

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МБДОУ «Детский сад «Детский сад №10» «Чебурашка»

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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 РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	100	5.7	1.5	25.8	162.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	330	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.4	14.4	91.0	1.17	0.04	0.13	18.00	0.00	113.16	81.00	12.60	0.12	131.64	0.00	0.00	0.00	414	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	355	15.9	13.4	55.9	430.8	1.17	0.09	0.27	18.12	0.97	138.28	163.27	20.36	1.24	216.34	8.05	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.20	16.80	6.00	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	140	2.1	2.0	26.4	131.5	0.96	0.04	0.02	0.00	0.00	12.76	24.36	10.32	1.79	169.20	1.20	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.7	5.0	56.3	5.70	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	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.2	6.0	14.4	137.1	7.32	0.09	0.09	0.18	0.04	34.14	91.97	27.64	1.56	583.30	6.92	0.00	0.04	89	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.6	21.2	135.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8.1	4.3	2.6	82.1	1.26	0.06	0.06	0.45	0.00	31.30	122.72	33.97	0.67	283.10	75.05	0.01	0.32	247	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	0.00	1.64	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.75	32.63	7.13	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	677	22.1	17.9	73.0	542.9	14.28	0.22	0.18	0.63	0.04	79.85	247.32	70.38	3.73	918.38	84.07	0.01	0.36		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0.0	4.5	20.8	0.77	0.02	0.02	0.77	0.00	17.66	19.01	13.13	0.35	76.86	1.92	0.00	0.02	41	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	15.7	12.8	22.7	271.5	0.19	0.04	0.20	0.06	0.16	142.23	177.55	21.72	0.67	151.87	1.98	0.02	0.03	225	2008
РЯЖЕНКА	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.22	0.02	0.16	0.03	0.00	189.72	132.48	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	330	21.3	17.2	34.5	386.6	1.18	0.08	0.38	0.86	0.16	349.61	329.04	55.01	1.16	491.53	20.10	0.02	0.05		
Всего за день:		61.4	50.5	189.8	1 491.8	17.59	0.43	0.85	19.61	1.17	580.50	763.99	156.07	7.92	1 795.45	113.42	0.04	0.43		

2 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	180	4.7	4.6	14.8	119.5	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.2	15.8	107.0	1.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	416	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	410	14.1	17.1	46.0	395.5	2.29	0.03	0.05	0.07	0.08	118.50	80.45	8.10	0.43	41.55	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	2.46	0.02	0.02	0.18	0.00	14.47	24.28	11.21	0.51	170.43	2.31	0.00	0.01	46	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4.3	4.7	20.1	139.8	3.68	0.07	0.05	0.18	0.14	25.01	53.19	15.96	0.84	287.44	3.92	0.01	0.02	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13.9	13.3	11.2	221.1	17.81	0.06	0.12	0.03	0.18	53.20	143.41	30.16	2.46	412.40	8.76	0.00	0.05	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	1.1	2.3	21.9	0.55	0.01	0.01	0.02	0.00	7.30	7.18	2.36	0.09	37.24	0.98	0.00	0.00	373	2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.6	68.7	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	6.67	24.36	9.57	0.58	37.41	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.75	32.63	7.13	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	696	25.2	23.4	86.6	658.7	25.94	0.29	0.26	0.41	0.32	124.74	296.39	82.87	8.25	1 211.9 2	19.87	0.01	0.08		
Полдник																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	85	6.5	12.4	5.1	158.5	0.56	0.04	0.17	0.12	1.01	52.59	92.85	9.65	0.93	115.72	10.73	0.01	0.02	219	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.7	2.8	4.6	47.0	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.5	21.6	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	57	2013
ЛИМОН	5	0.0	0.0	0.1	1.6	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.99	0.54	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	330	7.3	15.2	15.3	228.7	5.86	0.04	0.17	0.12	1.01	54.39	93.84	10.19	0.98	123.87	10.73	0.01	0.02		
