

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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				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	150	3,5	3,5	12,4	95,0	0,00	0,40	0,00	0,00	86,60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10
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:	360	9,0	14,0	62,5	410,2	0,10	0,60	0,10	1,20	147,10
II Завтрак										
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,2	0,0	19,3	79,6	0,00	5,80	0,00	0,10	12,80
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,0	19,3	79,6	0,00	5,80	0,00	0,10	12,80
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	150	1,0	3,5	7,1	71,2	0,00	4,30	0,10	1,20	28,50
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0,0	3,9	0,0	34,9	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,2	17,1	116,1	0,10	8,30	0,00	0,20	28,40
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,2	0,0	19,2	78,5	0,01	9,72	0,00	0,08	5,98
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:	565	9,9	15,5	88,7	564,6	0,23	24,72	0,24	6,06	82,48
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 ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Итого за прием пищи:	280	9,8	11,3	57,5	397,4	0,00	0,70	0,00	2,00	151,70
Всего за день:		28,9	40,8	228,0	1 451,8	0,33	31,82	0,34	9,36	394,08

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	150/0/5	4,0	7,0	15,8	143,6	0,10	0,40	0,00	0,80	84,90
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40
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:	360	10,9	11,1	46,9	355,4	0,10	0,70	0,00	1,30	199,30
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	150	2,8	1,9	15,9	93,2	0,10	3,50	0,20	1,00	16,40
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	150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40
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:	560	24,7	16,8	88,4	627,9	0,26	14,55	0,39	7,32	80,49
Полдник										
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	120	6,0	10,5	25,4	222,4	0,10	0,10	0,00	1,00	93,80
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
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:	295	10,0	12,3	49,0	372,2	0,10	0,30	0,00	1,50	146,60
Всего за день:		50,0	44,0	198,6	1 468,1	0,56	16,65	0,39	10,22	606,59

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	150/0/5	3,5	6,3	20,9	155,4	0,00	0,40	0,00	0,20	81,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2,3	19,9	111,0	0,00	0,40	0,00	0,00	83,60
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:	355	11,4	9,4	72,6	451,0	0,04	0,80	0,00	1,40	177,50
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 ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,4	26,3	0,00	7,60	0,00	0,60	12,60
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/0/5	1,4	3,5	9,1	76,5	0,10	3,70	0,10	1,30	19,30
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	150	0,3	0,1	11,8	49,9	0,00	1,50	0,00	0,30	11,60
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:	545	17,8	17,0	82,8	529,2	0,50	23,70	0,10	5,40	77,10
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 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:	338	9,1	5,8	68,8	358,1	0,10	0,40	0,00	1,10	90,10
Всего за день:		38,4	32,3	245,1	1 423,1	0,65	26,40	0,10	7,98	348,45

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	150	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	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10
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:	360	10,0	8,5	62,2	395,5	0,00	0,70	0,00	1,20	137,70
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	150	3,1	2,0	18,7	116,6	0,10	5,40	0,10	1,00	21,20
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,3	5,4	29,1	183,8	0,10	0,00	0,00	1,00	22,60
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
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:	560	12,7	14,9	95,5	603,6	0,30	8,30	0,20	4,70	72,30
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
Итого за прием пищи:	290	15,4	19,7	37,0	384,7	0,00	0,40	0,30	3,70	131,00
Всего за день:		38,9	43,3	209,4	1 446,4	0,30	10,60	0,50	9,60	350,50

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	150	3,2	4,2	9,7	90,7	0,00	0,40	0,00	0,60	81,60
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,8	18,3	110,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50
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:	360	13,3	11,2	54,3	401,4	0,00	1,10	0,00	1,20	273,10
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	150/0/5	1,1	3,3	5,3	60,7	0,00	7,10	0,20	1,20	26,10
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	120	11,6	4,3	24,9	206,2	0,40	0,00	0,00	5,40	56,60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30
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:	565	17,8	14,3	81,9	581,5	0,50	8,00	0,50	10,60	112,50
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:		38,6	31,4	208,4	1 361,8	0,70	24,50	0,50	13,80	524,20

