

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг			
Завтрак																	
СЫР	30	3,1	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,81	0,10	26,66	2,13	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	190	6,4	6,3	30,4	204,1	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	107,80	29,20	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	2,4	10,1	80,6	0,03	0,00	0,00	0,47	0,01	0,01	0,45	121,11	17,90	043	УСП	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	1,2	24,0	92,0	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,60	5,20	TK №004		
Итого за прием пищи:	440	13,2	14,4	64,8	438,0	0,33	0,00	0,00	0,97	0,09	0,09	1,46	262,17	56,16	387,31		
II Завтрак																	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,0	0,2	18,2	82,8	0,02	0,18	0,18	3,60	0,00	0,00	0,00	27,00	7,20	12,60	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,2	18,2	82,8	0,02	0,18	0,18	3,60	0,00	0,00	0,00	27,00	7,20	12,60		
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,0	0,1	1,0	7,8	0,01	0,01	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	017	УСП
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	2,1	2,9	6,7	68,1	0,03	0,10	0,10	5,26	0,16	0,17	0,17	58,30	18,04	76,97	57	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	12,3	4,9	2,2	104,1	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,10	0,70	42,70	33,40	173,50	249	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,3	5,5	19,6	133,1	0,06	0,13	0,13	9,15	0,60	0,42	0,42	59,01	34,01	102,51	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	19,9	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	7,60	18,50	045	УСП
ХЛЕБ РУКАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	14,0	47,5	0,05	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	003	УСП
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС	30	1,6	0,9	18,0	69,0	0,13	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,08	5,70	3,90	30,00	004	УСП
Итого за прием пищи:	720	20,4	14,6	81,4	512,0	0,38	0,52	0,52	17,51	0,86	1,92	1,92	203,21	110,10	437,63		
Полдник																	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,5	6,2	8,1	138,2	0,06	0,06	0,06	0,08	0,00	0,00	0,03	26,14	3,51	28,96	308	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,0	1,4	9,9	65,7	0,00	0,00	0,00	5,80	1,00	0,40	0,40	47,20	23,90	44,40	129	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	185	3,5	5,4	7,4	98,1	1,85	0,02	0,02	18,50	0,19	3,70	3,70	0,00	0,00	0,00	435	2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	60	3,2	5,5	42,1	226,4	0,04	0,03	0,03	4,11	0,02	1,32	1,32	15,34	8,70	40,70	453	2008
ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	14,0	47,5	0,05	0,25	0,25	0,00	0,00	0,55	0,55	4,50	4,75	21,75	TK №003	УСП
Итого за прием пищи:	470	18,9	18,7	81,5	575,9	2,00	0,36	0,36	28,49	1,21	6,00	6,00	93,18	40,86	135,81		
Всего за день:		52,5	47,9	245,9	1 608,7	2,73	1,06	1,06	50,57	2,16	9,38	9,38	585,56	214,32	773,35		



2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептов
		Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг				
Завтрак																									
УТЕРЬБОДС	45	4.1	5.6	18.0	132.0	0.14	0.12	0.13	0.06	0.13	164.10	10.20	120.00	0.81	0.00	0.00	21.90	0.00	3	2014					
АША РИСОВАЯ	175	3.0	6.3	24.2	169.0	0.04	0.03	0.45	0.04	0.22	119.06	21.05	124.32	0.31	0.00	0.00	45.72	8.14	189	2008					
РАСЫЛЧАТАЯ	180	1.0	1.6	10.2	64.4	0.02	0.02	0.38	0.01	0.00	92.18	13.05	75.46	0.94	0.00	0.00	36.03	5.76	040	усп					
РАЙ С САХАРОМ	180	1.0	1.6	10.2	64.4	0.02	0.02	0.38	0.01	0.00	92.18	13.05	75.46	0.94	0.00	0.00	36.03	5.76	040	усп					
Того за прием пищи:	400	8.1	13.5	52.4	385.4	0.20	0.17	0.96	0.11	0.35	375.34	44.30	319.78	2.06	0.00	0.00	103.65	13.90							
II Завтрак																									
ЮГУРТ 2.5%	190	4.8	4.8	8.6	107.4	0.06	0.06	1.33	0.05	0.00	228.00	26.60	180.50	0.00	0.00	0.00	190.00	0.00	ТК№15	усп					
Того за прием пищи:	190	4.8	4.8	8.6	107.4	0.06	0.06	1.33	0.05	0.00	228.00	26.60	180.50	0.00	0.00	0.00	190.00	0.00							
Обед																									
ИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.2	6.4	4.0	76.3	0.02	0.02	4.84	0.12	3.43	26.96	9.98	34.88	0.46	0.00	0.00	38.73	1.98	51	2008					
УЛ ИЗ ОВОЩЕЙ С	180/10/8	3.2	5.1	8.3	98.0	0.06	0.11	6.37	0.17	0.27	50.96	18.69	89.27	0.85	0.00	0.00	74.24	4.04	95	2008					
МЕТАНОЙ И																									
ЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ																									
ЕЧЕНЬ	70/30	15.7	10.3	3.1	191.4	0.20	0.00	11.80	5.50	1.30	23.60	15.40	228.40	4.90	3.40	76.80	223.80	5.20	256	2008					
Ю-СТРОГАНОВСКИ																									
ЛАКАРОННЫЕ	130	3.5	1.9	27.4	141.0	0.05	0.01	0.00	0.01	0.88	11.87	6.02	32.74	0.76	0.00	0.00	8.37	0.60	205	2012					
ЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ																									
АПЛТОК ИЗ ПЛОДОВ	180	0.4	0.1	19.8	83.4	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	20.50	18.20	13.40	0.50	0.00	3.10	140.80	0.00	441	2008					
ИПОВИКА																									
ЛЕБ РЖАНО-ШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.25	0.00	0.00	0.55	4.50	4.75	21.75	1.00	0.00	0.00	9.00	1.40	003	УСП					
АТОН- НАРЕЗНОЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.04	0.00	0.00	0.09	6.65	4.55	35.00	0.74	0.00	0.00	18.20	0.00	004	УСП					
3 МУКИ ВС																									
Того за прием пищи:	728	26.6	25.0	97.6	718.1	0.53	0.43	23.21	5.80	6.52	145.04	77.59	455.44	9.21	3.40	79.90	513.14	13.22							
Полдник																									
УФЛЕ ИЗ СВЯДИНЫ	55	8.8	6.5	0.0	124.9	0.14	0.56	0.28	0.02	0.00	13.69	16.24	132.16	0.39	0.00	0.00	24.50	0.00	521	2013					
ЮРЕ АРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.4	4.4	18.5	120.1	0.11	0.04	8.98	0.03	0.21	39.02	25.32	80.49	1.04	0.00	0.00	120.91	7.35	335	2008					
ЛЕБ РЖАНО-ШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.25	0.00	0.00	0.55	4.50	4.75	21.75	1.00	0.00	0.00	9.00	1.40	003	УСП					
СМЛОТ ИЗ СМЕСИ УХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.72	1.89	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	402	2008					
ЕЧЕНЬ	30	1.9	2.9	21.7	121.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.83	5.40	24.30	0.57	0.00	0.00	6.00	0.00	ТК№018						
Того за прием пищи:	455	14.8	14.0	66.0	461.0	0.32	0.85	9.26	0.05	0.76	73.76	53.60	258.70	3.00	0.00	0.00	161.41	8.75							
сего за День:		54.3	57.3	224.6	1 651.9	1.11	1.51	34.76	6.01	7.63	822.14	202.09	1 214.42	14.27	3.40	79.90	968.20	35.87							

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг				
Завтрак																									
УТЕРЬБОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	3.4	28.6	128.3	0.13	0.03	2.40	0.02	0.14	0.14	10.17	5.79	33.36	0.70	0.00	0.00	31.05	0.00	2	2012				
ЛАПАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО	40	0.5	1.6	8.9	28.5	0.03	0.02	1.76	0.00	1.30	7.72	7.49	21.58	0.25	0.00	0.00	37.82	0.00	10	2012					
ПОВ С МЯСОМ	150	7.1	19.2	2.5	222.4	0.05	0.68	0.21	0.19	4.19	108.02	12.60	244.50	1.71	0.00	0.00	86.33	20.35	214	2008					
ДАЙ С САХАРОМ	180	5.7	4.6	19.3	143.0	0.10	0.00	1.00	0.10	0.00	196.60	26.10	147.90	0.50	0.60	77.00	236.40	13.70	028	ТК					
того за прием пищи:	410	15.0	28.8	59.3	522.2	0.31	0.73	5.37	0.31	5.63	322.51	51.98	447.34	3.16	0.60	77.00	391.60	34.05							

II Завтрак																				
ИСПОМОЛОЧНЫЙ РОДУКТ (РЯЖЕНКА)	190	5.5	4.8	8.0	102.6	0.04	0.19	0.57	0.05	0.00	380.00	26.60	285.00	0.19	0.00	0.00	66.50	17.10	435	2008
Обед																				
ГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.0	0.1	1.5	8.4	0.02	0.01	6.00	0.01	0.06	13.80	8.40	25.20	0.60	0.00	0.00	30.00	1.80	015	ТК №015
УЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С АКАРОНЫМИ	180/1	3.6	4.2	14.2	112.7	0.07	0.10	5.11	0.16	0.34	30.31	19.67	82.90	0.95	0.00	0.00	76.33	0.10	82	2012
ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	80	11.2	10.7	3.6	175.5	0.05	0.43	0.67	0.35	0.19	94.30	24.88	230.07	2.27	0.00	0.00	61.57	7.35	277	2012
АША ГРЕЧНЕВАЯ АССЫПЧАТАЯ	130	5.2	4.3	39.0	196.7	0.19	0.01	0.00	0.01	4.06	17.71	108.93	162.29	3.80	0.00	0.00	30.77	1.98	181	2008
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	0.18	3.60	0.00	0.00	27.00	7.20	12.60	6.30	0.00	0.00	36.00	1.80	442	2008
ПЕБ РЖАНО-ШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	8.4	28.5	0.03	0.15	0.00	0.00	0.33	2.70	2.85	13.05	0.60	0.00	0.00	5.40	0.84	003	УСП
АТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ УКИ В/С	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.04	0.00	0.00	0.09	6.65	4.55	35.00	0.74	0.00	0.00	18.20	0.00	004	УСП
того за прием пищи:	691	22.0	20.6	105.9	685.1	0.53	0.92	15.38	0.53	5.07	192.47	176.48	561.11	15.26	0.00	0.00	258.27	13.87		

Полдник																				
