

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,4	127,2	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,9	4,0	14,1	107,9	0,00	0,40	0,00	0,00	98,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,1	0,00	0,30	0,00	0,00	56,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	410	9,7	14,8	66,2	434,8	0,10	0,70	0,10	1,20	168,40
II Завтрак										
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,3	0,1	20,4	85,2	0,00	9,00	0,00	0,10	16,90
Итого за прием пищи:	150	0,3	0,1	20,4	85,2	0,00	9,00	0,00	0,10	16,90
Обед										
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	1,1	3,1	2,3	41,1	0,02	2,40	0,14	1,38	6,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	4,5	7,3	8,6	126,3	0,00	5,40	0,20	1,60	38,70
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,5	5,0	6,9	96,3	0,00	0,10	0,00	1,90	29,10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	5,0	19,9	135,8	0,10	9,70	0,00	0,20	33,20
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,2	0,0	23,2	94,6	0,01	11,71	0,00	0,10	7,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	645	19,0	21,1	98,9	695,1	0,23	29,31	0,34	6,48	126,41
Полдник										
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	105	4,3	8,0	25,8	195,0	0,00	0,30	0,00	1,50	63,00
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,8	18,3	110,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	285	9,7	11,1	73,6	435,8	0,10	0,70	0,00	2,50	154,90
Всего за день:		38,7	47,1	259,1	1 650,9	0,43	39,71	0,44	10,28	466,61

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	89,9	0,00	0,30	0,00	0,00	101,80
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160/0/5	4,5	7,7	17,4	157,8	0,10	0,40	0,00	0,80	93,60
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	405	11,9	11,9	52,6	394,1	0,10	0,70	0,00	1,40	210,50
II Завтрак										
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,3	112,6	0,10	1,10	0,00	0,10	180,20
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	14,3	112,6	0,10	1,10	0,00	0,10	180,20
Обед										
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	2,4	3,0	4,6	55,2	0,01	2,10	0,01	1,44	14,40
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	5,8	4,4	19,1	141,5	0,20	4,20	0,20	1,40	23,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120/0/60	14,6	11,1	22,5	248,8	0,05	8,95	0,18	3,58	30,09
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	620	27,7	19,3	93,1	682,3	0,36	15,25	0,39	7,72	88,59
Полдник										
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	130	7,0	11,4	30,6	255,9	0,10	0,10	0,00	1,10	102,50
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,4	1,7	30,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,30	9,70
Итого за прием пищи:	360	15,3	14,7	100,3	596,1	0,30	0,30	0,00	2,40	168,20
Всего за день:		59,3	49,7	260,3	1 785,1	0,86	17,35	0,39	11,62	647,49

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,2	0,2	15,8	74,0	0,04	0,00	0,00	0,60	6,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	4,1	7,4	24,6	181,6	0,00	0,40	0,00	0,20	95,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,8	23,9	133,0	0,00	0,50	0,00	0,00	100,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	400	11,9	10,7	93,8	519,2	0,14	0,90	0,00	1,80	210,10
II Завтрак										
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,0	0,0	16,8	67,1	0,00	7,50	0,00	0,00	8,20
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	16,8	67,1	0,00	7,50	0,00	0,00	8,20
Обед										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,4	26,3	0,00	7,60	0,00	0,60	12,60
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180/0/5	6,2	8,2	11,4	146,7	0,10	4,50	0,20	1,70	25,60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130/0/30	10,9	11,2	21,5	175,5	0,30	10,90	0,00	1,90	21,40
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТАМИНОМ С	180	0,5	0,2	15,0	64,7	0,00	2,30	0,10	0,50	16,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	615	23,8	22,0	95,8	654,4	0,50	25,30	0,30	6,30	90,30
Полдник										
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/4/4	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	338	10,3	7,1	71,5	385,7	0,10	0,60	0,00	1,10	129,90
Всего за день:		46,0	39,8	277,9	1 626,4	0,74	34,30	0,30	9,20	438,50

