

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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 рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,31	3,60	21,52	135,40	0,04	0,38	0,02	0,03	0,09	83,19	12,40	70,69	0,28	136,89	6,62	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	13,15	87,67	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	109,75	16,74	82,48	0,29	161,52	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,39	13,28	15,15	189,90	0,05	0,00	0,11	0,23	0,03	8,40	9,90	28,35	0,63	41,55	1,08	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
Итого за прием пищи:	435	14,74	23,81	50,12	475,97	0,12	0,90	0,25	1,16	0,43	221,14	43,34	250,62	2,10	395,96	24,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,67	0,17	12,33	54,17	0,00	3,00	0,08	0,00	0,08	5,67	13,50	16,92	0,25	190,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0,67	0,17	12,33	54,17	0,00	3,00	0,08	0,00	0,08	5,67	13,50	16,92	0,25	190,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,27	2,18	7,08	53,10	0,05	3,72	0,00	0,00	0,03	9,72	11,32	31,30	0,49	226,18	1,93	0,01	0,00	27/1	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,56	2,03	14,98	96,69	0,14	3,68	0,17	0,03	0,05	32,00	26,21	62,61	1,54	374,99	3,46	0,02	0,00	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,71	2,33	18,30	75,61	0,09	8,59	0,56	0,00	0,09	40,23	31,64	77,94	1,21	640,45	7,75	0,00	0,00	125	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,06	8,28	6,74	165,67	0,17	6,05	1,51	0,19	1,02	57,91	19,20	231,62	5,76	270,65	5,71	0,01	0,04	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,73	0,30	17,08	87,70	0,01	88,00	0,18	0,00	0,06	20,11	5,17	3,37	0,59	11,81	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	1,71	0,38	16,15	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	6,57	29,81	1,27	51,55	2,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	718	26,04	15,50	80,33	556,29	0,46	110,04	2,42	0,22	1,25	166,03	100,11	436,65	10,86	1 575,63	20,86	0,04	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
Ужин																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	29,86	20,96	48,54	508,03	0,10	1,07	0,74	0,16	0,40	299,62	49,55	344,53	1,14	377,87	5,60	0,07	0,04	221	2008
СНЕЖОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,99	3,93	34,47	193,00	0,06	0,00	0,01	0,05	0,03	11,53	7,35	41,52	0,48	62,88	1,03	0,01	0,01	464	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	520	40,72	31,75	104,09	871,95	0,33	2,47	0,80	0,21	0,83	563,81	84,90	576,05	2,34	732,75	6,63	0,08	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																			
Всего за день:		82,17	71,23	246,87	1 958,38	0,91	116,41	3,55	1,59	2,59	956,65	241,85	1 280,24	15,55	2 894,34	52,19	0,12	0,09		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,48	3,90	30,91	185,04	0,11	0,39	0,02	0,03	0,11	95,16	30,17	146,72	1,64	199,45	6,69	0,00	0,03	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,87	2,43	11,56	80,19	0,03	0,53	0,02	0,00	0,11	107,66	13,32	74,22	0,31	153,96	9,00	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,63	3,85	15,03	114,10	0,05	0,07	0,03	0,00	0,05	94,60	13,40	75,50	0,70	48,10	1,08	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	400	13,98	10,18	57,50	379,33	0,19	0,99	0,07	0,03	0,27	297,42	56,89	296,44	2,65	401,51	16,77	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	18,00	9,00	12,38	2,50	347,50	2,50	0,00	0,00	TK №010	
