

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральный	160	2.1	11.7	3.0	125.7	0.02	0.32	0.07	0.24	0.08	65.07	7.11	49.70	0.12	94.87	6.00	0.00	0.00	307	2013
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	503	2013
Масло сливочное	8	0.1	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.96	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.98	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	408	5.3	18.6	37.7	339.3	0.06	0.32	0.07	0.24	0.11	79.01	7.11	49.70	0.98	94.87	6.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Салат витаминный	50	0.6	5.1	5.3	69.1	0.07	25.72	0.00	0.00	0.07	50.10	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	5	2013
Суп картофельный с бобовыми	180	4.4	3.3	15.5	109.6	0.14	4.27	0.16	0.05	0.06	26.77	25.94	62.69	1.49	407.27	3.72	0.02	0.00	149	2013
Суфле из кур	70	13.2	16.1	3.3	194.4	0.04	0.60	0.00	0.00	0.20	33.84	0.00	0.00	1.22	0.00	0.00	0.00	0.00	413	2013
Рагу из овощей	130	2.6	7.0	11.0	116.9	0.08	9.94	0.00	0.00	0.06	44.18	0.00	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	201	2013
Напиток из шиповника	180	0.6	0.3	20.4	86.6	0.01	62.50	0.00	0.00	0.05	10.70	0.00	0.00	1.33	0.00	0.00	0.00	0.00	538	2013
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	660	24.7	32.4	72.2	663.6	0.43	103.03	0.16	0.05	0.48	183.09	25.94	62.69	8.40	407.27	3.72	0.02	0.00		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.05	1.09	0.03	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	534	2013
Крендель сахарный	50	3.0	6.0	26.8	172.8	0.04	0.00	0.03	0.11	0.02	6.91	4.33	24.17	0.28	37.42	0.45	0.01	0.01	574	2013
Итого за прием пищи:	250	8.9	11.1	36.6	282.8	0.09	1.09	0.06	0.11	0.24	221.11	27.85	175.37	0.45	344.02	19.35	0.01	0.01		
Ужин																				
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.3	19.1	147.6	0.06	0.73	0.03	0.03	0.15	153.84	18.86	114.79	0.45	224.78	12.84	0.00	0.00	171	2013
Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.3	71.1	0.04	1.17	0.00	0.00	0.14	113.40	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	514	2013
Сыр твердый порциями	10	2.4	3.0	0.0	37.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.03	85.80	4.12	47.79	0.06	9.79	0.00	0.00	0.00	106	2013
Фрукты свежие2	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.00	0.00	0.05	8.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.98	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.5	11.5	74.0	446.0	0.18	11.93	0.05	0.03	0.38	369.02	22.98	162.58	1.64	234.57	12.84	0.00	0.00		
Всего за день:		54.9	73.7	230.6	1 777.7	0.77	118.37	0.34	0.43	1.22	859.23	83.88	450.34	12.87	1 080.73	41.91	0.03	0.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая вязкая	150	4.6	8.2	25.7	194.9	0.09	1.02	0.00	0.00	0.09	120.03	0.00	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2013
Сыр твердый порциями	10	2.6	2.6	0.0	34.3	0.00	0.07	0.00	0.00	0.04	90.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	106	2013
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	503	2013
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.98	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	400	10.3	11.1	60.3	383.0	0.13	1.09	0.00	0.00	0.14	223.01	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Салат из свеклы отварной	50	0.8	2.8	4.2	44.6	0.02	2.86	0.00	0.00	0.03	16.53	0.00	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2013
Суп крестьянский с крупой	200	1.7	4.1	11.6	90.0	0.04	7.96	0.00	0.00	0.03	21.00	0.00	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	160	2013
Котлеты рыбные любительские	80	13.3	2.9	5.2	100.2	0.09	0.80	0.35	0.13	0.02	49.15	48.62	194.33	0.92	398.18	120.59	0.01	0.00	352	2013
Рис припущенный	130	3.1	5.2	32.3	187.8	0.03	0.00	0.03	0.09	0.02	11.30	21.27	62.25	0.44	46.17	0.63	0.02	0.01	420	2013
Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93.0	0.03	11.60	0.00	0.00	0.02	19.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	529	2013
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	710	22.7	15.8	92.2	602.6	0.30	23.22	0.38	0.22	0.16	134.48	69.89	256.58	5.34	444.35	121.22	0.03	0.01		
