

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Кордовской СОШ № 14

_____ И.В.Кугушева

Приказ № 52 от 30.08.2024г.

Примерное
10-дневное меню для питания учащихся
младшего и старшего школьного возраста
на зимне-весенний период

2024г.

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		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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,25	8,11	22,61	180,24	0,37	0,04	0,09	0,04	0,11	79,78	69,39	12,06	0,27	134,33	6,43	0,00	0,00	181	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	20	2,29	3,75	5,73	66,30	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	47,61	33,98	5,35	0,27	21,96	0,43	0,00	0,00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,28	86,02	24,74	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	350	9,92	15,18	50,22	378,68	0,86	0,09	0,21	0,07	0,15	227,67	189,39	42,15	1,32	342,85	14,96	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,64	2,47	3,22	37,80	2,33	0,03	0,02	0,25	0,00	8,04	17,18	8,05	0,26	88,97	1,02	0,00	0,01	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,47	5,84	11,32	123,83	2,79	0,11	0,06	0,15	0,00	26,94	73,04	23,17	1,54	338,81	3,88	0,00	0,03	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,42	3,20	21,78	129,65	0,00	0,04	0,01	0,02	0,05	19,25	26,58	6,65	0,64	40,37	0,48	0,01	0,01	309	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/17	8,58	7,75	1,58	112,21	0,18	0,02	0,05	0,15	0,00	16,87	76,91	11,46	1,12	170,95	4,08	0,00	0,03	245	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/14	0,10	0,00	13,37	53,84	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,97	3,71	3,64	0,37	13,37	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	601	23,10	19,82	75,15	560,53	5,32	0,20	0,15	0,57	0,05	81,07	197,42	52,97	3,93	652,47	9,46	0,01	0,08		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80/10	11,80	9,47	12,49	184,67	0,15	0,03	0,15	0,03	0,06	111,71	131,05	15,10	0,34	113,65	1,30	0,02	0,02	219	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	0,00	1,62	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	270	11,80	9,47	29,92	254,34	0,15	0,03	0,15	0,03	0,06	119,32	131,05	16,72	0,34	114,73	1,30	0,02	0,02		
Всего за день:		45,20	44,85	164,60	1 238,20	15,83	0,35	0,53	0,68	0,26	443,26	528,31	119,44	7,68	1 374,15	27,62	0,03	0,11		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,97	27,19	2,62	311,32	0,20	0,06	0,44	0,35	2,55	97,53	211,06	15,84	2,43	204,94	24,26	0,03	0,05	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20	0,91	1,59	10,18	58,79	0,04	0,02	0,01	0,01	0,03	3,75	10,70	4,22	0,29	24,51	0,39	0,00	0,00	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,79	23,87	133,22	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,26	79,10	17,13	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	350	17,86	31,57	36,67	503,33	0,71	0,11	0,55	0,37	2,58	201,54	300,86	37,19	3,08	382,10	32,75	0,03	0,05		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,58	4,06	3,22	51,84	2,22	0,02	0,01	0,08	0,00	7,68	16,12	6,46	0,29	91,14	1,24	0,00	0,01	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,73	4,41	12,09	107,13	3,96	0,07	0,05	0,12	0,00	19,45	68,28	20,74	1,07	345,95	4,21	0,00	0,03	101	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,06	11,41	13,96	167,04	6,78	0,08	0,07	0,04	0,11	27,92	55,75	19,69	0,80	498,27	5,48	0,00	0,02	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50/17	6,07	6,84	6,77	112,77	0,12	0,04	0,05	0,02	0,03	20,25	62,58	11,22	0,45	105,46	12,50	0,01	0,09	234	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	24,33	100,01	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	3,99	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	587	17,47	27,42	84,25	641,99	14,52	0,22	0,19	0,26	0,14	87,14	206,29	62,10	3,32	1 142,01	24,15	0,01	0,15		
Полдник																				
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,39	5,00	35,67	205,04	0,03	0,05	0,04	0,01	0,08	15,28	41,19	6,71	0,44	62,14	1,74	0,01	0,01	430	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/14	0,10	0,00	13,37	53,84	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,97	3,71	3,64	0,37	13,37	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	254	4,49	5,00	49,04	258,88	0,05	0,05	0,05	0,01	0,08	25,25	44,90	10,35	0,81	75,51	1,74	0,01	0,01		
Всего за день:		41,22	65,24	172,22	1 432,46	15,63	0,40	0,88	0,65	2,80	373,93	599,55	116,64	7,21	1 672,62	58,64	0,05	0,22		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	150	4,17	8,20	30,01	211,14	0,37	0,04	0,09	0,04	0,11	77,77	94,88	22,54	0,35	136,98	6,87	0,00	0,01	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,23	4,28	7,41	73,10	0,00	0,02	0,01	0,04	0,08	4,05	14,30	5,10	0,31	21,15	0,54	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/14/6	0,16	0,01	13,55	55,95	1,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,28	4,98	4,34	0,43	23,80	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	370	5,56	12,49	50,97	340,19	1,41	0,06	0,11	0,08	0,19	94,10	114,16	31,98	1,09	181,93	7,41	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	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	338	2011
Итого за прием пищи:	95	1,43	0,48	19,95	91,20	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,07	2,85	3,87	45,55	2,56	0,03	0,03	0,26	0,07	9,60	24,31	9,14	0,37	128,94	2,00	0,00	0,01	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	4,26	6,05	7,76	104,36	5,25	0,03	0,05	0,14	0,00	31,83	55,33	18,26	1,12	279,91	5,00	0,00	0,02	82	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,46	6,46	24,64	178,36	0,00	0,14	0,08	0,03	0,09	14,31	120,65	80,70	2,83	169,95	1,47	0,00	0,01	171.1	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	7,31	11,70	6,47	160,25	0,00	0,02	0,04	0,02	0,07	5,47	65,98	10,23	1,06	125,44	2,42	0,00	0,02	268	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	0,00	1,62	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	21,99	27,62	84,05	661,39	7,81	0,22	0,20	0,45	0,23	68,82	266,27	119,95	5,38	705,32	10,89	0,00	0,06		
Полдник																				
ПЕСОЧНИК С ИЗЮМОМ	60	4,78	9,02	37,62	251,02	0,00	0,06	0,06	0,03	0,22	19,59	55,11	9,92	0,81	145,10	2,48	0,01	0,01	450	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	24,33	100,01	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	3,99	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	240	4,92	9,16	61,95	351,03	1,44	0,07	0,07	0,03	0,22	31,43	58,67	13,91	1,52	246,29	3,20	0,01	0,01		
Всего за день:		33,90	49,75	216,92	1 443,81	20,16	0,39	0,43	0,58	0,64	201,95	465,70	205,74	8,56	1 464,14	21,50	0,01	0,08		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,40	3,44	12,51	95,18	0,39	0,03	0,08	0,02	0,02	84,22	64,19	10,87	0,30	124,74	6,93	0,00	0,00	120	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20	2,36	3,54	5,91	65,36	0,04	0,02	0,03	0,03	0,03	55,80	41,06	6,18	0,30	21,90	0,43	0,00	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,79	23,87	133,22	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,26	79,10	17,13	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	350	8,74	9,77	42,29	293,76	0,90	0,08	0,21	0,06	0,05	240,28	184,35	34,18	0,96	299,29	15,46	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,44	2,06	4,52	38,63	2,10	0,01	0,01	0,00	0,00	10,75	11,74	6,23	0,57	106,75	2,12	0,00	0,01	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	5,44	5,84	13,79	129,39	2,76	0,06	0,05	0,14	0,09	22,70	63,21	15,55	0,96	267,57	4,01	0,00	0,02	108	2011
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,47	3,95	25,88	148,93	0,00	0,02	0,02	0,02	0,07	19,09	50,77	18,58	0,39	37,52	0,50	0,00	0,02	304	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ	50	12,09	18,60	0,07	216,17	0,49	0,04	0,09	0,07	0,07	10,95	102,46	11,11	0,99	133,98	4,17	0,01	0,08	293	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,86	119,25	79,20	0,01	0,05	0,15	0,00	17,33	2,75	4,37	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	24,92	31,25	94,00	755,57	84,55	0,14	0,22	0,38	0,23	80,82	230,93	55,84	3,40	555,90	10,80	0,01	0,13		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ	90/10	7,16	9,82	33,22	250,41	0,52	0,07	0,16	0,05	0,19	123,74	116,77	17,90	0,53	203,57	9,69	0,01	0,01	399	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/14/6	0,16	0,01	13,55	55,95	1,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,28	4,98	4,34	0,43	23,80	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	300	7,32	9,83	46,77	306,36	1,56	0,07	0,17	0,05	0,19	136,02	121,75	22,24	0,96	227,37	9,69	0,01	0,01		
Всего за день:		42,38	52,10	185,32	1 383,95	87,36	0,31	0,69	0,50	0,47	517,12	584,53	119,26	5,32	1 155,56	35,95	0,02	0,15		