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170/5/5	4,8	7,3	23,6	181,4	0,00	0,40	0,00	0,70	94,90
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,1	0,00	0,30	0,00	0,00	56,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Итого за прием пищи:	415	10,6	10,0	65,6	419,1	0,00	0,80	0,00	1,20	162,10
II Завтрак										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,00	1,20	0,00	0,00	9,50
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,00	1,20	0,00	0,00	9,50
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	3,0	2,2	38,1	0,00	2,90	0,10	1,30	8,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	5,6	4,0	22,4	165,9	0,10	6,60	0,20	1,20	27,70
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,6	11,4	6,0	169,4	0,00	0,50	0,00	0,40	11,40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	630	24,1	24,8	109,1	809,3	0,30	10,00	0,30	5,30	93,30
Полдник										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,8	15,5	1,7	180,4	0,00	0,10	0,20	3,10	60,70
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ	50	5,3	2,9	25,1	146,7	0,00	0,10	0,10	0,60	22,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Итого за прием пищи:	315	18,1	20,2	50,4	476,9	0,00	0,40	0,30	4,20	136,20
Всего за день:		53,6	55,2	239,8	1 767,9	0,30	12,40	0,60	10,70	401,10

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	89,9	0,00	0,30	0,00	0,00	101,80
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	170	3,7	4,5	11,1	102,5	0,00	0,40	0,00	0,70	92,60
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	410	14,4	12,0	59,4	435,1	0,00	1,20	0,00	1,30	301,00
II Завтрак										
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00
Обед										
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	3,5	6,1	6,6	101,1	0,00	8,80	0,20	1,70	35,80
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,9	15,2	8,1	225,5	0,00	0,40	0,10	1,60	15,70
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130	12,6	4,7	27,1	223,3	0,40	0,00	0,00	5,90	61,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,0	0,0	13,2	52,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	645	34,1	29,8	103,2	885,8	0,50	10,10	0,60	12,20	146,30
Полдник										
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3/3	4,2	5,0	20,5	147,8	0,10	0,40	0,00	0,10	98,40
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	336	6,9	5,3	57,5	308,4	0,20	0,40	0,00	1,10	114,60
Всего за день:		56,0	47,7	234,8	1 699,8	0,70	26,70	0,60	15,50	585,90

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,4	127,2	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/5/5	4,9	5,6	21,7	170,5	0,10	0,40	0,00	0,80	81,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,8	23,9	133,0	0,00	0,50	0,00	0,00	100,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	400	12,7	17,9	72,0	541,3	0,10	0,90	0,10	1,60	193,30
II Завтрак										
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,0	0,0	16,4	65,9	0,30	16,90	1,00	2,00	6,10
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	16,4	65,9	0,30	16,90	1,00	2,00	6,10
Обед										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,4	26,3	0,00	7,60	0,00	0,60	12,60
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	15,8	7,8	14,5	191,9	0,10	5,30	0,20	1,00	30,80
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	5,0	19,9	135,8	0,10	9,70	0,00	0,20	33,20
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	640	38,8	30,0	83,8	785,6	0,40	23,30	0,30	3,30	110,80
Полдник										
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5/5	5,2	6,6	25,3	181,4	0,10	0,40	0,00	0,10	90,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	340	9,1	8,2	65,0	369,6	0,20	0,60	0,00	1,10	146,00
Всего за день:		60,6	56,1	237,2	1 762,4	1,00	41,70	1,40	8,00	456,20

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	170	3,1	3,9	12,5	98,0	0,00	0,40	0,00	0,00	94,70
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	410	7,9	5,1	53,8	321,0	0,00	0,50	0,00	0,60	115,50
II Завтрак										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,5	28,0	0,00	1,20	0,00	0,80	9,70
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180/0/5	1,8	3,9	10,7	87,1	0,10	7,60	0,20	0,20	27,90
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1,00	0,00	3,00	8,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,2	0,2	25,1	103,6	0,01	1,80	0,00	0,10	6,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	670	21,2	22,8	119,4	796,4	0,35	11,60	0,20	6,70	90,11
Полдник										
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/4/4	4,0	6,0	19,6	151,1	0,00	0,40	0,00	0,60	79,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80
Итого за прием пищи:	358	9,4	9,6	74,2	422,7	0,10	0,60	0,00	1,60	141,00
Всего за день:		42,8	42,2	254,3	1 627,4	0,55	13,50	0,20	8,90	499,61

