

01.03.2022

МЕНЮ

Если 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОННО-ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 140	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 140	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША КУКУРУЗНАЯ 140	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 140	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 140	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 170	КАША КУКУРУЗНАЯ 170	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ 170
Чай с сахаром 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	Чай с сахаром 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
Сыр (порциями) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	Сыр (порциями) 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	Сыр (порциями) 12	КАКАО С МОЛОКОМ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	Сыр (порциями) 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
II Завтрак									
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	СОК 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	СОК 200	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150
АПЕЛЬСИН 100	АПЕЛЬСИН 100	АПЕЛЬСИН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100		ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ" 40	СУП "БОРЩ" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 170	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 30	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МЯСНОЙ 170	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ" 40	СУП "СВЕКОЛЬНИК" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 190	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 170	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ 270	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 140	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 170	СУП "ЩИ" СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 170	СУП С МЯСНОМ И ГРЕНКАМИ 190	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70
ГУЛЯШ ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 190	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ 160	ГУЛЯШ 60	ТРЕУГОЛЬНИКИ 160	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ПЛОВ 140	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 170	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	МАНТЫ 140	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	БЕФСТРОГАНОВ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КАША ГОРОХОВАЯ 140
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	СУП "ШАХТЕРСКИЙ" С ГОВЯДИНОЙ И КУРИЦЕЙ 170		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 190
			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40				ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
Полдник									
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 150	Чай с сахаром 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	КЕФИР 150	Чай с сахаром 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	РЯЖЕНКА 150	КЕФИР 180	Чай с сахаром 150	Чай с сахаром 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ВЫПЕЧКА 70	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ВЫПЕЧКА 70	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	ВЫПЕЧКА 70	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ВЫПЕЧКА 70	ВЫПЕЧКА 70
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕНЫМ КОЛОКОМ 140/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 140	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ 170	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 170	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 100	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 170/30	СУП "УХА" С РЫБОМ И КОНСЕРВАМИ 190	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	5.8	7.1	16.8	155.2	0.04	0.03	0.04	0.04	0.05	117.92	77.13	8.24	0.61	43.30	0.37	0.01	0.01	206	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.67	0.00	0.99	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	431	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012	
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	2.4	2.6	33.0	165.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.56	23.76	5.27	0.59	48.15	0.00	0.00	0.00	477	2008	