Итого за прием пищи:	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	18,00	9,00	12,38	2,50	347,50	2,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,00	2,07	5,38	44,38	0,04	3,56	0,20	0,00	0,03	15,30	11,93	27,07	0,49	192,31	1,94	0,02	0,00		2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	186	1,36	2,60	5,30	53,98	0,03	6,33	0,16	0,03	0,03	33,70	14,31	30,51	0,52	250,66	3,16	0,02	0,00	88	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,13	2,21	32,84	171,88	0,06	0,00	0,01	0,03	0,02	10,40	7,03	38,29	0,88	59,39	0,72	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,16	11,66	2,89	165,19	0,04	0,88	0,17	0,03	0,08	12,38	16,45	107,76	1,60	262,21	5,48	0,04	0,00	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	694	22,23	18,84	69,30	540,04	0,17	10,77	0,54	0,09	0,16	86,51	58,21	233,59	4,77	817,20	13,34	0,09	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Ужин																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,99	4,67	19,90	137,35	0,11	9,67	0,00	0,11	0,11	34,81	27,19	78,87	1,07	709,60	7,95	0,00	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	11,58	7,91	5,68	136,68	0,10	0,15	0,04	0,12	0,10	33,57	36,77	161,06	0,86	312,05	111,00	0,47	0,01	240	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	7,15	29,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	11,69	5,24	6,68	0,67	23,09	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	3,86	3,67	39,26	182,64	0,06	0,05	0,03	0,03	0,01	12,95	7,52	41,27	0,76	34,62	0,28	0,00	0,00	453	2008
Итого за прием пищи:	510	18,87	18,11	84,05	543,82	0,38	9,91	0,07	0,26	0,29	105,68	76,72	287,88	4,08	1 079,36	119,23	0,47	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																			
Всего за день:		55,58	47,63	223,23	1 518,44	0,74	26,67	0,68	0,38	0,72	507,61	200,82	830,29	14,00	2 645,57	151,84	0,56	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	155	4,86	4,82	19,90	142,94	0,10	0,40	0,02	0,03	0,10	93,51	35,34	122,64	0,89	187,41	8,29	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,05	0,01	8,89	36,81	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	7,14	1,72	1,19	0,05	10,41	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,94	4,43	22,95	139,64	0,04	0,08	0,03	0,07	0,02	8,13	9,08	22,74	0,65	53,40	0,86	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	400	6,85	9,26	51,74	319,39	0,14	1,44	0,05	0,10	0,12	108,78	46,14	146,57	1,59	251,22	9,15	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,67	0,17	12,33	54,17	0,00	3,00	0,08	0,00	0,08	5,67	13,50	16,92	0,25	190,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0,67	0,17	12,33	54,17	0,00	3,00	0,08	0,00	0,08	5,67	13,50	16,92	0,25	190,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,76	4,70	3,90	69,37	0,01	1,88	0,03	0,00	0,04	96,75	12,25	63,11	0,68	138,09	3,15	0,01	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,77	2,56	13,42	108,43	0,10	6,92	0,16	0,04	0,09	42,73	40,54	136,03	1,27	626,49	61,30	0,25	0,01	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200/50	18,35	15,56	30,70	337,77	0,09	22,25	0,04	0,16	0,15	78,99	47,26	207,82	3,22	516,23	10,73	0,06	0,01	298	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	728	37,00	25,15	67,64	593,09	0,20	34,05	0,23	0,20	0,28	231,17	108,05	436,92	6,45	1 333,10	77,22	0,32	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																			
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	200	10,39	6,87	17,53	176,12	0,08	2,48	2,18	0,34	0,21	128,17	48,13	159,21	1,55	322,99	10,08	0,07	0,01	161	2008
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	430	16,26	13,73	38,61	347,04	0,25	3,88	2,23	0,34	0,61	380,83	76,13	349,21	2,27	614,99	10,08	0,11	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:		60,78	48,31	170,32	1 313,69	0,59	42,37	2,59	0,64	1,09	726,45	243,82	949,62	10,56	2 389,31	96,45	0,44	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	160	4,82	4,80	21,45	149,10	0,06	0,62	0,03	0,03	0,13	126,98	23,25	114,48	0,40	200,61	11,27	0,01	0,00	190	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,79	11,68	86,48	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	109,46	21,75	86,74	0,58	184,27	9,00	0,00	0,00	433	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,02	4,00	17,54	127,05	0,06	0,07	0,03	0,00	0,05	95,70	15,05	79,75	0,80	54,65	1,26	0,00	0,00	3	2012		
Итого за прием пищи:	405	13,24	11,59	50,67	362,63	0,15	1,21	0,08	0,03	0,29	332,14	60,05	280,97	1,78	439,53	21,53	0,01	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																					
