

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №10 «ЧЕБУРАШКА»
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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)	60	3.4	0.9	15.5	97.6	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	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	150	2.3	2.0	10.6	70.0	0.98	0.03	0.11	15.00	0.00	94.30	67.50	10.50	0.10	109.70	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:	285	13.0	12.4	41.8	344.9	0.98	0.08	0.25	15.12	0.97	119.42	149.77	18.26	1.22	194.40	8.05	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.4	2.8	13.8	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	120	1.9	2.9	23.6	127.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.3	37.6	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.6	5.4	12.9	123.1	6.59	0.08	0.08	0.16	0.04	26.91	81.67	24.64	1.35	524.51	6.19	0.00	0.03	89	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.9	2.6	18.6	109.4	0.00	0.03	0.01	0.01	0.04	4.93	21.69	3.91	0.49	33.83	0.41	0.01	0.01	335	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6.0	3.3	1.7	60.6	0.69	0.04	0.05	0.34	0.00	23.60	92.04	25.13	0.48	201.69	56.56	0.01	0.24	247	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.38	0.00	1.37	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	540	17.1	14.0	60.8	438.3	11.08	0.20	0.16	0.51	0.08	67.22	221.50	60.75	3.52	801.65	64.84	0.02	0.28		
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	80/10	12.8	10.5	19.3	224.8	0.16	0.03	0.17	0.05	0.15	119.82	147.24	18.08	0.56	129.92	1.88	0.02	0.02	225	2008
РЯЖЕНКА	150	4.2	3.6	6.1	78.6	0.18	0.02	0.14	0.02	0.00	158.10	110.40	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	280	17.5	14.1	29.9	324.2	1.11	0.07	0.33	0.84	0.15	295.58	276.65	48.01	1.03	425.78	17.30	0.02	0.04		
Всего за день:		49.5	43.4	156.1	1 235.1	13.97	0.36	0.75	16.47	1.20	488.52	654.22	130.62	7.03	1 541.83	91.19	0.05	0.34		

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)	150	3.9	3.8	12.4	99.4	0.68	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	150	3.2	2.7	13.0	89.0	1.20	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	345	11.7	14.4	40.8	339.7	1.91	0.03	0.04	0.06	0.08	81.10	60.45	6.70	0.39	37.15	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016	
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.4	3.3	37.1	1.64	0.02	0.01	0.12	0.00	9.65	16.19	7.47	0.34	113.62	1.54	0.00	0.01	46	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	4.0	4.3	18.1	127.2	3.31	0.06	0.05	0.16	0.14	18.75	48.16	14.19	0.74	259.63	3.67	0.01	0.02	85	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12.3	11.7	9.9	195.1	15.59	0.05	0.11	0.03	0.18	47.06	127.14	26.50	2.18	362.44	7.88	0.00	0.04	315	2016	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	15	0.3	0.6	1.2	10.9	0.27	0.00	0.01	0.01	0.00	3.65	3.58	1.18	0.05	18.61	0.49	0.00	0.00	373	2016	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	570	20.9	19.5	67.4	529.6	22.01	0.21	0.22	0.32	0.32	97.41	243.22	65.39	6.70	994.45	16.76	0.01	0.07			
Полдник																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	65	4.9	10.4	3.8	128.5	0.40	0.03	0.13	0.10	0.78	40.13	70.37	7.23	0.71	87.63	8.15	0.01	0.01	219	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	1.9	3.1	31.0	3.00	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	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	260	5.5	12.3	11.6	179.1	4.20	0.03	0.13	0.10	0.78	41.93	71.36	7.77	0.76	95.78	8.15	0.01	0.01			
Всего за день:			38.5	46.6	129.1	1 090.2	37.62	0.27	0.39	0.48	1.18	220.44	375.03	79.86	7.85	¹ 127.3 ₈	24.91	0.02	0.08		

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")	150	4.5	4.5	13.5	111.9	0.68	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
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.2	1.0	1.9	21.0	0.22	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
Итого за прием пищи:	335	8.0	10.5	30.8	248.9	0.90	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	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0.4	1.5	0.7	19.1	7.29	0.00	0.00	0.00	0.00	11.66	7.56	3.89	0.15	72.90	0.73	0.00	0.00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180	6.7	6.0	13.8	136.5	3.42	0.14	0.06	0.20	0.00	35.88	79.95	27.71	1.75	391.15	4.31	0.00	0.03	87	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	3.8	16.4	109.8	14.53	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	80	11.5	4.6	2.8	97.2	0.42	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	150	0.1	0.0	22.5	88.7	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.36	6.23	3.60	0.08	26.60	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	605	24.3	16.3	76.4	548.0	28.54	0.21	0.09	0.20	0.00	67.75	132.44	45.85	3.48	550.80	6.72	0.00	0.03		
