

_____Поташко И.А.

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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	93,00	25,30	#####	1,30	181,20	6,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
Итого за прием пищи:	378	8,40	10,30	41,82	287,30	0,10	1,50	0,10	0,30	0,30	0,10	#####	30,70	#####	1,80	218,20	6,80	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK№010	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	0,00	3,30	0,10	0,70	0,00	0,00	18,90	14,40	51,40	0,80	258,60	3,40	0,00	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	0,00	0,30	0,00	1,60	0,20	0,00	33,20	17,90	#####	0,50	223,70	77,30	0,00	0,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00	TK№025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	570	13,22	15,34	61,00	460,90	0,10	12,40	0,60	3,10	0,30	0,10	#####	71,83	#####	3,55	#####	88,60	0,00	0,00		
Уплотнённый полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	0,10	1,20	0,30	0,60	0,10	0,10	25,40	34,60	#####	1,80	233,40	6,30	0,00	0,00	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	#####	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,59	3,74	25,88	163,67	0,05	0,07	0,04	0,35	0,15	0,07	36,49	8,70	65,35	0,50	75,65	2,45	0,01	0,01	479	2008
Итого за прием пищи:	380	14,09	13,66	56,98	431,87	0,15	2,07	0,34	1,25	0,25	0,37	#####	#####	#####	17,60	826,05	9,55	0,01	0,01		
Всего за день:		36,31	39,90	174,60	1 246,37	0,35	21,97	1,04	5,55	0,85	0,57	#####	#####	#####	25,95	#####	#####	0,01	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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	#####	#####	#####	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026	
Итого за прием пищи:	365	10,39	14,80	44,50	300,00	0,00	2,10	0,00	0,20	0,10	0,50	#####	#####	#####	22,80	#####	15,50	0,00	0,00		
II Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,10	21,80	88,90	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	401	2008
Итого за прием пищи:	150	0,30	0,10	21,80	88,90	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	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,20	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	TK№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	0,10	4,60	0,10	0,70	0,00	0,00	19,70	17,30	56,50	1,00	321,00	3,70	0,00	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	0,20	14,80	6,20	1,80	0,30	1,50	28,80	30,00	#####	6,50	382,90	9,80	0,00	0,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	0,00	59,76	0,17	0,00	0,00	0,08	14,19	3,65	2,32	0,42	8,05	0,00	0,00	0,00	TK№027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	541	21,70	21,92	56,50	465,60	0,30	83,16	6,57	3,00	0,30	1,58	72,64	62,48	#####	8,97	862,15	15,10	0,00	0,00		
Уплотнённый полдник																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,00	0,00	29,80	15,40	#####	0,30	195,60	63,50	0,00	0,00	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,54	0,00	0,18	0,09	0,09	9,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,20	0,00	0,00	9,40	3,40	3,00	0,60	84,00	0,60	0,00	0,00	TK№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,78	1,58	28,05	145,39	0,06	0,10	0,01	0,25	0,00	0,04	28,57	8,15	46,14	0,40	78,76	2,40	0,01	0,01	477	2008
Итого за прием пищи:	375	16,56	10,83	68,45	439,39	0,15	9,54	0,01	1,43	0,09	0,13	79,65	49,05	#####	2,63	915,49	71,99	0,01	0,01		
Всего за день:		48,95	47,65	191,25	1 293,89	0,45	94,80	6,58	4,63	0,49	2,21	#####	#####	#####	34,40	#####	#####	0,01	0,01		

3 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,89	1,56	1,87	25,04	0,03	3,30	0,00	0,98	0,00	0,01	6,44	6,25	17,99	0,21	30,62	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,10	0,20	0,20	4,20	2,00	0,40	80,90	13,70	#####	2,10	178,90	21,50	0,00	0,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	360	17,39	22,76	32,67	296,04	0,13	5,80	0,20	5,28	2,00	0,51	#####	37,55	#####	2,91	382,92	29,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,18	6,24	5,72	98,47	0,04	8,11	0,18	1,49	0,00	0,05	33,58	17,15	53,25	0,96	262,39	4,10	0,02	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,00	0,60	0,30	0,70	0,00	0,10	18,00	21,50	#####	2,10	314,90	6,80	0,00	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	0,10	13,20	90,90	#####	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
Итого за прием пищи:	590	26,46	26,48	50,25	471,07	0,24	10,41	0,48	5,89	0,10	0,25	83,08	#####	#####	7,46	861,49	14,60	0,02	0,00		
Уплотнённый полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,32	12,19	226,01	0,06	17,18	0,06	0,63	0,18	0,12	56,84	30,25	#####	2,44	414,22	9,00	0,03	0,00	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,75	6,97	29,94	197,05	0,04	0,00	0,03	0,39	0,13	0,02	8,50	5,28	30,07	0,37	45,35	0,72	0,01	0,01	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,70	2,30	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00	TK№037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	#####	17,50	#####	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	510	21,89	23,55	68,27	578,70	0,14	19,96	0,12	1,32	0,31	0,35	#####	58,33	#####	3,41	682,77	10,52	0,07	0,01		
Всего за день:			66,34	73,29	166,69	1 416,31	0,51	39,17	0,80	12,99	2,41	1,11	#####	#####	16,48	#####	56,22	0,09	0,01		