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	150	2,5	2,3	19,9	111,0	0,00	0,40	0,00	0,00	83,60
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:	370	12,2	17,4	68,0	519,3	0,10	0,80	0,10	1,60	176,60
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 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	150	1,8	2,0	12,1	74,1	0,10	3,90	0,10	0,80	14,80
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	10,6	10,7	0,1	139,2	0,00	0,50	0,10	0,10	9,10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,2	4,2	15,2	106,9	0,10	7,30	0,00	0,20	27,30
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
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:	560	19,9	19,1	75,3	577,5	0,30	19,30	0,20	3,00	83,80
Полдник										
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	120	4,0	4,9	19,0	136,2	0,10	0,30	0,00	0,10	67,30
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
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:	295	8,0	6,7	42,6	286,0	0,10	0,50	0,00	0,60	120,10
Всего за день:		40,4	43,3	206,3	1 468,0	0,50	29,60	0,30	5,30	397,40

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	150	2,7	3,4	11,1	86,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
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:	360	7,5	4,6	51,0	303,2	0,00	0,50	0,00	0,60	102,70
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	150/0/5	1,5	3,1	8,5	70,3	0,10	6,10	0,10	0,10	22,60
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	0,0	2,9	0,0	26,2	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,3	5,4	29,1	183,8	0,10	0,00	0,00	1,00	22,60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,2	0,2	20,9	86,0	0,01	1,49	0,00	0,08	5,24
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:	595	11,7	17,0	101,1	631,9	0,32	9,39	0,19	4,64	74,74
Полдник										
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/0/4	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
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:	354	9,2	13,7	59,7	401,5	0,10	0,60	0,00	2,10	135,60
Всего за день:		32,7	40,0	218,7	1 423,9	0,52	11,29	0,19	7,34	466,04

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	150	2,8	2,8	18,3	110,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50
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:	370	16,5	12,5	76,4	508,2	0,00	1,10	0,00	0,70	265,40
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	150/0/5	1,0	3,5	7,1	71,2	0,00	4,30	0,10	1,20	28,50
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,1	4,5	14,9	115,9	0,10	0,00	0,00	1,80	12,40
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
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:	565	9,4	14,7	71,1	503,0	0,20	6,00	0,60	5,60	74,60
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 ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
Итого за прием пищи:	330	8,7	5,6	57,4	337,7	0,10	0,00	0,00	0,60	38,90
Всего за день:		34,8	32,9	221,1	1 416,6	0,30	25,10	0,60	7,10	391,70

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	150/4/4	4,9	6,1	21,5	161,0	0,11	0,88	0,04	0,09	96,80
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40
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:	353	9,9	6,8	58,1	356,9	0,15	0,88	0,04	1,19	115,40
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	150	1,1	3,1	5,7	56,9	0,00	4,70	0,10	1,40	23,20
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,8	11,6	14,7	217,1	0,10	6,70	0,70	0,40	36,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТАМИНОМ С	150	0,3	0,1	11,8	49,9	0,00	1,50	0,00	0,30	11,60
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:	530	20,2	19,0	73,1	571,9	0,20	14,20	0,90	4,90	90,10
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
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕНКОЙ	105	4,4	7,4	30,6	206,9	0,10	0,00	0,00	1,40	14,20
Итого за прием пищи:	345	14,5	24,2	42,5	444,9	0,10	0,30	0,20	4,50	122,50
Всего за день:		44,7	50,1	194,6	1 458,5	0,46	16,88	1,14	10,67	331,75

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	150/3/3	4,0	4,7	19,0	137,5	0,10	0,40	0,00	0,10	91,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10
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:	366	10,0	7,2	61,6	381,9	0,10	0,70	0,00	0,70	149,60
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	150	2,3	1,7	12,0	72,3	0,07	4,78	0,12	0,18	13,74
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,40	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	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
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:	615	20,7	13,2	95,9	617,8	0,30	13,78	0,45	4,73	90,38
Полдник										
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,9	4,6	16,4	125,7	0,10	6,80	0,00	0,20	40,10
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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80
Итого за прием пищи:	320	7,1	6,9	68,3	369,7	0,20	6,80	0,00	1,20	62,10
Всего за день:		38,4	27,9	240,5	1 439,9	0,60	36,28	0,45	7,53	326,08

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	150	3,5	3,5	12,4	95,0	0,00	0,40	0,00	0,00	86,60
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,8	18,3	110,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50
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:	360	11,1	15,8	57,1	443,0	0,00	0,80	0,10	0,80	181,30
II Завтрак										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30
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	150/0/5	1,1	3,3	5,3	60,7	0,00	7,10	0,20	1,20	26,10
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	10,4	11,4	24,4	185,5	0,00	0,40	0,20	2,40	24,20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,2	0,2	20,9	86,0	0,01	1,49	0,00	0,08	5,24
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:	545	17,8	15,8	96,7	578,1	0,11	10,79	0,40	5,28	78,44
Полдник										
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150/0/4	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
Итого за прием пищи:	354	11,8	12,0	49,9	354,4	0,10	0,60	0,00	0,90	164,60
Всего за день:		40,7	43,6	214,7	1 419,2	0,21	12,19	0,50	6,98	430,64

