



МЕНЮ

ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 25
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6	ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ 90	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 6
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 2,5% 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	НАПИТОК ИЗ С/З ЯГОД (ОБЛЕПИХА) 100	СНЕЖОК 2,5% 120	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 2,5% 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 2,5% 120
Обед									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР) 30	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) 30	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 30	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНый) 30	ИКРА МОРКОВНАЯ 30	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) 30	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНый) 30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР) 30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КУРИНЫЙ 150	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/7	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 50	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ 50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 100/50	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ 50	КОТЛЕТА МЯСО- КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО- ХЛЫНОВСКИ 50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 50	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 100	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 15	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	КИСЕЛЬ 150	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 110	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ 150	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 150	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) 30	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 55	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 35			ХЛЕБ РЖАНОЙ 35			КИСЕЛЬ 150	
								ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	
Уплотненный полдник									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 150	СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ 120	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 120/20	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 150	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 40
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ 150	СОУС СЛАДКИЙ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 100	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ С САХАРОМ 150	ДРАЧЕНА 100
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	СУХАРИК 15	ВЫПЕЧКА (ПЛЮШКА) 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	СУХАРИК 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ВЫПЕЧКА (ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ) 60	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ С САХАРОМ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ФРУКТ (БАНАН) 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ФРУКТ (БАНАН) 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30		ФРУКТ(ЯБЛОКО) 90	ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ 90	ФРУКТ (БАНАН) 150	ПРЯНИК 30		ФРУКТ (ГРУША) 80	ФРУКТ (ЯБЛОКО) 90	ПЕЧЕНЬЕ 20
ФРУКТ (ЯБЛОКО) 90					ФРУКТ (ЯБЛОКО) 90				ФРУКТ (БАНАН) 150

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,78	0,00	3,89	16,61	116,68	0,04	0,42	0,02	0,40	0,02	0,09	86,39	11,57	70,45	0,20	139,00	7,37	0,00	0,00	31	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,49	0,00	2,33	10,53	73,61	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	79,78	13,53	66,07	0,30	126,87	6,75	0,00	0,00	98	2014	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,00	0,75	14,62	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	0,00	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	330	8,30	0,00	11,10	41,80	300,19	0,07	0,81	0,07	0,51	0,10	0,18	166,77	25,10	137,47	0,51	266,62	14,12	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																						
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	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	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																						