Всего за день:		47.0	56.1	157.7	1 326.9	44.09	0.36	0.48	0.60	1.41	297.63	470.68	101.16	9.66	1 377.3 4	30.60	0.02	0.10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	5.4	5.4	16.2	134.5	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.2	2.3	25.2	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59	2013
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	395	9.1	11.6	33.9	275.7	1.08	0.03	0.02	0.04	0.08	6.30	20.45	3.90	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	1.2	31.8	12.15	0.01	0.01	0.00	0.00	19.44	12.61	6.48	0.24	121.50	1.22	0.00	0.01	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	7.4	6.7	15.3	151.5	3.79	0.15	0.06	0.22	0.00	42.04	89.17	30.89	1.96	434.35	4.78	0.00	0.03	87	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	4.8	20.4	137.3	18.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14.4	5.8	3.6	121.5	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0.1	0.0	27.0	106.5	3.46	0.00	0.00	0.00	0.00	13.64	7.48	4.33	0.10	31.92	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.6	68.7	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	6.67	24.36	9.57	0.58	37.41	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.66	32.19	7.03	1.48	50.32	2.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	746	30.3	20.3	97.8	692.8	38.08	0.28	0.11	0.22	0.00	88.45	165.81	58.30	4.36	675.50	8.07	0.00	0.04		
Полдник																				
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	60	1.0	1.8	4.9	41.1	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	159	2007
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	9.1	4.2	4.6	92.3	0.71	0.09	0.08	0.36	0.27	29.31	113.82	22.77	0.75	192.47	60.16	0.00	0.25	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.5	21.6	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	57	2013
ЛИМОН	5	0.0	0.0	0.1	1.6	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.99	0.54	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.0	28.1	140.4	0.10	0.06	0.04	0.00	0.00	28.59	47.41	8.32	0.40	80.88	2.42	0.01	0.01	479	2012
Итого за прием пищи:	375	15.0	7.0	43.2	297.0	2.37	0.15	0.12	0.36	0.27	59.70	162.22	31.63	1.20	281.50	62.58	0.01	0.26		
Всего за день:		54.8	39.3	184.7	1 309.5	51.53	0.46	0.25	0.62	0.35	154.45	348.48	93.83	5.87	985.35	70.65	0.01	0.30		

4 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	180	4.9	5.0	16.8	132.7	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.4	14.4	91.0	1.17	0.04	0.13	18.00	0.00	113.16	81.00	12.60	0.12	131.64	0.00	0.00	0.00	414	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	435	15.1	16.9	46.9	401.0	1.99	0.09	0.27	18.12	0.97	138.28	163.27	20.36	1.24	216.34	8.05	0.01	0.02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.7	4.8	59.6	5.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2016
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6.4	5.0	10.0	111.2	4.21	0.06	0.07	0.30	0.00	52.86	93.12	28.12	1.59	394.90	6.51	0.00	0.03	44	2007
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16.7	17.1	13.1	272.8	0.68	0.08	0.12	0.06	0.05	39.03	156.76	25.53	1.88	230.12	6.63	0.01	0.09	305	2012
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4.0	4.2	24.6	152.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	10.1	42.1	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	11.21	2.09	3.30	0.42	59.50	0.42	0.00	0.00	15	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.6	68.7	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	6.67	24.36	9.57	0.58	37.41	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.75	32.63	7.13	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	736	33.6	30.6	93.1	783.3	11.31	0.26	0.23	0.36	0.05	116.52	308.96	73.65	5.97	772.93	15.66	0.01	0.12		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.9	9.1	102.0	2.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	105/15	15.8	13.8	15.8	253.3	0.17	0.04	0.18	0.08	0.20	124.57	162.17	17.41	0.49	125.73	2.64	0.02	0.03	244	2016
Итого за прием пищи:	300	21.3	18.7	24.9	355.3	2.63	0.04	0.18	0.08	0.20	124.57	162.17	17.41	0.49	125.73	2.64	0.02	0.03		