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	150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40
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:	370	8,8	7,7	62,4	386,6	0,00	0,50	0,00	1,00	98,70
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	50	0,5	4,9	4,5	69,9	0,00	1,30	0,60	2,30	18,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	150/0/10	3,9	2,7	15,7	118,4	0,10	2,30	0,10	1,20	19,90
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,6	5,5	17,8	132,2	0,00	0,00	0,00	0,60	21,20
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
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:	600	11,9	17,6	83,5	585,6	0,20	3,60	0,70	5,50	80,10
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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20
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:	353	9,5	9,8	58,1	384,3	0,00	0,60	0,00	1,10	137,80
Всего за день:		30,4	35,2	220,2	1 424,2	0,20	22,70	0,70	7,80	329,40

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	150	6,4	7,2	26,2	201,1	0,20	0,40	0,00	2,50	82,80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2,3	19,9	111,0	0,00	0,40	0,00	0,00	83,60
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:	350	14,3	10,3	77,9	496,7	0,24	0,80	0,00	3,70	178,60
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	150/0/5	1,0	3,5	7,1	71,2	0,00	4,30	0,10	1,20	28,50
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	120/0/3	5,2	3,5	11,3	107,0	0,20	0,00	0,00	2,50	30,60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30
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:	568	11,6	12,4	71,9	485,8	0,30	6,90	0,10	6,90	81,50
Полдник										
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,3	12,9	16,8	207,3	0,00	0,20	0,10	0,70	130,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
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:	325	10,3	14,7	40,4	357,1	0,00	0,40	0,10	1,20	182,90
Всего за день:		40,5	42,1	197,1	1 426,9	0,64	8,90	0,20	11,80	596,00

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	150/4/4	3,7	6,4	21,6	160,5	0,00	0,40	0,00	0,20	84,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60
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:	368	12,3	11,9	58,1	418,6	0,00	0,90	0,00	0,80	239,80
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	150/0/5	1,4	3,5	9,1	76,5	0,10	3,70	0,10	1,30	19,30
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	0,0	1,5	0,0	13,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,2	17,1	116,1	0,10	8,30	0,00	0,20	28,40
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80
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:	565	9,1	11,4	74,1	463,0	0,30	19,60	0,10	3,40	80,50
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:		33,0	35,2	234,3	1 445,4	0,60	22,10	0,10	6,80	453,20

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	150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40
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:	365	10,1	6,3	80,2	412,4	0,10	0,50	0,00	0,90	93,50
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	150	1,8	2,0	12,1	74,1	0,10	3,90	0,10	0,80	14,80
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	120	2,2	4,4	15,9	119,7	0,10	8,30	0,20	0,30	32,10
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТАМИНОМ С	150	0,3	0,1	11,8	49,9	0,00	1,50	0,00	0,30	11,60
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:	550	16,8	17,6	83,8	595,8	0,32	16,60	0,41	4,30	83,70
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/0/8	10,9	7,4	13,9	168,1	0,00	0,10	0,00	0,70	103,50
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
Итого за прием пищи:	268	14,8	9,0	53,6	356,3	0,10	0,30	0,00	1,70	159,50
Всего за день:		42,3	33,5	232,3	1 435,0	0,52	32,40	0,41	7,80	360,70

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	572,6	575,4	3 269,3	21 508,7	7,09	327,41	6,42	130,08	6 306,73	2 459,27	8 660,59	147,47
Среднее значение за период	38,2	38,4	218,0	1 433,9	0,47	21,83	0,43	8,67	420,45	163,95	577,37	9,83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,6	24,1	65,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	362	150	566	325