Обед																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,00	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,02	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,42	0,00	1,74	12,28	82,62	0,05	4,95	0,12	0,88	0,00	0,06	27,92	17,68	49,30	0,77	352,45	3,33	0,02	0,00	18	2017	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	7,74	0,00	14,99	4,99	107,43	0,21	0,06	0,00	1,36	0,00	0,06	14,95	8,84	72,44	0,73	140,32	3,61	0,02	0,00	272	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,13	0,00	3,54	26,36	153,80	0,05	0,00	0,02	0,89	0,06	0,02	9,65	6,13	30,73	0,70	48,13	0,58	0,01	0,01	209	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,52	1,42	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	91	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,27	0,00	0,35	16,80	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	525	19,46	0,00	20,68	69,59	458,02	0,33	6,21	0,14	3,49	0,06	0,16	64,44	39,74	169,21	2,39	571,30	7,52	0,05	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																						
Уплотненный полдник																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	0,00	2,04	3,08	33,20	0,01	10,80	0,02	0,92	0,00	0,00	19,60	6,00	11,20	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	10,20	0,00	5,67	26,31	206,14	0,23	18,54	2,52	0,80	0,07	0,70	21,98	40,46	191,34	3,81	1 038,21	10,89	0,12	0,02	162		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,54	0,00	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	0,00	0,01	7,97	2,30	7,41	0,10	31,18	0,71	0,00	0,00	354	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	0,00	7,47	30,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,51	3,35	3,71	0,37	13,08	0,00	0,00	0,00	96	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	90	0,45	0,00	0,45	9,91	47,74	0,00	4,16	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	
Итого за прием пищи:	490	14,33	0,00	10,19	66,47	428,67	0,24	33,84	2,56	1,72	0,07	0,72	58,06	52,11	213,66	4,56	1 082,47	11,60	0,12	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																						
Всего за день:		43,09	0,00	42,17	200,86	1 278,88	0,64	44,86	2,77	5,72	0,23	1,06	289,27	116,95	520,34	7,46	1 920,39	33,24	0,17	0,03			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		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																						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,60	0,00	3,92	20,03	130,49	0,04	0,42	0,02	0,11	0,02	0,09	87,52	18,18	84,58	0,23	138,87	7,63	0,01	0,00	33	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,98	0,00	3,18	9,67	80,07	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,11	103,13	15,29	76,10	0,28	157,78	8,78	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,00	0,75	14,62	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,42	0,00	1,82	0,00	22,50	0,00	0,17	0,02	0,02	0,00	0,02	58,80	3,00	34,80	0,04	5,70	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	331	10,00	0,00	9,67	44,32	305,56	0,07	1,10	0,06	0,13	0,02	0,22	249,45	36,47	195,48	0,55	302,35	16,41	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																					
II Завтрак																						
СНЕЖОК 2,5%	120	3,22	0,00	3,00	13,14	94,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	120	3,22	0,00	3,00	13,14	94,37	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																					
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР)	30	0,33	0,00	0,06	1,15	7,25	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	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,76	0,00	4,99	11,66	109,24	0,06	4,92	0,14	1,24	0,00	0,05	30,02	19,57	67,55	1,04	390,48	4,45	0,03	0,00	8	2010
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	8,83	0,00	4,21	1,15	77,72	0,05	0,69	0,02	2,06	0,05	0,05	21,02	16,59	113,97	0,40	211,32	73,16	0,33	0,01	71	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,70	0,00	4,06	16,28	112,69	0,09	7,67	0,02	0,16	0,05	0,10	40,21	22,87	71,69	0,88	578,49	7,46	0,03	0,00	78	2010
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,10	0,00	0,01	8,34	34,09	0,00	0,46	0,01	0,17	0,00	0,01	8,31	3,02	3,55	0,11	42,79	0,23	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,28	0,00	0,35	16,80	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	525	18,00	0,00	13,68	55,38	414,49	0,22	21,29	0,24	3,75	0,10	0,22	103,79	68,09	264,61	2,73	1 310,66	85,90	0,39	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																					
Уплотненный полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	3,47	0,00	5,90	34,77	207,88	0,04	0,08	0,05	0,90	0,19	0,10	68,68	12,98	71,92	0,63	198,40	2,88	0,01	0,00	225	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,08	0,00	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	3,04	2,97	0,30	10,41	0,00	0,00	0,00	391	2012