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	89,9	0,00	0,30	0,00	0,00	101,80
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	400	17,1	13,0	80,1	530,1	0,00	1,20	0,00	0,70	282,30
II Завтрак										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0,00	18,00	0,00	0,20	12,80
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0,00	18,00	0,00	0,20	12,80
Обед										
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,4	2,2	3,6	50,8	0,00	1,70	0,50	1,20	13,20
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	4,6	7,3	8,6	126,6	0,00	5,40	0,20	1,60	38,70
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,6	11,4	6,0	169,4	0,00	0,50	0,00	0,40	11,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,0	0,18	0,00	0,03	0,50	16,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	635	25,9	27,6	98,7	801,8	0,28	7,60	0,73	5,00	100,90
Полдник										
ВЕРМЕШЕЛЬ С МАСЛОМ	150/0/5	5,9	5,1	36,5	215,5	0,10	0,00	0,00	0,10	25,90
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	335	8,6	5,4	73,5	376,1	0,20	0,00	0,00	1,10	42,10
Всего за день:		51,8	46,1	268,5	1 775,7	0,48	26,80	0,73	7,00	438,10

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,2	0,2	15,8	74,0	0,04	0,00	0,00	0,60	6,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160/5/5	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1,00	0,04	0,10	110,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	400	11,1	7,7	65,1	403,4	0,16	1,00	0,04	1,30	131,10
II Завтрак										
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75
Обед										
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	30	1,2	3,5	2,9	47,0	0,00	1,30	0,10	1,50	7,10
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,4	3,7	7,0	68,1	0,00	5,80	0,20	1,60	27,80
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	15,7	14,3	16,9	261,6	0,20	7,70	0,80	0,40	41,90
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3	0,1	14,1	59,9	0,00	1,80	0,00	0,30	13,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	610	23,4	22,3	78,9	637,6	0,30	16,60	1,10	5,10	102,90
Полдник										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,8	15,5	1,7	180,4	0,00	0,10	0,20	3,10	60,70
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕНКОЙ	105	5,1	8,3	36,0	238,7	0,10	0,00	0,00	1,40	41,80
Итого за прием пищи:	375	17,8	25,4	77,4	607,3	0,20	0,30	0,20	5,50	158,50
Всего за день:		52,4	55,5	242,3	1 733,1	0,67	19,40	1,34	11,98	396,25

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/3/3	4,4	5,2	21,1	152,1	0,10	0,40	0,00	0,10	101,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	406	10,1	7,7	79,2	428,1	0,20	0,80	0,00	1,10	171,40
II Завтрак										
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00
Обед										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,4	26,3	0,00	7,60	0,00	0,60	12,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,8	2,0	14,4	87,1	0,08	5,76	0,14	0,22	16,56
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/0/5	3,0	3,9	31,7	173,0	0,03	0,00	0,03	0,25	9,24
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	675	21,1	13,6	99,8	638,6	0,31	15,06	0,47	4,77	94,80
Полдник										
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,7	6,0	20,4	157,2	0,10	8,60	0,00	0,20	50,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,4	29,9	192,8	0,10	0,00	0,00	1,50	8,80
Итого за прием пищи:	380	10,3	12,7	87,3	510,6	0,30	8,60	0,00	2,70	75,00
Всего за день:		42,1	34,6	281,0	1 647,8	0,81	39,46	0,47	9,47	365,20

