

УТВЕРЖДАЮ
Рыжухин Сергей Александрович

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
Муниципальный центр
Сергей Александрович
312504204709

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 61»
Кузьмина И. В. Кузьмина
Приказ № 10 от 01.03.2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ Циклическое 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.9	8.7	22.0	189.3	1.16	0.12	0.00	0.05	0.00	135.91	169.59	47.63	2.32	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.6	3.7	12.7	99.3	0.66	0.03	0.13	0.02	0.00	130.22	93.82	18.12	0.83	200.45	10.80	0.00	0.00	364	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	460	17.5	18.1	55.6	454.7	1.82	0.21	0.26	0.15	0.89	292.55	351.23	74.61	4.36	293.60	18.85	0.01	0.02		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	50	1.6	0.1	3.3	20.0	5.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.00	31.00	10.50	0.35	49.50	0.00	0.00	0.00		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	208	2.5	3.5	8.5	75.7	9.15	0.07	0.00	0.18	0.00	24.96	44.10	18.31	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	38.6	42.1	33.8	668.0	2.72	0.13	0.24	0.40	0.11	40.29	337.81	56.46	3.26	515.74	13.43	0.04	0.24	304	2012
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	19.7	82.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	22.92	23.57	9.49	0.55	169.31	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.56	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	703	46.2	46.2	84.4	937.9	16.87	0.36	0.32	0.58	0.11	106.27	475.63	103.31	6.63	795.75	15.95	0.04	0.24		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	28.1	18.4	22.9	374.7	0.29	0.06	0.31	0.10	0.25	216.26	294.50	34.45	1.11	208.92	1.96	0.04	0.04	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	6.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	400	32.7	23.4	75.7	663.4	12.37	0.13	0.41	0.12	0.26	303.22	376.92	58.57	5.36	592.92	5.36	0.04	0.06		
Всего за день:		102.4	89.7	224.1	2 126.0	32.06	0.74	0.99	0.85	1.26	950.04	1 369.78	264.69	16.37	1 682.27	40.16	0.09	0.32		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	7.2	24.0	182.4	1.16	0.07	0.00	0.05	0.00	123.15	102.24	17.43	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2.9	3.7	0.0	45.9	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	97.24	52.00	3.64	0.10	11.44	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	3.7	14.9	109.6	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	130.84	102.60	21.23	0.42	198.81	10.80	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	440	15.2	21.6	59.6	495.2	1.82	0.15	0.17	0.15	0.00	359.53	284.24	47.50	2.08	247.05	10.80	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12.0	5.00	0.00	0.00	0.10	0.00	6.30	11.70	9.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТК№014	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	23.9	23.7	8.1	341.9	21.93	0.10	0.00	0.13	0.00	58.06	230.98	42.58	3.67	0.00	0.00	0.00	0.00	262	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	495	27.5	24.3	40.6	493.2	27.70	0.18	0.04	0.23	0.00	83.53	283.73	63.32	6.55	260.92	3.91	0.00	0.00		
Полдник																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	24.6	9.8	4.8	205.6	0.57	0.11	0.21	0.11	0.91	61.83	304.28	39.02	1.37	496.81	173.54	0.01	0.02	249	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.9	3.2	34.5	185.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.18	0.47	61.24	1.00	0.01	0.01	465	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/777	0.3	0.0	7.5	32.6	1.23	0.00	0.01	0.00	0.00	15.59	9.62	6.91	0.88	40.14	0.00	0.00	0.00	393	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	6.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	564	33.2	14.6	77.2	576.5	11.80	0.24	0.28	0.14	0.99	112.57	391.11	66.31	5.32	912.99	176.54	0.02	0.04		
Всего за день:		76.4	60.6	187.3	1 607.9	43.32	0.58	0.49	0.52	0.99	562.63	966.08	181.13	15.35	1 420.96	191.25	0.02	0.04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7.6	8.2	25.6	207.2	0.73	0.13	0.20	0.04	0.05	152.69	181.68	69.52	2.01	318.03	13.58	0.00	0.01	184	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00	433	2008		