СУХАРИК	15	1,92	0,00	0,00	8,95	43,48	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,48	13,77	47,93	1,08	49,50	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТ (БАНАН)	150	2,25	0,00	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	455	7,72	0,00	6,65	75,38	396,32	0,14	15,10	0,09	0,90	0,19	0,20	95,50	92,79	164,82	2,91	780,31	2,88	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																					
Всего за день:		38,94	0,00	33,00	188,22	1 210,74	0,43	37,49	0,39	4,78	0,31	0,64	448,74	197,35	624,91	6,19	2 393,32	105,19	0,41	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,42	0,00	4,23	19,38	133,95	0,08	0,42	0,02	0,52	0,02	0,09	88,31	23,22	98,62	0,56	159,56	8,22	0,01	0,00	32	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,14	0,00	1,16	7,00	43,31	0,01	0,22	0,01	0,00	0,00	0,04	44,68	6,80	29,97	0,33	65,17	3,38	0,00	0,00	1/к	1/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	330	7,96	0,00	6,29	43,93	264,26	0,09	0,64	0,03	0,52	0,02	0,13	132,99	30,02	128,59	0,89	224,73	11,60	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,96	0,00	3,26	4,79	61,11	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	107,10	11,76	75,60	0,09	153,30	9,45	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	100	2,96	0,00	3,26	4,79	61,11	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	107,10	11,76	75,60	0,09	153,30	9,45	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																						
Обед																							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	30	0,24	0,00	0,03	0,75	4,20	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 КУРИНЫЙ	150	1,01	0,00	1,61	6,82	45,92	0,05	2,34	0,22	0,80	0,00	0,02	15,29	10,84	24,23	0,43	158,29	1,94	0,02	0,00	152		
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	50	1,37	0,00	2,61	7,84	60,12	0,02	0,20	0,00	1,06	0,00	0,01	16,14	6,02	21,14	0,51	25,60	0,15	0,00	0,00	71	2010	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,67	0,00	4,52	25,62	165,60	0,15	0,00	0,02	3,15	0,06	0,08	11,52	83,78	124,49	2,92	176,34	1,52	0,01	0,00	181	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,26	0,00	1,16	1,96	19,41	0,00	0,29	0,06	0,30	0,01	0,00	3,13	1,99	3,62	0,09	18,80	0,28	0,00	0,00	84	2010	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,00	0,12	10,12	42,71	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,69	3,32	2,97	0,59	84,02	0,60	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,28	0,00	0,35	16,90	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	545	10,95	0,00	10,40	69,91	411,46	0,24	7,03	0,30	5,53	0,07	0,13	62,67	110,15	189,05	4,84	505,35	5,39	0,04	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																						
Уплотненный полдник																							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	6,26	0,00	8,56	9,82	142,95	0,04	26,29	0,08	1,62	0,05	0,08	66,26	26,71	74,99	1,83	365,29	6,17	0,02	0,00	82	2010	
ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	150	0,14	0,00	0,01	4,47	18,86	0,00	0,45	0,00	0,02	0,00	0,00	10,77	4,71	4,89	0,34	28,70	0,14	0,00	0,00	391	2012	
ВЫПЕЧКА (ПЛОШКА)	60	5,27	0,00	3,43	35,29	193,03	0,07	0,10	0,02	0,49	0,02	0,04	27,12	8,81	50,52	0,44	85,99	2,41	0,01	0,01	104	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	15	1,20	0,00	0,45	8,78	43,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТ(ЯБЛОКО)	90	0,45	0,00	0,45	9,91	47,74	0,00	4,16	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	
Итого за прием пищи:	465	13,32	0,00	12,90	68,27	446,08	0,11	31,00	0,10	2,13	0,07	0,12	104,15	40,23	130,40	2,61	479,98	8,72	0,03	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
Всего за день:		35,19	0,00	32,85	186,90	1 182,91	0,47	39,22	0,45	8,18	0,16	0,49	406,91	192,16	523,64	8,43	1 363,36	35,16	0,08	0,01			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,89	0,00	3,91	15,92	115,16	0,05	0,42	0,02	0,03	0,02	0,09	91,25	17,33	92,32	0,62	152,50	7,37	0,00	0,01	35	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,49	0,00	2,33	10,53	73,61	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	79,78	13,53	66,07	0,30	126,87	6,75	0,00	0,00	98	2014	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,00	0,75	14,62	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	0,00	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	2012		
Итого за прием пищи:	330	8,41	0,00	11,12	41,11	298,67	0,08	0,81	0,07	0,14	0,10	0,18	171,63	30,86	159,34	0,93	280,12	14,12	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																						
II Завтрак																							
НАПИТОК ИЗ С/З ЯГОД (ОБЛЕПИХА)	100	0,10	0,00	0,42	6,94	32,29	0,00	6,40	0,02	0,82	0,00	0,00	5,81	3,08	0,65	0,10	15,94	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,00	0,42	6,94	32,29	0,00	6,40	0,02	0,82	0,00	0,00	5,81	3,08	0,65	0,10	15,94	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																						