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,4	127,2	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,9	4,0	14,1	107,9	0,00	0,40	0,00	0,00	98,20
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	410	12,1	16,8	62,5	477,8	0,00	0,90	0,10	0,80	209,80
II Завтрак										
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,0	0,0	16,8	67,1	0,00	7,50	0,00	0,00	8,20
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	16,8	67,1	0,00	7,50	0,00	0,00	8,20
Обед										
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0,0	0,6	4,7	0,00	1,80	0,00	0,00	8,30
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	3,5	6,1	6,6	101,1	0,00	8,80	0,20	1,70	35,80
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	11,8	11,6	38,2	247,8	0,00	0,40	0,20	2,40	25,70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,2	0,2	25,1	103,6	0,01	1,80	0,00	0,10	6,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	605	21,6	18,8	116,0	698,4	0,11	12,80	0,40	5,80	90,71
Полдник										
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150/4/4	4,2	7,2	16,3	147,8	0,10	0,40	0,00	0,80	88,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,3	3,5	23,4	149,0	0,00	0,00	0,00	0,10	29,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	388	14,4	12,3	79,4	485,0	0,20	0,60	0,00	1,90	173,00
Всего за день:		48,1	47,9	274,7	1 728,3	0,31	21,80	0,50	8,50	481,71

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	400	8,8	7,7	63,9	392,7	0,00	0,50	0,00	1,00	100,20
II Завтрак										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0,00	18,00	0,00	0,20	12,80
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0,00	18,00	0,00	0,20	12,80
Обед										
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	180/0/10	6,9	5,1	19,8	175,0	0,10	2,80	0,10	1,50	27,90
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,6	11,4	6,0	169,4	0,00	0,50	0,00	0,40	11,40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	640	25,3	25,8	107,0	822,3	0,30	4,20	0,40	5,70	96,80
Полдник										
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/4/4	4,0	6,0	19,6	151,1	0,00	0,40	0,00	0,60	79,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
Итого за прием пищи:	358	9,4	9,6	74,2	422,7	0,10	0,60	0,00	1,60	141,00
Всего за день:		43,7	43,2	261,3	1 705,4	0,40	23,30	0,40	8,50	350,80

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,2	0,2	15,8	74,0	0,04	0,00	0,00	0,60	6,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	7,3	8,2	29,7	227,6	0,20	0,40	0,00	2,90	93,90
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,8	23,9	133,0	0,00	0,50	0,00	0,00	100,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	400	15,7	11,8	85,4	545,2	0,24	0,90	0,00	4,10	206,40
II Завтрак										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00
Обед										
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	0,6	1,6	4,5	35,0	0,00	2,60	0,00	0,60	3,90
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	1,3	4,5	8,6	88,3	0,00	5,40	0,20	1,50	35,20
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	9,0	9,5	8,5	165,3	0,00	0,00	0,00	0,40	8,90
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/0/5	12,6	4,7	27,1	223,3	0,40	0,00	0,00	5,90	61,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,0	0,0	13,2	52,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	640	28,3	21,0	99,9	765,6	0,50	8,00	0,20	9,70	129,10
Полдник										
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,4	13,1	30,7	274,1	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
Итого за прием пищи:	325	11,2	13,6	51,6	396,3	0,10	0,20	0,10	1,60	146,60
Всего за день:		59,5	51,1	243,8	1 794,4	0,94	9,90	0,30	15,40	635,10

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	89,9	0,00	0,30	0,00	0,00	101,80
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	4,1	7,4	24,6	181,6	0,00	0,40	0,00	0,20	95,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	13,6	76,9	0,00	0,30	0,00	0,00	63,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20
Итого за прием пищи:	430	13,1	13,3	64,5	459,0	0,00	1,00	0,00	0,80	266,50
II Завтрак										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,00	1,20	0,00	0,00	9,50
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,00	1,20	0,00	0,00	9,50
Обед										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,4	26,3	0,00	7,60	0,00	0,60	12,60
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180/0/5	4,1	6,4	11,4	123,4	0,10	4,50	0,20	1,70	24,70
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	8,3	2,9	6,5	84,4	0,00	0,50	0,20	0,50	33,50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	5,0	19,9	135,8	0,10	9,70	0,00	0,20	33,20
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	645	20,6	16,5	87,1	606,9	0,30	22,30	0,40	4,30	125,60
Полдник										
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3/3	4,2	5,0	20,5	147,8	0,10	0,40	0,00	0,10	98,40
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,4	29,9	192,8	0,10	0,00	0,00	1,50	8,80
Итого за прием пищи:	386	10,8	11,7	87,4	501,2	0,30	0,40	0,00	2,60	123,40
Всего за день:		45,3	41,7	253,7	1 629,7	0,60	24,90	0,40	7,70	525,00