Полдник																				
Кефир	200	5.8	5.0	8.0	105.9	0.05	0.58	0.03	0.00	0.25	210.12	23.07	156.56	0.16	300.76	18.54	0.03	0.00	535	2013
Булочка домашняя	50	3.5	0.4	27.7	128.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	7.14	5.24	28.27	0.32	44.64	0.52	0.01	0.01	583	2013
Итого за прием пищи:	250	9.3	5.4	35.7	234.3	0.10	0.58	0.03	0.00	0.27	217.26	28.31	184.83	0.48	345.40	19.06	0.04	0.01		
Ужин																				
Запеканка из творога	150	31.3	5.9	20.8	268.6	0.05	0.29	0.03	0.10	0.26	152.66	29.44	225.57	0.47	185.85	0.67	0.04	0.03	319	2013
Соус молочный сладкий	40	1.0	2.6	6.3	52.5	0.04	0.32	0.00	0.00	0.04	36.22	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	449	2013
Чай с лимоном	200	0.2	0.0	14.6	59.9	0.00	0.78	0.00	0.00	0.01	11.54	4.42	5.38	0.49	23.49	0.00	0.00	0.00	505	2013
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.97	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	430	35.5	8.8	61.3	474.5	0.13	1.39	0.03	0.10	0.32	208.39	33.86	230.95	1.48	209.34	0.67	0.04	0.03		
Всего за день:		78.3	41.2	259.6	1 740.4	0.67	28.28	0.44	0.32	0.90	790.14	132.06	672.36	10.30	999.09	140.95	0.11	0.05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральный	150	1.9	10.9	2.8	117.4	0.02	0.30	0.06	0.22	0.07	60.97	6.65	46.38	0.10	88.78	5.59	0.00	0.00	307	2013
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79.0	0.04	1.30	0.00	0.00	0.16	126.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	514	2013
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.98	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	400	8.2	22.2	38.4	365.0	0.10	1.60	0.06	0.22	0.26	196.15	6.65	46.38	0.66	88.78	5.59	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Салат из свеклы с сыром	60	1.7	7.3	4.3	88.6	0.02	3.29	0.00	0.00	0.02	53.27	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2013
Суп - пюре из разных овощей	180	2.3	3.7	9.6	81.7	0.05	5.97	0.52	0.05	0.07	59.80	20.87	54.06	0.70	243.43	5.43	0.02	0.00	167	2013
Капуста тушеная	130	4.8	4.7	5.1	82.0	0.05	22.12	0.00	0.00	0.04	79.36	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	428	2013
Биточки	70	15.1	14.8	12.1	241.7	0.07	0.00	0.00	0.00	0.14	32.97	0.00	0.00	2.37	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2013
Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.0	24.2	98.6	0.01	0.46	0.00	0.00	0.01	25.10	0.00	0.00	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	527	2013
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	670	27.7	31.1	72.0	679.6	0.29	31.84	0.52	0.05	0.32	268.00	20.87	54.06	8.40	243.43	5.43	0.02	0.00		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.05	1.09	0.03	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	534	2013
Печенье	40	3.0	3.9	29.7	166.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	11.57	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
Итого за прием пищи:	240	8.9	9.0	39.5	276.4	0.08	1.09	0.03	0.00	0.25	225.77	23.52	151.20	1.01	306.60	18.90	0.00	0.00		
Ужин																				
Жаркое по-домашнему	160	18.8	16.8	12.0	274.6	0.11	5.50	0.00	0.00	0.17	25.37	0.00	0.00	2.47	0.00	0.00	0.00	0.00	374	2013
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	13.5	53.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.49	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	502	2013
Плоды свежие3	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	24.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	20.70	0.27	197.00	2.00	0.02	0.00	118	2013
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	480	22.8	17.2	52.9	462.1	0.19	29.50	0.01	0.00	0.22	68.74	23.58	50.94	3.82	248.60	2.00	0.03	0.00		
Всего за день:		68.1	79.6	212.9	1 829.1	0.67	66.03	0.62	0.27	1.06	765.66	74.62	302.58	15.29	887.41	31.92	0.05	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая	150	5.7	5.9	27.9	187.7	0.12	0.44	0.03	0.06	0.10	95.05	31.97	123.34	0.88	186.12	8.90	0.01	0.00	273	2013
Чай с молоком	200	1.4	1.2	14.3	72.9	0.04	1.17	0.00	0.00	0.14	114.30	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	506	2013