Итого за прием пищи:	317	10.8	13.1	61.6	410.2	0.07	0.06	0.08	0.07	0.05	219.91	148.89	17.86	1.30	102.70	0.37	0.01	0.01			
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00			
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	250	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04			
Обед																					
САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ"	40	0.8	3.0	5.7	53.3	2.82	0.02	0.02	0.00	0.00	9.65	21.29	9.42	0.50	201.12	2.78	0.00	0.01	470	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	170	4.4	3.1	12.6	95.9	4.08	0.11	0.00	0.14	0.00	34.00	94.53	25.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	160	3.8	6.4	16.5	141.1	33.85	0.05	0.07	0.09	0.00	85.75	60.56	30.95	1.84	392.98	6.24	0.00	0.02	131	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЁННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	560	12.0	12.9	75.6	470.1	40.75	0.27	0.13	0.24	0.00	152.36	228.44	85.82	5.75	648.50	11.25	0.00	0.03			
Полдник																					
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	180	2.1	0.3	33.7	146.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.55	29.60	6.70	1.30	40.80	1.60	0.00	0.00			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	140/30	21.4	15.6	27.3	341.4	0.65	0.06	0.26	0.09	0.18	219.14	261.75	32.39	1.01	253.68	3.24	0.03	0.03	237	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	350	23.4	15.9	51.8	449.8	0.65	0.11	0.29	0.09	0.18	229.20	287.85	39.08	2.21	295.17	4.92	0.03	0.03			
Всего за день:			51.5	43.7	271.9	1 709.9	127.97	0.58	0.62	0.45	0.23	693.09	772.78	225.80	15.67	2 065.58	23.14	0.04	0.11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	140	5.6	7.1	23.2	179.7	0.90	0.12	0.00	0.04	0.00	98.45	157.16	47.87	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.1	1.0	16.8	80.3	0.75	0.02	0.00	0.01	0.00	45.75	33.75	5.25	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	330	8.8	16.7	52.8	396.2	1.65	0.19	0.02	0.11	0.00	150.60	219.01	58.82	3.76	40.80	1.68	0.00	0.00			
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00			
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	250	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04			
Обед																					
СУП "БОРЩ" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	170	1.1	3.4	6.6	61.7	5.73	0.02	0.02	0.18	0.00	30.13	27.25	15.42	0.76	179.61	3.15	0.00	0.01	56	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	270	31.6	29.7	30.5	515.3	15.38	0.23	0.28	0.03	0.09	33.45	337.08	67.26	5.14	¹ 577.63	20.78	0.00	0.13	276	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.3	17.1	82.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	31.47	6.93	1.33	54.40	2.13	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	630	35.9	33.4	77.9	758.0	21.11	0.26	0.30	0.22	0.09	85.73	413.05	101.62	7.75	¹ 811.64	26.06	0.00	0.14			
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	6.9	27.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.15	1.49	2.16	0.14	5.62	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ВЫПЕЧКА	70	21.2	44.9	207.2	¹ 316.3	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.54	32.96	2.57	281.99	5.65	0.04	0.03	478	2012	
Итого за прием пищи:	220	21.2	44.9	214.1	¹ 343.9	0.17	0.28	0.14	0.12	0.33	69.72	185.03	35.12	2.71	287.61	5.65	0.04	0.03			
Ужин																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	140	6.1	5.1	35.9	213.3	0.00	0.12	0.00	0.03	0.00	25.85	138.96	32.32	2.15	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	320	9.8	5.5	71.0	372.7	0.00	0.22	0.04	0.03	0.00	40.41	186.81	43.75	4.35	75.49	3.08	0.00	0.00			
Всего за день:		78.9	102.0	465.0	³ 103.7	107.94	1.08	0.64	0.54	0.42	429.54	¹ 081.90	315.66	23.67	³ 193.95	41.47	0.04	0.21			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	5.8	6.4	27.5	191.5	0.90	0.13	0.00	0.04	0.00	90.32	138.19	37.03	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	320	10.8	9.2	52.5	337.4	1.38	0.21	0.12	0.05	0.00	194.64	242.32	61.27	3.48	205.74	9.96	0.00	0.00		
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