Всего за день:		71.5	66.7	185.9	1 635.6	25.93	0.43	0.73	18.59	1.22	387.37	662.40	153.42	8.30	1 463.00	26.35	0.04	0.17		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо- 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	180	4.4	4.6	15.2	119.7	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.0	86.6	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.06	67.02	12.10	0.30	139.42	8.10	0.00	0.00	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	2012	
Итого за прием пищи:	395	9.3	11.8	44.6	322.3	1.30	0.05	0.11	0.05	0.08	103.36	87.47	16.00	0.61	167.77	8.10	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	9.20	9.60	5.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00		
СУП РЫБНЫЙ	200	9.0	2.7	10.9	103.8	4.09	0.12	0.09	0.27	0.00	40.22	110.91	30.07	0.96	414.27	21.97	0.02	0.17	41	2007
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.3	389.9	11.57	0.17	0.21	0.06	0.08	24.68	250.21	50.65	3.89	1 156.8 4	15.52	0.00	0.09	276	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.6	68.7	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	6.67	24.36	9.57	0.58	37.41	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.75	32.63	7.13	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	686	39.0	26.5	81.0	719.2	19.10	0.43	0.37	0.33	0.08	98.86	439.05	109.50	9.44	1 931.9 2	41.39	0.02	0.26		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4.0	4.2	28.5	167.8	0.00	0.05	0.03	0.01	0.07	9.96	34.16	5.79	0.40	50.56	1.18	0.01	0.01	450	2016
КЕФИР	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.50	0.05	0.21	0.03	0.00	183.60	136.80	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.03	420	2016
Итого за прием пищи:	230	9.1	8.6	35.5	260.3	0.50	0.10	0.24	0.04	0.07	193.56	170.96	25.95	0.54	313.36	17.38	0.01	0.04		
Всего за день:		58.9	47.4	182.1	1 397.8	30.90	0.62	0.77	0.45	0.23	403.78	725.48	193.45	11.19	2 761.0 5	66.87	0.03	0.30		

6 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	180	4.7	4.6	14.8	119.5	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.2	15.8	107.0	1.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	416	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	395	10.7	12.8	46.0	342.5	2.25	0.03	0.02	0.04	0.08	6.30	20.45	3.90	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	140	2.1	2.1	26.7	133.5	0.96	0.03	0.02	0.00	0.00	13.36	25.56	8.32	1.93	166.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.8	45.1	2.35	0.02	0.02	0.00	0.00	15.08	22.66	9.93	0.71	136.52	2.41	0.00	0.01	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4.6	7.9	7.8	121.5	10.08	0.05	0.06	0.24	0.00	53.40	65.59	22.25	1.24	328.93	5.44	0.00	0.03	73	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	4.6	18.0	125.1	15.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	340	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13.1	5.4	2.6	111.7	0.17	0.07	0.13	0.06	0.49	41.76	179.85	35.44	0.91	316.97	102.29	0.02	0.42	263	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	0.00	1.64	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.75	32.63	7.13	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	707	24.1	20.6	63.0	535.6	28.35	0.21	0.24	0.30	0.49	124.65	300.73	76.39	4.36	834.40	112.24	0.02	0.46		
Полдник																				
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	100/10	19.3	15.3	20.3	299.8	0.28	0.05	0.25	0.08	0.29	166.08	209.21	23.02	0.63	168.99	2.89	0.03	0.03	83	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.9	9.1	102.0	2.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
Итого за прием пищи:	290	24.8	20.2	29.4	401.8	2.74	0.05	0.25	0.08	0.29	166.08	209.21	23.02	0.63	168.99	2.89	0.03	0.03		
Всего за день:		61.7	55.7	165.1	1 413.4	34.30	0.32	0.53	0.42	0.86	310.39	555.95	111.63	7.23	1 197.7 ₄	116.33	0.05	0.49		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	180	4.4	4.6	15.2	119.7	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.0	86.6	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.06	67.02	12.10	0.30	139.42	8.10	0.00	0.00	394	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	410	12.7	16.1	44.6	375.3	1.34	0.05	0.14	0.08	0.08	215.56	147.47	20.20	0.73	180.97	8.10	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	1.2	31.8	12.15	0.01	0.01	0.00	0.00	19.44	12.61	6.48	0.24	121.50	1.22	0.00	0.01	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4.9	8.0	13.7	147.0	5.44	0.08	0.06	0.19	0.00	40.82	83.14	24.80	1.24	454.71	5.64	0.00	0.03	82	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	100	5.7	1.5	25.8	162.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	330	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	17.6	14.6	4.2	218.7	1.32	0.06	0.12	0.39	0.00	25.15	159.17	26.57	2.39	390.81	8.28	0.00	0.06	93	2007