5 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	150	6,03	8,92	31,76	231,94	0,37	0,13	0,09	0,04	0,11	84,05	127,37	35,05	1,03	180,91	8,03	0,00	0,01	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20	0,91	1,59	10,18	58,79	0,04	0,02	0,01	0,01	0,03	3,75	10,70	4,22	0,29	24,51	0,39	0,00	0,00	2	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,28	86,02	24,74	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	350	10,32	13,83	63,82	422,87	0,88	0,18	0,20	0,06	0,14	188,08	224,09	64,01	2,10	391,98	16,52	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,63	2,49	4,12	41,50	2,51	0,03	0,02	0,00	0,00	3,82	16,07	5,93	0,25	126,10	1,08	0,00	0,01	42	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	4,64	4,29	11,03	101,51	3,03	0,05	0,04	0,13	0,00	19,10	54,66	15,11	0,94	270,51	3,44	0,00	0,02	112	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,06	11,41	13,96	167,04	6,78	0,08	0,07	0,04	0,11	27,92	55,75	19,69	0,80	498,27	5,48	0,00	0,02	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ	50/17	7,48	6,75	3,51	104,78	0,46	0,06	0,06	0,13	0,03	24,07	76,38	13,52	0,34	150,74	18,57	0,01	0,14	229	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	33,03	133,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	9,64	3,16	0,68	67,18	0,54	0,00	0,00	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	587	18,97	25,55	89,53	651,48	13,21	0,22	0,19	0,30	0,14	87,04	212,50	57,41	3,01	1 112,80	29,11	0,01	0,19		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	10,29	7,81	19,32	191,46	0,17	0,03	0,17	0,04	0,08	125,18	134,14	17,35	0,42	140,48	1,98	0,01	0,02	223	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	0,00	1,62	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	260	10,29	7,81	36,75	261,13	0,17	0,03	0,17	0,04	0,08	132,79	134,14	18,97	0,42	141,56	1,98	0,01	0,02		
Всего за день:		39,96	47,57	199,41	1 380,13	23,76	0,46	0,58	0,41	0,36	423,11	581,18	147,99	7,62	1 910,44	49,51	0,02	0,23		