Итого за прием пищи:	250	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0.9	1.5	1.8	24.3	1.32	0.02	0.01	0.00	0.00	5.79	16.19	5.62	0.18	30.62	0.00	0.00	0.00		2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	140	1.9	3.3	9.5	75.1	0.22	0.02	0.02	0.01	0.08	12.18	18.92	4.26	0.26	31.38	1.07	0.00	0.01	86	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	160	4.8	5.4	21.8	154.8	0.00	0.13	0.07	0.02	0.08	12.60	105.92	71.68	2.48	150.11	1.29	0.00	0.01	414	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.3	17.1	82.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	31.47	6.93	1.33	54.40	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	10.7	10.6	73.9	435.2	1.54	0.19	0.10	0.04	0.16	52.73	189.75	100.49	4.78	266.50	4.49	0.01	0.01		
Полдник																				
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
кондитерские изделия	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	230	5.7	5.4	85.6	414.3	1.60	0.06	0.05	0.00	0.00	27.72	60.12	17.73	3.71	336.30	2.00	0.00	0.00		
Ужин																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	170	29.9	29.6	62.7	634.5	11.33	0.44	0.20	0.21	0.59	200.52	506.03	114.25	4.39	532.79	154.19	0.01	0.01	254	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	31.9	29.9	87.2	742.9	11.33	0.49	0.22	0.21	0.59	210.57	532.13	120.94	5.59	574.28	155.87	0.01	0.01		
Всего за день:		62.3	56.5	348.4	2 162.8	100.86	1.07	0.62	0.36	0.75	568.74	1 102.32	376.77	22.65	2 361.22	177.33	0.01	0.07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	140	5.6	6.1	25.6	180.8	0.61	0.05	0.14	0.04	0.06	130.86	159.58	22.70	0.56	216.77	10.61	0.01	0.01	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.1	1.0	16.8	80.3	0.75	0.02	0.00	0.01	0.00	45.75	33.75	5.25	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	332	11.4	10.8	55.2	364.6	1.40	0.13	0.19	0.07	0.06	271.77	267.43	37.01	2.61	268.13	12.29	0.01	0.02		
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
Итого за прием пищи:	250	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	3.2	4.0	6.1	73.6	2.80	0.01	0.00	0.01	0.00	19.20	22.40	11.20	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.1	4.5	29.2	178.4	0.00	0.06	0.00	0.03	0.00	10.27	33.62	6.54	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ГУЛЯШ	60	18.8	19.1	3.7	261.5	1.20	0.05	0.00	0.01	0.00	16.80	179.96	23.99	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
СУП "ШАХТЁРСКИЙ" С ГОВЯДИНОЙ/КУРИЦЕЙ	170	7.9	9.3	0.9	118.5	0.15	0.02	0.05	0.01	0.00	11.05	61.15	8.72	0.72	124.98	2.51	0.00	0.03	403	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.3	17.0	82.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	31.54	6.94	1.34	54.51	2.14	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	600	38.1	37.3	80.7	812.9	4.15	0.15	0.05	0.07	0.00	79.49	345.92	69.40	6.50	179.49	4.66	0.00	0.03		
Полдник																				
КЕФИР	150	4.5	0.2	6.0	46.5	1.50	0.06	0.00	0.00	0.00	189.00	147.00	22.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ВЫПЕЧКА	70	21.2	45.0	207.3	1 317.7	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.55	32.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03	478	2012
Итого за прием пищи:	220	25.7	45.2	213.3	1 364.2	1.66	0.34	0.14	0.12	0.33	251.57	330.55	55.49	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	4.1	4.5	23.7	152.1	10.47	0.13	0.13	0.03	0.05	64.12	105.11	32.35	1.21	801.24	10.99	0.00	0.03	319	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	6.1	4.7	48.2	260.5	10.47	0.18	0.16	0.03	0.05	74.17	131.21	39.03	2.41	842.74	12.67	0.00	0.03		
Всего за день:		84.5	99.3	446.6	3 035.3	102.68	0.94	0.66	0.33	0.44	760.07	1 153.10	277.29	19.18	2 550.86	40.25	0.05	0.15		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	5.2	6.1	26.0	181.9	0.97	0.09	0.00	0.04	0.00	114.17	173.19	26.12	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.92	78.03	18.54	0.47	164.94	8.28	0.00	0.00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	330	10.3	8.9	51.0	327.8	1.45	0.17	0.12	0.05	0.00	218.49	277.32	50.36	2.64	205.74	9.96	0.00	0.00			
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00			