ПЛУСТА ЦВЕТНАЯ	150	2.2	5.1	7.6	64.1	0.00	0.03	0.02	0.03	0.13	2.47	0.00	1.86	0.01	0.00	0.00	0.87	0.00	126	2008
АПЛОТК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.0	9.1	39.6	0.00	0.00	2.30	0.00	0.00	13.15	3.29	2.85	0.13	0.00	0.00	24.32	0.00	049	УСП
ПЕБ РЖАНО-ШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.25	0.00	0.00	0.55	4.50	4.75	21.75	1.00	0.00	0.00	9.00	1.40	003	УСП
ЛЮЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5.0	4.1	28.1	168.4	0.10	0.00	0.10	0.00	1.30	28.60	8.40	47.70	0.40	0.40	9.40	70.00	1.90	467	2008
УНАН СВЕЖИЙ	120	1.2	0.6	25.2	115.2	0.05	0.07	12.00	0.03	0.00	9.60	50.40	33.60	0.72	0.00	0.00	120.00	0.00	020	2008
того за прием пищи:	525	10.0	10.0	84.0	434.8	0.20	0.35	14.42	0.06	1.98	58.32	66.84	107.76	2.26	0.40	9.40	224.19	3.30		
того за день:	53.0	5.0	64.2	257.2	1744.7	1.08	2.19	35.74	0.95	12.68	953.30	321.90	1401.21	20.87	1.00	86.40	940.56	68.32		

4 день

Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг		
Завтрак																										
Сыр	20	3.1	4.5	0.3	61.2	0.02	0.32	0.00	0.08	0.08	0.08	25.63	3.86	96.48	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	32.16	8.04	213	2008			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	3.6	6.4	26.4	176.9	0.05	0.03	0.46	0.04	0.77	123.93	14.74	113.69	0.33	0.00	0.00	54.66	7.94	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.5	2.4	10.1	80.6	0.02	0.02	0.47	0.01	0.00	121.10	17.89	104.21	0.43	0.00	0.00	47.29	8.10	043	2014						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	24.0	92.0	0.18	0.04	0.00	0.10	0.00	7.60	5.20	40.00	0.84	0.00	0.00	20.80	0.00	TK №004	УСП						
Итого за прием пищи:	420	10.4	14.5	60.8	410.7	0.27	0.41	0.93	0.13	0.95	278.26	41.69	354.38	2.40	0.00	0.00	154.91	24.08								
II Завтрак																										
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	0.00	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	10.80	216.00	1.80	442	2008						
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	82.8	0.00	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	10.80	216.00	1.80								
Обед																										
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.2	4.0	5.6	60.9	0.02	0.13	1.76	0.82	2.51	32.91	15.71	53.91	0.83	0.00	0.00	26.39	2.52	40	2012						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/12/8	3.2	3.8	5.9	79.3	0.04	0.11	8.39	0.16	0.14	61.66	17.85	83.78	1.05	0.00	0.00	75.03	4.52	67	2012						
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9.4	5.5	6.0	110.1	0.10	0.00	0.10	0.00	0.30	45.90	27.90	134.00	0.60	0.60	60.70	220.40	66.80	269	2012						
РАТУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	160	4.1	7.7	18.5	161.1	0.00	0.00	24.30	0.80	2.00	66.60	38.20	83.40	1.70	0.90	63.10	540.40	6.00	141	2008						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	20.5	65.8	0.01	0.01	0.25	0.09	0.00	35.70	16.35	23.72	0.45	0.00	0.00	155.81	0.00	402	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.30	0.00	0.00	0.66	5.40	5.70	26.10	1.20	0.00	0.00	10.80	1.68	003	УСП						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.04	0.00	0.00	0.09	6.65	4.55	35.00	0.74	0.00	0.00	18.20	0.00	004	УСП						
Итого за прием пищи:	735	20.8	22.3	94.3	614.7	0.38	0.59	34.80	1.87	5.70	254.82	126.26	439.91	6.57	1.50	123.80	1 047.03	81.52								
Полдник																										
ПЛОВ С МЯСОМ	200	30.9	14.2	28.5	428.2	0.10	0.00	0.30	0.10	2.40	241.40	39.10	326.50	1.20	0.70	96.10	191.10	1.40	224	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.3	5.1	9.6	122.2	0.05	0.05	1.09	0.03	0.00	267.75	23.52	218.40	0.17	0.00	0.00	96.60	18.90	434	2008						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	0.55	11.00	0.01	0.69	17.60	8.80	88.00	2.42	0.00	0.00	27.50	2.20	TK №010	УСП						
ЗЕФИР	35	0.1	0.0	7.9	32.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	074	2008						
Итого за прием пищи:	545	35.3	22.2	53.4	685.1	0.19	0.61	12.32	0.15	3.14	502.38	74.86	661.99	3.84	0.70	96.10	328.20	4.78								
Итого за день:	67.4	59.2	23.7	1793.3	0.84	1.61	51.85	2.15	9.79	1 108.06	250.01	1 468.58	15.31	2.30	230.70	1 746.14	132.18									

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг				
Завтрак																										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3.9	5.6	16.2	125.1	0.13	0.12	0.13	0.06	0.12	163.53	9.81	117.00	0.75	0.00	0.00	20.34	0.00	3	2014						