6 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,97	27,50	2,61	314,10	0,20	0,06	0,44	0,36	2,56	97,37	210,97	15,82	2,43	204,71	24,24	0,03	0,05	210	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	20	2,29	3,75	5,73	66,30	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	47,61	33,98	5,35	0,27	21,96	0,43	0,00	0,00	7	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/14/6	0,16	0,01	13,55	55,95	1,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,25	4,98	4,33	0,43	23,79	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	370	16,42	31,26	21,89	436,35	1,26	0,08	0,47	0,38	2,60	157,23	249,93	25,50	3,13	250,46	24,67	0,03	0,05		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,58	4,06	3,22	51,84	2,22	0,02	0,01	0,08	0,00	7,68	16,12	6,46	0,29	91,14	1,24	0,00	0,01	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,47	5,84	11,32	123,83	2,79	0,11	0,06	0,15	0,00	26,94	73,04	23,17	1,54	338,81	3,88	0,00	0,03	102	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,46	6,46	24,64	178,36	0,00	0,14	0,08	0,03	0,09	14,31	120,65	80,70	2,83	169,95	1,47	0,00	0,01	171.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	50/17	4,46	6,73	5,39	101,91	0,69	0,02	0,02	0,02	0,00	9,80	44,41	7,68	0,62	108,24	2,35	0,00	0,01	279	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	24,33	100,01	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	3,99	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	587	21,00	23,79	92,78	659,15	7,14	0,30	0,18	0,28	0,09	70,57	257,78	122,00	5,99	809,33	9,66	0,00	0,06		
Полдник																				
МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60	3,94	7,07	23,90	182,44	0,06	0,03	0,08	0,04	0,14	47,77	54,58	8,21	0,37	91,52	3,53	0,00	0,01	274	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/14	0,10	0,00	13,37	53,84	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,97	3,71	3,64	0,37	13,37	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	254	4,04	7,07	37,27	236,28	0,08	0,03	0,09	0,04	0,14	57,74	58,29	11,85	0,74	104,89	3,53	0,00	0,01		
Всего за день:		42,86	63,37	154,20	1 360,04	8,83	0,43	0,83	0,71	2,83	345,54	613,50	166,35	9,86	1 237,68	37,86	0,03	0,13		

