

Приложение № 2

к приказу

№ 01-22/218

от 07.10.2022 г.

Основное (организованное) меню
для детей от 3 до 7 лет

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ГЕРКУЛЕ С И ГРЕЧЕЙ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 180
Обед									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 50	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ НА М/Б 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	МАКАРОНЬИМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 200
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 180	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 70/30	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ) 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180
МАКАРОНЬИ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	РИС РАССЫПЧАТЫЙ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ 100	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 130	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45
Полдник уплотненный									
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	СУФЛЕ КУРИНОЕ 120	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	РАГУ ОВОЩНОЕ 200	МАКАРОНЬИ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 150	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 20	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	ЧАЙ 180	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 20	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ЧАЙ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 30	ВАТРУШКИ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ЧАЙ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ВАТРУШКИ 70	ЧАЙ 180
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПРЯНИКИ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 40	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	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

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 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								
																				В12, мг	В6, мг			В9, мкг	В12, мкг	В1, мкг	В12, мкг
Завтрак																											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	7.9	20.6	173.3	0.05	0.62	0.04	0.49	0.08	0.15	129.01	16.07	99.32	0.28	195.69	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	417	7.3	14.5	46.0	344.2	0.08	0.64	0.09	0.64	0.19	0.18	137.96	21.95	123.86	0.96	237.04	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2012
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.7	4.5	7.2	89.0	0.05	9.93	0.21	0.91	0.00	0.07	29.92	19.17	61.31	1.19	317.05	4.58	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	282	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	8.7	10.6	9.6	168.1	0.04	0.35	0.00	2.09	0.00	0.05	12.84	14.93	69.13	1.48	171.43	3.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.8	4.6	30.8	183.8	0.06	0.00	0.02	1.06	0.08	0.03	11.52	6.68	36.68	0.85	56.19	0.68	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.00	61.20	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	655	23.2	20.1	81.0	597.9	0.23	10.28	0.23	5.05	0.08	0.19	62.56	49.33	226.27	5.32	606.17	10.63	0.06	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник уплотненный																											
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8.2	8.4	2.7	119.4	0.02	0.81	0.15	1.08	0.00	0.04	9.45	12.01	74.72	1.12	186.15	3.86	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.1	5.6	19.5	141.4	0.12	9.21	0.03	0.22	0.08	0.12	10.68	27.46	86.19	1.09	693.54	8.88	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.27	0.00	0.20	0.00	0.01	4.74	2.28	3.13	0.63	88.37	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	13.0	14.7	45.2	366.4	0.17	11.29	0.18	1.50	0.08	0.18	63.67	44.45	177.04	3.04	986.46	13.37	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	
Всего за день:		44.5	49.5	192.3	1 384.5	0.50	26.21	0.50	7.19	0.35	0.57	283.19	123.73	541.17	12.12	2 069.67	37.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур							
	Масса порции	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг					
		Белки, г	Белки, г																										Белки, г	Белки, г	Белки, г	Белки, г	Белки, г
Завтрак																																	
200	6.5	8.9	25.3	208.3	0.13	0.62	0.04	1.39	0.08	0.18	133.38	51.82	160.47	1.41	267.96	12.00	0.01	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	324	2008	
180	3.6	3.7	16.2	113.5	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.25	16.14	92.75	0.23	184.56	10.80	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	395	2012	
7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	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	13	2008		
30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	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		
417	12.4	19.3	56.9	452.8	0.20	1.24	0.11	1.54	0.19	0.33	264.17	71.86	274.05	1.95	481.17	22.80	0.01	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		
II Завтрак																																	
180	5.2	4.4	19.2	137.9	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	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	
180	5.2	4.4	19.2	137.9	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	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																																	
50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.01	4.88	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	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	78	2008
200	5.6	5.1	9.2	107.9	0.04	5.33	0.11	0.89	0.00	0.05	37.41	21.29	80.65	1.44	291.01	4.96	0.02	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	229	2008
70	11.9	4.8	4.4	107.6	0.06	1.05	0.16	2.58	0.00	0.04	23.64	24.11	147.40	0.53	291.15	97.45	0.45	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	323	2008
130	3.1	4.5	32.4	182.0	0.03	0.00	0.02	0.31	0.08	0.03	10.24	21.32	62.19	0.44	46.20	0.63	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	376	2012
180	0.5	0.0	14.6	61.2	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.00	14.58	9.45	13.14	0.29	172.00	0.00	0.01	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	
45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	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	
675	24.5	14.8	81.0	557.4	0.23	11.52	0.36	4.82	0.08	0.20	105.42	91.69	363.45	5.00	931.78	107.07	0.51	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	2008	
Полдник уплотненный																																	
150	19.1	17.4	20.1	312.3	0.03	0.00	0.03	1.21	0.25	0.04	8.90	3.19	28.91	0.37	31.75	2.23	0.01	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	224	2008
20	1.5	1.7	11.4	67.2	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	54.80	5.71	36.79	0.03	76.65	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	434	2008
180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.23	1.86	3.71	0.37	12.40	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	391	2012
40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	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	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
510	24.1	23.5	71.8	597.2	0.10	10.66	0.06	1.88	0.25	0.15	94.43	27.33	117.03	3.93	458.37	4.34	0.02	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:																																	
	66.2	62.0	228.9	1745.2	0.53	23.42	0.53	8.24	0.52	0.68	464.02	190.88	754.53	10.88	1871.32	134.21	0.54	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	2008	
Всего за день:																																	

