

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1.2	0.4	15.0	67.7	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.05	3.35	11.35	0.20	27.80	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4.6	4.3	22.0	145.2	0.07	0.33	0.02	0.07	0.05	0.09	77.75	21.22	105.85	1.07	151.66	5.73	0.00	0.02	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	12.5	84.7	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.20	17.89	75.41	0.43	159.12	8.10	0.00	0.00	272	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>8.8</b>	<b>7.2</b>	<b>49.5</b>	<b>297.6</b>	0.12	4.80	0.04	0.07	0.05	0.19	181.00	42.46	192.61	1.70	338.58	13.83	0.00	0.02		
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.0</b>	<b>79.5</b>	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.55	0.05	0.12	0.00	0.01	4.23	6.04	7.85	0.30	87.58	0.60	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/10	5.2	4.8	8.5	97.8	0.05	3.20	0.13	0.56	0.03	0.05	17.62	15.00	59.25	0.91	267.26	3.66	0.02	0.00	85/120	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	12.0	6.5	1.8	113.4	0.09	0.21	0.06	0.34	0.36	0.13	24.16	15.88	120.37	0.64	196.53	28.05	0.01	0.00	249	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	2.2	2.3	13.4	83.0	0.08	6.13	0.40	0.23	0.03	0.07	36.11	23.42	60.65	0.84	467.67	6.21	0.03	0.00	125	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.00	0.09	0.00	0.00	0.06	7.50	18.00	22.50	0.30	228.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>22.9</b>	<b>14.4</b>	<b>68.3</b>	<b>496.6</b>	0.28	26.09	0.73	1.25	0.41	0.33	93.42	80.94	283.62	3.19	<sup>1</sup> 265.4 <sub>5</sub>	38.52	0.05	0.01		
<b>Полдник</b>																					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9.1	7.5	5.1	124.8	0.04	0.42	0.02	0.13	0.00	0.07	20.03	10.08	78.39	0.62	131.06	2.84	0.05	0.00	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	3.1	23.3	135.4	0.04	0.00	0.01	0.79	0.05	0.01	6.15	4.90	27.12	0.62	42.32	0.51	0.01	0.01	331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.70	2.85	13.05	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	5.2	21.8	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.42	5.27	7.42	0.74	25.39	0.00	0.00	0.00	266	2014
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ и яйцом	50	3.1	3.5	17.2	113.1	0.04	5.62	0.01	1.14	0.06	0.03	20.96	8.39	32.05	0.56	91.40	1.73	0.01	0.01	451	2008
МАНДАРИН	70	0.6	0.1	5.3	26.6	0.04	26.60	0.01	0.14	0.00	0.02	24.50	7.70	11.90	0.07	108.50	0.00	0.11	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>17.6</b>	<b>14.4</b>	<b>62.4</b>	<b>452.2</b>	0.19	32.67	0.06	2.53	0.11	0.16	84.76	39.18	169.93	3.20	419.06	5.92	0.17	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.7</b>	<b>39.7</b>	<b>186.2</b>	<b>1 326.0</b>	0.65	64.62	0.87	3.95	0.57	0.94	539.18	183.59	788.66	8.24	<sup>2</sup> 242.0 <sub>9</sub>	71.77	0.26	0.04		

**2 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.1	3.9	9.0	88.2	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	3	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3.2	4.2	19.4	128.5	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.4	1.1	8.3	48.9	0.01	0.27	0.01	0.00	0.00	0.06	54.95	10.07	39.38	0.77	90.18	4.00	0.00	0.00	267	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8.7</b>	<b>9.2</b>	<b>36.7</b>	<b>265.6</b>	0.01	0.67	0.01	0.00	0.00	0.06	54.95	10.07	39.38	0.77	90.18	4.00	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0.5	2.1	2.8	31.9	0.01	1.33	0.00	0.93	0.00	0.01	11.09	6.59	12.92	0.42	95.90	2.33	0.01	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/5/1	2.7	1.8	12.2	76.1	0.06	4.40	0.13	0.26	0.01	0.04	18.56	15.67	43.38	0.72	302.10	3.04	0.02	0.00	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30	10.8	7.1	2.2	132.7	0.12	8.11	3.74	0.88	0.07	0.92	13.97	10.39	156.36	3.40	190.25	4.61	0.11	0.02	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.6	4.1	25.5	161.4	0.15	0.00	0.01	3.13	0.05	0.08	12.72	83.55	124.08	2.91	175.55	1.52	0.01	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	14.5	59.