Полдник																				
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	40	0.7	1.2	3.3	27.6	0.51	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	60	6.6	2.8	4.1	68.5	0.51	0.06	0.05	0.27	0.18	21.35	82.41	16.94	0.56	140.19	43.08	0.00	0.18	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	305	12.2	5.0	40.2	256.1	1.92	0.12	0.09	0.27	0.18	51.74	130.81	25.80	1.01	229.22	45.50	0.01	0.19		
Всего за день:		44.9	32.2	156.7	1 094.8	40.86	0.36	0.20	0.51	0.26	125.79	283.70	75.55	4.80	808.37	52.22	0.01	0.22		

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)	150	4.1	4.1	14.0	110.4	0.68	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	227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.0	10.6	70.0	0.98	0.03	0.11	15.00	0.00	94.30	67.50	10.50	0.10	109.70	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:	375	13.7	15.6	40.3	357.7	1.66	0.08	0.25	15.12	0.97	119.42	149.77	18.26	1.22	194.40	8.05	0.01	0.02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	1.4	0.5	20.0	91.2	9.50	0.04	0.05	0.02	0.00	7.60	26.60	39.90	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	20.0	91.2	9.50	0.04	0.05	0.02	0.00	7.60	26.60	39.90	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.5	3.2	39.7	3.72	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	180	5.8	4.6	9.0	101.4	3.78	0.06	0.06	0.27	0.00	47.17	84.01	25.30	1.44	356.38	5.94	0.00	0.03	44	2007
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9.8	9.9	9.7	167.1	0.40	0.05	0.08	0.03	0.03	27.38	97.39	16.90	1.21	143.01	4.08	0.01	0.05	305	2012
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2.7	2.8	16.4	101.6	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	331	2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	575	23.3	20.3	73.2	569.1	9.10	0.19	0.18	0.30	0.03	92.85	229.55	58.25	6.04	739.54	13.20	0.01	0.08		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	85.0	2.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	65/10	9.6	10.0	9.5	168.3	0.11	0.02	0.11	0.06	0.15	75.79	98.46	10.53	0.30	77.16	1.72	0.01	0.02	244	2016
Итого за прием пищи:	225	14.2	14.1	17.1	253.3	2.16	0.02	0.11	0.06	0.15	75.79	98.46	10.53	0.30	77.16	1.72	0.01	0.02		
Всего за день:		52.6	50.5	150.6	1 271.3	22.42	0.33	0.59	15.50	1.15	295.66	504.38	126.94	8.13	1 341.70	22.97	0.03	0.12		

5 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 (РИС)	150	3.6	3.8	12.6	99.3	0.68	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	150	2.6	2.2	11.0	74.7	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.31	66.29	11.43	0.21	136.75	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
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:	335	8.5	11.0	39.0	290.0	1.16	0.05	0.11	0.05	0.08	101.61	86.74	15.33	0.52	165.10	8.10	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00	6.90	7.20	4.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		
СУП РЫБНЫЙ	180	8.1	2.4	9.8	93.4	3.68	0.10	0.08	0.24	0.00	32.30	98.96	26.82	0.84	372.64	19.76	0.01	0.15	41	2007
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	18.7	17.6	18.0	305.2	9.11	0.14	0.17	0.02	0.06	19.81	199.79	39.86	3.05	934.90	12.32	0.00	0.08	276	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	30.8	20.5	63.2	561.8	15.49	0.33	0.30	0.26	0.06	77.31	354.10	86.93	7.46	1 589.9 ₉	35.26	0.01	0.23		
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	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	0.04	0.18	0.02	0.00	153.00	114.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.02	420	2016
Итого за прием пищи:	200	8.2	7.8	34.3	244.9	0.42	0.09	0.21	0.03	0.07	162.96	148.16	22.59	0.52	269.56	14.68	0.01	0.03		