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5.8	8.4	29.1	0.09	0.62	0.04	0.52	0.08	0.16	130.50	29.44	133.39	0.62	217.30	11.57	0.01	0.00	0.00	190		
КАКАО С МОЛОКОМ	15	3.9	4.0	15.3	0.03	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.88	21.09	98.19	0.50	205.68	10.80	0.00	0.00	0.00	433		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	3.6	4.7	0.0	0.00	0.43	0.04	0.05	0.00	0.06	150.53	7.68	89.09	0.11	14.59	0.00	0.01	0.00	14			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	425	2.3	0.9	15.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		15.5	18.0	59.9	0.15	1.67	0.10	0.57	0.08	0.36	411.61	62.11	340.17	1.53	465.17	22.37	0.02	0.00	0.00			
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.7	8.3	0.05	0.95	0.03	0.00	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.14	265.72	16.38	0.00	0.00	0.00	434		
Итого за прием пищи:	180	5.1	5.7	8.3	0.05	0.95	0.03	0.00	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.14	265.72	16.38	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	2008		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5.1	4.7	14.5	0.09	7.22	0.15	0.92	0.00	0.00	0.08	17.51	24.44	79.73	1.31	566.17	6.14	0.04	0.00	92		
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	70	8.9	10.8	10.7	0.04	0.39	0.00	2.17	0.00	0.05	13.68	16.01	93.17	1.56	177.16	3.08	0.02	0.00	282			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.2	4.2	12.1	0.04	26.62	0.18	0.28	0.08	0.06	72.27	25.68	59.17	1.55	316.81	5.15	0.01	0.00	131			
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.11	0.18	3.60	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	411			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	0.06	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	675	20.5	20.2	76.0	0.26	39.21	0.34	4.41	0.08	0.25	126.12	81.83	289.74	6.72	1 191.	65	18.38	0.08	0.00			
Полдник уплотненный																						
СУФЛЕ КУРИНОЕ	120	16.0	33.7	3.7	381.6	0.03	0.21	3.72	1.00	0.30	67.22	24.75	189.97	2.27	180.20	161.96	0.02	0.01	310			
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1.5	2.9	8.8	0.04	1.78	1.78	0.62	0.04	0.06	45.91	30.97	48.69	0.85	185.74	4.91	0.05	0.00	342			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	14.4	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	5.58	1.53	0.27	5.30	0.00	0.00	0.00	0.00	441			
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	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	2008			
Итого за прием пищи:	450	21.1	38.6	59.6	0.12	45.99	2.10	4.34	1.04	0.41	125.61	62.55	268.19	3.63	410.94	166.87	0.07	0.01	0.01			
Итого за день:		62.2	82.5	203.8	0.58	87.82	2.57	9.32	1.20	1.21	849.18	226.87	1 029.	12.22	2 333.	224.00	0.17	0.01	0.01			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Минеральные вещества															
						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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.0	24.7	195.0	0.08	0.62	0.04	0.11	0.08	0.16	134.15	25.40	139.01	1.00	226.28	10.80	0.00	0.02	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.5	3.7	15.4	109.7	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.14	124.81	15.42	90.11	0.47	187.90	10.80	0.00	0.00	394	2012
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3.6	4.7	0.0	57.6	0.00	0.43	0.04	0.05	0.00	0.06	150.53	7.68	89.09	0.11	14.59	0.00	0.01	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	425	15.2	17.3	55.5	440.9	0.14	1.69	0.10	0.16	0.08	0.37	415.19	52.40	337.71	1.88	456.37	21.60	0.01	0.02	442	2008
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	50	0.9	1.0	6.2	38.6	0.01	2.13	0.02	0.09	0.01	0.02	20.89	10.94	22.75	0.70	157.32	3.97	0.01	0.00	137	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4.5	9.2	11.7	150.5	0.05	8.40	0.20	1.35	0.00	0.08	26.94	24.76	72.90	1.26	438.15	47.68	0.02	0.00	90	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	6.9	19.6	2.3	216.3	0.00	0.44	0.10	2.33	0.00	0.08	8.82	12.44	64.24	0.84	69.95	104.95	0.00	0.00	312	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.3	5.6	19.7	142.5	0.12	9.32	0.03	0.22	0.08	0.12	50.81	27.85	86.92	1.10	701.49	8.95	0.03	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	376	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	675	18.6	35.9	68.6	678.3	0.26	20.29	0.35	4.98	0.09	0.34	115.74	84.54	285.96	5.80	1428.	168.07	0.06	0.00		
Полдник уплотненный																					
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	10.2	14.5	11.2	215.5	0.03	0.21	0.04	1.61	0.20	0.09	9.57	16.23	103.34	1.34	185.15	4.80	0.03	0.00	285	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.8	1.5	3.3	34.7	0.02	0.91	0.03	0.05	0.00	0.02	12.01	3.52	10.95	0.19	58.40	1.40	0.00	0.00	355	2012
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.27	0.00	0.20	0.00	0.01	4.74	2.28	3.13	0.63	88.37	0.63	0.00	0.00	372	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	1.86	0.00	0.13	30.12	24.63	130.33	2.36	350.32	6.83	0.03	0.00		
Итого за прием пищи:	380	14.6	16.7	42.1	382.2	0.08	2.39	0.07	7.00	0.37	0.86	575.05	168.57	768.00	12.84	2475.	198.50	0.10	0.02		
Всего за день:	49.4	70.0	186.4	1587.5	1587.5	0.50	28.97	0.52	7.00	0.37	0.86	575.05	168.57	768.00	12.84	2475.	198.50	0.10	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		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	В1, мг	С, мг	
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.5	8.0	24.2	191.6	0.08	0.62	0.04	0.11	0.08	0.16	141.33	23.40	154.94	0.53	220.82	10.80	0.02	0.01	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	16.2	113.5	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.25	16.14	92.75	0.23	184.56	10.80	0.00	0.00	395	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	417	11.4	18.4	55.8	436.1	0.15	1.24	0.11	0.26	0.19	0.31	272.12	43.44	268.52	1.07	434.03	21.60	0.02	0.01			
II Завтрак																						
СНЕЖОК	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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	435	2008	
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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			
Обед																						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	1.1	2.0	3.8	39.2	0.01	18.00	0.00	0.84	0.00	0.01	28.84	9.60	18.64	0.36	180.06	1.80	0.01	0.00	40	2008	
СУП С КРУПНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4.3	4.7	12.6	109.5	0.02	0.50	0.16	1.07	0.00	0.03	16.50	15.61	54.55	0.64	100.83	2.06	0.02	0.00	107	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14.9	19.6	25.9	339.6	0.18	13.05	0.05	2.92	0.30	0.19	31.17	45.56	195.17	3.06	1 111.	14.41	0.10	0.00	299	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1.0	1.9	3.9	42.2	0.02	0.92	0.03	0.05	0.00	0.02	12.97	3.74	12.48	0.19	62.08	1.64	0.00	0.00	355	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	180	0.5	0.0	14.6	61.2	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.58	9.45	13.14	0.29	172.00	0.00	0.01	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	705	24.7	28.6	79.9	683.5	0.32	32.63	0.30	5.87	0.30	0.31	112.16	92.51	333.13	6.34	1 687.	22.43	0.14	0.00			
Полдник уплотненный																						
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	12.8	15.2	20.5	270.3	0.14	17.14	0.54	1.68	0.08	0.17	51.96	47.27	165.32	2.87	888.28	11.84	0.07	0.00	351	2008	
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	391	2012	
БАТРУШКИ	70	10.6	8.9	42.3	281.9	0.10	0.14	0.05	1.40	0.22	0.11	62.87	14.61	106.37	0.77	129.89	4.21	0.02	0.03	458	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:	470	25.0	24.6	73.2	615.8	0.26	17.30	0.59	3.08	0.30	0.30	120.86	66.46	288.40	4.21	1 048.	16.05	0.09	0.03			
Всего за день:	66.3	75.9	228.2	1 873.3	0.73	51.17	1.00	9.21	0.79	0.92	505.14	202.41	890.05	11.62	3 170.	60.08	0.25	0.04				