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.35	5.84	13.12	0.31	94.54	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>531</b>	<b>21.2</b>	<b>15.4</b>	<b>65.7</b>	<b>502.7</b>	0.34	13.85	3.89	5.20	0.14	1.06	71.68	122.05	349.86	7.76	858.34	11.50	0.15	0.02		
<b>Полдник</b>																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	7.8	5.3	4.5	96.4	0.05	1.37	0.02	2.54	0.03	0.04	21.16	19.88	109.78	0.79	191.94	58.59	0.00	0.00	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.3	14.2	95.7	0.08	6.90	0.02	0.16	0.05	0.07	24.94	19.45	56.31	0.80	507.37	5.64	0.02	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	14.3	70.3	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	14.31	3.65	2.30	0.41	8.18	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.6	2.5	18.0	113.2	0.04	0.05	0.02	0.20	0.07	0.05	25.67	6.36	46.86	0.33	55.46	1.44	0.01	0.01	479	2008
ГРУША	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.00	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>16.6</b>	<b>11.7</b>	<b>66.7</b>	<b>449.3</b>	0.17	71.83	0.18	2.90	0.15	0.20	86.08	49.34	215.25	2.32	762.95	65.67	0.04	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.0</b>	<b>39.4</b>	<b>174.8</b>	<b>1 288.2</b>	0.57	87.22	4.10	8.09	0.28	1.53	362.71	198.95	723.24	10.84	1 893.97	81.17	0.21	0.03		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.5	1.8	24.3	0.02	1.32	0.00	0.98	0.00	0.01	5.79	5.62	16.19	0.18	30.62	0.00	0.00	0.00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7.8	12.3	1.4	148.2	0.04	0.11	0.17	2.49	1.33	0.24	53.75	8.88	117.52	1.35	114.05	13.63	0.03	0.02	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.33	14.29	72.42	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	15	1.1	0.4	7.7	39.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.85	1.95	9.75	0.15	13.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>12.6</b>	<b>16.5</b>	<b>24.5</b>	<b>297.4</b>	<b>0.11</b>	<b>1.90</b>	<b>0.19</b>	<b>3.47</b>	<b>1.33</b>	<b>0.36</b>	<b>160.72</b>	<b>30.74</b>	<b>215.89</b>	<b>1.91</b>	<b>301.31</b>	<b>21.73</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>4.2</b>	<b>40.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.00	0.00	0.03	0.00	0.01	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.01	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4.1	6.3	5.1	96.1	0.03	7.81	0.16	1.47	0.00	0.05	33.09	16.29	51.48	0.94	241.84	3.91	0.01	0.00	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	14.2	14.6	21.6	275.3	0.07	0.97	0.26	0.51	0.07	0.11	19.71	28.65	143.68	1.21	217.55	3.76	0.10	0.00	304	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0.7	0.0	18.5	80.0	0.02	2.40	0.32	0.00	0.00	0.05	27.00	13.50	24.30	0.27	367.50	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>20.7</b>	<b>21.1</b>	<b>54.4</b>	<b>496.4</b>	<b>0.17</b>	<b>14.18</b>	<b>0.75</b>	<b>2.46</b>	<b>0.07</b>	<b>0.23</b>	<b>90.30</b>	<b>66.44</b>	<b>249.46</b>	<b>3.52</b>	<b>896.39</b>	<b>9.69</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.2	14.4	9.7	222.8	0.05	18.15	0.00	2.56	0.00	0.10	53.68	29.32	134.58	2.39	410.27	7.83	0.02	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	10.3	42.7	0.00	0.60	0.00	0.11	0.00	0.01	10.49	4.40	4.32	0.54	47.11	0.30	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	2.2	1.1	15.1	79.1	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	451	2008