7 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	150	4,18	8,28	29,92	211,48	0,37	0,04	0,09	0,04	0,11	77,78	94,89	22,54	0,35	136,99	6,87	0,00	0,01	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,23	4,28	7,41	73,10	0,00	0,02	0,01	0,04	0,08	4,05	14,30	5,10	0,31	21,15	0,54	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,28	86,02	24,74	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	350	8,79	15,88	59,21	416,72	0,84	0,09	0,20	0,09	0,19	182,11	195,21	52,38	1,44	344,70	15,51	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,08	2,01	1,46	24,33	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	1,86	3,52	0,84	0,06	10,50	0,18	0,00	0,00	21	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,40	6,09	9,52	112,26	4,56	0,05	0,06	0,14	0,00	27,84	61,46	20,23	1,18	361,29	5,58	0,00	0,03	83	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,24	15,90	15,21	261,15	8,14	0,11	0,13	0,02	0,00	24,85	156,13	33,61	2,49	768,83	9,89	0,00	0,06	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/14	0,10	0,00	13,37	53,84	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,97	3,71	3,64	0,37	13,37	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	584	22,71	24,56	63,44	554,78	13,32	0,16	0,20	0,16	0,00	64,52	224,82	58,32	4,10	1 153,99	15,65	0,00	0,09		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ	90/10	7,16	9,82	33,22	250,41	0,52	0,07	0,16	0,05	0,19	123,74	116,77	17,90	0,53	203,57	9,69	0,01	0,01	399	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	24,33	100,01	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	3,99	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	280	7,30	9,96	57,55	350,42	1,96	0,08	0,17	0,05	0,19	135,58	120,33	21,89	1,24	304,76	10,41	0,01	0,01		
Всего за день:		39,18	50,78	189,51	1 366,57	25,62	0,36	0,59	0,31	0,38	397,41	550,81	140,19	8,87	2 067,55	43,47	0,01	0,12		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,26	8,19	22,58	180,90	0,37	0,04	0,09	0,04	0,11	79,80	69,49	12,08	0,27	134,47	6,43	0,00	0,00	181	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20	0,91	1,59	10,18	58,79	0,04	0,02	0,01	0,01	0,03	3,75	10,70	4,22	0,29	24,51	0,39	0,00	0,00	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,79	23,87	133,22	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,26	79,10	17,13	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	350	8,15	12,57	56,63	372,91	0,88	0,09	0,20	0,06	0,14	183,81	159,29	33,43	0,92	311,63	14,92	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,64	2,47	3,22	37,80	2,33	0,03	0,02	0,25	0,00	8,04	17,18	8,05	0,26	88,97	1,02	0,00	0,01	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	5,44	5,84	13,79	129,39	2,76	0,06	0,05	0,14	0,09	22,70	63,21	15,55	0,96	267,57	4,01	0,00	0,02	108	2011
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,47	3,95	25,88	148,93	0,00	0,02	0,02	0,02	0,07	19,09	50,77	18,58	0,39	37,52	0,50	0,00	0,02	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ	50/17	7,48	6,81	3,50	105,28	0,46	0,06	0,06	0,13	0,03	24,07	76,38	13,52	0,34	150,74	18,57	0,01	0,14	229	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	0,00	1,62	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	587	19,92	19,63	87,70	594,27	5,55	0,17	0,15	0,54	0,19	81,51	207,54	57,32	1,95	545,88	24,10	0,01	0,19		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80/10	11,82	9,48	12,49	184,84	0,15	0,03	0,15	0,03	0,06	111,85	131,22	15,12	0,34	113,77	1,30	0,02	0,02	219	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	312	11,98	9,49	27,41	246,40	1,29	0,03	0,16	0,03	0,06	125,14	136,32	19,70	0,77	138,64	1,30	0,02	0,02		
Всего за день:		41,45	42,94	174,00	1 241,84	8,07	0,31	0,60	0,64	0,39	450,46	550,65	117,45	3,64	1 069,15	40,32	0,03	0,22		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	4,24	8,35	23,94	188,45	0,37	0,07	0,09	0,04	0,11	79,53	94,51	23,07	0,53	144,27	7,18	0,00	0,01	175	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,23	4,28	7,41	73,10	0,00	0,02	0,01	0,04	0,08	4,05	14,30	5,10	0,31	21,15	0,54	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,28	86,02	24,74	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	350	8,85	15,95	53,23	393,69	0,84	0,12	0,20	0,09	0,19	183,86	194,83	52,91	1,62	351,98	15,82	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00	0,04	0,03	0,01	0,00	32,30	21,85	12,35	0,29	187,15	1,90	0,00	0,02	338	2011
Итого за прием пищи:	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00	0,04	0,03	0,01	0,00	32,30	21,85	12,35	0,29	187,15	1,90	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,07	2,85	3,87	45,55	2,56	0,03	0,03	0,26	0,07	9,60	24,31	9,14	0,37	128,94	2,00	0,00	0,01	40	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4,89	6,24	9,96	115,72	3,84	0,05	0,05	0,12	0,00	30,66	70,27	18,33	1,10	344,31	4,09	0,00	0,03	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,41	3,20	21,71	129,33	0,00	0,04	0,01	0,02	0,05	19,20	26,50	6,62	0,63	40,25	0,48	0,01	0,01	309	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	7,60	8,74	1,76	116,08	0,36	0,02	0,05	0,12	0,00	13,37	69,08	10,57	1,03	156,30	3,42	0,00	0,03	246	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,86	119,25	79,20	0,01	0,05	0,15	0,00	17,33	2,75	4,37	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	21,45	21,83	87,04	629,13	85,96	0,15	0,19	0,67	0,12	90,16	192,91	49,03	3,62	679,88	9,99	0,01	0,08		
Полдник																				
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	3,65	13,27	37,27	282,88	0,02	0,04	0,03	0,01	0,10	10,65	32,21	5,67	0,47	59,47	1,32	0,01	0,01	449	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/14	0,10	0,00	13,37	53,84	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	9,97	3,71	3,64	0,37	13,37	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	254	3,75	13,27	50,64	336,72	0,04	0,04	0,04	0,01	0,10	20,62	35,92	9,31	0,84	72,84	1,32	0,01	0,01		
Всего за день:		34,91	51,24	198,61	1 400,39	143,84	0,35	0,46	0,78	0,41	326,94	445,51	123,60	6,37	1 291,85	29,03	0,02	0,12		