Итого за прием пищи:	427	15.3	19.7	59.1	475.7	1.35	0.21	0.34	0.11	0.05	293.04	325.54	106.48	3.52	607.47	24.38	0.00	0.01				
II Завтрак																						
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0.6	2.5	3.8	40.0	1.79	0.01	0.02	0.00	0.00	15.52	17.45	8.88	0.57	128.55	3.12	0.00	0.01	33	2012		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	11.8	5.1	17.9	164.8	7.85	0.00	0.00	0.00	0.00	99.20	0.00	52.35	1.37	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	17.7	14.0	1.6	224.4	13.02	0.20	1.53	5.19	0.02	25.33	258.67	16.01	5.57	296.53	8.02	0.03	0.18	256	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.5	5.7	16.0	125.9	7.70	0.09	0.08	0.03	0.09	31.89	65.82	22.08	0.89	570.61	6.64	0.00	0.03	321	2012		
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	51.20	2.52	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	705	35.7	27.8	86.3	759.9	32.36	0.39	1.67	6.22	0.11	185.04	389.09	109.87	10.60	1 056.89	20.30	0.03	0.22				
Полдник																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	7.9	7.9	26.4	206.8	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	137.49	98.18	11.10	0.84	82.93	0.58	0.01	0.01	206	2012		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	28.9	160.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	10.14	35.93	6.68	0.43	67.09	0.82	0.01	0.01	473	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.1	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	13.13	8.16	6.16	0.81	28.09	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	6.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008		
Итого за прием пищи:	520	15.6	12.7	93.0	550.9	10.09	0.17	0.11	0.06	0.08	184.36	179.27	37.14	4.68	472.91	3.40	0.02	0.03				
Всего за день:		67.1	60.3	248.3	1 829.5	45.80	0.78	2.12	6.39	0.24	669.44	900.90	259.49	20.20	2 137.27	48.08	0.05	0.26				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	7.3	8.2	32.0	231.6	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	200.18	0.00	17.26	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	185	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.4	4.0	12.6	104.6	0.62	0.00	0.00	0.00	0.00	149.88	0.00	33.47	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	427	14.8	19.2	65.3	493.5	1.35	0.04	0.01	0.05	0.00	358.36	27.40	55.93	2.31	36.80	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200/в	11.6	11.2	23.3	235.7	18.24	0.00	0.00	0.00	0.00	74.30	0.00	56.01	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.4	14.3	12.0	230.1	0.08	0.06	0.10	0.02	0.07	28.18	136.70	21.23	2.02	260.84	5.84	0.00	0.03	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	5.2	33.3	192.5	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	14.05	63.78	22.83	0.44	47.89	0.65	0.01	0.02	315	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.7	2.5	4.2	42.3	1.42	0.02	0.02	0.30	0.05	13.04	18.42	8.46	0.35	83.13	1.45	0.00	0.01	349	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.71	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	733	32.3	33.7	99.6	826.0	22.24	0.20	0.19	0.35	0.21	156.99	270.05	125.79	7.98	524.34	10.46	0.01	0.06		
Полдник																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	12.7	15.3	5.5	211.1	1.58	0.08	0.33	0.19	1.85	110.74	188.30	20.89	1.88	237.88	21.88	0.02	0.04	219	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	438	2008
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.00	18.00	5.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	550	17.6	18.7	86.1	587.4	12.35	0.17	0.38	0.20	1.85	153.41	245.22	42.28	5.61	677.40	24.25	0.02	0.05		
Всего за день:		65.2	71.7	260.9	1 949.9	37.94	0.42	0.58	0.60	2.06	675.76	549.67	226.00	17.30	1 238.54	34.71	0.03	0.11		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	180	5.8	7.8	23.8	188.8	0.73	0.09	0.00	0.07	0.00	175.11	0.00	30.21	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	427	13.5	19.3	57.3	457.3	1.35	0.17	0.14	0.14	0.00	315.46	143.66	69.17	2.02	289.44	10.80	0.00	0.00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00		
