	20.0	35.9	55.6	0.11	45.59	1.75	3.22	1.07	0.39	106.81	54.53	249.98	3.57	360.75	154.86	0.06	0.01																							
Всего за день:		53.1	71.8	167.2	0.47	79.00	2.12	7.30	1.19	0.98	693.11	186.08	858.01	10.08	1 899.66	201.42	0.13	0.01																							

4 ДЕНЬ

Применение 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																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.0	6.6	21.5	165.9	0.08	0.52	0.04	0.09	0.06	0.13	112.92	22.09	119.80	0.90	192.35	9.00	0.01	0.01	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	12.4	89.7	0.03	0.53	0.02	0.00	0.00	0.11	103.03	11.99	73.49	0.22	151.20	9.00	0.00	0.00	394	2012
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	11	2.8	3.6	0.0	44.3	0.00	0.33	0.03	0.04	0.00	0.04	115.84	5.91	68.56	0.08	11.23	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	361	12.2	13.8	44.2	352.3	0.13	1.38	0.09	0.13	0.06	0.29	335.59	42.59	274.85	1.40	373.18	18.00	0.00	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0.6	0.6	3.7	23.1	0.01	1.28	0.00	0.05	0.01	0.01	12.45	6.56	13.65	0.42	94.41	2.39	0.01	0.00	137	2008
РАССОЛЫННИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	7.2	8.8	115.2	0.04	6.30	0.15	1.14	0.00	0.05	20.37	18.56	54.63	0.96	328.56	35.62	0.01	0.00	90	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	5.9	16.7	1.9	183.6	0.00	0.37	0.09	1.97	0.00	0.07	7.68	10.58	54.67	0.82	59.11	89.36	0.00	0.00	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.5	16.7	118.6	0.10	7.89	0.03	0.19	0.06	0.10	43.01	23.56	73.32	0.93	593.18	7.53	0.03	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	14.5	29.2	51.6	532.7	0.20	15.84	0.27	4.01	0.07	0.25	89.05	64.96	222.37	4.33	1116.30	136.58	0.05	0.00		
Полдник уплотненный																					
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	8.2	11.5	8.9	171.9	0.02	0.17	0.03	1.28	0.15	0.06	7.64	12.63	82.33	1.06	147.73	3.81	0.03	0.00	285	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	0.8	2.8	22.7	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.02	8.00	2.30	7.24	0.13	35.45	0.77	0.00	0.00	355	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРОМ	30	2.0	0.0	4.6	26.6	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	34	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.05	0.00	0.17	0.00	0.01	3.94	1.90	2.61	0.52	73.63	0.53	0.00	0.00	372	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	310	12.3	13.0	36.8	316.6	0.06	1.78	0.05	1.48	0.15	0.10	23.38	19.73	105.18	1.91	275.21	5.11	0.03	0.00		
Всего за день:	40.1	56.3	152.7	1287.5	0.41	23.00	0.41	5.62	0.28	0.66	462.02	135.28	616.40	10.44	2004.69	161.69	0.08	0.01			

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	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	Углеводы, г																	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4.8	6.6	21.0	162.8	0.07	0.52	0.04	0.09	0.06	0.13	118.73	20.23	134.14	0.47	187.36	9.00	0.02	0.01	418	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	13.3	94.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	103.81	13.90	78.35	0.21	155.30	9.00	0.00	0.00	395	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.60	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	9.3	14.4	44.7	346.7	0.13	1.04	0.10	0.20	0.14	0.26	226.94	36.73	226.44	0.69	361.81	18.00	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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																					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0.7	1.2	2.3	23.5	0.01	10.80	0.00	0.50	0.00	0.01	17.30	5.76	11.18	0.22	108.04	1.08	0.00	0.00	40	2008
СУП С КРУПНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	150	3.2	3.5	9.5	82.3	0.02	0.37	0.12	0.80	0.00	0.01	12.40	11.73	41.01	0.47	75.80	1.55	0.02	0.00	107	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	10.0	12.5	17.3	222.0	0.12	8.69	0.03	1.82	0.22	0.13	21.31	30.42	131.27	2.05	741.66	9.78	0.05	0.00	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	1.1	2.8	27.7	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.02	9.49	2.44	8.37	0.14	38.17	1.00	0.00	0.00	355	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	12.7	53.5	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.54	9.45	13.14	0.29	171.94	0.00	0.01	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	17.0	18.7	57.2	470.2	0.22	20.57	0.23	3.81	0.22	0.21	80.44	65.50	231.07	4.37	1176	15.09	0.08	0.00		
Полдник уплотненный																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	10.6	12.7	16.8	224.0	0.12	14.42	0.40	1.61	0.05	0.13	40.21	38.30	134.13	2.32	737.51	9.68	0.05	0.00	351	2008
ЧАЙ	150	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.79	1.49	0.14	4.96	0.00	0.00	0.00	391	2012
ВАТРУШКИ	50	7.6	6.4	30.2	208.5	0.07	0.11	0.04	1.00	0.16	0.08	45.10	10.47	76.27	0.55	93.10	3.03	0.01	0.01	458	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	19.7	19.6	57.3	485.4	0.21	14.54	0.44	2.61	0.22	0.22	90.00	52.16	224.89	3.21	853.97	12.71	0.06	0.01		
Всего за день:		50.4	56.3	175.2	1417.3	0.56	36.15	0.77	6.62	0.58	0.69	397.38	154.39	662.40	8.47	2392	45.80	0.16	0.02		