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	1.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	8.02	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	400	10.2	15.7	62.0	429.6	0.20	1.61	0.03	0.06	0.28	218.57	31.97	123.34	1.71	186.12	8.90	0.01	0.00		
II Завтрак																				
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.0	0.1	5.6	27.5	0.01	9.29	0.13	0.00	0.02	25.01	9.48	17.27	0.51	106.66	1.84	0.01	0.00	2	2013
Суп картофельный с рыбой	180	7.1	3.5	10.9	103.3	0.13	8.73	0.00	0.00	0.10	31.14	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	156	2013
Печень говяжья по-строгановски	80	9.9	7.6	2.4	117.2	0.16	4.68	0.00	0.00	1.13	12.65	0.00	0.00	3.69	0.00	0.00	0.00	0.00	403	2013
Макаронные изделия отварные	130	4.7	5.3	30.3	187.7	0.06	0.00	0.03	0.09	0.02	15.58	7.48	36.18	0.83	55.65	0.66	0.01	0.01	297	2013
Компот из яблок с лимоном	180	0.2	0.2	21.9	92.7	0.01	3.15	0.00	0.00	0.01	16.37	5.58	6.10	0.96	138.48	0.89	0.00	0.00	528	2013
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	680	26.2	17.3	87.8	615.4	0.46	25.85	0.16	0.09	1.32	118.25	22.54	59.55	9.07	300.79	3.39	0.02	0.01		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	106.0	0.08	2.60	0.00	0.00	0.31	240.01	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013
Пряники	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.96	3.24	18.00	0.29	28.40	0.00	0.00	0.00	608	2013
Итого за прием пищи:	240	8.1	6.8	38.7	248.0	0.10	2.60	0.00	0.00	0.32	243.97	3.24	18.00	0.49	28.40	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
Омлет натуральный	150	12.9	20.1	3.5	244.7	0.09	0.46	0.00	0.00	0.51	122.37	0.00	0.00	2.31	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2013
Какао с молоком	180	3.2	2.6	21.9	124.7	0.03	0.47	0.01	0.00	0.10	99.36	21.68	81.31	0.63	174.49	8.10	0.00	0.00	508	2013
Плоды свежие1	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.00	0.00	0.02	16.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.9	95.0	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.09	0.00	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	470	19.6	23.4	55.1	511.4	0.20	10.93	0.01	0.00	0.65	245.82	21.68	81.31	5.60	174.49	8.10	0.00	0.00		
Всего за день:		64.6	63.3	253.7	1 850.4	0.97	42.99	0.20	0.15	2.58	833.61	79.43	282.20	18.27	689.80	20.39	0.03	0.01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5.3	6.6	21.7	167.5	0.10	0.46	0.03	0.06	0.12	103.30	37.12	132.49	0.91	206.25	9.35	0.01	0.00	272	2013	
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	78.9	0.04	1.30	0.00	0.00	0.16	125.87	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	514	2013	
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013	
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.98	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	400	11.6	17.9	57.3	415.0	0.18	1.76	0.03	0.06	0.31	238.35	37.12	132.49	1.47	206.25	9.35	0.01	0.00			
II Завтрак																					
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Салат из моркови	60	0.7	6.1	5.5	79.2	0.03	1.92	0.00	0.00	0.03	14.40	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	19	2013	
Борщ с капустой и картофелем	180	1.3	3.6	7.7	68.4	0.03	7.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2013	
Биточки	70	12.4	12.2	10.0	199.8	0.06	0.00	0.00	0.00	0.11	27.24	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2013	
Рагу из овощей	140	2.4	0.4	15.5	75.4	0.09	11.90	0.45	0.00	0.07	34.20	28.67	64.09	1.24	539.98	6.03	0.04	0.00	201	2013	
Компот из изюма	200	0.3	0.0	20.0	80.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	9.95	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	531	2013	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	700	20.4	22.9	75.4	590.4	0.30	22.03	0.45	0.00	0.28	103.29	28.67	64.09	6.10	539.98	6.03	0.04	0.00			
Полдник																					
Кефир	200	5.8	5.0	8.0	99.8	0.08	1.40	0.00	0.00	0.35	239.40	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	535	2013	
Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	14.50	0.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	0.00	609	2013	
Итого за прием пищи:	250	9.6	9.9	45.2	308.3	0.12	1.40	0.00	0.00	0.38	253.90	0.00	0.00	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
Запеканка из творога	150	31.2	5.9	20.8	267.4	0.05	0.29	0.03	0.08	0.26	152.29	29.36	224.34	0.45	184.73	0.51	0.04	0.03	319	2013	
Соус молочный сладкий	20	0.5	1.3	3.1	26.1	0.00	0.14	0.00	0.00	0.02	18.02	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	449	2013	
Чай с лимоном	180	0.1	0.0	13.3	53.4	0.00	1.22	0.00	0.00	0.00	4.38	0.00	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	505	2013	
Плоды свежие1	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.00	0.00	0.02	16.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013	
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.7	94.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	8.02	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	490	35.3	7.9	66.7	488.1	0.12	11.65	0.03	0.08	0.33	198.71	29.36	224.34	3.48	184.73	0.51	0.04	0.03			
Всего за день:			77.4	58.7	254.7	1 847.8	0.73	38.84	0.51	0.14	1.31	801.25	95.15	420.92	13.70	930.96	15.89	0.09	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5.4	5.2	26.8	176.3	0.09	0.39	0.03	0.06	0.11	91.70	25.02	124.75	1.26	178.70	6.75	0.00	0.02	270	2013	
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	503	2013	
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013	
Сыр твердый порциями	10	2.6	2.6	0.0	34.3	0.00	0.08	0.00	0.00	0.04	90.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	106	2013	
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	8.02	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	390	11.2	16.4	60.1	433.6	0.13	0.47	0.03	0.06	0.18	195.42	25.02	124.75	2.18	178.70	6.75	0.00	0.02			
II Завтрак																					
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Салат из капусты белокочанной	50	1.2	0.1	5.0	26.4	0.02	11.54	0.10	0.00	0.03	30.66	11.31	22.42	0.65	134.07	2.27	0.01	0.00	1	2013	
Суп картофельный с рыбой	180	7.1	3.5	10.9	103.3	0.13	8.74	0.00	0.00	0.10	31.14	0.00	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	156	2013	
Биточки	70	12.5	12.3	10.0	200.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.11	27.30	0.00	0.00	1.96	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2013	
Картофельное пюре	130	3.0	6.2	15.4	130.3	0.13	4.81	0.00	0.00	0.09	36.82	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2013	
Компот из яблок с лимоном	180	0.3	0.2	22.6	92.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	9.90	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	528	2013	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	660	27.4	22.9	80.6	639.9	0.44	25.09	0.10	0.00	0.38	153.32	11.31	22.42	7.77	134.07	2.27	0.01	0.00			
Полдник																					
Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.3	0.08	1.40	0.00	0.00	0.34	240.72	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	535	2013	
Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	0.00	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	609	2013	
Итого за прием пищи:	230	8.1	7.9	30.3	225.4	0.10	1.40	0.00	0.00	0.36	249.42	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
Запеканка из творога	150	31.2	5.9	20.8	267.4	0.05	0.29	0.03	0.08	0.26	152.29	29.36	224.34	0.45	184.73	0.51	0.04	0.03	319	2013	
Соус молочный сладкий	10	0.3	0.6	1.6	13.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.01	9.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	449	2013	
Чай с молоком	180	1.4	1.1	15.5	77.4	0.01	0.25	0.01	0.00	0.05	52.02	7.83	36.11	0.41	78.78	4.05	0.00	0.00	506	2013	
Плоды свежие3	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	24.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	20.70	0.27	197.00	2.00	0.02	0.00	118	2013	
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.8	94.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.07	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	480	36.9	8.1	65.6	494.4	0.14	24.61	0.05	0.08	0.37	251.99	48.89	281.15	1.60	460.51	6.56	0.06	0.03			