КАША РИСОВАЯ	180	3.5	7.8	23.7	186.9	0.07	0.04	0.67	0.04	0.39	171.39	25.45	166.77	0.45	0.00	0.00	64.73	12.11	190	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.0	1.6	10.2	64.4	0.02	0.02	0.39	0.01	0.00	92.84	13.65	76.57	1.05	0.00	0.00	36.78	5.76	040	Усл						
Итого за прием пищи:	405	8.4	15.0	50.1	376.4	0.22	0.18	1.19	0.11	0.51	427.76	48.91	360.34	2.25	0.00	0.00	121.85	17.87								
II Завтрак																										
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0.9	0.2	8.3	41.8	0.07	0.17	41.80	0.01	0.22	38.50	12.10	18.70	0.11	0.00	0.00	170.50	0.00	54	УСП						
Итого за прием пищи:	110	0.9	0.2	8.3	41.8	0.07	0.17	41.80	0.01	0.22	38.50	12.10	18.70	0.11	0.00	0.00	170.50	0.00								
Обед																										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.0	0.1	2.3	14.4	0.04	0.06	15.00	0.10	0.23	8.40	12.00	15.60	0.60	0.00	0.00	12.00	1.20	ТК№014	УСП						
РАССОЛЫНИК	200/1	3.1	3.5	12.5	102.1	0.07	0.10	4.86	0.17	0.28	52.98	21.64	96.13	1.07	0.00	0.00	84.34	5.04	76	2012						
ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	11.7	12.1	33.4	289.9	0.21	0.36	15.87	0.04	0.37	84.54	57.23	272.05	3.59	0.00	0.00	238.36	14.53	291	2012						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	0.0	0.0	1.3	5.6	0.35	0.21	0.46	0.00	0.00	6.56	1.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.49	0.00	ТК№022							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.25	0.00	0.00	0.55	4.50	4.75	21.75	1.00	0.00	0.00	9.00	1.40	003	УСП						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.04	0.00	0.00	0.09	6.65	4.55	35.00	0.74	0.00	0.00	18.20	0.00	004	Усл						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС	719	18.4	16.9	84.5	550.0	0.87	1.02	36.19	0.31	1.52	163.63	101.63	440.53	7.00	0.00	0.00	362.39	22.17								
Итого за прием пищи:	719	18.4	16.9	84.5	550.0	0.87	1.02	36.19	0.31	1.52	163.63	101.63	440.53	7.00	0.00	0.00	362.39	22.17								
Полдник																										
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12.4	8.7	9.4	192.5	0.03	0.76	0.70	0.03	1.57	68.81	7.88	287.31	0.38	0.00	0.00	40.06	5.82	к/к	к/к						
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.7	4.5	11.5	100.5	0.00	0.00	8.60	0.60	1.30	59.20	25.30	62.70	1.00	0.50	62.00	278.60	5.00	338	2008						
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.04	0.18	0.54	0.05	0.00	360.00	25.20	270.00	0.18	0.00	0.00	63.00	16.20	435	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.25	0.00	0.00	0.55	4.50	4.75	21.75	1.00	0.00	0.00	9.00	1.40	003	Усл						
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8.9	6.5	28.0	216.8	0.00	0.00	0.10	0.00	1.90	59.80	11.40	91.60	0.60	0.40	22.20	81.30	2.40	249	2014						
Итого за прием пищи:	485	30.9	24.4	70.5	654.5	0.12	1.19	9.94	0.68	5.32	552.31	74.53	733.36	3.16	0.90	84.20	471.96	30.82								
Всего за день:	58.6	56.5	213.4	1 622.7	1.28	2.56	89.12	1.11	7.57	1 182.20	237.17	1 552.93	12.52	0.90	84.20	1 126.70	70.86									

6 день

Примем пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества	Углевод Ы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
					В1, мг	В2, мг	В3, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг					
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.3	3.1	24.2	111.1	0.10	0.02	6.00	0.02	0.12	8.98	4.96	25.60	0.54	0.00	0.00	26.89	0.00	2	2012			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.9	28.7	198.4	0.12	0.03	0.43	0.04	0.93	120.57	33.61	155.14	0.95	0.00	0.00	48.49	8.92	189	2008			
КОФЕЙНЫЙ С САХАРОМ	180	5.7	4.6	19.3	143.0	0.10	0.00	1.00	0.10	0.00	196.60	26.10	147.90	0.50	0.60	77.00	236.40	13.70	028	УСП			
Итого за прием пищи:	400	11.1	14.6	72.2	452.5	0.32	0.05	7.43	0.16	1.05	326.15	64.67	328.64	1.99	0.60	77.00	311.78	22.62					
II Завтрак																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	3.4	5.2	7.2	95.4	1.80	0.02	18.00	0.18	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008			
Итого за прием пищи:	180	3.4	5.2	7.2	95.4	1.80	0.02	18.00	0.18	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.0	4.7	4.9	63.9	0.01	0.05	2.28	0.00	2.60	31.77	11.35	41.35	0.73	0.00	0.00	28.53	3.99	33	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	4.9	1.9	19.9	116.3	0.10	0.00	3.20	0.20	1.20	28.80	23.30	60.60	1.40	0.70	64.10	296.00	2.60	81	2012			
МЯСО (ФИЛЕ) ОТВАРНОЕ	70	10.3	0.5	0.4	61.1	0.05	0.71	0.52	0.06	0.83	63.25	22.48	215.66	0.40	0.00	0.00	48.30	119.29	228	2008			