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	10.1	42.1	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	11.21	2.09	3.30	0.42	59.50	0.42	0.00	0.00	15	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.6	68.7	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	6.67	24.36	9.57	0.58	37.41	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.75	32.63	7.13	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	716	33.7	27.2	85.5	747.3	19.75	0.27	0.23	0.58	0.00	110.04	314.00	77.85	6.37	¹ 114.9 ₃	17.66	0.00	0.10		
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	5.1	4.6	48.4	255.5	0.06	0.06	0.03	0.01	0.15	15.90	45.50	8.70	0.78	100.21	1.91	0.01	0.01	453	2008
РЯЖЕНКА	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.22	0.02	0.16	0.03	0.00	189.72	132.48	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	255	10.2	9.0	55.7	349.8	0.28	0.08	0.19	0.04	0.15	205.62	177.98	28.86	0.92	363.01	18.11	0.01	0.01		
Всего за день:		57.0	52.7	195.6	1 516.4	31.37	0.40	0.56	0.70	0.23	531.22	639.45	126.91	8.02	¹ 658.9 ₁	43.87	0.01	0.11		

8 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	5.4	5.4	16.2	134.5	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.4	14.4	91.0	1.17	0.04	0.13	18.00	0.00	113.16	81.00	12.60	0.12	131.64	0.00	0.00	0.00	414	2016
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	395	10.6	12.8	46.0	341.5	1.99	0.07	0.15	18.04	0.08	119.46	101.45	16.50	0.43	159.99	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	9.20	9.60	5.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00		
БОРЩ	200	8.0	10.6	12.2	176.8	9.15	0.07	0.10	0.28	0.00	58.06	106.09	32.35	1.98	536.41	9.17	0.00	0.04	62	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17.9	13.7	27.7	306.0	11.00	0.08	0.00	0.22	0.00	37.00	188.00	37.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	0.00	1.64	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.6	68.7	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	6.67	24.36	9.57	0.58	37.41	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.75	32.63	7.13	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	636	30.9	24.8	85.0	688.9	22.15	0.28	0.15	0.50	0.00	125.34	360.68	93.29	16.30	682.20	11.27	0.00	0.04		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	10.4	11.2	2.0	150.7	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.7	2.8	4.6	47.0	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.5	21.6	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	57	2013
ЛИМОН	5	0.0	0.0	0.1	1.6	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.99	0.54	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00		
ПРЯНИКИ	35	2.1	1.6	26.3	128.1	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	3.85	17.50	3.15	0.28	24.85	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	13.3	15.6	38.5	349.0	5.48	0.03	0.01	0.00	0.00	5.65	18.49	3.69	0.33	33.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		55.4	53.3	181.3	1 429.5	30.58	0.39	0.32	18.54	0.08	258.01	488.18	117.80	18.57	¹ 019.1 ₉	12.47	0.00	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.7	2.8	4.6	47.0	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.6	21.2	135.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	227	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.5	21.6	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	57	2013
ЛИМОН	5	0.0	0.0	0.1	1.6	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.99	0.54	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	435	12.5	11.8	47.1	345.3	5.30	0.05	0.13	0.08	0.89	26.32	82.31	8.30	1.16	92.10	8.05	0.01	0.02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.1	3.6	10.6	79.6	1.90	0.02	0.03	0.04	0.00	27.95	32.33	16.85	0.90	282.42	3.15	0.00	0.01	32	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	6.7	5.5	16.5	142.7	5.19	0.10	0.07	0.30	0.00	48.98	100.80	31.74	1.57	469.69	6.76	0.00	0.04	37	2007