Всего за день:			84.1	55.4	246.7	1 839.3	0.82	53.57	0.18	0.14	1.30	857.15	85.22	428.32	13.78	773.28	15.58	0.07	0.05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральный	170	2.2	12.4	3.2	133.5	0.02	0.34	0.07	0.25	0.08	69.03	7.53	52.56	0.12	100.54	6.34	0.00	0.00	307	2013
Чай с молоком	200	1.5	1.2	17.0	85.2	0.01	0.28	0.01	0.00	0.06	57.10	8.08	38.97	0.34	83.67	4.50	0.00	0.00	506	2013
Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	1.20	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.98	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	420	6.8	22.2	39.9	387.3	0.07	0.62	0.08	0.25	0.19	135.31	15.61	91.53	0.94	184.21	10.84	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.3	5.1	53.5	0.02	3.43	0.00	0.00	0.02	19.84	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2013
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.2	66.5	0.04	14.82	0.00	0.00	0.04	27.25	0.00	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	147	2013
Курица в соусе с томатом	80	9.1	9.0	2.7	128.0	0.01	1.53	0.00	0.00	0.05	22.66	0.00	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	410	2013
Каша перловая вязкая	130	4.6	7.2	22.1	172.6	0.04	0.37	0.04	0.10	0.09	84.86	18.69	136.19	0.59	155.01	6.44	0.02	0.01	258	2013
Напиток из шиповника	180	0.6	0.3	20.4	87.0	0.01	62.75	0.00	0.00	0.06	10.75	0.00	0.00	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	538	2013
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	700	19.9	24.4	73.2	594.6	0.21	82.90	0.04	0.10	0.30	182.86	18.69	136.19	5.99	155.01	6.44	0.02	0.01		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	106.4	0.08	2.61	0.00	0.00	0.32	240.78	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013
Булочка молочная	50	4.8	1.1	28.1	142.0	0.08	0.10	0.00	0.00	0.05	30.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	585	2013
Итого за прием пищи:	250	10.6	6.1	37.7	248.4	0.16	2.71	0.00	0.00	0.37	270.78	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.2	19.0	146.5	0.06	0.73	0.03	0.03	0.15	153.50	18.84	114.71	0.44	224.75	12.84	0.00	0.00	171	2013
Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	13.8	86.4	0.03	0.47	0.01	0.00	0.10	97.84	13.48	70.52	0.19	140.15	8.10	0.00	0.00	514	2013
Сыр твердый порциями	10	2.3	3.0	0.0	36.7	0.00	0.03	0.02	0.00	0.03	84.13	4.04	46.86	0.06	9.60	0.00	0.00	0.00	106	2013
Плоды свежие2	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.00	0.00	0.05	8.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.98	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.2	11.2	73.4	459.4	0.17	11.23	0.06	0.03	0.34	351.45	36.36	232.09	1.73	374.50	20.94	0.00	0.00		
Всего за день:		53.0	64.0	234.3	1 735.7	0.62	99.46	0.18	0.38	1.21	947.40	70.66	459.81	10.76	713.72	38.22	0.02	0.01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша ячневая вязкая	150	5.6	8.4	25.0	198.7	0.09	0.43	0.05	0.11	0.11	110.53	24.59	163.34	0.68	189.96	7.43	0.03	0.01	261	2013	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	14.7	59.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	8.13	2.93	2.97	0.30	10.82	0.00	0.00	0.00	502	2013	
Масло сливочное	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	111	2013	
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.98	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	400	8.7	16.7	59.4	424.1	0.13	0.45	0.09	0.26	0.13	127.66	27.52	167.83	1.44	202.28	7.43	0.03	0.01			
II Завтрак																					
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Салат из свеклы с сыром	50	1.4	6.1	3.5	74.0	0.02	2.74	0.00	0.00	0.03	44.47	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2013	
Свекольник	180	1.9	3.4	13.8	94.1	0.05	5.98	0.19	0.05	0.05	34.71	24.29	50.89	1.20	415.59	6.53	0.03	0.00	136	2013	
Котлеты рыбные любительские	80	13.3	2.9	5.2	100.3	0.09	0.80	0.35	0.13	0.02	49.53	48.67	194.44	0.92	398.39	120.60	0.01	0.00	352	2013	