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		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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,40	3,44	12,51	95,18	0,39	0,03	0,08	0,02	0,02	84,22	64,19	10,87	0,30	124,74	6,93	0,00	0,00	120	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20	2,36	3,54	5,91	65,36	0,04	0,02	0,03	0,03	0,03	55,80	41,06	6,18	0,30	21,90	0,43	0,00	0,00	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/14/6	0,16	0,01	13,55	55,95	1,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,28	4,98	4,34	0,43	23,80	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	370	5,92	6,99	31,97	216,49	1,47	0,05	0,12	0,05	0,05	152,30	110,23	21,39	1,03	170,44	7,36	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,44	2,06	4,52	38,63	2,10	0,01	0,01	0,00	0,00	10,75	11,74	6,23	0,57	106,75	2,12	0,00	0,01	54	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,13	5,63	5,37	89,19	7,47	0,04	0,05	0,13	0,00	29,40	50,92	15,80	0,97	248,60	3,62	0,00	0,02	88	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	17,09	17,76	25,34	329,41	0,36	0,06	0,10	0,16	0,00	26,89	176,41	34,24	2,25	323,32	6,86	0,00	0,06	244	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	24,33	100,01	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	3,99	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	25,69	26,15	83,44	660,44	11,37	0,12	0,17	0,29	0,00	78,88	242,63	60,26	4,50	779,86	13,32	0,00	0,09		
Полдник																				
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	80	7,24	4,36	18,03	142,05	0,06	0,04	0,08	0,02	0,06	49,83	73,91	9,96	0,57	69,16	1,12	0,01	0,01	212	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	33,03	133,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	9,64	3,16	0,68	67,18	0,54	0,00	0,00	358	2011
Итого за прием пищи:	260	7,51	4,41	51,06	275,50	0,49	0,04	0,08	0,02	0,06	61,96	83,55	13,12	1,25	136,34	1,66	0,01	0,01		
Всего за день:		40,52	38,80	168,73	1 180,69	13,68	0,23	0,46	0,37	0,11	353,14	483,91	101,77	6,78	1 159,64	22,34	0,01	0,11		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	401,58	506,64	1 823,52	13 428,08	362,78	3,59	6,05	5,63	8,65	3 832,86	5 403,65	1 358,43	71,91	14 402,78	366,24	0,23	1,49
Среднее значение за период	33,47	42,22	151,96	1 119,01	30,23	0,30	0,50	0,47	0,72	319,41	450,30	113,20	5,99	1 200,23	30,52	0,02	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	34.0	54.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1-3 года (РБ)	356	98	581	268

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		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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,84	30,13	240,54	0,50	0,06	0,12	0,06	0,14	106,38	92,56	16,08	0,36	179,15	8,57	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	25	2,87	4,69	7,17	82,88	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	59,51	42,47	6,69	0,33	27,45	0,54	0,00	0,00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	425	12,29	19,22	61,62	470,24	1,04	0,11	0,26	0,11	0,19	277,31	230,61	50,26	1,56	413,89	18,11	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,96	3,70	4,84	56,71	3,50	0,04	0,03	0,37	0,00	12,05	25,77	12,08	0,40	133,46	1,53	0,00	0,01	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,76	9,71	18,87	206,21	4,65	0,19	0,09	0,25	0,00	44,89	121,62	38,61	2,57	564,42	6,46	0,00	0,04	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,18	4,81	33,07	196,44	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	28,93	40,31	10,10	0,94	61,31	0,72	0,01	0,01	309	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/17	11,06	9,86	1,74	141,77	0,24	0,03	0,07	0,19	0,00	20,55	98,85	14,66	1,45	219,86	5,17	0,00	0,03	245	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	812	31,95	28,64	97,12	763,58	8,41	0,32	0,22	0,83	0,08	117,19	290,26	79,27	5,73	992,51	13,88	0,01	0,09		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	11,80	9,47	12,49	184,67	0,15	0,03	0,15	0,03	0,06	111,71	131,05	15,10	0,34	113,65	1,30	0,02	0,02	219	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	280	11,80	9,47	31,85	262,08	0,15	0,03	0,15	0,03	0,06	120,17	131,05	16,90	0,34	114,85	1,30	0,02	0,02		
Всего за день:		56,44	57,73	200,39	1 542,90	19,60	0,49	0,65	0,98	0,33	530,67	662,92	154,43	9,83	1 799,25	35,29	0,03	0,13		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,70	36,32	3,50	416,02	0,27	0,09	0,59	0,47	3,42	130,48	282,49	21,20	3,26	274,15	32,47	0,04	0,07	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	25	1,14	2,03	12,70	73,74	0,05	0,02	0,01	0,02	0,03	4,68	13,36	5,26	0,37	30,58	0,49	0,00	0,00	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	425	23,15	41,45	42,72	637,78	0,84	0,15	0,71	0,51	3,45	246,57	383,74	45,49	4,03	474,34	41,96	0,04	0,07		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,86	6,09	4,82	77,72	3,32	0,03	0,02	0,12	0,00	11,51	24,16	9,68	0,44	136,42	1,85	0,00	0,01	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,87	7,34	20,15	178,37	6,60	0,12	0,09	0,20	0,00	32,41	113,68	34,56	1,78	576,32	7,01	0,00	0,04	101	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,15	20,94	250,97	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75/28	8,15	9,56	9,39	155,99	0,18	0,08	0,06	0,02	0,05	30,22	85,09	15,22	0,61	143,95	16,76	0,01	0,12	234	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	813	24,03	40,86	106,22	877,37	21,87	0,36	0,29	0,40	0,22	128,97	310,45	93,40	4,81	1 716,45	34,63	0,01	0,20		
Полдник																				
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,39	5,00	35,67	205,04	0,03	0,05	0,04	0,01	0,08	15,28	41,19	6,71	0,44	62,14	1,74	0,01	0,01	430	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	275	4,49	5,00	50,39	264,29	0,05	0,05	0,05	0,01	0,08	26,05	44,90	10,53	0,81	75,60	1,74	0,01	0,01		
Всего за день:		53,07	88,56	201,59	1 807,70	23,11	0,58	1,14	0,93	3,75	461,59	786,59	156,42	9,65	2 339,39	78,33	0,06	0,29		