6 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				
																				В1, мг	С, мг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.0	6.8	22.0	170.3	0.09	0.52	0.04	0.60	0.06	0.12	109.29	26.11	114.54	0.64	189.55	9.89	0.01	0.00	0.00	417	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.8	31.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.03	0.79	1.49	0.14	5.20	0.00	0.00	0.00	430	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	355	6.6	11.5	40.1	291.6	0.11	0.53	0.08	0.71	0.14	0.14	114.72	29.50	129.98	0.99	212.90	9.89	0.01	0.00				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00				
Обед																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	2.0	0.0	4.6	26.6	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	34	2012		
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	4.5	4.3	11.6	103.1	0.07	5.78	0.12	0.84	0.00	0.05	18.15	20.83	66.75	1.09	461.76	5.06	0.03	0.00	92	2006		
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/20	6.5	6.7	8.5	120.0	0.05	1.22	0.01	1.07	0.00	0.04	10.43	10.43	60.12	0.95	162.25	2.85	0.02	0.00	283	2008		
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	90	5.1	4.5	23.1	153.3	0.14	0.00	0.02	2.86	0.06	0.07	9.89	75.00	112.59	2.65	158.73	1.37	0.01	0.00	181	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	530	20.0	15.8	68.2	495.1	0.31	7.00	0.15	5.43	0.06	0.18	44.01	111.57	265.56	5.89	823.78	10.96	0.06	0.00				
Полдник Уплотненный																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.3	3.7	27.4	160.2	0.05	0.00	0.02	0.93	0.05	0.02	9.24	5.88	32.34	0.75	49.85	0.60	0.01	0.01	205	2012		
ЯЙЦО ВАРЕНое	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.01	3.94	1.90	2.61	0.52	73.63	0.53	0.00	0.00	372	2012		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	320	10.9	8.9	48.2	316.9	0.10	1.06	0.12	1.91	0.95	0.19	36.91	14.73	117.50	2.38	198.23	9.18	0.03	0.02				
Всего за день:	38.5	36.4	176.7	1189.5	0.54	12.59	0.35	8.05	1.15	0.53	209.64	163.80	527.04	12.06	1474.91	32.03	0.10	0.02					