4 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	95,20	36,20	#####	0,90	192,30	8,50	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	#####	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	TK№029	
Итого за прием пищи:	365	12,04	14,60	40,90	327,00	0,10	1,00	0,10	1,00	0,30	0,20	#####	60,70	#####	1,70	409,40	18,40	0,00	0,00		
II Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	17,60	71,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	150	0,10	0,10	17,60	71,80	0,00	0,60	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																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	0,00	1,20	0,00	2,60	0,00	0,00	5,90	2,30	4,70	0,20	49,60	0,30	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,22	7,93	107,18	0,03	5,29	0,18	1,51	0,00	0,06	31,61	18,64	55,35	1,10	282,43	5,21	0,01	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,00	0,20	0,00	0,60	0,10	0,00	33,30	14,50	#####	0,40	180,10	57,60	0,00	0,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,43	1,57	6,10	49,22	0,04	4,21	0,37	0,24	0,00	0,03	29,15	12,28	27,32	0,45	96,38	2,45	0,01	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	#####	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	580	16,56	18,59	59,26	466,13	0,07	11,70	0,55	5,45	0,10	0,29	#####	#####	#####	17,94	#####	66,90	0,02	0,00		
Уплотнённый полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	#####	22,70	#####	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	#####	17,70	#####	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TK№052	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	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
Итого за прием пищи:	370	24,40	14,26	45,78	416,60	0,22	16,20	0,10	1,60	0,10	0,31	#####	54,30	#####	1,52	542,60	15,10	0,00	0,00		
Всего за день:		53,10	47,55	163,54	1 281,53	0,39	29,50	0,75	8,05	0,50	0,80	#####	#####	#####	21,16	#####	#####	0,02	0,00		