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		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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	200	5,57	10,96	40,01	281,74	0,50	0,05	0,12	0,06	0,14	103,70	126,55	30,07	0,47	182,67	9,15	0,01	0,02	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1,54	5,39	9,28	91,87	0,00	0,03	0,02	0,05	0,09	5,08	17,93	6,39	0,39	26,51	0,68	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	447	7,27	16,36	64,21	435,17	1,64	0,08	0,15	0,11	0,23	122,07	149,58	41,04	1,29	234,05	9,83	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,61	4,27	5,81	68,32	3,83	0,05	0,05	0,39	0,11	14,40	36,46	13,70	0,56	193,40	3,01	0,00	0,02	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,09	10,07	12,93	173,77	8,76	0,06	0,08	0,23	0,00	53,05	92,09	30,42	1,86	466,25	8,34	0,00	0,04	82	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10,24	16,34	9,06	224,03	0,00	0,03	0,06	0,03	0,10	7,64	92,33	14,30	1,49	175,67	3,39	0,00	0,03	268	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	780	31,02	40,89	108,00	913,91	12,59	0,35	0,31	0,69	0,35	105,18	401,88	181,28	8,16	1 091,44	16,94	0,00	0,10		
Полдник																				
ПЕСОЧНИК С ИЗЮМОМ	60	4,78	9,02	37,62	251,02	0,00	0,06	0,06	0,03	0,22	19,59	55,11	9,92	0,81	145,10	2,48	0,01	0,01	450	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	260	4,94	9,18	64,66	362,14	1,60	0,07	0,07	0,03	0,22	32,75	59,07	14,35	1,60	257,54	3,28	0,01	0,01		
Всего за день:		44,73	66,93	257,87	1 807,22	25,83	0,54	0,58	0,86	0,80	268,00	638,53	278,67	11,65	1 931,03	30,05	0,02	0,13		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	4,59	16,67	126,91	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	112,30	85,58	14,50	0,40	166,32	9,24	0,00	0,00	120	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25	2,95	4,43	7,39	81,70	0,05	0,03	0,03	0,04	0,04	69,75	51,33	7,73	0,38	27,38	0,54	0,00	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	425	10,79	12,12	50,58	356,63	1,09	0,12	0,25	0,08	0,06	293,46	224,80	41,26	1,18	363,31	18,78	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,66	3,10	6,77	57,95	3,14	0,01	0,02	0,00	0,00	16,12	17,62	9,34	0,85	160,12	3,18	0,00	0,01	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,08	9,70	22,99	215,62	4,60	0,08	0,10	0,23	0,15	37,76	105,65	25,92	1,62	446,05	6,74	0,01	0,04	108	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ	70	16,92	26,04	0,09	302,64	0,69	0,05	0,13	0,10	0,10	15,36	143,48	15,55	1,39	187,65	5,85	0,02	0,11	293	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	780	34,91	45,60	121,27	1 035,31	96,43	0,18	0,32	0,52	0,35	116,93	345,92	83,53	4,98	861,30	16,53	0,04	0,18		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ	90/10	7,16	9,82	33,22	250,41	0,52	0,07	0,16	0,05	0,19	123,74	116,77	17,90	0,53	203,57	9,69	0,01	0,01	399	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	322	7,32	9,83	48,14	311,97	1,66	0,07	0,17	0,05	0,19	137,03	121,87	22,48	0,96	228,44	9,69	0,01	0,01		
Всего за день:		54,42	68,80	222,25	1 732,17	99,53	0,39	0,83	0,66	0,60	607,42	740,09	154,27	7,12	1 526,05	45,00	0,05	0,20		

5 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	200	8,03	11,81	42,44	308,92	0,50	0,17	0,12	0,06	0,14	112,05	169,81	46,73	1,38	241,20	10,71	0,00	0,01	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	25	1,14	2,03	12,70	73,74	0,05	0,02	0,01	0,02	0,03	4,68	13,36	5,26	0,37	30,58	0,49	0,00	0,00	2	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	425	12,92	17,53	79,46	529,48	1,07	0,22	0,24	0,10	0,17	228,15	278,75	79,48	2,62	479,07	20,20	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,95	3,74	6,18	62,26	3,77	0,04	0,02	0,00	0,00	5,72	24,11	8,90	0,38	189,16	1,62	0,00	0,01	42	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,72	7,14	18,38	169,01	5,05	0,08	0,07	0,21	0,00	31,83	90,97	25,18	1,56	450,59	5,72	0,00	0,04	112	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	17,15	20,94	250,97	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ	75/28	9,28	6,59	2,43	106,07	0,55	0,07	0,07	0,16	0,00	18,93	90,37	16,11	0,41	179,15	23,46	0,02	0,18	229	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,30	0,06	36,70	148,27	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,48	10,71	3,51	0,76	74,64	0,60	0,00	0,00	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	813	25,24	35,24	108,51	839,78	20,02	0,31	0,28	0,43	0,17	111,63	299,72	83,21	4,30	1 640,86	39,61	0,02	0,26		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	10,29	7,81	19,32	191,46	0,17	0,03	0,17	0,04	0,08	125,18	134,14	17,35	0,42	140,48	1,98	0,01	0,02	223	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	280	10,29	7,81	38,68	268,87	0,17	0,03	0,17	0,04	0,08	133,64	134,14	19,15	0,42	141,68	1,98	0,01	0,02		
Всего за день:		48,85	60,98	236,45	1 685,13	31,26	0,59	0,71	0,58	0,42	489,42	723,61	189,84	9,54	2 539,61	63,79	0,03	0,30		