РАТУ ОВОЩНОЕ	160	4.1	7.8	18.6	162.4	0.00	0.00	24.30	0.80	2.10	66.60	38.20	83.40	1.70	0.90	63.10	540.30	6.00	141	2008			
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	24.8	103.7	0.00	0.00	0.20	0.10	0.00	35.80	16.70	30.70	0.50	0.00	4.80	242.30	0.00	063	УСП			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.25	0.00	0.00	0.55	4.50	4.75	21.75	1.00	0.00	0.00	9.00	1.40	003	УСП			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.04	0.00	0.00	0.09	6.65	4.55	35.00	0.74	0.00	0.00	18.20	0.00	004	УСП			
Итого за прием пищи:	720	23.7	16.1	103.6	635.4	0.36	1.05	30.50	1.16	7.37	237.37	121.33	488.46	6.47	1.60	132.00	1182.63	133.28					
Полдник																							
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	18.1	19.0	2.4	254.3	0.10	0.00	0.10	0.00	0.90	30.20	19.50	174.30	2.40	2.60	70.70	274.90	8.80	298	2008			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2.9	2.5	19.6	99.3	0.10	0.00	9.20	0.60	0.40	43.10	33.90	83.50	1.30	0.00	0.00	686.10	8.30	125	2008			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.0	11.5	48.1	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	11.60	3.40	4.00	0.10	0.00	5.10	43.40	0.80	437	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.6	0.1	5.0	17.1	0.02	0.09	0.00	0.00	0.20	1.62	1.71	7.83	0.36	0.00	0.00	3.24	0.50	003	УСП			
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.4	47.2	0.00	0.00	2.01	0.00	0.34	17.22	10.85	14.47	1.81	0.00	0.00	155.78	1.01	ТК № 002	УСП			
ВАФЛИ	20	0.4	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30	0.00	0.00	28.00	0.00	016	УСП			
Итого за прием пищи:	535	23.1	22.6	64.4	536.8	0.23	0.09	12.21	0.60	1.94	106.94	71.36	291.30	6.27	2.60	75.80	1191.42	19.41					
Всего за день:	61.6	58.5	247.4	1720.1	2.71	1.21	68.14	2.10	13.96	670.46	257.36	1108.40	14.73	4.80	284.80	2685.83	175.31						

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Ма-ссы порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																											
		Белк, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг	В13, мг	В14, мг	В15, мг	В16, мг	В17, мг	В18, мг	В19, мг	В20, мг			В21, мг	В22, мг	В23, мг	В24, мг	В25, мг	В26, мг	В27, мг	В28, мг	В29, мг	В30, мг	В31, мг	В32, мг	В33, мг	В34, мг	В35, мг	В36, мг	В37, мг	В38, мг	В39, мг	В40, мг	В41, мг	В42, мг	В43, мг	В44, мг	В45, мг	В46, мг	В47, мг	В48, мг	В49, мг	В50, мг	В51, мг	В52, мг	В53, мг	В54, мг	В55, мг	В56, мг	В57, мг	В58, мг	В59, мг	В60, мг	В61, мг	В62, мг	В63, мг	В64, мг	В65, мг	В66, мг	В67, мг	В68, мг	В69, мг	В70, мг	В71, мг	В72, мг	В73, мг	В74, мг	В75, мг	В76, мг	В77, мг	В78, мг	В79, мг	В80, мг	В81, мг	В82, мг	В83, мг	В84, мг	В85, мг	В86, мг	В87, мг	В88, мг	В89, мг	В90, мг	В91, мг	В92, мг	В93, мг	В94, мг	В95, мг
Завтрак																																																																																																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.6	5.0	18.0	98.9	0.13	0.03	0.00	0.04	0.19	8.20	3.90	32.00	0.64	0.00	0.00	16.35	0.00	1	2012																																																																																		
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО	50	1.5	2.5	3.0	40.4	0.10	0.00	2.20	0.00	1.70	9.70	9.40	27.10	0.30	0.30	153.90	45.70	0.00	10	2012																																																																																		
ПЛОВ С МЯСОМ	140	10.8	19.0	2.3	223.9	0.10	0.00	0.20	0.20	3.90	83.00	13.10	164.70	1.70	1.00	110.50	145.40	16.90	214	2008																																																																																		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.5	2.4	12.4	89.9	0.02	0.02	0.47	0.01	0.00	121.15	17.89	104.21	0.43	0.00	0.00	47.36	8.10	043	усп																																																																																		
Итого за прием пищи:	405	15.4	28.9	35.7	453.1	0.35	0.05	2.87	0.25	5.79	222.05	44.29	328.01	3.07	1.30	264.40	254.81	25.00																																																																																				
II Завтрак																																																																																																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	0.18	3.60	0.00	0.00	27.00	7.20	12.60	6.30	0.00	0.00	36.00	1.80	442	2008																																																																																		