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	3.1	4.2	24.1	146.0	21.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136	2016
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16.5	16.6	5.9	258.7	11.88	0.19	1.39	5.64	0.05	9.74	235.89	16.52	5.26	265.32	5.67	0.03	0.17	290	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.4	0.1	20.0	81.0	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	7.38	9.90	1.98	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	485	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.6	68.7	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	6.67	24.36	9.57	0.58	37.41	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.75	32.63	7.13	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	751	32.5	30.5	107.6	853.2	41.31	0.43	1.53	5.98	0.05	107.47	435.91	83.79	10.57	1 105.8 ₄	17.68	0.03	0.22		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0.0	4.5	20.8	0.77	0.02	0.02	0.77	0.00	17.66	19.01	13.13	0.35	76.86	1.92	0.00	0.02	41	2012
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННОЙ	100/10	15.3	9.9	16.7	219.9	0.35	0.04	0.23	0.06	0.21	163.18	182.89	21.40	0.49	183.67	5.37	0.02	0.03	79	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.9	9.1	102.0	2.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
Итого за прием пищи:	330	21.3	14.8	30.3	342.7	3.58	0.06	0.25	0.83	0.21	180.84	201.90	34.53	0.84	260.53	7.29	0.02	0.05		
Всего за день:		67.8	57.6	206.0	1 637.2	60.19	0.58	1.96	6.92	1.15	322.63	748.12	168.62	13.17	1 806.4 ₇	33.02	0.06	0.29		

10 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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	120	3.7	6.0	16.1	134.4	1.20	0.06	0.00	0.05	0.00	109.20	103.20	20.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.2	2.3	25.2	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59	2013	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	350	10.8	16.5	33.8	328.6	1.50	0.09	0.05	0.12	0.08	227.70	183.65	28.50	0.43	41.55	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.0	5.1	51.6	2.64	0.03	0.02	0.24	0.00	12.23	23.98	11.72	0.45	190.95	1.89	0.00	0.01		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.7	6.8	16.3	153.3	5.53	0.08	0.07	0.19	0.00	34.37	82.26	23.76	1.25	434.98	5.37	0.01	0.04	88	2016	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	7.4	12.0	130.5	27.62	0.06	0.07	0.40	0.08	80.82	64.93	31.64	1.75	368.44	6.14	0.00	0.03	48	2007	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	15.5	7.7	7.3	160.7	0.80	0.13	0.12	0.03	0.07	27.81	170.46	30.16	1.27	296.82	35.57	0.03	0.27	274	2016	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	0.00	1.64	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	394	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.2	14.6	68.7	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	6.67	24.36	9.57	0.58	37.41	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.5	0.3	15.9	76.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.75	32.63	7.13	1.50	51.00	2.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	736	31.2	25.4	85.1	697.0	36.59	0.42	0.32	0.86	0.15	176.31	398.62	115.62	6.80	1 380.58	51.07	0.04	0.35			
Полдник																					
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	
КЕФИР	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.50	0.05	0.21	0.03	0.00	183.60	136.80	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.03	420	2016	
Итого за прием пищи:	230	9.2	7.6	35.9	252.7	0.50	0.10	0.23	0.03	0.03	193.74	172.73	26.84	0.57	329.89	17.02	0.01	0.04			
Всего за день:			51.6	49.9	164.6	1 322.3	48.59	0.61	0.60	1.01	0.26	597.75	755.00	170.96	7.80	1 752.02	68.09	0.05	0.39		

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	587,1	529,2	1812,8	14480,4	375.07	4.60	7.05	67.46	6.96	3 843.73	6 157.73	1 393.85	97.73	15 816.52	581.67	0.31	2.62
Среднее значение за период	58.7	52.9	181.3	1 448.0	37.51	0.46	0.71	6.75	0.70	384.37	615.77	139.39	9.77	1 581.65	58.17	0.03	0.26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.2	32.9	50.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	398	110	709	305