Обед																							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1,26	0,00	2,43	3,04	39,07	0,01	0,00	0,01	1,11	0,00	0,00	13,52	8,11	16,83	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,30	0,00	4,36	7,75	87,43	0,05	7,02	0,20	0,92	0,13	0,09	32,39	17,43	55,46	0,93	293,14	5,24	0,01	0,00	103	2008	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,62	0,00	14,20	17,16	250,97	0,06	1,36	0,03	2,31	0,11	0,10	21,23	24,10	137,29	1,85	289,34	6,52	0,05	0,00	64	2010	
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	0,00	16,80	67,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	1,45	3,24	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,28	0,00	0,35	16,80	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	515	20,46	0,00	21,34	61,55	518,17	0,12	8,38	0,24	4,34	0,24	0,19	75,71	51,09	212,82	3,32	583,00	11,76	0,06	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																						
Уплотненный полдник																							
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ	120	2,85	0,00	6,91	13,09	127,79	0,04	0,92	0,91	1,62	0,29	0,08	40,30	18,29	54,47	0,71	129,15	5,63	0,03	0,00	46		
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,03	0,00	0,00	7,62	30,58	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	0,68	1,21	0,06	9,57	0,00	0,00	0,00	362	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	0,00	7,48	30,58	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	9,13	3,24	3,33	0,32	13,57	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	0,00	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		
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ	90	4,02	0,00	3,30	22,23	142,23	0,05	1,46	0,03	0,00	0,00	0,23	159,72	23,17	132,52	1,05	294,10	0,00	0,03	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	410	8,50	0,00	12,17	65,30	414,58	0,11	2,71	0,94	1,62	0,29	0,32	217,20	49,38	209,53	2,56	468,39	5,63	0,06	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																						
Всего за день:		37,47	0,00	45,05	174,90	1 263,71	0,31	18,30	1,27	6,92	0,63	0,69	470,35	134,41	582,34	6,91	1 347,45	31,51	0,12	0,01			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов																				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																							
Завтрак																																										
КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,32	0,00	4,48	16,06	122,48	0,07	0,42	0,02	0,88	0,02	0,11	90,99	34,88	105,69	0,91	179,48	8,12	0,00	0,00	38																					
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,98	0,00	3,18	9,67	80,07	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,11	103,13	15,29	76,10	0,28	157,78	8,78	0,00	0,00	397	2012																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,00	0,75	14,62	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	6	1,42	0,00	1,82	0,00	22,50	0,00	0,17	0,02	0,02	0,00	0,02	58,80	3,00	34,80	0,04	5,70	0,00	0,00	0,00	14	2008																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	331	10,72	0,00	10,23	40,35	297,55	0,10	1,10	0,06	0,90	0,02	0,24	252,92	53,17	216,59	1,23	342,96	16,90	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:	23																																									
II Завтрак																																										
СНЕЖОК 2,5%	120	3,22	0,00	3,00	13,14	94,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:	120	3,22	0,00	3,00	13,14	94,37	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																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																																									
Обед																																										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ)	30	0,24	0,00	0,03	0,51	3,90	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	к/к	к/к																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,33	0,00	4,08	6,01	76,64	0,04	7,61	0,17	0,80	0,00	0,05	24,97	14,81	46,42	0,85	249,55	3,86	0,02	0,00	7	2010																				
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	50	7,93	0,00	19,51	3,44	135,29	0,25	0,52	0,01	3,13	0,06	0,06	8,47	10,32	81,46	0,97	159,09	3,64	0,02	0,00	216																					
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ	110	7,78	0,00	5,26	19,16	155,33	0,22	2,23	0,02	2,90	0,08	0,09	44,34	31,40	88,46	2,18	396,46	4,40	0,02	0,00	441	2008																				