ЯБЛОКО	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>17.2</b>	<b>16.1</b>	<b>50.5</b>	<b>418.3</b>	<b>0.10</b>	<b>25.75</b>	<b>0.00</b>	<b>3.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>67.77</b>	<b>37.52</b>	<b>156.30</b>	<b>3.73</b>	<b>484.58</b>	<b>9.25</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.4</b>	<b>54.7</b>	<b>133.6</b>	<b>1 252.2</b>	<b>0.37</b>	<b>42.33</b>	<b>0.94</b>	<b>9.04</b>	<b>1.40</b>	<b>0.71</b>	<b>318.79</b>	<b>134.69</b>	<b>621.65</b>	<b>9.16</b>	<b>1 682.28</b>	<b>40.67</b>	<b>0.16</b>	<b>0.02</b>		

**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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.02	0.00	0.02	0.11	0.08	0.01	4.79	2.93	15.39	0.23	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3.7	4.1	18.6	126.4	0.04	0.33	0.02	0.56	0.05	0.08	72.15	10.74	61.42	0.24	118.79	5.73	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	12.5	84.7	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.20	17.89	75.41	0.43	159.12	8.10	0.00	0.00	272	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8.5</b>	<b>11.3</b>	<b>43.6</b>	<b>310.9</b>	<b>0.08</b>	<b>0.80</b>	<b>0.06</b>	<b>0.67</b>	<b>0.12</b>	<b>0.18</b>	<b>175.14</b>	<b>31.56</b>	<b>152.22</b>	<b>0.90</b>	<b>301.66</b>	<b>13.83</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.88</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.21</b>	<b>150.00</b>	<b>17.50</b>	<b>118.75</b>	<b>0.00</b>	<b>182.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	0.5	4.5	3.6	56.7	0.02	2.32	0.02	1.96	0.00	0.02	6.71	5.36	12.86	0.25	137.77	1.11	0.01	0.00	43	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3.2	3.8	6.7	76.3	0.05	5.80	0.15	0.23	0.02	0.05	26.82	15.71	47.16	0.68	259.40	3.22	0.03	0.00	95	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	8.7	4.9	5.7	101.7	0.05	0.28	0.04	0.59	0.16	0.07	36.73	15.89	112.28	0.42	195.31	62.40	0.00	0.00	269	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	100	1.5	2.7	7.4	61.7	0.00	6.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17.5</b>	<b>16.8</b>	<b>57.4</b>	<b>454.2</b>	<b>0.13</b>	<b>17.80</b>	<b>0.20</b>	<b>2.78</b>	<b>0.18</b>	<b>0.15</b>	<b>80.77</b>	<b>42.96</b>	<b>182.80</b>	<b>3.45</b>	<b>772.49</b>	<b>68.23</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА и джема	120	21.5	14.0	26.6	324.0	0.05	1.83	0.06	1.61	0.07	0.24	170.51	28.44	228.68	0.93	175.76	1.08	0.03	0.03	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	101.5	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
ЯБЛОКО	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	0.01	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>27.3</b>	<b>19.1</b>	<b>42.6</b>	<b>458.4</b>	<b>0.07</b>	<b>11.53</b>	<b>0.06</b>	<b>2.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.25</b>	<b>181.71</b>	<b>34.04</b>	<b>236.38</b>	<b>2.47</b>	<b>370.36</b>	<b>2.48</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.8</b>	<b>50.3</b>	<b>149.3</b>	<b>1 294.1</b>	<b>0.32</b>	<b>31.01</b>	<b>0.36</b>	<b>5.50</b>	<b>0.38</b>	<b>0.80</b>	<b>587.62</b>	<b>126.06</b>	<b>690.15</b>	<b>6.82</b>	<b>1 627.01</b>	<b>84.54</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>		