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ 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			
																				Вит, мг	В12, мкг	
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.3	25.2	199.8	0.10	0.62	0.04	0.68	0.08	0.15	130.94	29.87	133.38	0.72	222.13	11.78	0.01	0.00	0.00	417	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	417	8.2	15.0	50.6	370.7	0.13	0.64	0.09	0.83	0.19	0.18	139.89	35.75	157.92	1.40	263.48	11.78	0.01	0.00	0.00	442	2008
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	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	442	2008
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	0.00	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6.0	5.8	15.5	138.4	0.09	7.71	0.16	1.13	0.00	0.08	24.25	27.88	89.75	1.46	617.32	6.78	0.04	0.00	0.00	92	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/30	7.8	7.5	9.8	138.2	0.04	0.97	0.01	1.01	0.00	0.04	12.08	10.95	71.61	1.10	172.81	3.23	0.02	0.00	0.00	283	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	5.5	25.6	174.3	0.15	0.00	0.02	3.18	0.08	0.09	11.48	83.32	125.21	2.94	176.38	1.52	0.01	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	655	24.5	19.2	84.3	608.0	0.36	8.68	0.19	6.31	0.08	0.25	56.09	130.70	325.72	7.30	1 028.01	14.05	0.07	0.00	0.00	442	2008
Полдник уплотненный																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.8	4.6	30.8	183.8	0.06	0.00	0.02	1.06	0.08	0.03	11.52	6.68	36.68	0.85	56.19	0.68	0.01	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	0.01	213	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.27	0.00	0.20	0.00	0.01	4.74	2.24	3.13	0.63	88.37	0.63	0.00	0.00	0.00	372	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	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	370	11.4	9.8	54.1	350.7	0.11	1.27	0.12	2.07	0.97	0.20	39.99	15.91	122.36	2.59	219.31	9.36	0.03	0.02	0.02	402	2008
Всего за день:		45.2	44.1	209.1	1 415.4	0.62	14.59	0.40	9.21	1.24	0.65	249.97	190.36	620.00	14.09	1 750.80	37.19	0.11	0.02	0.02	205	2012