Применение 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг				
																						0.06	0.13	114.21	32.30
Завтрак																									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.0	7.4	19.3	164.2	0.09	0.52	0.04	0.67	0.06	0.13	114.21	32.30	126.43	0.77	206.21	10.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	13.3	94.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	103.81	13.90	78.35	0.21	155.30	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.80	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	365	9.5	15.2	42.9	348.1	0.15	1.04	0.10	0.78	0.14	0.26	222.42	48.80	218.73	1.19	380.66	19.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
II Завтрак																									
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	0.00	0.00	0.00	2008	
Обед																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2012
БОРЩ НА М/Б	150	4.0	4.6	5.6	81.9	0.02	4.83	0.13	0.83	0.00	0.03	27.10	14.06	48.44	0.99	195.70	4.36	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	242	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.3	4.7	3.8	94.1	0.07	0.61	0.02	2.25	0.09	0.06	18.58	20.22	125.81	0.77	215.22	70.77	0.32	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	321	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.5	16.6	118.4	0.10	7.86	0.03	0.19	0.06	0.10	42.99	23.50	73.16	0.92	591.47	7.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	12.7	53.5	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.54	9.45	13.14	0.29	171.94	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	530	18.7	14.1	52.2	413.2	0.26	16.45	0.24	3.96	0.15	0.24	115.49	77.12	299.21	4.47	1 257.29	85.23	0.38	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Полдник уплотненный																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	15.4	14.6	16.1	255.3	0.03	0.00	0.03	1.36	0.25	0.03	10.53	3.06	26.72	0.36	28.84	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	225	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.5	1.7	11.4	67.2	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.06	54.60	5.71	36.79	0.03	76.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2012
ЧАЙ	150	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.79	1.49	0.14	4.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	381	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ЯБЛОКО	120	0.4	0.4	10.4	49.6	0.03	10.56	0.01	0.67	0.00	0.02	16.90	8.45	11.62	2.32	293.57	2.11	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	430	18.8	18.7	52.9	456.0	0.09	10.65	0.05	2.03	0.25	0.12	88.92	22.01	94.62	3.27	426.02	4.11	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Всего за день:		51.4	51.6	164.0	1 332.3	0.50	28.14	0.39	6.77	0.54	0.62	428.83	147.93	612.56	8.93	2 063.97	108.42	0.41	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				Вит. В1	Вит. С		
Завтрак																							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.0	6.4	16.7	141.0	0.05	0.52	0.04	0.40	0.06	0.11	107.95	13.34	82.47	0.23	162.41	9.00	0.00	0.00	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.3	3.4	12.5	94.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	104.44	18.85	83.79	0.48	176.42	9.00	0.00	0.00	433	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2.7	3.5	0.0	42.7	0.00	0.32	0.03	0.00	0.00	0.04	111.62	5.70	66.06	0.08	10.82	0.00	0.00	0.00	14	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	361	11.5	13.9	39.5	330.9	0.10	1.36	0.09	0.44	0.06	0.27	327.81	40.49	245.32	0.99	368.05	18.00	0.00	0.00				
II Завтрак																							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.3	4.7	6.9	88.3	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.99	109.22	0.12	221.48	13.65	0.00	0.00	434	2008		
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.7	6.9	88.3	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.99	109.22	0.12	221.48	13.65	0.00	0.00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	150	6.3	5.7	11.2	121.6	0.12	2.76	0.12	2.52	0.00	0.05	22.32	22.31	70.28	1.47	333.10	3.74	0.02	0.00	99	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	120	9.0	11.4	10.8	182.2	0.06	12.21	0.27	1.41	0.15	0.10	46.41	25.81	105.48	1.81	301.52	6.50	0.05	0.00	298	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	1.1	2.8	27.7	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.02	11.48	2.56	8.78	0.15	38.23	1.00	0.00	0.00	355	2012		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	15.8	63.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.79	0.16	3.24	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	510	18.2	18.5	54.1	480.2	0.25	18.31	0.41	4.65	0.15	0.20	95.28	60.73	226.44	4.93	755.87	13.82	0.08	0.00				
Полдник уплотненный																							
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	5.5	14.3	5.0	170.3	0.02	0.50	0.05	1.83	0.00	0.05	8.23	10.38	54.12	0.84	58.55	76.99	0.00	0.00	286	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.5	0.5	2.7	18.7	0.01	0.54	0.02	0.03	0.00	0.01	4.21	2.03	5.81	0.11	33.21	0.59	0.00	0.00	355	2012		
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1.2	2.3	7.0	56.1	0.03	1.42	1.43	0.49	0.03	0.04	36.90	24.79	38.98	0.68	148.55	3.93	0.04	0.00	342	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	12.0	55.8	0.01	39.60	0.07	0.00	0.00	0.03	5.00	1.38	1.38	0.24	4.74	0.00	0.00	0.00	441	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	340	9.0	17.7	37.0	353.3	0.09	42.06	1.58	2.35	0.03	0.14	58.14	41.18	113.29	2.07	263.45	81.51	0.04	0.00				
Всего за день:		43.0	54.8	137.5	1 232.6	0.48	62.72	2.10	7.44	0.24	0.77	635.96	159.39	694.27	8.11	1 608.85	126.98	0.12	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		Углевод ы, 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.0	6.6	21.5	165.9	0.08	0.52	0.04	0.09	0.06	0.13	111.60	22.01	119.53	0.89	192.31	9.00	0.01	0.01	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	14.3	97.4	0.03	0.53	0.02	0.00	0.00	0.11	103.07	11.99	73.49	0.22	151.26	9.00	0.00	0.00	394	2012
СЫР (ПОРЦИАМИ)	11	2.7	3.5	0.0	42.7	0.00	0.32	0.03	0.04	0.00	0.04	111.62	5.70	66.06	0.08	10.82	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	361	12.1	13.7	46.1	358.4	0.13	1.37	0.09	0.13	0.06	0.29	330.09	42.30	272.08	1.39	372.79	18.00	0.00	0.00	0.01	
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	30	0.6	0.6	3.7	23.1	0.01	1.28	0.00	0.05	0.01	0.01	14.11	6.66	13.99	0.44	84.45	2.39	0.01	0.00	137	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.6	7.4	11.2	127.7	0.05	4.65	0.15	1.24	0.00	0.05	16.46	19.30	63.04	0.95	352.06	35.64	0.02	0.00	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7.1	18.2	9.5	230.1	0.03	0.27	0.07	2.80	0.00	0.07	8.00	16.59	78.19	1.31	75.18	88.90	0.00	0.00	314	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2.6	4.9	14.7	113.9	0.09	6.84	0.03	0.18	0.07	0.09	46.64	21.60	69.06	0.80	523.22	7.23	0.02	0.00	124	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	530	15.8	31.3	59.6	587.0	0.23	13.04	0.25	4.93	0.08	0.24	90.75	69.85	250.38	4.70	1 085.95	135.84	0.05	0.00		
Полдник уплотненный																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	3.8	4.9	14.4	117.8	0.04	0.56	0.03	0.09	0.03	0.11	113.35	17.45	92.61	0.19	168.96	9.87	0.01	0.00	94	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.01	3.94	1.90	2.61	0.52	73.63	0.53	0.00	0.00	372	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ВАТРУШКИ	50	4.9	4.9	40.5	225.8	0.06	0.11	0.02	0.96	0.12	0.04	27.15	8.94	49.49	0.65	100.36	2.65	0.01	0.01	459	2012
ГРУША	120	0.4	0.3	11.1	50.8	0.02	5.40	0.00	0.39	0.00	0.03	20.52	12.96	17.28	2.16	167.40	1.06	0.01	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	520	10.8	10.8	86.6	485.7	0.15	7.13	0.05	1.61	0.15	0.20	168.76	43.85	175.36	3.72	528.77	14.13	0.03	0.01		
Всего за день:		39.7	56.0	212.5	1 521.0	0.53	25.54	0.39	6.67	0.29	0.75	603.60	164.00	711.82	12.61	2 227.51	169.97	0.08	0.02		