**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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.0	3.9	9.0	88.1	0.02	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	92.84	5.47	58.53	0.26	27.12	0.00	0.00	0.00	3	2014
КАША "ДРУЖБА"	130	3.9	5.7	17.4	137.7	0.05	0.51	0.03	0.28	0.06	0.11	103.59	18.90	93.40	0.33	163.34	9.16	0.00	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.33	14.29	72.42	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10.7</b>	<b>11.8</b>	<b>40.0</b>	<b>311.4</b>	0.10	1.01	0.07	0.32	0.06	0.24	294.76	38.66	224.36	0.81	333.31	17.26	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.00	0.00	0.03	0.00	0.01	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.01	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3.5	4.6	10.2	101.1	0.06	4.12	0.14	0.27	0.02	0.06	24.96	17.53	59.47	0.74	327.68	3.97	0.03	0.00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	10.7	10.7	21.7	226.4	0.14	10.32	0.02	0.49	0.07	0.13	20.01	36.63	142.74	2.31	872.08	9.61	0.06	0.00	291	2012
НАПИТОК КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.3	29.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.37	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17.2</b>	<b>16.1</b>	<b>58.8</b>	<b>453.9</b>	0.20	17.43	0.17	0.78	0.09	0.20	58.18	59.73	214.81	3.35	1 242.7 4	14.48	0.09	0.00		
<b>Полдник</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.53	0.05	0.12	0.00	0.01	4.21	6.02	7.83	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	5.0	6.5	19.4	155.9	0.05	0.08	0.05	1.46	0.34	0.08	31.23	7.31	56.42	0.82	75.68	4.44	0.01	0.01	208	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.00	0.09	0.00	0.00	0.06	7.50	18.00	22.50	0.30	228.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН	70	1.1	0.4	14.7	67.2	0.03	7.00	0.02	0.00	0.00	0.04	5.60	29.40	19.60	0.42	243.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>8.3</b>	<b>7.5</b>	<b>70.3</b>	<b>384.7</b>	0.12	23.61	0.21	1.57	0.34	0.18	48.55	60.73	106.34	1.84	634.57	5.04	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.7</b>	<b>38.6</b>	<b>174.7</b>	<b>1 220.6</b>	0.46	42.93	0.49	2.67	0.49	0.83	551.49	176.61	664.26	6.01	2 393.1 2	36.78	0.14	0.01		

**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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.01	0.00	0.05	0.40	0.44	0.08	9.96	2.17	34.78	0.45	28.18	4.03	0.01	0.01	213	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	4.6	4.6	22.6	150.8	0.10	0.33	0.02	0.72	0.05	0.08	74.14	26.40	99.37	0.74	146.85	6.87	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.33	14.29	72.42	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.4</b>	<b>9.6</b>	<b>46.6</b>	<b>319.5</b>	<b>0.16</b>	<b>0.80</b>	<b>0.09</b>	<b>1.12</b>	<b>0.49</b>	<b>0.26</b>	<b>186.24</b>	<b>45.46</b>	<b>219.58</b>	<b>1.62</b>	<b>336.28</b>	<b>18.99</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.0</b>	<b>79.5</b>	<b>0.06</b>	<b>1.05</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>180.00</b>	<b>21.00</b>	<b>142.50</b>	<b>0.15</b>	<b>219.00</b>	<b>13.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.00	0.00	0.03	0.00	0.01	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4.6	2.0	19.2	113.2	0.12	2.76	0.13	1.20	0.02	0.04	25.66	21.47	56.10	1.29	295.93	2.59	0.02	0.00	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	50	8.0	8.9	7.5	141.8	0.03	0.00	0.00	1.47	0.00	0.05	8.01	12.32	77.14	1.25	145.46	2.66	0.00	0.00	272	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2.3	2.4	9.8	70.3	0.05	7.20	0.50	0.37	0.03	0.06	47.14	21.18	52.25	0.76	263.26	4.75	0.02	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	19.2	81.0	0.01	0.24	0.09	0.00	0.00	0.03	30.58	15.71	23.87	0.43	259.17	0.00	0.01	0.00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>18.6</b>	<b>14.1</b>	<b>75.2</b>	<b>503.6</b>	<b>0.22</b>	<b>13.20</b>	<b>0.71</b>	<b>3.08</b>	<b>0.06</b>	<b>0.19</b>	<b>118.28</b>	<b>74.88</b>	<b>221.96</b>	<b>4.03</b>	<b>1 006.13</b>	<b>10.90</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	6.90	4.20	7.