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,14	0,00	0,06	9,23	38,55	0,00	23,40	0,04	0,15	0,00	0,01	8,49	2,00	0,65	0,11	2,75	0,00	0,00	0,00		2008																				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	35	2,27	0,00	0,35	16,80	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	525	21,69	0,00	29,29	55,15	483,21	0,52	35,26	0,24	6,98	0,14	0,22	93,17	62,73	224,19	4,29	852,15	11,90	0,06	0,00																						
Итого за прием пищи:	37																																									
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																																									
Уплотненный полдник																																										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,54	0,00	4,07	2,88	50,66	0,01	3,69	0,08	1,74	0,00	0,01	12,04	7,02	15,81	0,33	109,99	1,40	0,00	0,00	51	2008																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,29	0,00	9,67	1,80	127,59	0,04	0,16	0,18	1,27	1,37	0,27	60,76	9,89	126,35	1,39	128,74	14,78	0,03	0,02	214	2008																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,11	0,00	0,03	4,53	19,06	0,00	0,35	0,00	0,05	0,00	0,00	9,60	3,63	3,79	0,46	33,59	0,17	0,00	0,00	391	2012																				
ЧАЙ С ЯБЛОКОМ С САХАРОМ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	150	2,25	0,00	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008																				
ФРУКТ (БАНАН)	470	13,59	0,00	15,42	58,26	428,31	0,11	19,20	0,30	3,06	1,37	0,36	94,40	83,54	187,95	3,08	794,32	16,35	0,03	0,02																						
Итого за прием пищи:	33																																									
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																																									
Всего за день:		49,22	0,00	57,94	166,90	1 303,44	0,73	55,56	0,60	10,94	1,53	0,82	440,49	199,44	628,73	8,60	1 989,43	45,15	0,09	0,02																						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Сахар, 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																						
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	4,91	0,00	5,03	17,07	134,02	0,05	0,61	0,03	0,35	0,02	0,14	122,19	15,27	96,29	0,37	189,70	10,77	0,00	0,00	58	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,49	0,00	2,33	10,53	73,61	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	79,78	13,53	66,07	0,30	126,87	6,75	0,00	0,00	98	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,00	0,75	14,62	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	0,00	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	330	9,43	0,00	12,24	42,26	317,53	0,08	1,00	0,08	0,46	0,10	0,23	202,57	28,80	163,31	0,68	317,32	17,52	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																					
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																					
Обед																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,43	0,00	2,07	2,60	31,12	0,01	0,90	0,47	1,05	0,00	0,02	12,50	9,25	15,18	0,30	66,79	1,45	0,01	0,00	4	2010
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,85	0,00	4,83	8,34	95,45	0,04	4,67	0,12	0,81	0,00	0,04	34,93	15,52	52,84	0,82	196,11	3,44	0,01	0,00	94	2008
КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	7,14	0,00	9,08	2,03	118,30	0,02	1,02	0,01	1,63	0,07	0,06	6,92	9,45	67,72	1,00	186,90	3,87	0,02	0,00	82	2017
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,61	0,00	3,42	27,37	150,63	0,02	0,00	0,02	0,25	0,06	0,02	12,50	19,23	52,02	0,35	39,36	0,53	0,02	0,01	73	2010
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,26	0,00	1,16	1,96	19,41	0,00	0,29	0,06	0,30	0,01	0,00	3,13	1,99	3,62	0,09	18,80	0,28	0,00	0,00	84	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,52	1,42	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	91	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,27	0,00	0,35	16,80	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	562	16,56	0,00	20,91	66,37	517,44	0,09	6,88	0,68	4,04	0,14	0,14	76,50	58,86	191,38	2,56	508,66	9,57	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Уплотненный полдник																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	0,00	2,04	3,08	33,20	0,01	10,80	0,02	0,92	0,00	0,00	19,60	6,00	11,20	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,96	0,00	6,23	22,74	170,46	0,12	9,71	0,04	0,20	0,05	0,09	50,90	28,34	88,83	1,19	713,06	7,60	0,04	0,00	36	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	0,00	7,47	30,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПРЯНИК	30	2,00	0,00	0,94	25,60	117,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	90	0,36	0,00	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,01	0,57	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	250,20	1,80	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	490	9,46	0,00	10,47	85,26	480,19	0,16	29,53	0,07	1,69	0,05	0,12	83,41	44,89	113,64	3,82	976,34	9,40	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																					