Всего за день:		47.9	39.7	145.8	1 138.5	26.57	0.47	0.62	0.34	0.21	341.88	589.00	124.85	8.50	2 024.6 ₅	58.04	0.02	0.26		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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)	150	3.9	3.8	12.4	99.4	0.68	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	150	3.2	2.7	13.0	89.0	1.20	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:	335	9.4	11.5	40.8	304.4	1.88	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	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	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:	120	2.0	2.1	24.7	125.1	0.80	0.03	0.02	0.00	0.00	12.10	24.30	7.60	1.68	142.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.6	1.6	3.2	30.1	1.57	0.01	0.01	0.00	0.00	10.05	15.11	6.62	0.48	91.02	1.60	0.00	0.00	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3.9	6.8	6.7	104.0	8.65	0.05	0.05	0.21	0.00	42.87	55.69	18.92	1.04	282.09	4.67	0.00	0.03	73	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.3	3.7	14.4	100.1	12.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	340	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10.4	4.4	1.8	89.0	0.13	0.05	0.12	0.05	0.47	33.70	142.92	27.15	0.78	245.48	78.10	0.01	0.32	263	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.38	0.00	1.37	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	580	19.2	16.8	50.4	430.8	22.95	0.16	0.20	0.26	0.47	98.40	239.82	59.76	3.50	660.21	86.05	0.01	0.35		
Полдник																				
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	85/10	16.5	13.1	18.1	259.0	0.26	0.04	0.22	0.07	0.23	145.53	180.34	20.03	0.53	148.41	2.46	0.02	0.03	83	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	85.0	2.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
Итого за прием пищи:	245	21.1	17.2	25.7	344.0	2.31	0.04	0.22	0.07	0.23	145.53	180.34	20.03	0.53	148.41	2.46	0.02	0.03		
Всего за день:		51.7	47.6	141.6	1 204.3	27.94	0.26	0.46	0.37	0.78	262.33	464.91	91.29	6.02	978.97	89.51	0.03	0.38		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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)	150	3.6	3.8	12.7	99.6	0.68	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	150	2.6	2.2	11.0	74.7	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.31	66.29	11.43	0.21	136.75	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
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	345	10.8	13.9	39.1	325.6	1.19	0.05	0.13	0.07	0.08	176.41	126.74	18.13	0.60	173.90	8.10	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0.4	1.5	0.7	19.1	7.29	0.00	0.00	0.00	0.00	11.66	7.56	3.89	0.15	72.90	0.73	0.00	0.00	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4.1	6.8	11.7	124.8	4.66	0.07	0.05	0.17	0.00	31.29	70.24	21.04	1.04	388.89	4.79	0.00	0.03	82	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	14.7	12.2	3.5	182.3	1.10	0.05	0.10	0.33	0.00	21.00	132.64	22.13	1.99	325.50	6.90	0.00	0.05	93	2007
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	60	3.4	0.9	15.5	97.6	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	330	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	7.9	32.8	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.33	1.74	2.75	0.35	49.62	0.35	0.00	0.00	15	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	25.8	21.9	59.5	553.3	13.75	0.19	0.18	0.50	0.00	82.13	250.88	60.46	5.03	897.06	14.45	0.00	0.08		
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	5.0	4.6	29.0	177.5	0.00	0.05	0.03	0.01	0.15	12.08	43.04	6.79	0.51	61.12	1.91	0.01	0.01	453	2008
РЯЖЕНКА	150	4.2	3.6	6.1	78.6	0.18	0.02	0.14	0.02	0.00	158.10	110.40	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	225	9.2	8.2	35.1	256.1	0.18	0.07	0.17	0.03	0.15	170.18	153.44	23.59	0.63	280.12	15.41	0.01	0.01		
Всего за день:		46.2	44.4	143.0	1 176.8	24.62	0.31	0.48	0.60	0.23	428.72	531.06	102.18	6.26	1 351.08	37.96	0.01	0.09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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")	150	4.4	4.5	13.5	111.6	0.68	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	150	2.3	2.0	10.6	70.0	0.98	0.03	0.11	15.00	0.00	94.30	67.50	10.50	0.10	109.70	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:	335	9.0	11.5	39.5	297.6	1.66	0.06	0.13	15.04	0.08	100.60	87.95	14.40	0.41	138.05	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00	6.90	7.20	4.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		