7 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В12, мг	В6, мг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	8.9	22.3	193.8	0.10	0.62	0.04	0.75	0.08	0.16	135.67	36.86	146.88	0.86	242.19	12.00	0.01	0.00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	16.2	113.5	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.25	16.14	92.75	0.23	184.56	10.80	0.00	0.00	395	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	417	11.7	19.3	54.0	438.2	0.17	1.24	0.11	0.90	0.19	0.31	266.46	56.90	260.46	1.40	455.40	22.80	0.01	0.00				
II Завтрак																							
СНЕЖОК	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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	435	2008		
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00		2008		
БОРЩ НА М/Б	200	5.4	5.8	7.0	104.1	0.03	6.36	0.16	0.94	0.00	0.06	34.66	18.48	64.61	1.32	258.06	5.76	0.02	0.00	56	2012		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10.7	5.0	4.5	106.1	0.07	0.68	0.02	2.49	0.08	0.06	21.00	23.62	145.14	0.89	248.96	82.30	0.38	0.01	242	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.3	5.6	19.7	142.5	0.12	9.32	0.03	0.22	0.08	0.12	50.81	27.85	86.92	1.10	701.49	8.95	0.03	0.00	321	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	14.6	61.2	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.58	9.45	13.14	0.29	172.00	0.00	0.01	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	675	23.2	16.9	66.2	512.6	0.32	21.50	0.28	4.69	0.16	0.32	140.80	94.92	369.88	5.90	1 511.93	101.02	0.45	0.01				
Полдник уплотненный																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	19.1	17.5	20.9	315.0	0.03	0.00	0.03	1.56	0.27	0.05	11.98	3.80	31.10	0.41	35.10	2.14	0.01	0.00	225	2008		
МОЛОЖО СТУЩЕНОЕ	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	2006		
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	391	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2006		
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		2008		
Итого за прием пищи:	510	24.1	23.5	72.6	599.8	0.10	10.66	0.06	2.23	0.27	0.16	97.51	27.94	119.22	3.97	461.72	4.25	0.02	0.00				
Всего за день:		64.2	64.1	212.0	1 688.6	0.59	33.40	0.45	7.82	0.62	0.79	504.77	179.76	749.56	11.27	2 429.05	128.07	0.48	0.01				