6 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,63	36,42	3,48	416,54	0,27	0,09	0,59	0,47	3,41	129,29	281,31	21,07	3,24	273,02	32,34	0,04	0,07	210	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	25	2,87	4,69	7,17	82,88	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	59,51	42,47	6,69	0,33	27,45	0,54	0,00	0,00	7	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	447	21,66	41,12	25,57	560,98	1,43	0,11	0,63	0,50	3,46	202,09	328,88	32,34	4,00	325,34	32,88	0,04	0,07		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,86	6,09	4,82	77,72	3,32	0,03	0,02	0,12	0,00	11,51	24,16	9,68	0,44	136,42	1,85	0,00	0,01	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,76	9,71	18,87	206,21	4,65	0,19	0,09	0,25	0,00	44,89	121,62	38,61	2,57	564,42	6,46	0,00	0,04	102	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	75/35	6,01	9,31	8,03	144,07	1,13	0,03	0,05	0,02	0,00	16,41	60,79	11,02	0,86	156,33	3,47	0,00	0,02	279	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	29,87	35,48	119,60	909,50	10,70	0,47	0,29	0,43	0,14	107,60	391,53	184,80	8,91	1 224,53	14,78	0,00	0,08		
Полдник																				
МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60	3,94	7,07	23,90	182,44	0,06	0,03	0,08	0,04	0,14	47,77	54,58	8,21	0,37	91,52	3,53	0,00	0,01	274	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	275	4,04	7,07	38,62	241,69	0,08	0,03	0,09	0,04	0,14	58,54	58,29	12,03	0,74	104,98	3,53	0,00	0,01		
Всего за день:		56,97	84,92	186,05	1 740,43	12,56	0,63	1,10	0,98	3,74	428,23	826,20	236,17	13,65	1 727,85	51,19	0,04	0,17		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	200	5,57	10,96	40,01	281,74	0,50	0,05	0,12	0,06	0,14	103,70	126,55	30,07	0,47	182,67	9,15	0,01	0,02	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1,54	5,39	9,28	91,87	0,00	0,03	0,02	0,05	0,09	5,08	17,93	6,39	0,39	26,51	0,68	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	425	10,86	20,04	73,61	520,43	1,02	0,11	0,25	0,13	0,23	220,20	240,06	63,95	1,73	416,47	18,83	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,13	3,02	2,20	36,49	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2,79	5,28	1,26	0,09	15,75	0,27	0,00	0,00	21	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,34	10,17	15,87	187,24	7,60	0,08	0,10	0,23	0,00	46,41	102,53	33,72	1,96	602,36	9,30	0,00	0,04	83	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17,09	19,04	18,23	313,07	9,76	0,14	0,16	0,02	0,00	29,74	187,36	40,31	2,98	922,06	11,87	0,00	0,07	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	755	28,55	32,79	74,90	699,25	18,28	0,22	0,27	0,25	0,00	89,71	298,88	79,11	5,40	1 553,63	21,44	0,00	0,11		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ	90/10	7,16	9,82	33,22	250,41	0,52	0,07	0,16	0,05	0,19	123,74	116,77	17,90	0,53	203,57	9,69	0,01	0,01	399	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	300	7,32	9,98	60,26	361,53	2,12	0,08	0,17	0,05	0,19	136,90	120,73	22,33	1,32	316,01	10,49	0,01	0,01		
Всего за день:		47,13	63,21	218,57	1 628,21	31,42	0,44	0,71	0,44	0,42	462,81	670,67	173,39	10,65	2 564,11	52,76	0,02	0,15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,84	30,13	240,54	0,50	0,06	0,12	0,06	0,14	106,38	92,56	16,08	0,36	179,15	8,57	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	25	1,14	2,03	12,70	73,74	0,05	0,02	0,01	0,02	0,03	4,68	13,36	5,26	0,37	30,58	0,49	0,00	0,00	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	425	10,12	15,97	69,35	462,30	1,07	0,12	0,24	0,10	0,17	222,47	193,81	40,37	1,13	379,34	18,06	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,96	3,70	4,84	56,71	3,50	0,04	0,03	0,37	0,00	12,05	25,77	12,08	0,40	133,46	1,53	0,00	0,01	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,08	9,70	22,99	215,62	4,60	0,08	0,10	0,23	0,15	37,76	105,65	25,92	1,62	446,05	6,74	0,01	0,04	108	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ	75/28	9,28	6,59	2,43	106,07	0,55	0,07	0,07	0,16	0,00	18,93	90,37	16,11	0,41	179,15	23,46	0,02	0,18	229	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	813	26,91	26,48	112,31	782,41	8,65	0,22	0,22	0,79	0,25	105,63	297,90	83,77	3,01	816,14	32,49	0,04	0,25		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	11,82	9,48	12,49	184,84	0,15	0,03	0,15	0,03	0,06	111,85	131,22	15,12	0,34	113,77	1,30	0,02	0,02	219	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	302	11,98	9,49	27,41	246,40	1,29	0,03	0,16	0,03	0,06	125,14	136,32	19,70	0,77	138,64	1,30	0,02	0,02		
Всего за день:		50,41	53,19	211,33	1 519,37	11,36	0,39	0,71	0,93	0,48	513,24	675,53	150,84	4,91	1 407,12	51,85	0,06	0,29		