10 день

Применение 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
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4.8	6.6	21.0	162.8	0.07	0.52	0.04	0.09	0.06	0.13	118.73	20.23	134.14	0.47	187.36	9.00	0.02	0.01	418	2012
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	15.3	101.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	103.85	13.90	78.35	0.21	155.36	9.00	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	9.3	14.4	46.6	354.5	0.13	1.04	0.10	0.20	0.14	0.26	226.98	36.73	226.44	0.89	361.87	18.00	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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																					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0.7	1.2	2.3	23.5	0.01	10.80	0.00	0.50	0.00	0.01	17.30	5.76	11.18	0.22	106.04	1.08	0.00	0.00	40	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3.7	3.5	7.5	76.4	0.03	0.39	0.13	0.83	0.00	0.01	9.58	7.06	35.73	0.61	82.25	1.68	0.01	0.00	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9.3	11.1	18.8	212.9	0.13	9.29	0.30	1.33	0.06	0.11	25.45	35.28	127.78	2.07	775.54	9.15	0.06	0.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	12.7	53.5	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.54	9.45	13.14	0.29	171.94	0.00	0.01	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	16.1	16.1	54.0	427.5	0.23	20.64	0.49	3.32	0.06	0.17	72.27	63.25	213.93	4.39	1 178,57	13.59	0.08	0.00		
Полдник уплотненный																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	7.7	5.2	9.0	113.3	0.06	0.16	0.00	2.39	0.00	0.04	14.01	17.63	100.61	0.71	164.77	53.60	0.25	0.01	239	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.7	3.4	10.2	83.4	0.03	22.52	0.15	0.24	0.06	0.04	60.97	21.71	44.89	1.31	267.95	4.35	0.01	0.00	131	2008
ЧАЙ	150	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.79	1.49	0.14	4.56	0.00	0.00	0.00	391	2012
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	370	13.7	10.6	52.1	359.3	0.13	22.69	0.15	2.63	0.06	0.10	82.97	45.43	174.99	2.60	477.38	57.95	0.26	0.01		
Всего за день:		43.5	44.7	168.7	1 256.2	0.49	44.37	0.74	6.15	0.26	0.53	382.22	145.41	615.36	7.88	2 017,82	89.54	0.36	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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	449,2	517,4	1692,8	13304,0	4,82	353,22	8,12	67,54	5,23	6,49	4 434,69	1 511,38	6 366,72	97,04	19 007,76	1 080,10	2,01	0,14
Среднее значение за период	44,9	51,7	169,3	1 330,4	0,48	35,32	0,81	6,75	0,52	0,65	443,47	151,14	636,67	9,70	1 900,78	108,01	0,20	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	35,0	51,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник уплотненный
Ясли 12 часов	357	170	524	384