8 ДЕНЬ

Применение	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Сахар, г	Соль, г		А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Масса порции																						
Завтрак																						
200	4.9	7.9	20.6	0.05	0.62	0.04	0.49	0.08	0.15	129.01	16.07	99.32	0.28	195.69	10.80	0.00	0.00	0.00	189	2008		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3.9	4.0	15.3	0.03	0.62	0.00	0.00	0.13	124.88	21.09	98.19	0.50	205.68	10.80	0.00	0.00	0.00	433	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	15	3.6	4.7	0.0	0.43	0.04	0.05	0.00	0.06	150.53	7.68	89.09	0.11	14.59	0.00	0.01	0.00	0.00	14	2008		
СЫР (ПОРЦИИ)	30	2.3	0.9	15.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00				
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	425	14.7	17.4	51.4	0.11	1.67	0.10	0.54	0.08	410.12	48.74	306.10	1.19	443.56	21.60	0.01	0.00	0.00				
II Завтрак																						
180	5.1	5.7	8.3	0.05	0.85	0.03	0.00	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.14	265.72	16.38	0.00	0.00	0.00	434	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.7	8.3	0.05	0.85	0.03	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.14	265.72	16.38	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	0.00				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200	8.5	7.7	15.0	0.15	3.68	0.16	3.38	0.00	29.83	29.87	94.72	1.98	446.31	5.04	0.02	0.00	0.00	99	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	150	11.2	14.1	13.5	0.07	15.27	0.33	1.72	0.17	57.70	32.19	130.19	2.24	375.64	7.93	0.05	0.00	0.00	298	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	50	1.1	1.9	4.8	0.02	0.92	0.03	0.05	0.00	16.48	4.10	14.08	0.23	63.63	1.66	0.00	0.00	0.00	355	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	180	0.0	0.0	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.11	0.18	3.60	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	45	3.0	0.4	19.1	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	675	24.1	24.2	71.9	0.33	24.85	0.53	6.19	0.17	126.67	81.86	302.66	6.75	1 017.09	18.64	0.08	0.00	0.00				
Полдник уплотненный																						
70	6.4	16.3	6.2	197.4	0.02	0.59	0.07	1.99	0.00	9.15	12.15	63.35	0.97	68.87	89.72	0.00	0.00	0.00	286	2012		
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	50	0.7	1.1	3.2	0.01	0.37	0.02	0.02	0.00	7.08	1.86	7.73	0.11	29.80	0.87	0.00	0.00	0.00	355	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	180	0.3	0.1	14.4	0.01	44.00	0.06	0.00	0.00	5.58	1.53	1.53	0.27	5.30	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	1.5	2.9	8.8	0.04	1.78	1.78	0.62	0.04	45.91	30.97	48.69	0.85	185.74	4.91	0.05	0.00	0.00	342	2008		
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	20	1.5	0.6	10.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00				
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	420	10.4	21.0	42.8	0.10	46.74	1.95	2.63	0.04	71.52	49.21	134.30	2.40	308.11	95.50	0.05	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																						
	54.3	68.2	174.3	1 562.1	0.59	74.21	2.61	9.36	0.29	793.95	200.19	874.10	10.48	2 034.48	152.12	0.14	0.00	0.00				
Всего за день:																						