II Завтрак																						
БАНАН	125	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,06	10,00	52,50	35,00	0,75	435,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	125	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,06	10,00	52,50	35,00	0,75	435,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																					
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	1,67	3,17	1,43	40,85	0,02	5,46	0,03	0,22	0,06	17,51	8,72	40,25	0,77	90,99	3,64	0,01	0,00	19	2008		
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	180	1,97	2,41	8,31	63,37	0,04	4,57	0,23	0,03	0,05	55,58	15,33	45,96	0,55	200,41	4,54	0,01	0,00	115	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	22,52	24,48	35,59	452,72	0,10	1,90	0,30	0,00	0,16	27,20	44,62	235,01	2,21	318,61	8,19	0,15	0,03	311	2008		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	8,50	36,27	0,01	5,28	0,00	0,00	0,01	15,53	4,50	4,55	0,06	44,19	0,44	0,00	0,00	436	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003			
Итого за прием пищи:	698	28,93	30,40	69,94	670,73	0,17	17,21	0,56	0,25	0,28	121,92	79,77	355,73	4,87	705,99	18,85	0,17	0,03				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																					
Ужин																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	21,21	35,01	4,00	416,17	0,12	0,00	0,40	0,00	0,00	168,07	28,01	364,15	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008		
Конфеты шоколадные	35	0,53	2,52	28,63	139,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	9,45	14,35	0,56	35,00	0,00	0,00	0,00	Б т/к	б/к		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003			
Итого за прием пищи:	485	27,64	44,24	54,00	718,48	0,28	1,04	0,43	0,00	0,28	391,03	59,86	522,50	5,44	327,00	18,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																					
Всего за день:		71,69	86,86	200,86	1 871,84	0,65	31,96	1,10	0,28	0,91	855,09	252,18	1 194,20	12,84	1 907,52	58,38	0,18	0,03				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,03	4,30	33,15	191,97	0,05	0,45	0,02	0,03	0,10	95,93	27,55	114,51	0,44	164,36	8,27	0,02	0,01	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,97	3,12	22,07	128,46	0,02	0,15	0,01	0,02	0,10	109,50	16,54	76,71	0,27	153,52	2,65	0,01	0,00	396	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,39	13,28	15,15	189,90	0,05	0,00	0,11	0,23	0,03	8,40	9,90	28,35	0,63	41,55	1,08	0,00	0,00	1	2008	
Итого за прием пищи:	425	10,39	20,70	70,37	510,33	0,12	0,60	0,14	0,28	0,23	213,83	53,99	219,57	1,34	359,43	12,00	0,03	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	2,80	3,17	5,71	62,68	0,03	4,85	0,03	0,00	0,05	19,62	13,22	52,35	0,52	240,77	1,74	0,01	0,00	45	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	186	1,47	2,66	7,99	64,86	0,05	6,14	0,16	0,03	0,04	34,23	16,10	38,24	0,70	271,34	3,35	0,02	0,00	95	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,55	2,36	16,94	99,84	0,10	7,93	0,51	0,03	0,09	36,06	29,32	71,97	1,07	594,79	7,26	0,04	0,00	125	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/30	11,02	5,80	2,76	110,74	0,13	4,94	1,29	0,03	0,81	12,11	11,83	160,18	4,69	165,00	0,18	0,00	0,03	256	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,10	0,00	26,32	105,68	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	14,77	3,33	9,57	0,22	33,26	0,00	0,00	0,00	410	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	724	20,52	14,29	75,83	521,32	0,31	23,91	1,99	0,09	0,99	122,89	80,40	362,27	8,48	1 356,95	14,57	0,07	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Ужин																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,84	6,24	107,98	115,18	0,05	26,40	0,08	0,00	0,00	86,38	28,79	57,59	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2008	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	7,95	8,87	4,12	128,11	0,03	0,49	0,00	0,00	0,05	5,97	10,95	74,04	1,15	166,35	3,28	0,02	0,00	264	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
СНЕЖОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	430	17,66	21,97	133,18	414,21	0,25	28,29	0,13	0,00	0,45	345,01	67,74	321,63	3,07	458,35	3,28	0,02	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Всего за день:		49,20	57,09	291,76	1 499,61	0,69	55,30	2,26	0,37	1,67	690,48	207,13	912,22	14,64	2 174,73	29,85	0,12	0,04			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,31	3,75	25,35	156,78	0,08	0,38	0,02	0,03	0,10	89,61	24,45	121,75	1,23	174,60	6,62	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6/7	0,13	0,00	9,40	39,72	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	11,80	3,42	3,09	0,33	18,86	0,00	0,00	0,00	TK№038	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,75	9,30	17,62	165,45	0,06	0,00	0,07	0,15	0,03	8,90	11,55	31,65	0,72	47,35	1,26	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
Итого за прием пищи:	448	13,29	17,65	52,67	424,95	0,17	1,59	0,19	0,18	0,13	132,31	44,42	233,49	3,28	240,81	7,88	0,00	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,00	2,07	5,38	44,38	0,04	3,56	0,20	0,00	0,03	15,30	11,93	27,07	0,49	192,31	1,94	0,02	0,00		2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	186	1,59	2,66	11,30	78,60	0,05	4,92	0,17	0,03	0,05	38,81	19,94	44,36	0,97	345,25	5,23	0,02	0,00	77	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,53	3,12	15,45	106,13	0,05	31,74	0,09	0,00	0,07	80,41	29,04	56,74	1,72	368,78	5,85	0,02	0,00	131	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	9,47	10,40	4,93	147,64	0,05	0,00	0,01	0,03	0,08	9,58	9,26	78,21	1,39	169,21	3,73	0,02	0,00	288	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	704	18,17	18,55	59,95	481,36	0,19	40,22	0,47	0,06	0,23	158,83	78,66	236,34	5,85	1 128,18	18,79	0,08	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																			
Ужин																				
АЗУ	190	11,36	15,54	17,30	254,92	0,11	8,47	0,01	0,00	0,12	18,37	32,04	134,48	2,14	742,98	8,77	0,05	0,00	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	19,45	25,22	60,31	547,94	0,32	9,87	0,06	0,00	0,54	278,83	69,04	349,68	3,28	1 072,78	8,77	0,09	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Всего за день:		51,54	61,55	185,31	1 508,00	0,69	54,18	0,72	0,24	0,90	578,72	197,12	828,26	14,16	2 441,77	35,44	0,17	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,89	4,66	26,64	176,35	0,15	0,39	0,02	0,03	0,15	87,73	79,49	159,47	2,55	258,00	7,98	0,01	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	7,15	29,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	11,69	5,24	6,68	0,67	23,09	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,63	3,85	15,03	114,10	0,05	0,07	0,03	0,00	0,05	94,60	13,40	75,50	0,70	48,10	1,08	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	400	11,69	8,51	48,82	319,70	0,20	0,50	0,05	0,03	0,21	194,02	98,13	241,65	3,92	329,19	9,06	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	18,00	9,00	12,38	2,50	347,50	2,50	0,00	0,00	TK №010	
Итого за прием пищи:	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	18,00	9,00	12,38	2,50	347,50	2,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,80	2,09	3,87	38,13	0,02	7,34	0,16	0,00	0,03	22,28	10,76	20,36	0,48	172,49	1,83	0,02	0,00	51	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,56	2,14	11,17	70,64	0,03	6,40	0,16	0,00	0,03	35,71	17,12	38,13	0,69	196,80	2,47	0,02	0,00	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	2,52	18,50	107,89	0,11	8,98	0,02	0,03	0,09	32,25	25,32	72,98	1,03	660,03	7,35	0,03	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	90	12,80	3,29	6,33	102,11	0,11	0,16	0,02	0,03	0,10	36,61	40,75	177,42	0,94	344,75	123,00	0,52	0,01	240	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	0,01	13,00	0,00	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	718	20,67	10,34	81,68	501,29	0,28	35,88	0,36	0,06	0,25	140,95	103,55	343,85	4,42	1 425,86	136,69	0,59	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																			