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	250	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МЯСНОЙ	170	2.4	2.9	10.6	78.2	0.68	0.03	0.00	0.14	0.00	12.24	21.08	6.12	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ТРЕУГОЛЬНИКИ	160	14.8	14.8	49.2	389.4	0.85	0.12	0.10	0.03	0.08	50.95	142.14	22.23	1.66	282.29	6.72	0.02	0.04	467	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.3	17.0	82.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	31.54	6.94	1.34	54.51	2.14	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	520	20.3	18.1	100.6	648.4	1.53	0.16	0.10	0.18	0.08	85.36	212.01	47.29	3.94	336.81	8.86	0.02	0.04			
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	12.3	50.3	2.43	0.00	0.00	0.00	0.00	6.49	8.11	4.06	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
кондитерские изделия	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008	
Итого за прием пищи:	180	5.0	5.3	78.3	381.2	2.43	0.04	0.03	0.00	0.00	21.61	55.63	14.59	2.00	96.30	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	140	5.0	5.6	25.8	174.3	0.90	0.05	0.00	0.04	0.00	89.42	85.81	14.45	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	12.1	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.77	0.00	1.01	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	320	7.0	5.9	50.7	283.9	0.90	0.11	0.02	0.04	0.00	99.59	111.91	21.16	2.10	41.51	1.68	0.00	0.00			
Всего за день:			45.7	39.5	329.7	1 874.3	91.32	0.61	0.41	0.32	0.08	508.13	734.87	209.75	15.78	¹ 658.76	25.50	0.02	0.08		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	140	8.0	6.5	36.2	234.7	0.00	0.19	0.00	0.03	0.00	17.23	189.51	127.06	4.31	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008	
Итого за прием пищи:	332	15.4	15.1	114.0	655.2	0.03	0.24	0.05	0.06	0.00	126.76	285.03	141.94	5.59	107.55	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012	
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	300	4.2	1.6	68.8	316.4	86.60	0.15	0.15	0.05	0.00	89.60	90.60	82.20	7.62	¹ 218.00	7.00	0.00	0.04			
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	3.2	4.0	6.1	73.6	2.80	0.01	0.00	0.01	0.00	19.20	22.40	11.20	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008	
СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	170	6.3	3.1	8.2	86.4	0.68	0.02	0.00	0.01	0.00	10.20	57.81	11.56	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
МАНТЫ	140	12.6	12.6	34.7	301.8	0.55	0.08	0.07	0.03	0.15	20.34	108.74	16.08	1.48	211.84	4.65	0.02	0.03	469	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.3	17.1	82.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	31.47	6.93	1.33	54.40	2.13	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	540	25.2	20.1	89.8	642.7	4.03	0.13	0.07	0.06	0.15	71.90	237.68	57.78	4.91	266.24	6.78	0.02	0.03			
Полдник																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00			
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	24.2	99.1	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.29	7.40	4.01	0.10	23.68	0.00	0.00	0.00	378	2012	
Итого за прием пищи:	210	2.1	0.3	37.0	161.1	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	17.09	31.00	9.21	1.10	64.48	1.60	0.00	0.00			
Ужин																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2.4	2.8	15.5	97.3	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	12.05	19.46	3.98	0.46	28.57	0.34	0.01	0.00	205	2012	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	9.4	5.7	2.9	100.7	2.11	0.08	0.00	0.23	0.00	15.49	99.29	19.72	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	242	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	12.1	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.77	0.00	1.01	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	340	13.8	8.8	43.2	307.6	2.11	0.17	0.03	0.24	0.05	37.71	144.85	30.41	2.15	70.08	2.02	0.01	0.00			
Всего за день:			60.6	45.9	352.8	2 083.0	93.86	0.69	0.31	0.41	0.20	343.06	789.15	321.53	21.38	¹ 726.35	17.40	0.02	0.08		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	5.8	5.8	28.0	187.0	0.90	0.10	0.00	0.04	0.00	94.84	147.22	29.81	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	2.7	13.0	89.3	0.50	0.00	0.08	0.00	0.00	98.78	77.91	18.54	0.50	164.67	8.27	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	320	10.9	8.7	53.7	337.5	1.40	0.15	0.11	0.04	0.00	199.02	251.23	54.04	3.51	205.47	9.95	0.00	0.00		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	24.2	99.1	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.29	7.40	4.01	0.10	23.68	0.00	0.00	0.00	378	2012