Всего за день:		36,45	0,00	43,82	216,89	1 407,16	0,33	41,41	0,83	6,19	0,29	0,49	372,48	130,55	468,33	7,06	1 802,32	36,49	0,11	0,01		

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		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,68	0,00	4,36	17,23	127,43	0,08	0,42	0,02	1,31	0,02	0,11	96,02	44,81	112,31	1,33	193,57	8,01	0,00	0,00	к/к	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,98	0,00	3,18	9,67	80,07	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,11	103,13	15,29	76,10	0,28	157,78	8,78	0,00	0,00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,00	0,75	14,62	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,42	0,00	1,82	0,00	22,50	0,00	0,17	0,02	0,02	0,00	0,02	58,80	3,00	34,80	0,04	5,70	0,00	0,00	0,00	14	2008	
Итого за прием пищи:	331	11,08	0,00	10,11	41,52	302,50	0,11	1,10	0,06	1,33	0,02	0,24	257,95	63,10	223,21	1,65	357,05	16,79	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																						
II Завтрак																							
СНЕЖОК 2,5%	120	3,22	0,00	3,00	13,14	94,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	120	3,22	0,00	3,00	13,14	94,37	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			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																						
Обед																							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	30	0,24	0,00	0,03	0,75	4,20	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 ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,61	0,00	4,60	9,14	96,64	0,05	6,51	0,13	0,80	0,00	0,05	40,00	19,77	59,59	1,04	367,52	4,70	0,02	0,00	75	2012	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,27	0,00	2,81	4,45	67,80	0,02	0,14	0,00	1,38	0,00	0,03	8,13	9,75	68,28	0,16	122,74	48,74	0,23	0,01	51	2010	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,29	0,00	8,58	15,73	157,30	0,09	7,70	0,21	4,07	0,00	0,00	20,90	26,40	66,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0,10	0,00	0,04	10,38	43,97	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,99	1,92	0,11	23,85	0,00	0,00	0,00	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,27	0,00	0,35	16,80	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	525	16,78	0,00	16,41	57,25	443,41	0,17	18,51	0,34	6,28	0,00	0,09	84,73	64,11	208,39	2,71	556,41	54,34	0,26	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																						
Уплотненный полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	3,50	0,00	5,86	26,07	170,79	0,03	0,16	0,05	0,47	0,21	0,11	75,74	9,89	68,22	0,29	115,84	3,99	0,01	0,00	224	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,08	0,00	0,00	0,16	0,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	3,04	2,97	0,30	10,41	0,00	0,00	0,00	391	2012	
СУХАРИК	15	1,92	0,00	0,00	8,95	43,48	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,48	13,77	47,93	1,08	49,50	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ (БАНАН)	150	2,18	0,00	0,73	30,56	139,68	0,05	6,00	0,03	0,00	0,00	0,07	10,80	56,70	37,80	0,81	522,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	455	7,68	0,00	6,59	65,74	354,91	0,12	6,18	0,08	0,47	0,21	0,20	101,36	83,40	156,92	2,48	697,75	3,99	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																						
Всего за день:		38,76	0,00	36,11	177,65	1 195,19	0,40	25,79	0,48	8,08	0,23	0,53	444,04	210,61	588,52	6,84	1 611,21	75,12	0,27	0,01			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			Ф, мг	Se, мг
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ " ДРУЖБА"	150	4,78	0,00	4,25	25,22	158,85	0,08	0,43	0,02	0,46	0,02	0,09	88,29	25,54	106,23	0,57	163,07	8,22	0,01	0,00	38	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,14	0,00	1,16	7,00	43,31	0,01	0,22	0,01	0,00	0,00	0,04	44,68	6,80	29,97	0,33	65,17	3,38	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,00	0,75	14,62	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ	90	4,02	0,00	3,30	22,23	142,23	0,05	1,46	0,03	0,00	0,00	0,23	159,72	23,17	132,52	1,05	294,10	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	415	11,94	0,00	9,46	69,07	416,89	0,14	2,11	0,06	0,46	0,02	0,36	292,69	55,51	268,72	1,95	522,34	11,60	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																					
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,96	0,00	3,26	4,79	61,11	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	107,10	11,76	75,60	0,09	153,30	9,45	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	100	2,96	0,00	3,26	4,79	61,11	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	107,10	11,76	75,60	0,09	153,30	9,45	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																					