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	0.18	3.60	0.00	0.00	27.00	7.20	12.60	6.30	0.00	0.00	36.00	1.80																																																																																				
Обед																																																																																																						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.7	6.3	6.4	83.3	0.03	0.02	3.86	0.03	3.47	10.74	8.91	22.97	0.41	0.00	0.00	44.52	1.85	43	2008																																																																																		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	3.3	5.9	6.1	98.9	0.04	0.13	7.06	0.19	0.18	87.80	20.69	128.63	1.13	0.00	0.00	94.02	4.98	88	2008																																																																																		
ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ																																																																																																						
МЯСО, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/30	8.8	15.4	1.9	199.9	0.05	0.33	0.58	0.03	1.87	42.92	13.71	169.35	0.92	0.00	0.00	36.09	2.88	312	2008																																																																																		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.6	2.9	28.7	155.1	0.05	0.01	0.00	0.01	0.95	11.44	6.23	34.45	0.78	0.00	0.00	8.93	0.63	205	2012																																																																																		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	1.3	5.6	0.35	0.21	0.46	0.00	0.00	6.56	1.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.49	0.00	ТК№022																																																																																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.25	0.00	0.00	0.55	4.50	4.75	21.75	1.00	0.00	0.00	9.00	1.40	003	Усп																																																																																		
БАТОН-НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.04	0.00	0.00	0.09	6.65	4.55	35.00	0.74	0.00	0.00	18.20	0.00	004	Усп																																																																																		
Итого за прием пищи:	705	20.0	31.7	79.4	670.8	0.72	0.99	11.96	0.26	7.11	170.61	60.30	412.15	4.98	0.00	0.00	211.25	11.74																																																																																				
Полдник																																																																																																						
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2.4	2.2	10.4	77.2	0.00	0.00	7.10	0.80	0.50	49.50	23.90	47.30	0.80	0.40	57.20	188.50	3.70	129	2008																																																																																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180	4.9	4.3	7.2	92.3	0.04	0.17	0.51	0.05	0.00	342.00	23.94	256.50	0.17	0.00	0.00	59.85	15.39	435	2008																																																																																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.1	0.3	17.5	59.4	0.06	0.31	0.00	0.00	0.69	5.63	5.94	27.19	1.25	0.00	0.00	11.25	1.75	003	Усп																																																																																		
БАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЦЕБОЛОМ	70	7.0	6.5	32.7	228.8	0.06	0.19	0.07	0.03	0.61	102.12	13.07	171.39	0.57	0.00	0.00	39.64	1.62	453	2008																																																																																		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3.9	5.6	16.2	125.1	0.14	0.00	0.13	0.06	0.13	164.10	10.20	120.00	0.81	21.90	0.00	0.12	0.00	3	2012						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ АССЫПЧАТАЯ	180	3.4	6.3	25.4	172.0	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.6	1.1	9.4	53.6	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	56.50	11.50	42.00	1.00	0.20	19.90	82.60	3.20	040	УСП						
Итого за прием пищи:	405	8.9	13.0	51.0	350.7	0.14	0.00	0.78	0.06	0.13	220.60	21.70	162.00	1.81	22.10	19.90	82.72	3.20								
II Завтрак																										
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.10	0.00	45.60	0.00	0.20	42.00	13.20	20.40	0.10	0.00	14.40	186.00	0.00	54	УСП						
Итого за прием пищи:	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.10	0.00	45.60	0.00	0.20	42.00	13.20	20.40	0.10	0.00	14.40	186.00	0.00								
Обед																										
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.0	0.1	1.0	7.8	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	017	УСП						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/15/5	4.4	1.3	13.2	85.8	0.08	0.00	7.04	0.16	0.38	42.73	27.13	113.58	0.96	103.68	38.83	0.23	0.00	77	2012						