5 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,00	0,60	0,00	0,30	0,10	0,10	#####	21,90	#####	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	#####	#####	#####	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026	
Итого за прием пищи:	360	9,19	11,20	42,10	274,00	0,00	2,30	0,00	0,30	0,10	0,50	#####	#####	#####	22,90	#####	18,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	0,10	5,20	0,10	0,80	0,00	0,00	18,90	19,60	66,20	1,10	423,30	4,90	0,00	0,00	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	0,20	11,90	0,00	0,50	0,00	0,20	22,00	42,20	#####	2,70	#####	11,10	0,00	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016	
Итого за прием пищи:	550	12,53	14,10	38,23	479,43	0,30	17,20	0,10	2,80	0,00	0,20	57,21	68,74	#####	4,64	#####	18,04	0,00	0,00		
Уплотнённый полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,25	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10	0,10	0,10	1,70	0,50	0,10	35,50	8,70	68,30	1,00	91,50	5,40	0,00	0,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	8,77	2,54	2,30	0,25	14,02	0,00	0,00	0,00	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,04	3,18	21,16	137,58	0,04	0,03	0,03	0,18	0,11	0,06	30,40	7,36	56,18	0,41	56,60	1,19	0,02	0,01	249	2014
Итого за прием пищи:	393	11,91	10,11	59,66	401,58	0,14	6,03	0,26	2,43	0,61	0,16	83,32	30,20	#####	2,66	327,52	8,39	0,02	0,01		
Всего за день:		34,23	35,91	155,49	1 225,51	0,44	28,53	0,36	6,03	0,71	0,86	#####	#####	#####	32,90	#####	46,53	0,02	0,01		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,10	0,40	0,00	0,90	0,10	0,10	89,50	31,50	#####	0,90	175,50	8,20	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	7,62	9,20	42,20	294,00	0,10	2,70	0,00	1,00	0,10	0,20	#####	49,10	#####	1,50	348,90	16,30	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	21,55	99,37	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,45	3,65	2,30	0,41	8,40	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	150	0,49	0,20	21,55	99,37	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,45	3,65	2,30	0,41	8,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	0,10	2,80	0,20	2,40	0,00	0,00	25,90	22,00	56,90	1,40	298,60	2,70	0,00	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,36	2,75	4,55	76,27	0,04	0,18	0,04	0,57	0,16	0,06	15,42	13,92	#####	0,42	169,68	61,90	0,29	0,01	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,73	4,57	11,88	100,17	0,08	7,84	0,56	0,46	0,07	0,08	50,24	23,20	59,06	0,85	290,18	5,22	0,02	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	3,10	6,40	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	TK№032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	560	16,29	11,44	65,43	465,24	0,22	13,32	0,80	3,83	0,23	0,14	#####	71,55	#####	4,22	913,16	72,32	0,31	0,01		
Уплотнённый полдник																					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,10	11,00	15,90	#####	1,70	194,90	3,60	0,00	0,00	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	#####	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030	
Итого за прием пищи:	365	13,35	11,28	45,67	410,80	0,10	8,00	0,50	1,10	0,20	0,40	#####	#####	#####	18,15	#####	11,10	0,00	0,00		
Всего за день:		37,75	32,12	174,85	1 269,41	0,43	84,02	1,42	5,93	0,53	0,78	#####	#####	#####	24,28	#####	99,72	0,31	0,01		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,19	2,08	2,50	33,38	0,04	4,40	0,00	1,31	0,00	0,02	8,58	8,32	23,98	0,28	40,82	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,08	0,17	0,17	3,49	1,66	0,33	67,15	11,37	#####	1,74	148,49	17,85	0,00	0,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	#####	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	TK№029	
Итого за прием пищи:	350	18,53	23,30	27,02	295,58	0,12	5,17	0,27	5,00	1,86	0,45	#####	44,19	#####	2,82	406,41	27,75	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	0,00	1,10	0,40	1,00	0,00	0,00	12,20	8,60	12,20	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	0,10	4,00	0,10	1,50	0,00	0,00	21,70	18,40	65,70	1,10	348,80	4,40	0,00	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	0,00	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	27,90	15,70	#####	1,20	139,00	4,00	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	0,00	4,80	0,00	0,30	0,10	0,00	41,50	23,90	47,40	1,50	346,40	8,40	0,00	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	555	19,86	10,52	46,78	487,30	0,10	10,30	0,50	3,20	0,10	0,10	#####	72,33	#####	5,05	960,40	19,10	0,00	0,00		
Уплотнённый полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,43	1,57	6,10	49,22	0,04	4,21	0,37	0,24	0,00	0,03	29,15	12,28	27,32	0,45	96,38	2,45	0,01	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№003	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	#####	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	13,86	12,38	51,78	386,95	0,06	4,69	0,47	1,54	0,90	0,38	#####	43,72	#####	3,12	418,05	11,79	0,01	0,00		
Всего за день:		52,85	46,70	141,08	1 240,33	0,28	23,16	1,24	10,24	2,86	0,93	#####	#####	#####	13,69	#####	60,14	0,01	0,00		

8 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,00	0,40	0,00	0,70	0,10	0,10	86,30	12,80	73,60	0,30	142,10	6,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	#####	#####	#####	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026	
Итого за прием пищи:	365	10,79	14,30	42,30	288,10	0,00	2,10	0,00	0,70	0,10	0,50	#####	#####	#####	22,80	#####	14,90	0,00	0,00		
II Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,20	0,00	0,00	9,40	3,40	3,00	0,60	84,00	0,60	0,00	0,00	TK№051	
Итого за прием пищи:	150	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,20	0,00	0,00	9,40	3,40	3,00	0,60	84,00	0,60	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	0,10	6,40	0,10	0,70	0,00	0,00	24,40	21,30	66,00	1,00	446,90	5,20	0,00	0,00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	0,10	8,20	3,70	1,00	0,10	0,80	14,40	13,10	#####	3,50	216,00	5,40	0,00	0,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	0,10	3,80	0,00	0,10	0,10	0,00	17,20	11,50	34,50	0,50	290,00	3,50	0,00	0,00	344	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,30	11,70	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK№012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	21,55	99,37	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,45	3,65	2,30	0,41	8,40	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	600	22,09	16,10	73,25	537,47	0,31	80,00	3,92	2,30	0,20	0,84	86,16	61,19	#####	6,85	#####	16,64	0,00	0,00		
Уплотнённый полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,00	0,16	0,08	1,12	0,08	0,16	#####	18,16	#####	0,64	107,92	0,72	0,00	0,00	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	#####	17,70	#####	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TK№052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,75	6,97	29,94	197,05	0,04	0,00	0,03	0,39	0,13	0,02	8,50	5,28	30,07	0,37	45,35	0,72	0,01	0,01	467	2008
Итого за прием пищи:	380	23,15	17,47	57,64	486,25	0,24	16,16	0,11	1,71	0,21	0,28	#####	51,04	#####	1,31	538,97	15,64	0,01	0,01		
Всего за день:		56,13	47,97	191,29	1 386,82	0,55	99,46	4,03	4,91	0,51	1,62	#####	#####	#####	31,56	#####	47,78	0,01	0,01		