БОРЩ	180	7.2	9.4	11.0	157.6	8.23	0.06	0.09	0.25	0.00	45.56	93.83	28.70	1.74	481.65	8.17	0.00	0.04	62	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	14.3	11.0	22.2	244.8	8.80	0.06	0.00	0.18	0.00	29.60	150.40	29.60	9.60	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.38	0.00	1.37	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	525	24.8	20.8	65.5	549.4	18.53	0.20	0.13	0.43	0.00	97.29	290.13	74.52	13.02	584.92	9.85	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	40	0.5	1.9	3.1	31.0	3.00	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	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	330	13.1	14.7	36.1	329.4	3.98	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:		47.4	47.1	150.9	1 218.1	24.97	0.30	0.28	15.47	0.08	209.84	402.87	96.21	15.02	875.97	10.85	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	40	0.5	1.9	3.1	31.0	3.00	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	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.9	2.6	18.6	109.4	0.00	0.03	0.01	0.01	0.04	4.93	21.69	3.91	0.49	33.83	0.41	0.01	0.01	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	150	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	345	10.8	9.9	42.1	299.9	3.80	0.08	0.14	0.09	0.93	31.25	104.00	12.21	1.65	125.93	8.46	0.02	0.03		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	40	0.7	2.4	7.1	53.1	1.26	0.01	0.02	0.02	0.00	18.63	21.55	11.23	0.60	188.28	2.10	0.00	0.01	32	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	6.0	4.8	14.8	126.9	4.67	0.09	0.07	0.27	0.00	39.55	89.39	28.23	1.38	421.18	6.00	0.00	0.03	37	2007
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2.1	4.0	16.1	108.0	14.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136	2016
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	13.9	13.9	5.9	220.2	9.90	0.16	1.16	4.70	0.05	8.53	198.09	14.36	4.42	223.68	4.73	0.02	0.14	290	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0.3	0.1	16.7	67.5	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	6.15	8.25	1.65	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	485	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	595	26.1	25.6	80.8	672.4	30.83	0.33	1.28	4.99	0.05	81.71	355.98	66.12	8.53	893.29	14.51	0.02	0.18		
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 СГУЩЕННОЕ МОЛОКОМ	75	11.7	7.6	14.0	173.3	0.28	0.03	0.18	0.05	0.16	129.37	142.22	16.83	0.37	147.00	4.20	0.01	0.02	79	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	85.0	2.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
Итого за прием пищи:	265	16.8	11.7	26.1	279.1	3.10	0.05	0.20	0.82	0.16	147.03	161.23	29.96	0.72	223.86	6.12	0.01	0.04		
Всего за день:		54.1	47.6	158.3	1 293.2	47.23	0.46	1.62	5.90	1.14	259.99	621.21	108.29	10.90	1 243.08	29.09	0.05	0.25		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводоы, 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"	100	3.1	5.0	13.4	112.0	1.00	0.05	0.00	0.04	0.00	91.00	86.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.2	1.0	1.9	21.0	0.22	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	295	8.9	13.9	30.7	284.3	1.25	0.08	0.04	0.10	0.08	172.10	146.45	23.70	0.39	37.15	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016	
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0.5	2.0	3.4	34.4	1.76	0.02	0.02	0.16	0.00	8.15	15.98	7.81	0.30	127.30	1.26	0.00	0.01		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6.0	6.1	14.7	138.0	4.98	0.07	0.06	0.18	0.00	27.05	73.27	21.17	1.10	391.55	4.84	0.00	0.04	88	2016	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.8	5.9	9.6	104.1	22.10	0.04	0.06	0.32	0.06	64.66	51.95	25.32	1.40	294.78	4.91	0.00	0.02	48	2007	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	11.3	4.6	0.2	88.1	0.23	0.06	0.07	0.03	0.08	27.35	159.48	36.39	0.55	310.85	109.56	0.01	0.46	245	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.38	0.00	1.37	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45	12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	600	23.7	19.0	59.7	507.7	29.07	0.26	0.24	0.69	0.14	142.44	339.38	102.71	4.85	¹ 185.4 ₅	122.25	0.01	0.53			
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	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	0.04	0.18	0.02	0.00	153.00	114.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.02	401	2012	
Итого за прием пищи:	200	8.3	6.8	34.7	237.3	0.42	0.09	0.20	0.02	0.03	163.14	149.93	23.48	0.55	286.09	14.32	0.01	0.03			
Всего за день:			41.3	40.1	134.4	1 071.1	40.24	0.43	0.48	0.81	0.25	477.68	635.76	149.89	5.79	¹ 508.6 ₉	136.57	0.02	0.56		

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	474,1	439,2	1466,5	11793,4	306.44	3.55	5.87	56.45	6.48	3 110.85	5 062.14	1 085.68	80.30	12 801.72	553.31	0.24	2.34
Среднее значение за период	47.4	43.9	146.7	1 179.3	30.64	0.36	0.59	5.65	0.65	311.09	506.21	108.57	8.03	1 280.17	55.33	0.02	0.23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	33.5	50.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	333	101	572	254