ПЛОВ ИЗ МЯСА	150	8.0	12.3	27.2	266.5	0.08	0.00	1.75	0.72	2.90	31.40	43.30	224.70	2.10	2.90	81.20	290.50	7.90	304	2012						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	17.4	72.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.20	15.50	3.70	11.00	0.50	0.00	8.40	69.90	0.50	ТК№046	УСП						
ХЛЕБ РЖАНО-БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.05	0.00	0.00	0.00	0.55	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	003	УСП						
Итого за прием пищи:	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.13	0.00	0.00	0.00	0.08	5.70	3.90	30.00	0.63	15.60	0.00	0.03	0.00	004	УСП						
Итого за прием пищи:	655	16.4	15.1	96.6	569.6	0.34	0.00	12.89	0.88	4.11	99.83	82.78	401.03	5.19	131.18	129.83	360.91	8.40								
Полдник																										
ЖАРКОЕ	150	12.4	10.9	13.8	226.1	0.10	0.00	5.00	0.01	2.20	90.55	36.12	254.92	2.90	150.20	10.63	0.43	0.00	276	2012						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	200	3.8	5.8	8.0	106.0	2.00	0.00	20.20	0.20	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-Итого за прием пищи:	30	5.6	5.1	40.6	230.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	13.70	9.00	47.40	0.60	0.30	6.30	79.80	0.80	471	2008						
Итого за прием пищи:	30	2.0	0.3	16.8	57.0	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	003	УСП						
Итого за прием пищи:	450	23.8	22.1	79.2	619.5	2.20	0.00	25.20	0.21	6.60	104.25	45.12	302.32	3.52	150.50	16.93	80.23	0.80								
Всего за день:	50.1	50.4	235.8	1 585.4	2.78	0.00	84.47	1.15	11.04	466.68	162.80	885.75	10.62	303.78	181.06	709.86	12.40									

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	№	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептур		
		а С	б Белки, г	в Жи ры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг	С, мг	Д, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак																											
СЫР ПОРЦИОННО	20		4.9	4.5	0.3	61.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	20.00	4.30	69.70	0.90	0.40	48.60	50.80	7.30	213	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ	180		5.5	7.7	22.5	181.8	0.10	0.00	0.00	0.50	0.00	0.90	108.70	39.80	139.70	1.00	1.00	41.50	180.00	7.90	189	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	180		5.7	4.6	19.3	143.0	0.10	0.00	1.00	1.00	0.10	0.00	196.60	26.10	147.90	0.50	0.60	77.00	236.40	13.70	028	УСП					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2.2	1.2	24.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.77	23.34	0.55	0.27	170.08	36.61	0.00	ТК №004						
Итого за прием пищи:	420		18.3	18.	66.1	478.2	0.20	0.00	1.50	0.20	1.70	1.70	332.20	74.97	380.64	2.95	2.27	337.18	503.81	28.90							
II Завтрак																											
ЙОГУРТ2,5%	180		5.0	4.5	8.1	101.7	0.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00	0.00	90.00	262.80	0.00	ТК№15	УСП					
Итого за прием пищи:	180		5.0	4.5	8.1	101.7	0.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00	0.00	90.00	262.80	0.00							
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0.0	0.1	1.3	7.0	0.00	0.00	4.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	Усп				
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/1 5/10		7.4	7.7	13.4	156.6	0.00	0.00	6.30	0.20	0.30	0.30	53.20	29.00	105.40	2.10	0.90	37.20	348.80	5.80	80	2008					
МЯСО ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70		10.1	6.5	3.3	111.5	0.10	0.00	1.10	0.20	1.60	1.60	17.00	19.50	98.60	0.60	0.40	33.70	200.40	23.00	231	2008					
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3.2	5.1	21.4	143.9	0.20	0.00	10.30	0.00	0.20	0.20	36.50	29.20	84.50	1.20	0.60	15.50	681.90	7.50	335	2008					
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200		0.2	0.0	9.7	41.3	0.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.20	13.10	3.90	4.70	0.10	0.00	5.90	50.70	0.90	437	2008					
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	25		1.7	0.3	10.5	50.8	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	0.00	003	Усп					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	35		2.6	1.0	18.1	92.3	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	0.00	004	Усп					
Итого за прием пищи:	755		25.2	20.6	77.7	603.3	0.30	0.00	23.68	0.40	2.30	2.30	119.80	81.60	293.20	4.00	1.90	92.30	1 281.8 0	37.20							