9 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	95,20	36,20	#####	0,90	192,30	8,50	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028		
Итого за прием пищи:	365	9,20	11,80	46,80	280,00	0,10	2,70	0,00	0,90	0,10	0,20	#####	53,80	#####	1,50	365,70	16,60	0,00	0,00			
II Завтрак																						
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00	TK№006		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,22	7,93	107,18	0,03	5,29	0,18	1,51	0,00	0,06	31,61	18,64	55,35	1,10	282,43	5,21	0,01	0,00	57	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,70	0,00	0,10	19,00	21,80	#####	0,40	270,10	#####	0,00	0,00	228	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	0,10	8,20	0,00	0,20	0,10	0,10	10,30	21,20	54,40	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00	321	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,51	3,20	3,61	0,33	18,04	0,00	0,00	0,00	TK№024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00	TK№007		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004		
Итого за прием пищи:	598	20,87	12,26	50,23	492,48	0,23	15,59	0,28	2,81	0,10	0,26	89,66	75,73	#####	3,75	#####	#####	0,01	0,00			
Уплотнённый полдник																						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,32	12,19	226,01	0,06	17,18	0,06	0,63	0,18	0,12	56,84	30,25	#####	2,44	414,22	9,00	0,03	0,00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	TK№036		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,44	5,08	17,35	128,92	0,03	5,04	0,03	1,23	0,14	0,04	20,93	8,04	35,08	0,61	87,60	2,20	0,00	0,01	451	2008	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	#####	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005		
Итого за прием пищи:	510	21,58	21,75	59,67	530,06	0,09	23,20	0,09	2,26	0,32	0,29	#####	59,29	#####	4,05	751,82	12,30	0,03	0,01			
Всего за день:			53,15	46,31	177,70	1 398,54	0,42	45,49	0,37	5,97	0,52	0,85	#####	#####	#####	9,80	#####	#####	0,04	0,01		

10 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,24	#####	96,48	#####	17,76	595,92	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	371	7,04	10,20	36,30	249,70	0,00	1,36	0,10	0,40	0,30	0,34	#####	#####	#####	18,26	755,22	7,40	0,00	0,00		
II Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,10	21,80	88,90	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	401	2008
Итого за прием пищи:	150	0,30	0,10	21,80	88,90	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																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	0,10	4,00	0,00	1,40	0,00	0,00	20,20	15,60	55,90	1,00	336,90	4,20	0,00	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94,00	0,00	0,40	0,00	0,30	0,20	0,10	25,00	9,60	90,20	0,90	115,70	5,60	0,00	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,10	0,00	0,00	1,00	0,10	0,00	9,90	6,10	32,90	0,70	50,60	0,60	0,00	0,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	TK№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	575	21,24	16,52	66,84	489,80	0,20	5,10	0,00	4,30	0,30	0,10	72,86	42,27	#####	4,09	605,07	12,24	0,00	0,00		
Уплотнённый полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	0,10	6,90	0,00	0,60	0,00	0,20	16,60	30,00	#####	2,20	701,30	9,20	0,00	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,06	3,18	28,71	159,41	0,05	0,00	0,01	0,77	0,05	0,02	9,43	5,80	31,87	0,38	48,09	0,80	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	375	19,66	16,50	70,41	425,01	0,15	8,50	0,01	1,67	0,05	0,22	43,03	44,80	#####	3,48	826,89	12,00	0,01	0,01		
Всего за день:		48,24	43,32	195,35	1 253,41	0,35	14,96	0,11	6,37	0,65	0,66	#####	#####	#####	25,83	#####	31,64	0,01	0,01		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	487,05	460,72	1 731,84	13 012,12	4,17	#####	#####	#####	10,03	10,39	#####	#####	#####	#####	25 049,90	#####	0,53	0,08
Среднее значение за период	48,71	46,07	173,18	1 301,21	0,42	48,11	1,67	7,07	1,00	1,04	546,27	240,24	882,66	23,61	2 504,99	79,76	0,05	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	31,9	53,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
Ясли 12 часов	364	145	572	416