Обед																				
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	50	0.9	1.0	1.5	20.5	15.00	0.01	0.01	0.00	0.00	24.00	15.52	6.00	0.30	150.00	1.50	0.00	0.01	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	2.3	5.4	15.9	122.4	6.44	0.08	0.08	0.38	0.00	36.99	65.21	27.73	1.06	458.37	5.35	0.00	0.03	76	2012
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	14.9	18.5	5.1	246.7	2.92	0.06	0.11	0.55	0.08	33.21	132.21	25.20	1.55	291.63	7.29	0.01	0.10	301	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	6.6	33.2	221.8	0.00	0.19	0.11	0.03	0.09	16.62	161.89	108.71	3.80	228.82	1.98	0.00	0.01	181	2008
Итого за прием пищи:	713	28.5	32.0	86.3	760.7	25.13	0.42	0.33	0.96	0.17	129.99	415.90	181.38	8.89	1 244.74	19.03	0.01	0.15		
Полдник																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14.1	14.3	19.6	263.4	10.13	0.13	0.14	0.01	0.00	22.27	165.47	38.62	2.62	913.35	10.66	0.00	0.06	276	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.7	5.9	37.9	227.0	0.00	0.07	0.04	0.04	0.19	14.63	48.65	8.06	0.58	70.92	1.69	0.02	0.01	467	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	410	23.3	21.5	88.0	638.2	12.13	0.25	0.19	0.05	0.19	51.50	247.12	55.88	5.00	1 021.07	12.35	0.02	0.07		
Всего за день:		70.9	79.0	240.7	1 962.6	39.65	0.89	0.87	1.18	0.36	700.95	950.88	328.83	16.07	2 847.25	60.18	0.03	0.22		

6 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.9	8.7	29.1	223.9	0.73	0.12	0.18	0.04	0.07	152.98	158.02	35.97	0.86	261.75	13.80	0.00	0.01	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2.9	3.7	0.0	45.9	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	97.24	52.00	3.64	0.10	11.44	0.00	0.00	0.00		2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.6	3.7	12.7	99.3	0.66	0.03	0.13	0.02	0.00	130.22	93.82	18.12	0.83	200.45	10.80	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	440	16.5	23.1	62.5	526.4	1.43	0.19	0.33	0.14	0.07	388.74	331.24	62.93	2.19	510.44	24.60	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СНЕЖОК	200	5.8	6.4	8.2	113.6	1.40	0.08	0.00	0.00	0.00	240.00	0.00	28.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	6.4	8.2	113.6	1.40	0.08	0.00	0.00	0.00	240.00	0.00	28.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	2.00	0.04	0.02	0.00	0.00	9.00	27.90	9.45	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2.8	4.4	14.5	109.9	16.52	0.08	0.07	0.30	0.00	57.12	65.91	29.92	1.37	519.25	6.65	0.00	0.03	67	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12.6	12.4	3.0	174.5	0.70	0.04	0.09	0.30	0.00	27.64	119.27	19.09	1.68	277.69	7.10	0.00	0.04	278	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	5.3	30.3	188.1	0.00	0.06	0.02	0.03	0.09	20.57	35.92	8.86	0.82	56.21	0.65	0.01	0.01	317	2012	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.2	0.1	11.3	46.6	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.54	0.00	5.39	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	705	24.9	22.7	81.4	630.3	35.22	0.30	0.24	0.63	0.09	128.97	288.15	81.26	6.25	963.85	16.93	0.01	0.08			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	17.7	13.5	24.6	294.2	2.06	0.09	0.28	1.85	0.41	184.04	234.84	53.45	1.74	350.99	10.47	0.02	0.07	238	2012	
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01			
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	400	21.8	17.0	77.6	557.6	14.14	0.16	0.37	1.87	0.42	265.60	307.26	74.27	5.92	723.29	13.87	0.02	0.09		2008	
Всего за день:		69.0	69.2	229.7	1 827.9	52.19	0.73	0.94	2.64	0.58	1 023.31	926.65	246.46	14.26	2 197.58	55.40	0.03	0.18			