9 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																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.0	24.7	195.0	0.08	0.62	0.04	0.11	0.08	0.16	133.49	25.36	138.87	0.99	226.26	10.80	0.00	0.02	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.5	3.7	15.4	109.7	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.14	124.81	15.42	187.90	0.47	10.80	10.80	0.00	0.00	394	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.7	0.0	57.6	0.00	0.43	0.04	0.05	0.00	0.06	150.53	7.68	89.09	0.11	14.59	0.00	0.01	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	425	15.2	17.3	55.5	440.9	0.14	1.69	0.10	0.16	0.08	0.37	414.53	52.36	337.57	1.87	456.35	21.60	0.01	0.02		
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	50	0.9	1.0	6.2	38.6	0.01	2.13	0.02	0.09	0.01	0.02	20.89	10.94	22.75	0.70	157.32	3.97	0.01	0.00	137	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4.5	9.1	14.9	162.0	0.06	6.21	0.20	1.60	0.00	0.09	21.69	25.25	81.34	1.21	467.30	42.87	0.02	0.00	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8.3	21.1	11.1	267.1	0.03	0.30	0.08	3.16	0.00	0.08	9.59	19.41	91.45	1.53	87.19	104.38	0.00	0.00	314	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3.1	5.8	17.4	134.6	0.10	8.07	0.03	0.21	0.08	0.11	55.41	25.52	81.66	0.94	618.20	8.55	0.03	0.00	124	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	675	19.8	37.3	78.3	732.7	0.28	16.71	0.33	6.05	0.09	0.34	115.86	89.67	316.35	6.18	1 391.51	162.29	0.06	0.00		
Полдник уплотненный																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	4.2	5.4	16.0	130.9	0.04	0.62	0.03	0.09	0.03	0.13	125.93	19.38	102.90	0.21	167.74	10.97	0.01	0.00	94	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.27	0.00	0.20	0.00	0.01	4.74	2.28	3.13	0.63	88.37	0.63	0.00	0.00	372	2012
ВАТРУШКИ	70	6.7	6.7	51.7	263.7	0.06	0.14	0.03	1.32	0.13	0.06	36.46	11.81	66.05	0.81	127.60	3.41	0.01	0.02	458	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
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	1.08	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	590	12.9	13.2	101.9	580.9	0.17	7.43	0.06	2.00	0.16	0.24	191.45	49.03	202.36	4.01	589.51	16.09	0.03	0.02		
Всего за день:		48.9	68.0	255.8	1 840.5	0.61	29.83	0.49	8.21	0.33	0.97	735.84	199.06	870.28	14.86	2 677.37	201.98	0.10	0.04		

10 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
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.5	8.0	24.2	191.6	0.08	0.62	0.04	0.11	0.08	0.16	141.33	23.40	154.94	0.53	220.82	10.80	0.02	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	16.2	113.5	0.04	0.82	0.02	0.00	0.00	0.00	0.13	124.25	16.14	92.75	0.23	184.56	10.80	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	417	11.4	18.4	55.8	436.1	0.15	1.24	0.11	0.26	0.19	0.31	272.12	43.44	268.52	1.07	434.03	21.60	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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		
Обед																					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	1.1	2.0	3.8	39.2	0.01	18.00	0.00	0.84	0.00	0.01	28.84	9.60	18.64	0.36	180.06	1.80	0.01	0.00	40	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4.9	4.5	10.0	100.5	0.04	0.53	0.18	1.12	0.00	0.04	12.72	9.30	46.62	0.80	107.49	2.19	0.01	0.00	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12.4	14.7	22.6	272.0	0.15	11.16	0.37	1.53	0.08	0.16	31.51	43.64	164.16	2.61	954.09	11.48	0.08	0.00	256	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	14.6	61.2	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.58	9.45	13.14	0.29	172.00	0.00	0.01	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	21.8	21.6	70.1	564.7	0.29	29.85	0.61	4.48	0.08	0.27	95.75	80.54	281.71	5.86	1 474.84	17.99	0.11	0.00		
Полдник уплотненный																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9.0	6.1	10.5	132.1	0.05	0.18	0.01	2.78	0.00	0.04	16.32	20.57	117.33	0.83	192.13	62.49	0.29	0.01	239	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	4.2	12.9	103.4	0.03	27.86	0.09	0.26	0.08	0.07	70.80	24.80	50.06	1.53	320.27	5.07	0.01	0.00	346	2008
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	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 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:	430	15.4	12.2	56.4	398.9	0.13	27.86	0.10	3.04	0.08	0.14	96.45	52.65	199.10	3.17	564.50	67.56	0.30	0.01		
Всего за день:		53.9	56.6	201.5	1 537.6	0.57	58.95	0.82	7.78	0.35	0.72	464.32	176.63	749.33	10.10	2 473.37	107.15	0.43	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	555,2	640,9	2092,3	16456,7	5,82	427,97	9,89	83,34	6,06	8,36	5 425,43	1 859,46	120,48	23 285,08	1 280,30	2,43	0,20
Среднее значение за период	55,5	64,1	209,2	1 645,7	0,58	42,80	0,99	8,33	0,61	0,84	542,54	185,95	12,05	2 328,51	128,03	0,24	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	35,1	51,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	уплотненный
Сад 12 часов	420	188	672		453