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		2008
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	7.7	5.2	9.0	113.2	0.05	0.16	0.00	2.38	0.00	0.03	14.97	17.66	100.62	0.72	164.45	53.46	0.00	0.00	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	2.8	16.9	103.5	0.10	7.93	0.51	0.30	0.04	0.09	37.20	29.39	72.33	1.08	595.04	7.27	0.04	0.00	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.2	0.0	9.2	38.4	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	0.01	10.87	4.90	6.92	0.64	28.66	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	70	0.6	0.1	5.7	30.1	0.03	42.00	0.01	0.15	0.00	0.02	23.80	9.10	16.10	0.21	137.90	1.40	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>14.1</b>	<b>10.3</b>	<b>64.7</b>	<b>413.3</b>	<b>0.20</b>	<b>52.42</b>	<b>0.53</b>	<b>2.84</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>99.55</b>	<b>69.25</b>	<b>221.17</b>	<b>3.24</b>	<b>990.35</b>	<b>62.13</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.5</b>	<b>37.8</b>	<b>192.5</b>	<b>1 315.9</b>	<b>0.64</b>	<b>67.46</b>	<b>1.37</b>	<b>7.14</b>	<b>0.58</b>	<b>0.87</b>	<b>584.07</b>	<b>210.59</b>	<b>805.20</b>	<b>9.04</b>	<b>2 551.76</b>	<b>105.53</b>	<b>0.15</b>	<b>0.01</b>		

## 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА и джема	120/10	21.5	14.0	26.6	324.0	0.05	1.83	0.06	1.61	0.07	0.24	170.51	28.44	228.68	0.93	175.76	1.08	0.03	0.03	237	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.5	1.1	8.2	48.9	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	267	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>23.0</b>	<b>15.1</b>	<b>34.8</b>	<b>372.9</b>	0.05	2.03	0.06	1.61	0.07	0.24	170.51	28.44	228.68	0.93	175.76	1.08	0.03	0.03		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.55	0.05	0.12	0.00	0.01	4.23	6.04	7.85	0.30	87.58	0.60	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5.5	6.0	4.4	96.7	0.03	5.27	0.14	0.25	0.03	0.05	31.70	16.27	61.91	0.96	287.33	4.36	0.01	0.00	88	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9.1	7.5	5.1	125.1	0.04	0.42	0.02	0.13	0.00	0.07	20.48	10.13	78.59	0.63	131.31	2.85	0.05	0.00	308	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	100	1.7	4.6	9.7	87.7	0.05	6.94	0.42	1.14	0.05	0.04	24.70	18.36	40.84	0.96	287.47	2.89	0.02	0.00	349	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.00	0.09	0.00	0.00	0.06	7.50	18.00	22.50	0.30	228.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19.9</b>	<b>19.0</b>	<b>63.9</b>	<b>512.0</b>	0.17	29.19	0.72	1.64	0.08	0.23	88.60	68.80	211.69	3.15	1 021.69	10.70	0.09	0.00		
<b>Полдник</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	130/30	6.1	9.9	4.8	133.1	0.03	4.73	0.19	3.53	0.00	0.07	49.37	24.06	100.41	0.89	280.19	2.26	0.12	0.01	52	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.4	0.1	17.7	75.7	0.00	0.23	0.00	0.00	0.00	0.02	20.75	18.83	14.04	0.51	163.18	0.00	0.00	0.00	401	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	2.3	1.1	15.8	81.1	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	451	2008
БАНАН	70	1.1	0.4	14.7	67.2	0.03	7.00	0.02	0.00	0.00	0.04	5.60	29.40	19.60	0.42	243.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11.2</b>	<b>11.6</b>	<b>61.5</b>	<b>398.0</b>	0.06	11.95	0.21	3.53	0.00	0.12	75.72	72.30	134.06	1.81	686.97	2.26	0.12	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.6</b>	<b>48.8</b>	<b>165.9</b>	<b>1 353.4</b>	0.32	44.04	1.02	6.78	0.15	0.80	484.83	187.03	693.18	5.89	2 066.92	14.04	0.27	0.04		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.0	3.9	9.0	88.1	0.02	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	92.84	5.47	58.53	0.26	27.12	0.00	0.00	0.00	3	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3.7	4.1	18.6	126.4	0.04	0.33	0.02	0.56	0.05	0.08	72.15	10.74	61.42	0.24	118.79	5.73	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.4	1.1	8.3	48.9	0.01	0.27	0.01	0.00	0.00	0.06	54.95	10.07	39.38	0.77	90.18	4.00	0.00	0.00	267	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9.2</b>	<b>9.1</b>	<b>35.9</b>	<b>263.