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	400	10,6	6,4	86,6	440,3	0,10	0,50	0,00	1,10	96,40
II Завтрак										
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	3,0	2,2	38,1	0,00	2,90	0,10	1,30	8,00
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	15,8	7,8	14,5	191,9	0,10	5,30	0,20	1,00	30,80
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,3	7,4	3,8	113,0	0,02	0,00	0,01	0,30	5,00
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,6	5,4	20,0	149,9	0,10	10,40	0,30	0,40	40,60
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3	0,1	14,1	59,9	0,00	1,80	0,00	0,30	13,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00
Итого за прием пищи:	640	31,2	24,4	92,6	753,8	0,32	20,40	0,61	4,60	110,50
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/0/10	14,9	10,3	18,8	231,6	0,00	0,20	0,00	1,00	142,30
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,5	65,4	0,00	0,20	0,00	0,00	54,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40
Итого за прием пищи:	310	19,0	12,1	59,8	427,6	0,10	0,40	0,00	2,00	204,90
Всего за день:		61,4	43,5	253,7	1 692,2	0,52	36,30	0,61	8,60	435,80

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	761,2	701,3	3 842,5	25 626,5	9,31	387,52	8,68	151,35	7 123,37	3 055,03	#####	184,61
Среднее значение за период	50,7	46,8	256,2	1 708,4	0,62	25,83	0,58	10,09	474,89	203,67	733,39	12,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	24,6	63,5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	406	150	637	346

ПЬНЫЕ

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2,60	14,90	0,20	1	2008
12,40	75,10	0,40	120	2011
8,30	39,80	0,50	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
39,50	170,30	2,30		
5,50	7,70	0,10	399	2008
5,50	7,70	0,10		
6,00	13,80	0,27	30	2008
20,00	61,50	1,20	76	2008
13,70	76,80	0,70	234	2011
27,20	78,60	1,10	335	2008
2,70	4,51	0,00	436	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
90,60	287,91	4,77		
13,50	67,70	0,70	186	2011
20,60	71,70	0,70	382	2011
16,20	40,50	1,20		2008
50,30	179,90	2,60		
185,90	645,81	9,77		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
7,60	71,00	0,30	11	2008
35,20	122,80	0,90	189	2008
3,10	3,00	0,30	430	2008
8,90	22,70	0,50		2008
54,80	219,50	2,00		
21,00	142,50	0,20	435	2008
21,00	142,50	0,20		
8,40	16,80	0,57	50	2008
49,90	102,30	2,20	93	2008
30,09	152,86	9,75	311	2008
3,10	3,00	0,30	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
112,49	327,66	14,32		
12,60	82,50	0,90	211	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
6,40	33,60	0,40	428	2011
42,30	190,30	2,90		
230,59	879,96	19,42		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
4,00	20,00	0,40	73	2008
21,70	97,60	0,40	189	2008
17,00	78,80	0,40	379	2011
16,20	40,50	1,20		2008
58,90	236,90	2,40		
1,40	0,00	0,10	325	2018
1,40	0,00	0,10		
4,30	9,20	0,10	47	2011
22,20	84,70	1,40	96	2011
39,50	155,20	2,20	258	2008
6,10	14,50	0,80	375	2011
8,90	22,70	0,50		2008
16,20	40,50	1,20		2008
97,20	326,80	6,20		
8,30	51,20	0,10	195	2018
7,10	33,70	0,40	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
31,60	125,40	1,70		
189,10	689,10	10,40		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,30	13,90	0,30	2	2008
14,20	80,70	0,40	189	2008
8,30	39,80	0,50	378	2011
7,50	18,90	0,50		2008
33,30	153,30	1,70		
5,40	9,50	1,90	389	2011
5,40	9,50	1,90		
5,10	11,70	0,20	51	2008
28,00	79,20	1,40	77	2012
10,40	74,10	0,90	308	2012
8,10	39,20	0,90	309	2011
3,50	3,70	0,40	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
76,10	260,60	5,30		
10,00	132,90	1,50	214	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
8,90	51,00	0,50	437	2011
7,50	18,90	0,50		2008
33,50	236,50	2,90		
148,30	659,90	11,80		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
7,60	71,00	0,30	3	2008
28,50	88,60	0,70	121	2011
24,80	86,00	0,80	382	2011
8,90	22,70	0,50		2008
69,80	268,30	2,30		
12,00	16,50	3,30		2008
12,00	16,50	3,30		
7,60	12,80	0,20	379	2008
18,10	51,10	1,00	84	2008
17,30	110,10	1,40	314	2008
51,80	130,30	4,00	199	2011
1,60	0,00	0,00	349	2011
8,90	22,70	0,50		2008
16,20	40,50	1,20		2008
121,50	367,50	8,30		
19,30	124,90	0,50	184	2008
2,90	3,00	0,30	430	2008
16,20	40,50	1,20		2008
38,40	168,40	2,00		
241,70	820,70	15,90		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2,60	14,90	0,20	1	2008
28,70	108,30	0,80	189	2008
17,00	78,80	0,40	379	2011
8,90	22,70	0,50		2008
57,20	224,70	1,90		
1,40	0,00	0,00		
1,40	0,00	0,00		
4,30	9,20	0,10	47	2011
28,70	150,50	1,70	106	2008
13,80	125,60	1,20	307	2008
27,20	78,60	1,10	335	2008
3,50	3,70	0,40	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
98,50	420,30	6,00		
24,50	122,30	1,30	189	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
47,80	196,50	2,90		
204,90	841,50	10,80		