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2,60	14,90	0,20	1	2008
10,90	66,20	0,30	120	2011
6,70	33,00	0,30	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
36,40	154,60	2,00		
3,90	5,00	0,10	399	2008
3,90	5,00	0,10		
6,00	13,80	0,27	30	2008
13,20	27,90	0,70	76	2008
0,00	0,10	0,00	239	2008
23,30	67,40	0,90	335	2008
2,24	3,74	0,00	436	2008
7,50	18,90	0,50		2008
16,20	40,50	1,20		2008
68,44	172,34	3,57		
13,50	67,70	0,70	186	2011
20,60	71,70	0,70	382	2011
7,50	18,90	0,50		2008
41,60	158,30	1,90		
150,34	490,24	7,57		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
7,60	71,00	0,30	11	2008
32,10	111,70	0,80	189	2008
2,50	2,30	0,20	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
49,70	203,90	1,80		
21,00	142,50	0,20	435	2008
21,00	142,50	0,20		
8,40	16,80	0,57	50	2008
39,20	67,50	1,60	93	2008
30,09	152,86	9,75	311	2008
2,50	2,30	0,20	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
101,19	292,16	13,62		
11,20	72,70	0,70	211	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
7,50	18,90	0,50		2008
25,80	125,30	1,60		
197,69	763,86	17,22		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
4,00	20,00	0,40	73	2008
18,60	83,80	0,30	189	2008
14,20	65,80	0,40	379	2011
8,90	22,70	0,50		2008
45,70	192,30	1,60		
1,50	6,00	0,30	411	2008
1,50	6,00	0,30		
4,30	9,20	0,10	47	2011
14,40	38,30	0,70	96	2011
39,50	155,20	2,20	258	2008
4,30	8,40	0,50	375	2011
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
83,50	263,80	5,00		
8,30	51,20	0,10	195	2018
2,90	3,00	0,30	430	2008
16,20	40,50	1,20		2008
27,40	94,70	1,60		
158,10	556,80	8,50		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,30	13,90	0,30	2	2008
11,80	67,40	0,30	189	2008
6,70	33,00	0,30	378	2011
8,90	22,70	0,50		2008
30,70	137,00	1,40		
5,40	9,50	1,90	389	2011
5,40	9,50	1,90		
5,10	11,70	0,20	51	2008
21,40	50,70	1,00	77	2012
0,00	0,70	0,00	308	2012
7,30	36,20	0,80	309	2011
2,90	3,00	0,30	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
57,70	155,00	3,80		
10,00	132,90	1,50	214	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
8,90	51,00	0,50	437	2011
26,00	217,60	2,40		
119,80	519,10	9,50		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
7,60	71,00	0,30	3	2008
25,10	78,20	0,60	121	2011
20,60	71,70	0,70	382	2011
8,90	22,70	0,50		2008
62,20	243,60	2,10		
12,00	16,50	3,30		2008
12,00	16,50	3,30		
7,60	12,80	0,20	379	2008
12,60	26,10	0,70	84	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
47,80	120,20	3,70	199	2011
1,40	0,00	0,00	349	2011
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
90,40	211,90	6,10		
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		
203,00	640,40	13,50		

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
14,20	65,80	0,40	379	2011
8,90	22,70	0,50		2008
54,40	211,70	1,90		
5,50	7,70	0,10	399	2008
5,50	7,70	0,10		
4,30	9,20	0,10	47	2011
13,30	30,10	0,70	106	2008
9,90	90,00	0,90	307	2008
20,70	60,90	0,80	335	2008
2,90	3,00	0,30	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
72,10	245,90	4,30		
18,50	91,90	1,00	189	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
7,50	18,90	0,50		2008
33,10	144,50	1,90		
165,10	609,80	8,20		