Ужин																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	220/50	27,56	17,47	37,29	424,52	0,07	2,55	0,13	0,47	0,35	217,03	39,04	307,26	2,56	367,82	5,18	0,05	0,04	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,87	2,43	11,56	80,19	0,03	0,53	0,02	0,00	0,11	107,66	13,32	74,22	0,31	153,96	9,00	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	500	30,70	21,76	60,91	562,61	0,21	3,08	0,15	0,47	0,52	337,35	52,36	381,48	3,59	521,78	14,18	0,05	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																			
Всего за день:		63,56	41,11	203,79	1 438,85	0,69	44,46	0,56	0,56	0,98	690,32	263,04	979,36	14,43	2 624,33	162,43	0,65	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3,31	3,46	14,19	101,54	0,04	0,72	0,01	0,00	0,00	105,14	16,56	92,90	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,79	11,68	86,48	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	109,46	21,75	86,74	0,58	184,27	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,75	9,30	17,62	165,45	0,06	0,00	0,07	0,15	0,03	8,90	11,55	31,65	0,72	47,35	1,26	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	425	9,46	15,55	43,49	353,47	0,13	1,24	0,10	0,15	0,14	223,50	49,86	211,29	2,31	231,62	10,26	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,64	2,11	2,61	33,17	0,03	11,86	0,07	0,00	0,02	9,72	10,21	18,13	0,55	144,72	1,22	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	186	5,69	6,24	13,13	134,44	0,08	6,60	0,16	0,03	0,08	34,28	25,18	84,79	1,39	530,56	6,65	0,04	0,00	83	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,13	2,21	32,84	171,88	0,06	0,00	0,01	0,03	0,02	10,40	7,03	38,29	0,88	59,39	0,72	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,85	9,55	2,57	135,69	0,03	0,77	0,15	0,03	0,06	10,52	13,64	87,67	1,30	215,18	4,48	0,03	0,00	277	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	664	29,43	22,44	70,77	552,70	0,20	22,23	0,39	0,09	0,18	77,62	64,06	258,84	5,40	1 002,14	15,11	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/40	7,71	7,58	51,75	309,80	0,13	3,77	3,41	0,16	0,28	211,39	78,43	205,62	2,14	527,40	12,42	0,10	0,00	153	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
СНЕЖОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,96	3,92	34,47	192,78	0,06	0,00	0,01	0,05	0,03	11,46	7,29	40,98	0,48	62,15	1,00	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	490	18,54	18,36	107,30	673,50	0,36	5,17	3,47	0,21	0,71	475,51	113,72	436,60	3,34	881,55	13,42	0,11	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																			
Всего за день:		58,06	56,48	233,94	1 633,42	0,70	31,14	3,96	0,45	1,03	785,38	232,64	915,48	12,80	2 115,31	38,79	0,19	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	5,68	4,32	27,84	173,47	0,12	0,41	0,02	0,03	0,09	91,94	32,53	122,24	0,92	180,62	8,46	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	13,15	87,67	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	109,75	16,74	82,48	0,29	161,52	9,00	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,63	3,85	15,03	114,10	0,05	0,07	0,03	0,00	0,05	94,60	13,40	75,50	0,70	48,10	1,08	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	400	13,45	10,60	56,02	375,24	0,20	1,00	0,07	0,03	0,25	296,29	62,67	280,22	1,91	390,24	18,54	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																			
II Завтрак																				