7 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	7.2	24.0	182.4	1.16	0.07	0.00	0.05	0.00	123.15	102.24	17.43	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.4	0.3	60.7	0.00	0.02	0.12	0.08	0.88	18.63	61.21	3.83	0.80	55.79	7.97	0.01	0.02	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	460	17.8	17.3	57.7	459.1	1.78	0.17	0.26	0.15	0.88	281.43	305.91	60.22	3.47	345.23	18.77	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	4.2	3.4	26.2	151.0	13.37	0.02	0.00	0.18	0.00	62.39	0.00	52.94	2.38	0.00	0.00	0.00	0.00	75	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14.5	15.2	4.8	214.3	2.24	0.05	0.10	0.04	0.06	18.94	131.28	20.74	2.01	354.31	6.77	0.00	0.04	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	6.6	33.2	221.8	0.00	0.19	0.11	0.03	0.09	16.62	161.89	108.71	3.80	228.82	1.98	0.00	0.01	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.71	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	713	29.4	25.6	91.3	713.0	20.59	0.35	0.27	0.24	0.15	125.32	353.24	199.62	10.49	715.33	12.76	0.00	0.06		
Полдник																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ С ОВОЩАМИ	60	9.8	3.8	9.9	113.1	0.11	0.06	0.06	0.01	0.00	23.36	128.17	29.17	0.55	244.93	81.08	0.01	0.34	261	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.5	5.7	16.0	125.9	7.70	0.09	0.08	0.03	0.09	31.89	65.82	22.08	0.69	570.61	6.64	0.00	0.03	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.9	3.2	34.5	186.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.18	0.47	61.24	1.00	0.01	0.01	466	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.1	25.1	102.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10.12	1.98	2.95	0.40	56.82	0.40	0.00	0.00	396	2008
Итого за прием пищи:	510	20.3	14.0	106.1	632.3	8.61	0.25	0.18	0.06	0.17	84.52	262.18	66.58	2.71	970.40	89.12	0.02	0.38		
Всего за день:		68.0	57.0	265.0	1 847.4	32.98	0.78	0.71	0.45	1.20	498.27	928.33	330.42	18.07	2 030.96	120.65	0.03	0.46		

8 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.9	8.7	22.0	189.3	1.16	0.12	0.00	0.05	0.00	135.91	169.59	47.63	2.32	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.1	103.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.82	82.48	16.74	0.29	161.64	9.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	427	12.1	18.1	59.8	450.1	1.68	0.19	0.12	0.12	0.00	254.03	279.47	69.57	3.01	198.44	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	2.6	3.6	40.8	4.20	0.02	0.02	0.01	0.00	10.28	12.73	7.60	0.15	161.58	0.18	0.00	0.00	53	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) И КУРОЙ	200	2.1	2.3	15.8	92.6	5.28	0.07	0.05	0.16	0.00	19.71	62.75	20.30	0.83	384.98	3.64	0.00	0.03	80	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЁЖИКИ"	200	26.1	32.2	24.1	490.4	1.50	0.09	0.16	0.07	0.23	25.84	246.92	37.02	3.39	516.34	10.74	0.01	0.08	287	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	695	31.9	37.6	74.1	763.1	11.75	0.26	0.27	0.24	0.23	75.00	363.47	76.66	6.55	1 196.82	17.47	0.01	0.11		
Полдник																				
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12.2	12.4	8.3	193.6	0.09	0.04	0.06	0.02	0.05	24.72	110.21	14.04	1.43	231.41	5.78	0.00	0.03	289	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.5	4.4	11.4	97.2	22.51	0.04	0.05	0.11	0.00	58.49	43.73	21.03	1.25	258.63	4.17	0.00	0.02	132	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.6	5.8	40.0	234.5	0.00	0.07	0.03	0.01	0.09	13.80	47.16	8.08	0.55	70.34	1.53	0.02	0.01	467	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	500	23.4	23.9	108.2	743.1	24.60	0.20	0.18	0.14	0.14	109.61	235.10	50.35	4.03	597.18	11.48	0.02	0.06		
Всего за день:		67.9	79.7	252.0	1 995.3	40.03	0.66	0.57	0.50	0.37	445.64	895.04	200.58	14.99	1 994.44	37.95	0.03	0.17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.5	7.3	25.1	184.6	1.16	0.05	0.00	0.05	0.00	124.20	123.04	26.70	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2.9	3.7	0.0	45.9	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	97.24	52.00	3.64	0.10	11.44	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	440	15.1	22.5	58.6	499.0	1.82	0.13	0.17	0.15	0.00	361.79	318.90	69.30	2.77	300.88	10.80	0.00	0.00	433	2008