Итого за прием пищи:	180	0.1	0.0	24.2	99.1	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.29	7.40	4.01	0.10	23.68	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.5	1.8	24.3	1.32	0.02	0.01	0.00	0.00	5.79	16.19	5.62	0.18	30.62	0.00	0.00	0.00		2012
СУП "ЩИ" СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	170	1.3	2.8	4.6	49.6	9.07	0.02	0.03	0.15	0.05	31.85	22.57	11.77	0.58	121.29	2.05	0.00	0.01	83	2008
ПЛОВ	140	16.1	16.0	23.5	302.4	0.93	0.06	0.00	0.14	0.00	15.87	183.89	34.54	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	15.75	17.25	12.00	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.3	17.1	82.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	31.47	6.93	1.33	54.40	2.13	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	530	21.3	20.7	70.8	557.2	11.32	0.11	0.04	0.30	0.05	75.66	271.36	70.86	5.43	206.31	4.18	0.00	0.01		
Полдник																				
РЯЖЕНКА	150	4.5	1.5	6.3	60.0	0.75	0.03	0.00	0.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ВЫПЕЧКА	70	21.2	45.0	207.3	1 317.7	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.55	32.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03	478	2012
Итого за прием пищи:	220	25.7	46.5	213.6	1 377.7	0.91	0.31	0.14	0.12	0.33	248.57	321.55	53.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ	170	2.4	5.0	19.6	133.6	9.88	0.11	0.08	0.03	0.09	11.70	65.33	25.56	1.12	702.34	6.18	0.00	0.03	126	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	390	5.1	5.4	50.7	271.7	9.88	0.18	0.11	0.03	0.09	24.48	100.13	34.35	2.72	757.57	8.42	0.00	0.03		
Всего за день:		63.1	81.3	413.1	2 643.3	24.59	0.77	0.40	0.49	0.47	560.03	951.67	217.25	14.32	¹ 475. 12	28.17	0.04	0.08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	170	5.3	8.5	22.8	190.5	1.70	0.09	0.00	0.07	0.00	154.77	146.26	28.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.4	1.2	20.2	96.3	0.90	0.02	0.00	0.01	0.00	54.90	40.50	6.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	1.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	405	9.4	22.5	60.1	480.9	2.60	0.18	0.03	0.18	0.00	218.37	224.56	42.81	2.50	54.40	2.24	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
Итого за прием пищи:	300	4.2	1.6	68.8	316.4	86.60	0.15	0.15	0.05	0.00	89.60	90.60	82.20	7.62	¹ 218.00	7.00	0.00	0.04		
Обед																				
САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ"	40	0.8	3.0	5.7	53.3	2.82	0.02	0.02	0.00	0.00	9.65	21.29	9.42	0.50	201.12	2.78	0.00	0.01	470	2008
СУП С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	190	2.4	2.2	17.8	100.9	4.41	0.07	0.04	0.16	0.03	16.76	42.18	16.86	0.70	334.36	3.07	0.00	0.02	79	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170	5.1	5.9	36.1	217.2	0.00	0.05	0.00	0.04	0.00	26.16	175.29	22.24	1.31	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ	70	10.9	15.4	4.1	205.5	1.07	0.04	0.08	0.02	0.00	21.31	102.47	14.17	1.45	246.77	5.98	0.00	0.03	375	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.4	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	23.2	27.0	113.5	796.7	8.29	0.20	0.14	0.23	0.03	100.81	401.36	85.78	6.27	850.39	14.50	0.00	0.06		
Полдник																				
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
кондитерские изделия	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	210	10.1	5.4	73.2	386.7	1.80	0.11	0.03	0.00	0.00	241.92	223.92	37.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	170/30	23.5	16.1	54.0	462.0	0.69	0.06	0.27	0.09	0.19	186.40	250.62	32.42	1.49	251.96	1.71	0.03	0.04	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	420	26.1	16.5	85.1	600.1	0.69	0.13	0.30	0.09	0.19	199.18	285.42	41.21	3.09	307.19	3.95	0.03	0.04		
Всего за день:		73.0	72.9	400.6	2 580.8	99.98	0.76	0.65	0.56	0.22	849.88	¹ 225.86	289.53	20.66	² 526.28	27.69	0.03	0.14		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	170	6.8	7.4	31.2	219.8	0.74	0.07	0.17	0.04	0.07	158.94	193.91	27.58	0.68	263.33	12.89	0.01	0.02	324	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	402	15.9	14.2	62.8	445.5	1.35	0.17	0.35	0.08	0.07	374.61	370.34	60.79	2.94	526.21	25.06	0.01	0.02		
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
Итого за прием пищи:	250	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04		