БАНАН	125	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,06	10,00	52,50	35,00	0,75	435,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,06	10,00	52,50	35,00	0,75	435,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	1,55	6,66	43,54	0,01	2,23	0,00	0,00	0,02	15,67	9,08	17,13	0,82	159,20	3,13	0,01	0,00	35	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	186	1,42	2,76	6,36	59,72	0,03	8,65	0,16	0,03	0,04	43,90	15,36	34,33	0,74	224,92	3,37	0,02	0,00	84	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,86	3,61	21,48	130,45	0,12	9,82	0,12	0,00	0,07	21,86	28,34	74,04	1,21	694,80	6,37	0,04	0,00	134	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	75	17,23	19,89	4,61	266,27	0,06	0,71	0,10	0,27	0,17	40,93	19,26	162,65	1,61	215,54	8,94	0,10	0,02	319	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	9,15	38,49	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	12,15	3,67	2,48	0,50	70,33	0,50	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	689	24,84	28,21	64,37	615,99	0,23	22,41	0,38	0,30	0,30	140,61	82,31	320,59	6,16	1 416,58	24,35	0,17	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Ужин																				
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	210	22,17	21,11	12,77	331,01	0,10	16,50	0,87	0,00	0,17	75,00	51,03	229,82	3,83	661,08	13,63	0,09	0,00	262	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	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
Итого за прием пищи:	470	30,31	29,68	57,43	611,71	0,31	19,50	0,89	0,00	0,24	342,96	82,73	433,82	6,79	682,38	13,63	0,09	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																			
Всего за день:		70,48	69,12	204,07	1 722,94	0,79	55,41	1,37	0,33	0,85	789,86	280,21	1 069,63	15,61	2 924,20	56,52	0,27	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,29	3,81	25,85	159,27	0,09	0,38	0,02	0,03	0,10	104,11	23,74	156,00	0,68	176,25	6,66	0,03	0,01	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	1,22	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,75	9,30	17,62	165,45	0,06	0,00	0,07	0,15	0,03	8,90	11,55	31,65	0,72	47,35	1,26	0,00	0,00	1	2008	
Итого за прием пищи:	400	8,04	13,11	50,25	351,81	0,15	0,38	0,09	0,18	0,13	118,61	36,51	187,65	1,40	224,22	7,92	0,03	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,04	4,58	48,72	0,02	1,67	0,63	0,00	0,02	18,31	12,73	18,35	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,53	1,87	12,08	71,71	0,06	4,82	0,15	0,03	0,04	27,34	18,90	43,15	0,76	347,23	3,22	0,02	0,00	91	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	15,02	8,47	34,85	279,45	0,31	19,50	1,27	0,06	0,91	35,75	53,56	271,20	6,58	1 208,09	9,45	0,05	0,03	291	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,12	0,06	25,47	107,87	0,02	0,35	0,13	0,00	0,04	44,42	22,86	36,05	0,63	380,16	0,00	0,01	0,00	380	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	718	20,75	13,74	93,09	585,27	0,41	26,34	2,18	0,09	1,01	131,92	114,65	398,71	10,05	2 122,59	16,82	0,10	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Ужин																					
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/45	2,50	1,98	11,08	73,76	0,06	8,31	1,36	0,00	0,06	59,95	32,49	60,62	1,07	213,93	4,46	0,04	0,00	129	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,85	9,01	9,09	181,29	0,11	1,14	0,02	0,09	0,12	45,68	57,86	246,92	1,80	454,72	132,77	0,56	0,01	242	2008	
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	435	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	5,27	2,92	20,72	130,56	0,04	0,06	0,02	0,10	0,06	28,84	7,22	53,79	0,39	63,95	1,86	0,01	0,01	479	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	545	29,49	20,77	61,97	556,53	0,38	10,91	1,45	0,19	0,64	387,13	125,57	551,33	3,98	1 024,60	139,09	0,65	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Всего за день:		58,91	47,75	217,69	1 547,36	0,95	40,13	3,72	0,46	1,78	646,41	281,73	1 146,44	17,18	3 371,41	163,83	0,78	0,06			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	621,97	587,13	2 177,84	16 012,53	7,40	498,03	20,51	5,30	12,52	7 226,97	2 400,54	10 105,74	141,77	25 488,49	845,72	3,48	0,41
Среднее значение за период	62,20	58,71	217,78	1 601,25	0,74	49,80	2,05	0,53	1,25	722,70	240,05	1 010,57	14,18	2 548,85	84,57	0,35	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	33.0	51.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Сад 10 часов	414	125	706	483