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР. БУЛЬОНЕ	200	2.2	2.3	16.1	94.4	5.28	0.07	0.04	0.16	0.00	18.34	45.76	16.58	0.83	381.06	3.76	0.00	0.02	82	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	13.2	20.4	6.7	263.0	0.60	0.05	0.15	0.11	0.45	58.40	128.80	14.77	1.09	193.11	9.71	0.02	0.06	310	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2.8	10.1	10.5	145.0	9.00	0.06	0.00	0.30	0.00	36.00	51.00	21.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.2	0.1	11.3	48.6	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.54	0.00	5.39	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	705	22.0	33.4	65.6	652.8	43.43	0.29	0.25	0.65	0.45	134.41	277.76	78.33	5.48	780.95	16.99	0.02	0.08		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	28.1	18.4	22.9	374.7	0.29	0.06	0.31	0.10	0.25	216.26	294.50	34.45	1.11	208.92	1.96	0.04	0.04	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.05	0.00	0.01	0.01	0.01	10.87	8.03	1.34	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	351	2012
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24.3	15.9	19.8	324.7	0.26	0.06	0.27	0.09	0.22	187.32	255.20	29.85	0.96	181.06	1.70	0.03	0.04	237	2012
Итого за прием пищи:	530	54.5	36.8	88.2	916.5	12.60	0.17	0.62	0.21	0.48	442.25	586.53	80.64	6.14	725.89	6.57	0.07	0.09		
Всего за день:		97.2	98.9	221.5	2 184.7	58.89	0.64	1.25	1.04	0.93	1 142.45	1 327.19	250.67	14.55	2 099.72	52.36	0.09	0.17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg- мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7.6	8.2	25.6	207.2	0.73	0.13	0.20	0.04	0.05	152.69	181.68	69.52	2.01	318.03	13.58	0.00	0.01	184	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.66	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	9.00	0.00	0.00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.1	103.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.82	82.48	16.74	0.29	181.64	9.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	460	18.7	16.3	63.6	476.8	1.25	0.22	0.44	0.14	0.84	288.93	351.98	95.32	3.51	572.82	30.63	0.01	0.03		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	50	0.9	1.0	1.5	20.5	15.00	0.01	0.01	0.00	0.00	24.00	15.52	8.00	0.30	150.00	1.50	0.00	0.01	40	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2.0	2.3	15.4	90.6	7.68	0.09	0.06	0.16	0.00	19.67	55.15	23.63	0.95	541.62	5.14	0.00	0.03	77	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1.7	0.2	11.9	55.5	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	4.50	15.00	3.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	12.6	12.2	12.0	208.0	0.00	0.13	0.00	0.06	0.00	40.00	140.80	25.60	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.5	5.7	16.0	125.9	7.70	0.09	0.08	0.03	0.09	31.89	65.82	22.08	0.89	570.61	6.64	0.00	0.03	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.71	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	22.7	21.8	82.7	619.4	30.38	0.43	0.19	0.25	0.09	135.98	331.44	92.57	5.52	1 324.21	15.80	0.00	0.07		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0.6	2.5	3.8	40.0	1.79	0.01	0.02	0.00	0.00	15.52	17.45	8.88	0.57	128.55	3.12	0.00	0.01	33	2012
ОПАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	80	14.8	15.1	6.4	238.0	10.56	0.17	1.23	5.02	0.05	8.64	209.11	13.02	4.50	233.86	5.04	0.03	0.15	290	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5.5	2.8	56.7	273.6	0.08	0.07	0.05	0.01	0.09	17.50	49.46	10.17	0.89	117.47	1.53	0.01	0.01	458	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.6	3.7	12.7	99.3	0.66	0.03	0.13	0.02	0.00	130.22	93.82	18.12	0.83	200.45	10.80	0.00	0.00	394	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	510	24.9	24.5	89.4	697.9	23.09	0.31	1.45	5.06	0.14	187.88	380.84	58.19	9.09	958.33	22.49	0.04	0.18		
Всего за день:		66.8	62.7	245.6	1 837.1	56.72	0.97	2.08	5.45	1.17	619.79	1 071.26	250.08	19.52	2 855.36	68.92	0.05	0.28		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	750,9	728,8	2375,1	19172,3	439.58	7.19	10.60	19.62	9.16	7 288.28	9 895.78	2 540.35	166.68	20 504.35	709.66	0.45	2.21
Среднее значение за период	75.1	72.9	237.5	1 917.2	43.96	0.72	1.06	1.96	0.92	728.83	989.58	254.04	16.67	2 050.44	70.97	0.05	0.22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	34.2	50.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	441	140	689	489