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ)	30	0,24	0,00	0,03	0,51	3,90	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	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ	150	2,41	0,00	3,31	11,97	90,21	0,06	5,88	0,15	0,87	0,13	0,08	30,92	18,89	58,06	0,96	427,26	5,68	0,02	0,00	14	2017
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12,03	0,00	15,19	5,23	207,40	0,05	6,78	0,36	1,64	0,21	0,12	59,25	22,86	127,19	1,81	285,00	7,10	0,03	0,00	290	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	150	2,37	0,00	5,52	16,19	123,74	0,02	5,81	0,01	1,71	0,04	0,05	52,61	29,41	58,72	1,87	417,58	10,05	0,03	0,00	339	2012
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,10	0,00	0,01	8,34	34,09	0,00	0,46	0,01	0,17	0,00	0,01	8,31	3,02	3,55	0,11	42,79	0,23	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,27	0,00	0,35	16,80	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	615	19,42	0,00	24,41	59,04	532,84	0,14	20,43	0,53	4,39	0,38	0,27	157,99	78,38	254,72	4,93	1 214,93	23,06	0,08	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Уплотненный полдник																						
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,99	0,00	5,11	3,87	116,72	0,12	7,44	3,35	1,24	0,13	0,86	35,74	12,46	166,91	3,21	208,71	6,96	0,10	0,02	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	3,32	0,00	4,89	20,64	140,36	0,05	1,39	0,39	2,03	0,03	0,02	17,63	13,03	38,90	0,82	116,35	1,98	0,02	0,01	76	2010
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	0,00	7,48	30,58	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	9,13	3,24	3,33	0,32	13,57	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТ (ГРУША)	80	0,32	0,00	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,29	0,00	0,02	15,20	9,60	12,80	1,60	124,00	0,80	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	410	17,13	0,00	11,14	57,78	412,26	0,19	13,14	3,74	3,56	0,16	0,90	77,70	38,33	221,94	5,95	462,63	9,74	0,13	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																					
Всего за день:		51,45	0,00	48,27	190,68	1 423,10	0,50	36,23	4,35	8,41	0,56	1,64	635,48	183,98	820,98	12,92	2 353,20	53,85	0,25	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Сахар, 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																						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,69	0,00	3,91	15,58	113,02	0,05	0,43	0,02	0,03	0,02	0,09	93,99	15,53	102,79	0,31	148,95	7,38	0,01	0,01	36	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,49	0,00	2,33	10,53	73,61	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	79,78	13,53	66,07	0,30	126,87	6,75	0,00	0,00	98	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,00	0,75	14,62	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	0,00	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	330	8,21	0,00	11,12	40,77	296,53	0,08	0,82	0,07	0,14	0,10	0,18	174,37	29,06	169,81	0,62	276,57	14,13	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																					
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																					
Обед																						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,60	0,00	4,08	3,21	52,17	0,02	3,90	0,22	1,81	0,00	0,02	10,04	8,46	19,02	0,33	100,25	1,14	0,00	0,00	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,44	0,00	1,78	11,32	75,24	0,11	2,79	0,15	1,81	0,00	0,05	21,69	19,99	46,95	1,15	283,94	2,67	0,01	0,00	10	2010
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,73	0,00	0,46	11,73	57,47	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	115	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,73	0,00	2,61	4,85	45,63	0,00	0,20	0,00	1,06	0,00	0,00	1,72	0,70	2,66	0,05	8,77	0,15	0,00	0,00	667	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,28	0,00	1,82	4,49	40,16	0,02	11,72	0,03	0,82	0,00	0,03	28,76	10,48	20,72	0,64	135,97	2,16	0,01	0,00	82	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	55	1,52	0,00	2,15	9,45	63,37	0,06	4,50	0,01	0,10	0,03	0,04	21,07	13,17	40,32	0,52	336,59	4,16	0,02	0,00	78	2010
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	0,00	16,80	67,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	1,45	3,24	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,27	0,00	0,35	16,80	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	11,57	0,00	13,25	78,65	474,74	0,21	23,11	0,41	5,60	0,03	0,14	91,85	54,25	132,91	2,69	866,04	10,28	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Уплотненный полдник																						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	5,95	0,00	11,29	15,51	116,34	0,29	14,86	0,35	1,60	0,00	0,09	40,85	34,04	102,15	1,69	595,54	7,28	0,05	0,00	342	2012
ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ С САХАРОМ	150	0,18	0,00	0,44	4,20	21,89	0,00	6,66	0,02	0,85	0,00	0,00	10,05	5,28	3,65	0,41	26,54	0,00	0,00	0,00	391	2012
ВЫПЕЧКА (ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ)	60	4,63	0,00	3,74	37,30	200,97	0,07	0,10	0,02	0,63	0,11	0,05	23,39	8,32	47,47	0,60	94,03	2,46	0,01	0,01	108	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	15	1,20	0,00	0,45	8,78	43,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	90	0,45	0,00	0,45	9,91	47,74	0,00	4,16	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
Итого за прием пищи:	465	12,41	0,00	16,37	75,70	430,44	0,36	25,78	0,39	3,08	0,11	0,14	74,29	47,64	153,27	2,70	716,11	9,74	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																					
Всего за день:		33,19	0,00	40,94	218,12	1 293,71	0,65	53,71	0,87	8,82	0,24	0,46	340,51	130,95	455,99	6,01	1 858,72	34,15	0,11	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,17	0,00	4,71	15,73	122,60	0,07	0,44	0,02	0,51	0,02	0,11	95,33	27,37	104,99	0,60	172,64	8,46	0,01	0,00	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,98	0,00	3,18	9,67	80,07	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,11	103,13	15,29	76,10	0,28	157,78	8,78	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,00	0,75	14,62	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,42	0,00	1,82	0,00	22,50	0,00	0,17	0,02	0,02	0,00	0,02	58,80	3,00	34,80	0,04	5,70	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	331	10,57	0,00	10,46	40,02	297,67	0,10	1,12	0,06	0,53	0,02	0,24	257,26	45,66	215,89	0,92	336,12	17,24	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																					
II Завтрак																						
СНЕЖОК 2,5%	120	3,22	0,00	3,00	13,14	94,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	120	3,22	0,00	3,00	13,14	94,37	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																					
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР)	30	0,33	0,00	0,06	1,15	7,25	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
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,96	0,00	3,65	5,94	69,97	0,02	4,88	0,14	0,80	0,00	0,03	30,42	14,27	39,78	0,87	179,93	3,91	0,01	0,00	75	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	12,57	0,00	13,82	3,62	189,10	0,03	1,04	0,17	1,99	0,00	0,08	12,79	17,31	112,01	1,66	275,93	5,73	0,03	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,23	0,00	5,00	28,17	182,25	0,17	0,00	0,02	3,47	0,06	0,09	12,66	92,12	136,88	3,21	193,90	1,68	0,01	0,00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,14	0,00	0,06	9,23	38,55	0,00	23,40	0,04	0,15	0,00	0,01	8,49	2,00	0,65	0,11	2,75	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,27	0,00	0,35	16,80	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	24,50	0,00	22,94	64,91	560,62	0,24	36,87	0,42	6,53	0,06	0,22	68,59	131,74	297,17	6,15	740,09	11,92	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Уплотненный полдник																						
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	40	0,78	0,00	0,60	9,56	49,74	0,02	0,69	0,57	0,18	0,00	0,03	23,55	19,76	24,18	0,56	152,57	1,73	0,02	0,00	346	2012
ДРАЧЕНА	100	12,60	0,00	13,90	6,16	187,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	228	2012
ЧАЙ С ЯБЛОКОМ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	0,03	4,53	19,06	0,00	0,35	0,00	0,05	0,00	0,00	9,60	3,63	3,79	0,46	33,59	0,17	0,00	0,00	391	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	0,00	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
ФРУКТ (БАНАН)	150	2,25	0,00	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	490	19,64	0,00	18,14	84,18	570,90	0,10	16,04	0,61	0,23	0,00	0,12	50,95	90,39	87,97	2,34	730,16	1,90	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Всего за день:		57,93	0,00	54,54	202,25	1 523,56	0,44	54,03	1,09	7,29	0,08	0,58	376,80	267,79	601,03	9,41	1 806,37	31,06	0,08	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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	421,69	0,00	434,69	1 923,37	13 082,40	4,90	406,60	13,10	75,33	4,26	7,40	4 225,07	1 764,19	5 814,81	79,83	18 445,77	480,92	1,69	0,15
Среднее значение за период	30,12	0,00	31,05	137,38	934,46	0,35	29,04	0,94	5,38	0,30	0,53	301,79	126,01	415,34	5,70	1 317,56	34,35	0,12	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	87.7	0.0	12.3																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
ясли 12 часов	339	138	542	460