9 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	11,16	31,84	251,15	0,50	0,09	0,12	0,06	0,14	106,04	125,90	30,73	0,70	192,26	9,57	0,00	0,01	175	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1,54	5,39	9,28	91,87	0,00	0,03	0,02	0,05	0,09	5,08	17,93	6,39	0,39	26,51	0,68	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	425	10,94	20,24	65,44	489,84	1,02	0,15	0,25	0,13	0,23	222,54	239,41	64,61	1,96	426,06	19,25	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,61	4,27	5,81	68,32	3,83	0,05	0,05	0,39	0,11	14,40	36,46	13,70	0,56	193,40	3,01	0,00	0,02	40	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,15	10,41	16,61	192,93	6,40	0,09	0,09	0,20	0,00	51,10	117,16	30,55	1,83	573,94	6,81	0,00	0,05	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,16	4,81	32,93	195,79	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	28,86	40,16	10,06	0,93	61,05	0,72	0,01	0,01	309	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	10,64	12,24	2,45	162,44	0,50	0,03	0,07	0,17	0,00	18,72	96,69	14,79	1,45	218,80	4,78	0,00	0,04	246	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	780	30,11	32,56	110,41	855,18	98,73	0,24	0,28	0,94	0,19	132,34	293,53	73,96	5,31	¹ 058,39	15,32	0,01	0,12		
Полдник																				
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	3,65	13,27	37,27	282,88	0,02	0,04	0,03	0,01	0,10	10,65	32,21	5,67	0,47	59,47	1,32	0,01	0,01	449	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	275	3,75	13,27	51,99	342,13	0,04	0,04	0,04	0,01	0,10	21,42	35,92	9,49	0,84	72,93	1,32	0,01	0,01		
Всего за день:		45,70	66,27	235,94	1 730,15	159,79	0,47	0,60	1,09	0,52	410,30	591,86	161,06	8,41	¹ 754,38	37,89	0,02	0,16		

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		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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	4,59	16,67	126,91	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	112,30	85,58	14,50	0,40	166,32	9,24	0,00	0,00	120	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25	2,95	4,43	7,39	81,70	0,05	0,03	0,03	0,04	0,04	69,75	51,33	7,73	0,38	27,38	0,54	0,00	0,00	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	447	7,64	9,03	38,98	270,17	1,71	0,08	0,15	0,06	0,06	195,34	142,01	26,81	1,21	218,57	9,78	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ, СНЕЖОК	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01	386	2011
Итого за прием пищи:	100	1,40	1,25	2,26	28,26	0,35	0,02	0,09	0,01	0,00	60,00	47,50	7,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,66	3,10	6,77	57,95	3,14	0,01	0,02	0,00	0,00	16,12	17,62	9,34	0,85	160,12	3,18	0,00	0,01	54	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,87	9,37	8,95	148,47	12,45	0,06	0,08	0,21	0,00	48,99	84,74	26,32	1,61	414,07	6,04	0,00	0,03	88	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	20,51	21,32	30,41	395,29	0,43	0,07	0,12	0,19	0,00	32,27	211,69	41,08	2,70	387,98	8,23	0,01	0,07	244	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20	1,46	0,20	9,78	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	32,09	34,51	97,05	816,03	17,62	0,15	0,23	0,40	0,00	110,54	318,01	81,17	5,95	1 074,61	18,25	0,01	0,11		
Полдник																				
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	80	7,24	4,36	18,03	142,05	0,06	0,04	0,08	0,02	0,06	49,83	73,91	9,96	0,57	69,16	1,12	0,01	0,01	212	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,30	0,06	36,70	148,27	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,48	10,71	3,51	0,76	74,64	0,60	0,00	0,00	358	2011
Итого за прием пищи:	280	7,54	4,42	54,73	290,32	0,54	0,04	0,09	0,02	0,06	63,31	84,62	13,47	1,33	143,80	1,72	0,01	0,01		
Всего за день:		48,67	49,21	193,02	1 404,78	20,22	0,29	0,56	0,49	0,12	429,19	592,14	128,45	8,49	1 509,98	29,75	0,02	0,13		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	506,39	659,80	2 163,46	16 598,06	434,68	4,81	7,59	7,94	11,18	4 600,87	6 908,14	1 783,54	93,90	19 098,77	475,90	0,35	1,95
Среднее значение за период	42,20	54,98	180,29	1 383,17	36,22	0,40	0,63	0,66	0,93	383,41	575,68	148,63	7,83	1 591,56	39,66	0,03	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	35.8	52.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет (РБ)	432	100	791	285