Рагу из овощей	140	2.8	7.5	11.9	126.2	0.08	10.74	0.00	0.00	0.06	47.70	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	201	2013	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.0	24.3	99.0	0.01	0.45	0.00	0.00	0.01	25.20	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	527	2013	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	680	23.2	20.5	75.4	580.6	0.34	20.71	0.54	0.18	0.21	219.11	72.96	245.33	7.00	813.98	127.13	0.04	0.00			
Полдник																					
Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	105.5	0.08	2.58	0.00	0.00	0.31	238.76	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013	
Булочка домашняя	50	3.5	0.4	27.7	128.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	7.14	5.24	28.27	0.32	44.64	0.52	0.01	0.01	583	2013	
Итого за прием пищи:	250	9.3	5.4	37.3	233.9	0.13	2.58	0.00	0.00	0.33	245.90	5.24	28.27	0.52	44.64	0.52	0.01	0.01			
Ужин																					
Запеканка из творога	150	31.2	5.8	20.8	267.2	0.05	0.29	0.03	0.08	0.26	152.40	29.36	224.21	0.45	184.58	0.49	0.04	0.03	319	2013	
Соус молочный сладкий	50	1.3	3.2	7.9	65.3	0.02	0.37	0.00	0.00	0.06	45.05	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	449	2013	
Чай с молоком	180	1.4	1.2	14.3	72.9	0.04	1.18	0.00	0.00	0.14	114.30	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	506	2013	
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.6	93.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	7.98	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	420	36.9	10.5	62.6	499.2	0.15	1.84	0.03	0.08	0.47	319.73	29.36	224.21	1.33	184.58	0.49	0.04	0.03			
Всего за день:			78.6	53.2	244.8	1 783.8	0.76	27.58	0.66	0.52	1.15	919.40	135.08	665.64	11.69	¹ 245.4 ₈	135.57	0.12	0.05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	160	5.8	5.5	28.5	187.6	0.09	0.42	0.03	0.06	0.11	97.68	26.69	133.08	1.34	190.65	7.20	0.00	0.02	270	2013
Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.2	61.0	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	505	2013
Сыр твердый порциями	10	2.6	2.6	0.0	34.3	0.00	0.08	0.00	0.00	0.04	90.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	106	2013
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.8	94.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	8.05	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	11.6	8.4	63.5	377.5	0.14	1.90	0.03	0.06	0.16	200.73	26.69	133.08	2.29	190.65	7.20	0.00	0.02		
II Завтрак																				
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Салат витаминный	50	0.6	5.1	5.3	69.1	0.07	7.72	0.00	0.00	0.07	15.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	5	2013
Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1.9	2.0	13.4	78.8	0.40	4.38	0.00	0.00	0.22	64.80	0.00	0.00	3.96	0.00	0.00	0.00	0.00	164	2013
Печень говяжья по-строгановски	80	13.1	10.0	3.1	155.0	0.21	6.19	0.00	0.00	1.49	16.74	0.00	0.00	4.88	0.00	0.00	0.00	0.00	403	2013
Макаронные изделия отварные	130	4.7	5.3	30.3	187.7	0.06	0.00	0.03	0.09	0.02	12.60	7.30	35.57	0.81	55.56	0.66	0.01	0.01	297	2013
Компот из изюма	190	0.4	0.1	26.1	107.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	21.71	8.91	22.06	0.51	158.71	0.00	0.00	0.00	531	2013
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	680	24.0	23.1	94.9	685.1	0.85	18.29	0.03	0.09	1.85	148.38	16.21	57.63	12.61	214.27	0.66	0.01	0.01		
Полдник																				
Кефир	200	5.8	5.0	8.0	105.9	0.05	0.58	0.03	0.00	0.25	210.12	23.07	156.56	0.16	300.76	18.54	0.03	0.00	535	2013
Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139.0	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	569	2013
Итого за прием пищи:	250	9.6	8.4	31.2	244.9	0.05	0.58	0.03	0.00	0.25	210.12	23.07	156.56	0.16	300.76	18.54	0.03	0.00		
Ужин																				
Омлет натуральный	150	12.9	20.1	3.5	244.7	0.09	0.46	0.00	0.00	0.51	122.37	0.00	0.00	2.31	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2013
Какао с молоком	180	3.2	3.0	22.5	129.6	0.04	1.17	0.00	0.00	0.14	111.60	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	508	2013