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0.64</b>	<b>0.05</b>	<b>0.59</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>	<b>219.94</b>	<b>26.27</b>	<b>159.34</b>	<b>1.27</b>	<b>236.09</b>	<b>9.73</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>4.2</b>	<b>40.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	6.90	4.20	7.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4.5	4.5	10.5	100.5	0.07	5.22	0.12	0.86	0.02	0.06	18.66	19.63	66.08	1.07	423.40	4.95	0.02	0.00	83	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11.9	6.1	1.7	122.4	0.14	9.04	4.15	1.06	0.17	1.00	14.95	14.04	177.31	3.83	231.02	5.75	0.13	0.02	294	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1.5	1.3	6.4	47.7	0.03	3.95	0.74	0.34	0.00	0.04	35.02	17.65	33.54	0.58	123.38	3.10	0.02	0.00	129	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0.1	0.0	22.1	87.2	0.00	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.62	3.61	6.75	0.08	26.68	0.00	0.00	0.00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>21.0</b>	<b>12.7</b>	<b>60.0</b>	<b>454.9</b>	<b>0.26</b>	<b>22.58</b>	<b>5.02</b>	<b>2.26</b>	<b>0.19</b>	<b>1.11</b>	<b>90.95</b>	<b>61.72</b>	<b>303.88</b>	<b>5.94</b>	<b>865.17</b>	<b>13.81</b>	<b>0.17</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	130	6.6	18.1	4.3	207.6	0.04	4.71	0.63	1.38	1.13	0.22	78.64	18.94	112.20	1.38	200.75	12.51	0.04	0.01	218	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	434	2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ГРУША	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.01	3.50	0.00	0.25	0.00	0.02	13.30	8.40	11.20	1.40	108.50	0.70	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.7</b>	<b>23.5</b>	<b>30.7</b>	<b>391.9</b>	<b>0.11</b>	<b>9.20</b>	<b>0.66</b>	<b>1.63</b>	<b>1.13</b>	<b>0.44</b>	<b>284.72</b>	<b>48.51</b>	<b>259.48</b>	<b>2.93</b>	<b>585.19</b>	<b>30.22</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.9</b>	<b>46.3</b>	<b>130.7</b>	<b>1 150.3</b>	<b>0.44</b>	<b>32.91</b>	<b>5.73</b>	<b>4.49</b>	<b>1.36</b>	<b>1.71</b>	<b>595.61</b>	<b>136.51</b>	<b>722.69</b>	<b>10.14</b>	<b>1 686.45</b>	<b>53.75</b>	<b>0.22</b>	<b>0.04</b>		



**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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.02	0.00	0.02	0.11	0.08	0.01	4.79	2.93	15.39	0.23	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2014
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4.2	5.2	17.1	132.1	0.08	0.34	0.02	0.68	0.05	0.09	80.47	30.33	105.50	0.77	161.19	7.13	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.33	14.29	72.42	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8.8</b>	<b>12.1</b>	<b>43.2</b>	<b>317.5</b>	0.13	0.81	0.06	0.79	0.12	0.20	183.59	47.55	193.31	1.22	327.79	15.23	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.53	0.05	0.12	0.00	0.01	4.21	6.02	7.83	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/10	5.3	6.1	8.1	113.5	0.04	5.22	0.15	0.28	0.02	0.06	38.30	19.10	65.69	1.19	285.68	5.74	0.03	0.00	76	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11.8	0.4	0.4	52.4	0.05	0.45	0.06	0.72	0.00	0.05	19.77	21.59	145.53	0.39	266.07	102.25	0.48	0.02	228	2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0.7	11.7	0.2	109.1	0.00	0.16	0.08	0.40	0.32	0.03	5.28	0.81	10.94	0.14	10.22	0.97	0.00	0.00	378	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.3	14.2	95.7	0.08	6.90	0.02	0.16	0.05	0.07	25.28	19.47	56.38	0.80	507.38	5.64	0.02	0.00	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.2</b>	<b>22.1</b>	<b>47.7</b>	<b>483.2</b>	0.20	23.25	0.35	1.67	0.39	0.23	103.35	73.00	296.87	4.93	1 336.6 4	116.70	0.53	0.02		