Обед																				
СУП "СВЕКОЛЬНИК" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190	1.9	2.1	14.7	85.6	7.32	0.08	0.06	0.16	0.03	19.10	52.85	22.55	0.91	516.58	4.90	0.00	0.03	92	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2.9	4.9	19.9	136.0	9.69	0.11	0.10	0.03	0.07	32.69	78.35	27.13	1.10	711.29	7.88	0.00	0.03	321	2012
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.2	9.3	18.7	207.1	0.07	0.04	0.08	0.00	0.00	22.37	128.73	22.88	1.46	228.25	5.64	0.00	0.04	123	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЁННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	630	20.9	16.8	103.1	648.6	17.08	0.35	0.28	0.20	0.11	102.06	324.13	96.46	6.11	1 524. 13	21.22	0.00	0.10		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВЫПЕЧКА	70	21.2	45.0	207.3	1 317.7	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.55	32.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03	478	2012
Итого за прием пищи:	220	21.2	45.0	219.2	1 364.9	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	67.23	183.55	33.98	2.57	282.79	5.63	0.04	0.03		
Ужин																				
СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	190	6.9	2.6	12.6	101.3	5.52	0.06	0.07	0.27	0.04	21.65	43.62	20.01	0.70	352.17	3.50	0.00	0.03	87	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ"С"	180	0.1	0.0	24.2	99.1	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.29	7.40	4.01	0.10	23.68	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	9.6	3.0	53.7	282.0	6.60	0.14	0.10	0.27	0.04	41.14	85.82	31.62	2.40	430.24	5.74	0.00	0.03		
Всего за день:		70.7	80.4	488.0	2 974.0	110.19	1.07	1.00	0.73	0.55	668.11	1 041. 84	299.20	19.12	3 741. 79	62.66	0.06	0.22		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	170	4.7	5.6	26.6	174.8	0.20	0.05	0.06	0.03	0.08	50.23	56.16	11.05	0.37	104.23	3.46	0.00	0.01	416	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.4	1.2	20.2	96.3	0.90	0.02	0.00	0.01	0.00	54.90	40.50	6.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	390	8.7	7.1	63.7	352.7	1.10	0.14	0.09	0.04	0.08	112.33	131.46	24.95	2.87	158.63	5.70	0.00	0.01		
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
Итого за прием пищи:	250	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	3.2	4.0	6.1	73.6	2.80	0.01	0.00	0.01	0.00	19.20	22.40	11.20	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.6	10.7	2.4	148.2	0.47	0.03	0.07	0.24	0.03	12.77	95.61	15.15	1.40	220.55	4.86	0.00	0.03	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ"С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
КАША ГОРОХОВАЯ	140	0.0	2.8	0.0	25.4	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	2.77	0.53	0.54	0.01	0.70	0.00	0.00	0.00	181	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190	5.3	7.0	12.2	121.1	4.97	0.12	0.00	0.00	0.00	25.12	69.52	19.40	1.24	418.99	5.22	0.00	0.00	73	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.4	0.4	21.4	103.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	670	23.1	25.0	70.6	589.6	8.24	0.19	0.07	0.28	0.09	86.78	248.19	69.37	5.72	708.39	12.76	0.00	0.03		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВЫПЕЧКА	70	21.2	45.0	207.3	1 317.7	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.55	32.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03	478	2012
Итого за прием пищи:	220	21.2	45.0	219.2	1 364.9	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	67.23	183.55	33.98	2.57	282.79	5.63	0.04	0.03		
Ужин																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.72	0.00	1.21	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	260	7.7	5.0	31.8	202.6	0.00	0.10	0.03	0.10	0.00	34.92	111.80	13.81	2.60	55.25	2.24	0.00	0.00		
Всего за день:		64.0	83.5	434.5	2 742.8	94.50	0.84	0.46	0.59	0.50	384.34	752.99	218.46	18.85	² 183. 47	31.33	0.04	0.11		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	654,3	705,0	3950,6	24910,0	953.89	8.40	5.77	4.78	3.85	5 764.98	9 606.48	2 751.25	191.29	23 483.37	474.93	0.36	1.25
Среднее значение за период	65.4	70.5	395.1	2 491.0	95.39	0.84	0.58	0.48	0.39	576.50	960.65	275.13	19.13	2 348.34	47.49	0.04	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.5	25.5	64.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	348	253	590	211	351