Элементы вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
3,30	13,90	0,30	2	2008
15,10	75,90	0,20	121	2011
3,50	3,70	0,40	430	2008
8,90	22,70	0,50		2008
30,80	116,20	1,40		
16,80	108,00	0,20	434	2008
16,80	108,00	0,20		
5,80	11,30	0,40	33	2012
19,50	45,00	0,90	90	2008
10,00	77,00	1,00	283	2008
8,10	39,20	0,90	309	2011
3,60	3,60	0,90	394	2008
7,50	18,90	0,50		2008
16,20	40,50	1,20		2008
70,70	235,50	5,80		
11,80	67,40	0,30	189	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
4,00	18,00	0,40		2008
39,10	159,60	2,30		
157,40	619,30	9,70		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
7,60	71,00	0,30	3	2008
8,30	51,20	0,10	195	2018
24,80	86,00	0,80	382	2011
8,90	22,70	0,50		2008
49,60	230,90	1,70		
7,50	6,70	0,30	375	2011
7,50	6,70	0,30		
11,70	18,70	0,50	54	2011
20,00	61,70	1,20	76	2008
10,40	74,10	0,90	308	2012
118,00	176,00	4,00	181	2008
3,50	3,70	0,40	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
184,60	386,90	8,50		
8,60	53,30	1,00	202.1	2011
2,90	3,00	0,30	430	2008
16,20	40,50	1,20		2008
27,70	96,80	2,50		
269,40	721,30	13,00		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
4,00	20,00	0,40	73	2008
36,00	138,00	2,00	189	2008
3,10	3,00	0,30	430	2008
8,90	22,70	0,50		2008
52,00	183,70	3,20		
1,50	6,00	0,30	411	2008
1,50	6,00	0,30		
6,30	20,80	0,30	43	2018
14,50	31,50	0,70	98	2011
42,00	178,90	2,20	145	2018
5,00	10,10	0,70	375	2011
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
88,80	294,00	5,40		
10,00	132,90	1,50	214	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
10,20	53,30	0,40	399	2011
43,50	260,40	3,50		
185,80	744,10	12,40		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,30	13,90	0,30	2	2008
19,80	128,20	0,60	184	2008
8,30	39,70	0,50	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
47,60	222,30	2,60		
12,00	16,50	3,30		2008
12,00	16,50	3,30		
4,30	9,20	0,10	47	2011
18,00	46,08	0,72	100	2008
40,30	151,60	0,90	231	2008
21,84	65,52	0,50	323	2008
3,50	3,70	0,40	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
108,94	328,80	4,12		
25,50	81,40	1,00	151	2012
2,90	3,00	0,30	430	2008
16,20	40,50	1,20		2008
5,80	32,30	0,30	424	2011
50,40	157,20	2,80		
218,94	724,80	12,82		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2,60	14,90	0,20	1	2008
12,40	75,10	0,40	120	2011
24,80	86,00	0,80	382	2011
8,90	22,70	0,50		2008
48,70	198,70	1,90		
1,40	0,00	0,10	325	2018
1,40	0,00	0,10		
5,00	8,60	0,20		2008
18,10	51,10	1,00	84	2008
38,60	157,70	1,50	244	2011