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	9.5	9.4	8.6	159.4	0.04	12.12	0.03	0.45	0.12	0.09	40.08	21.32	100.13	1.70	292.23	6.33	0.03	0.00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	10.3	42.7	0.00	0.60	0.00	0.11	0.00	0.01	10.49	4.40	4.32	0.54	47.11	0.30	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.4	2.4	17.2	108.2	0.04	0.05	0.02	0.21	0.08	0.05	23.99	5.98	44.23	0.32	52.75	1.50	0.01	0.01	479	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>16.1</b>	<b>12.3</b>	<b>52.1</b>	<b>389.1</b>	0.14	50.77	0.06	0.97	0.20	0.17	109.56	42.70	165.68	2.66	547.09	8.13	0.19	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.6</b>	<b>49.5</b>	<b>148.6</b>	<b>1 260.4</b>	0.52	75.71	0.50	3.43	0.71	0.81	546.49	180.75	774.62	8.81	2 394.0 2	140.05	0.76	0.03		

**10 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.02	0.00	0.02	0.11	0.08	0.01	4.79	2.93	15.39	0.23	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3.2	4.2	19.4	128.5	0.03	0.34	0.02	0.15	0.05	0.08	72.82	16.61	74.58	0.24	116.80	6.24	0.01	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	12.5	84.7	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.20	17.89	75.41	0.43	159.12	8.10	0.00	0.00	272	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8.0</b>	<b>11.3</b>	<b>44.4</b>	<b>313.0</b>	0.07	0.81	0.06	0.26	0.12	0.19	175.81	37.43	165.38	0.91	299.68	14.34	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>4.2</b>	<b>40.1</b>	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3.5	2.7	11.7	85.1	0.07	6.47	0.14	0.19	0.01	0.06	20.22	20.53	58.37	0.88	441.60	4.30	0.04	0.00	92	2008
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	50	6.6	7.5	5.2	114.9	0.03	1.52	0.03	1.39	0.14	0.06	15.05	10.72	69.86	1.06	148.38	3.75	0.02	0.00	280	2008
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120	1.9	3.3	12.4	87.0	0.02	5.23	0.02	0.27	0.06	0.05	43.99	25.90	51.23	1.65	377.34	9.16	0.02	0.00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.4	0.1	17.7	75.7	0.00	0.23	0.00	0.00	0.00	0.02	20.75	18.83	14.04	0.51	163.18	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>15.2</b>	<b>14.5</b>	<b>65.8</b>	<b>455.9</b>	0.12	13.45	0.19	1.85	0.22	0.18	100.00	75.98	193.51	4.10	1 130.49	17.21	0.09	0.00		
<b>Полдник</b>																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	12.8	13.2	11.1	214.1	0.09	5.73	0.01	1.80	0.00	0.11	16.43	26.30	134.35	2.07	597.64	8.13	0.05	0.00	258	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.3	29.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.57	1.43	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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		2008
ЯБЛОКО	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>15.9</b>	<b>15.6</b>	<b>48.6</b>	<b>400.2</b>	0.10	12.73	0.01	1.80	0.00	0.12	28.80	31.73	152.35	2.49	620.34	8.13	0.05	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.1</b>	<b>42.5</b>	<b>162.9</b>	<b>1 209.2</b>	0.30	27.49	0.26	3.91	0.34	0.49	304.62	145.13	511.24	7.50	2 050.51	39.68	0.14	0.00		

## 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	Е, 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	499,4	447,5	1619,2	12670,3	4.59	515.73	15.64	55.01	6.25	9.48	4 875.42	1 679.92	6 994.90	82.46	20 588.12	667.99	2.42	0.25
Среднее значение за период	49.9	44.8	161.9	1 267.0	0.46	51.57	1.56	5.50	0.63	0.95	487.54	167.99	699.49	8.25	2 058.81	66.80	0.24	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	31.8	52.4															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	336	123	533	421