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150		13.5	16.	11.6	252.8	0.00	0.00	18.20	0.00	3.60	3.60	56.60	30.60	138.60	2.50	2.20	44.90	351.90	6.70	306	2008					
НАПИТ ОК ЛИМОННЫЙ	200		0.1	0.0	7.0	31.1	0.00	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	14.50	3.60	3.20	0.20	0.00	3.40	24.20	0.00	049	Усп					
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30		2.0	0.3	12.8	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	003	Усп					
БУЛОЧКА "ВОРОЖНЯВ"	70		8.7	3.4	35.1	212.5	0.10	0.00	0.10	0.00	0.30	0.30	49.00	11.80	85.00	0.60	0.40	18.20	86.50	2.20	479	2008					
Итого за прием пищи:	450		24.3	20.	66.5	557.6	0.10	0.00	20.90	0.00	3.90	3.90	120.10	46.00	226.80	3.30	2.60	66.50	462.60	8.90							
Всего за день:			72.7	73.7	218.4	1 740.8	0.70	0.00	47.38	0.40	7.90	7.90	788.10	227.77	1 071.6	10.55	8.7	585.98	2 511.0 1	75.00							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг	В13, мг	В14, мг	В15, мг	В16, мг	В17, мг	В18, мг			В19, мг	В20, мг		
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.6	5.0	18.0	98.9	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2014	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	4.5	5.6	18.6	143.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	98.60	13.50	80.40	0.50	0.40	37.40	126.90	6.80	112	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.3	0.0	6.4	26.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.90	7.00	10.00	1.00	0.00	2.60	30.90	0.00	392	2012									
Итого за прием пищи:	401	6.4	10.6	43.0	269.1	0.00	0.00	0.50	0.00	112.50	20.50	90.40	1.50	0.40	40.00	157.80	6.80												
II Завтрак																													
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.00	0.00	15.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.00	0.00	15.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.6	0.2	2.3	14.4	0.00	0.00	6.00	0.12	0.24	7.56	10.80	14.04	0.60	0.12	1.80	174.00	1.20	TK№014	усп									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.9	6.5	13.1	135.8	0.10	0.00	5.40	0.10	0.20	24.70	22.00	77.70	1.20	0.90	36.70	401.00	4.60	97	2008									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	11.0	3.6	8.9	124.8	0.10	0.00	8.00	3.40	0.80	14.30	15.60	170.30	3.40	2.50	53.50	168.50	4.20	294	2012									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.2	4.3	39.0	196.7	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	181	2008									
ДОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	11.40	6.48	11.40	2.28	0.12	10.80	216.00	1.80	442	2008									
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.4	14.8	71.1	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	0.00	0.00									
САТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ З/С	35	2.6	1.0	18.1	92.3	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	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	700	27.6	16.7	114.4	717.9	0.22	0.00	23.00	3.62	1.24	57.96	54.88	273.44	7.48	3.64	102.80	959.50	11.80	004	УСП									
Полдник																													
ПЛОД С МЯСОМ	170	23.7	14.2	35.9	415.3	0.00	0.00	0.20	0.10	1.90	191.60	35.00	266.20	1.60	0.60	91.00	266.10	1.70	225	2008									
Чай с сахаром	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	0.00	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	0.60	80.00	233.60	14.40	367	2008									
Пюре из картофеля	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.30	0.00	0.80	28.40	0.00	434	2008									
Итого за прием пищи:	410	32.3	23.0	81.8	717.3	0.10	0.00	1.20	0.20	1.90	400.00	61.00	430.20	2.10	1.20	171.80	528.10	16.10	124	2008									
Итого за день:	68.6	51.3	270.7	1 848.3	0.32	0.00	39.70	3.82	3.64	570.46	136.38	794.04	11.08	5.24	314.60	1 645.40	34.70												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	F, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг					
Итого за весь период	591,6	583,4	2361,0	17027,4	14,90	12,46	537,84	21,45	98,92	8081,87	2196,44	11805,46	147,29	410,88	2343,99	14270,19	783,42					
Среднее значение за период	59,2	58,3	236,1	1702,7	1,49	1,25	53,78	2,15	9,89	808,19	219,64	1180,55	14,73	41,09	234,40	1427,02	78,34					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	13,9	30,8	55,3																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Дети сад	416	166	713	494