3,60	3,60	0,90	394	2008
8,90	22,70	0,50		2008
16,20	40,50	1,20		2008
90,40	284,20	5,30		
33,10	115,20	0,80	189	2008
8,10	59,50	0,40	695	1996
7,10	33,70	0,40	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
64,50	248,90	2,80		
205,00	731,80	10,10		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,30	13,90	0,30	2	2008
21,70	90,20	0,50	190	2008
3,10	3,00	0,30	430	2008
8,90	22,70	0,50		2008
37,00	129,80	1,60		
7,50	6,70	0,30	375	2011
7,50	6,70	0,30		
7,60	12,80	0,20	379	2008
26,50	77,20	1,70	99	2008
10,40	74,10	0,90	308	2012
8,10	39,20	0,90	309	2011
3,50	3,70	0,40	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
77,10	259,70	5,60		
11,80	67,40	0,30	189	2008
16,20	40,50	1,20		2008
4,00	18,00	0,40		2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
39,10	159,60	2,30		
160,70	555,80	9,80		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
4,00	20,00	0,40	73	2008
84,70	170,20	2,70	184	2008
17,00	78,80	0,40	379	2011
8,90	22,70	0,50		2008
114,60	291,70	4,00		
16,80	108,00	0,20	434	2008
16,80	108,00	0,20		
6,10	16,60	0,40	35	2011
16,70	34,00	0,80	76	2008
17,90	87,60	1,00	282	2012
51,80	130,30	4,00	199	2011
1,60	0,00	0,00	349	2011
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
115,10	321,20	7,70		
12,30	105,60	0,90	210	2008
7,50	18,90	0,50		2008
2,90	3,00	0,30	430	2008
22,70	127,50	1,70		
269,20	848,40	13,60		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
7,60	71,00	0,30	3	2008
21,70	97,60	0,40	189	2008
9,30	44,40	0,60	378	2011
8,90	22,70	0,50		2008
47,50	235,70	1,80		
5,40	9,50	1,90	389	2011
5,40	9,50	1,90		
4,30	9,20	0,10	47	2011
20,30	68,10	1,10	96	2011
27,20	116,50	0,80	241	2008
27,20	78,60	1,10	335	2008
3,50	3,70	0,40	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
103,50	328,80	5,00		
19,30	124,90	0,50	184	2008
2,90	3,00	0,30	430	2008
16,20	40,50	1,20		2008
5,80	32,30	0,30	424	2011
44,20	200,70	2,30		
200,60	774,70	11,00		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,30	13,90	0,30	2	2008
8,30	51,20	0,10	195	2018
3,10	3,00	0,30	430	2008
16,20	40,50	1,20		2008
30,90	108,60	1,90		
12,00	16,50	3,30		2008
12,00	16,50	3,30		
5,10	11,70	0,20	51	2008
28,70	150,50	1,70	106	2008
9,00	72,00	1,00	292	2008
29,90	70,50	1,40	274	2012
5,00	10,10	0,70	375	2011
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
98,70	367,50	6,50		
21,50	172,10	0,70	224	2008
8,20	38,50	0,50	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
45,90	251,10	2,40		
187,50	743,70	14,10		