Элементы			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,30	13,90	0,30	2	2008
13,40	67,00	0,20	121	2011
2,90	3,00	0,30	430	2008
8,90	22,70	0,50		2008
28,50	106,60	1,30		
16,80	108,00	0,20	434	2008
16,80	108,00	0,20		
5,80	11,30	0,40	33	2012
15,80	36,50	0,80	90	2008
3,00	6,00	0,12	364	2008
0,00	0,10	0,00	284	2008
7,30	36,20	0,80	309	2011
2,99	2,99	0,75	394	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
55,89	145,79	4,37		
11,80	67,40	0,30	189	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
5,80	32,30	0,30	424	2011
24,70	133,40	1,00		
125,89	493,79	6,87		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
7,60	71,00	0,30	3	2008
8,30	51,20	0,10	195	2018
20,60	71,70	0,70	382	2011
8,90	22,70	0,50		2008
45,40	216,60	1,60		
7,50	6,70	0,30	375	2011
7,50	6,70	0,30		
11,70	18,70	0,50	54	2011
13,20	27,90	0,70	76	2008
0,00	0,70	0,00	308	2012
46,70	69,60	1,60	181	2008
2,90	3,00	0,30	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
95,50	172,60	4,60		
8,60	53,30	1,00	202.1	2011
2,90	3,00	0,30	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
19,00	75,20	1,80		
167,40	471,10	8,30		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
4,00	20,00	0,40	73	2008
31,68	121,44	1,76	189	2008
2,50	2,30	0,20	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
45,68	162,64	2,86		
1,50	6,00	0,30	411	2008
1,50	6,00	0,30		
6,30	20,80	0,30	43	2018
12,30	26,20	0,70	98	2011
35,80	149,00	1,90	145	2018
4,30	8,40	0,50	375	2011
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
79,70	257,10	4,90		
10,00	132,90	1,50	214	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
7,10	33,60	0,40	399	2011
24,20	200,20	2,30		
151,08	625,94	10,36		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,30	13,90	0,30	2	2008
17,90	115,70	0,50	184	2008
6,70	33,00	0,30	378	2011
8,90	22,70	0,50		2008
36,80	185,30	1,60		
12,00	16,50	3,30		2008
12,00	16,50	3,30		
4,30	9,20	0,10	47	2011
14,94	38,25	0,60	100	2008
40,30	151,60	0,90	231	2008
21,84	65,52	0,50	323	2008
2,90	3,00	0,30	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
105,28	320,27	3,90		
20,50	65,00	0,80	151	2012
2,90	3,00	0,30	430	2008
16,20	40,50	1,20		2008
4,00	18,00	0,40		2008
43,60	126,50	2,70		
197,68	648,57	11,50		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2,60	14,90	0,20	1	2008
10,90	66,20	0,30	120	2011
20,60	71,70	0,70	382	2011
8,90	22,70	0,50		2008
43,00	175,50	1,70		
1,40	0,00	0,00	349	2011
1,40	0,00	0,00		
5,00	8,60	0,20		2008
12,60	26,10	0,70	84	2008
29,60	130,70	1,30	244	2011
2,99	2,99	0,75	394	2008
8,90	22,70	0,50		2008
16,20	40,50	1,20		2008
75,29	231,59	4,65		
33,10	115,20	0,80	189	2008
8,10	59,50	0,40	695	1996
7,10	33,70	0,40	378	2011
48,30	208,40	1,60		
167,99	615,49	7,95		

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
2,50	2,30	0,20	430	2008
8,90	22,70	0,50		2008
36,40	129,10	1,50		
7,50	6,70	0,30	375	2011
7,50	6,70	0,30		
12,90	21,30	0,50	379	2008
19,10	46,30	1,00	99	2008
0,00	0,70	0,00	308	2012
5,20	23,60	0,60	309	2011
2,90	3,00	0,30	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
61,10	147,60	3,90		
11,80	67,40	0,30	189	2008
4,00	18,00	0,40		2008
7,50	18,90	0,50		2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
30,40	138,00	1,60		
135,40	421,40	7,30		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
4,00	20,00	0,40	73	2008
74,70	150,10	2,40	184	2008
14,20	65,80	0,40	379	2011
8,90	22,70	0,50		2008
101,80	258,60	3,70		
16,80	108,00	0,20	434	2008
16,80	108,00	0,20		
6,10	16,60	0,40	35	2011
13,20	27,90	0,70	76	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
22,30	54,90	1,60	199	2011
1,40	0,00	0,00	349	2011
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
64,00	152,20	4,20		
9,40	89,90	0,60	210	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
7,50	18,90	0,50		2008
24,00	142,50	1,50		
206,60	661,30	9,60		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
7,60	71,00	0,30	3	2008
19,20	86,20	0,30	189	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
8,90	22,70	0,50		2008
42,80	213,60	1,50		
5,40	9,50	1,90	389	2011
5,40	9,50	1,90		
4,30	9,20	0,10	47	2011
14,40	38,30	0,70	96	2011
0,00	0,20	0,00	241	2008
23,30	67,40	0,90	335	2008
2,90	3,00	0,30	430	2008
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
65,90	170,80	3,50		
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		
158,30	594,60	9,20		

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
2,50	2,30	0,20	430	2008
13,50	33,80	1,00		2008
27,60	101,20	1,60		
12,00	16,50	3,30		2008
12,00	16,50	3,30		
5,10	11,70	0,20	51	2008
13,30	30,10	0,70	106	2008
9,00	72,00	1,00	292	2008
23,80	56,20	1,10	274	2012
4,30	8,40	0,50	375	2011
7,50	18,90	0,50		2008
13,50	33,80	1,00		2008
76,50	231,10	5,00		
15,50	125,20	0,40	224	2008
7,10	33,70	0,40	378	2011
16,20	40,50	1,20		2008
38,80	199,40	2,00		
154,90	548,20	11,90		