Плоды свежие1	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.00	0.00	0.02	16.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.9	95.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	8.11	0.00	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	470	19.6	23.8	55.7	516.5	0.20	11.63	0.00	0.00	0.68	258.08	0.00	0.00	5.69	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		65.3	63.8	255.4	1 870.0	1.25	34.40	0.09	0.15	2.95	824.31	65.97	347.27	22.15	705.68	26.40	0.04	0.03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	155	5.4	6.8	22.4	172.9	0.10	0.48	0.03	0.06	0.12	106.81	38.40	137.03	0.94	213.30	9.67	0.01	0.00	272	2013	
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	16.0	79.5	0.03	1.30	0.00	0.00	0.16	126.74	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	514	2013	
Масло сливочное	5	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.51	0.00	0.76	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	111	2013	
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.7	94.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	8.02	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	400	11.7	13.8	58.1	382.9	0.17	1.78	0.05	0.14	0.31	242.08	38.40	137.79	1.48	214.05	9.67	0.01	0.00			
II Завтрак																					
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	7.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Салат из свеклы с чесноком	50	0.8	5.1	4.3	65.6	0.02	2.76	0.00	0.00	0.03	18.54	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2013	
Суп картофельный с рыбой	180	7.1	3.5	10.9	103.3	0.13	8.73	0.00	0.00	0.10	31.14	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	156	2013	
Капуста тушеная	130	4.8	4.7	5.1	82.0	0.05	22.12	0.00	0.00	0.04	79.36	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	428	2013	
Биточки	80	14.2	14.0	11.4	228.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.13	31.12	0.00	0.00	2.23	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2013	
Компот из яблок с лимоном	180	0.3	0.2	22.6	92.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	9.90	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	528	2013	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	17.50	0.00	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	670	30.5	28.1	71.0	658.8	0.38	33.61	0.00	0.00	0.35	187.56	0.00	0.00	8.39	0.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																					
Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	106.3	0.08	2.61	0.00	0.00	0.31	240.72	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013	
Пряники	40	2.4	1.9	29.9	146.0	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.39	0.00	0.00	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	608	2013	
Итого за прием пищи:	240	8.2	6.9	39.5	252.3	0.11	2.61	0.00	0.00	0.32	245.11	0.00	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
Запеканка из творога	150	31.2	5.8	20.8	267.2	0.05	0.29	0.03	0.08	0.26	152.40	29.36	224.21	0.45	184.58	0.49	0.04	0.03	319	2013	
Соус молочный сладкий	50	1.3	2.9	8.3	65.2	0.01	0.20	0.02	0.04	0.04	39.51	4.67	29.32	0.06	58.36	3.41	0.00	0.00	449	2013	
Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.18	22.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2013	
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	13.2	53.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	7.49	2.80	2.97	0.30	10.73	0.00	0.00	0.00	502	2013	
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	8.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	460	40.7	13.6	62.3	542.8	0.14	0.51	0.05	0.12	0.51	229.43	36.83	256.50	2.25	253.67	3.90	0.04	0.03			
Всего за день:			91.6	62.5	241.0	1 882.8	0.81	40.51	0.10	0.26	1.50	911.18	75.23	394.29	14.04	467.72	13.57	0.05	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	715,9	615,4	2433,7	18157,0	8.07	550.03	3.32	2.76	15.18	8 509.33	897.30	4 423.73	142.85	8 493.87	480.40	0.61	0.27
Среднее значение за период	71.6	61.5	243.4	1 815.7	0.81	55.00	0.33	0.28	1.52	850.93	89.73	442.37	14.29	849.39	48.04	0.06	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	30.5	53.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	403	100	681	245	476