

"Согласовано"  
Руководитель " Центр развития ребенка"

" " 20\_\_ г.



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	34	2010
Какао с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>11,8</b>	<b>18,1</b>	<b>64,7</b>	<b>446,6</b>	<b>0,20</b>	<b>1,20</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>267,40</b>	<b>71,90</b>	<b>271,70</b>	<b>2,10</b>	<b>495,30</b>	<b>51,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,90</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	180/10	3,7	2,1	14,3	91,9	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	20,50	21,40	50,40	1,10	487,50	43,10	0,00	0,10	97	2015
Котлета Рьжик	70	8,4	13,3	8,5	199,2	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	ттк	
Рис отварной	130	3,2	3,7	33,8	184,6	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	22,20	23,40	64,10	0,60	47,30	80,60	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	73	2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	ту	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,2</b>	<b>24,1</b>	<b>102,7</b>	<b>722,8</b>	<b>0,20</b>	<b>11,20</b>	<b>12,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>101,30</b>	<b>71,50</b>	<b>195,90</b>	<b>5,10</b>	<b>776,20</b>	<b>138,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	210	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>21,1</b>	<b>20,7</b>	<b>40,4</b>	<b>459,6</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>38,30</b>	<b>2,50</b>	<b>0,50</b>	<b>267,90</b>	<b>42,60</b>	<b>331,20</b>	<b>3,50</b>	<b>356,50</b>	<b>87,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>63,4</b>	<b>210,6</b>	<b>1 690,0</b>	<b>0,60</b>	<b>26,00</b>	<b>102,60</b>	<b>2,90</b>	<b>1,10</b>	<b>657,40</b>	<b>196,40</b>	<b>813,10</b>	<b>13,60</b>	<b>1 989,40</b>	<b>279,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,9	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,60	14,60	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>11,0</b>	<b>16,8</b>	<b>68,0</b>	<b>442,6</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>261,60</b>	<b>45,10</b>	<b>222,60</b>	<b>1,30</b>	<b>421,30</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,2</b>	<b>79,2</b>	<b>0,03</b>	<b>3,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>12,56</b>	<b>7,17</b>	<b>12,56</b>	<b>2,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем мясом	180/10	3,2	7,7	8,8	123,6	0,00	5,50	0,20	0,00	0,30	31,70	16,20	30,70	1,00	224,40	43,70	0,00	0,10	82	2015	
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	129,7	0,10	7,20	10,70	0,00	0,80	17,30	10,10	142,40	3,00	175,90	21,10	0,00	0,00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из изюма	200	0,2	0,0	13,1	53,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	4,80	9,10	0,20	65,50	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22,6</b>	<b>18,8</b>	<b>70,8</b>	<b>572,2</b>	<b>0,40</b>	<b>12,70</b>	<b>18,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>88,60</b>	<b>134,10</b>	<b>364,90</b>	<b>9,40</b>	<b>730,00</b>	<b>105,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Рагу из овощей с мясом	200	8,2	16,8	20,5	281,3	0,10	22,80	0,20	0,00	0,10	60,00	37,30	84,00	1,80	716,30	80,00	0,00	0,00	143/гтк	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>13,6</b>	<b>26,3</b>	<b>78,8</b>	<b>620,0</b>	<b>0,10</b>	<b>22,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>77,40</b>	<b>50,80</b>	<b>112,50</b>	<b>2,70</b>	<b>766,60</b>	<b>81,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,1</b>	<b>61,9</b>	<b>226,8</b>	<b>1 714,0</b>	<b>0,63</b>	<b>40,28</b>	<b>70,30</b>	<b>0,30</b>	<b>1,68</b>	<b>440,16</b>	<b>237,17</b>	<b>712,56</b>	<b>15,91</b>	<b>1 917,90</b>	<b>236,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200	6,1	5,0	19,9	160,1	0,10	0,80	4,80	0,00	0,10	171,30	20,70	129,00	0,50	253,80	62,60	0,00	0,00	120	2015
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,6</b>	<b>16,6</b>	<b>48,6</b>	<b>397,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>44,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>279,90</b>	<b>52,10</b>	<b>238,20</b>	<b>1,70</b>	<b>467,30</b>	<b>71,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>16,2</b>	<b>142,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>216,20</b>	<b>25,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом, курицей	180/10	7,7	4,0	12,5	120,4	0,10	6,10	0,30	0,40	0,40	31,50	23,10	95,00	1,60	474,00	52,90	0,00	0,10	97	2015
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	26,10	23,90	102,20	0,70	200,10	65,30	0,00	0,00	тк	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Огурец соленый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27,0</b>	<b>14,6</b>	<b>71,0</b>	<b>637,8</b>	<b>0,30</b>	<b>15,40</b>	<b>25,30</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>138,90</b>	<b>91,30</b>	<b>330,50</b>	<b>5,70</b>	<b>1 525,70</b>	<b>173,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный ( сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>27,8</b>	<b>11,6</b>	<b>61,6</b>	<b>484,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>28,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>241,00</b>	<b>54,50</b>	<b>314,00</b>	<b>2,50</b>	<b>342,10</b>	<b>11,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,6</b>	<b>47,4</b>	<b>197,3</b>	<b>1 661,3</b>	<b>0,60</b>	<b>18,50</b>	<b>134,60</b>	<b>1,10</b>	<b>1,40</b>	<b>876,00</b>	<b>223,10</b>	<b>#####</b>	<b>10,10</b>	<b>2 335,40</b>	<b>256,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	5,3	6,1	23,0	177,6	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,40	29,80	120,80	0,70	192,70	37,80	0,00	0,00	32	2010	
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>446</b>	<b>16,0</b>	<b>20,3</b>	<b>49,9</b>	<b>462,9</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>52,10</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>239,30</b>	<b>56,30</b>	<b>278,90</b>	<b>2,60</b>	<b>432,80</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	тк		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>71,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,20</b>	<b>1,70</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным), курой	180/10	7,9	3,6	14,0	122,0	0,10	3,60	0,20	0,00	0,30	31,10	26,10	77,50	1,90	368,30	48,10	0,00	0,10	102	2015	
Гуляш мясной из свинины	35/35	7,1	19,1	3,2	236,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	37,90	24,50	0,00	0,00	438	2004	
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
Икра свекольная	50	1,0	2,6	6,7	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>24,6</b>	<b>28,4</b>	<b>100,6</b>	<b>786,8</b>	<b>0,30</b>	<b>7,40</b>	<b>7,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>120,20</b>	<b>67,70</b>	<b>206,80</b>	<b>6,60</b>	<b>723,10</b>	<b>144,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	0,7	6,9	2,0	79,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,00	2,10	12,10	0,00	24,60	12,20	0,00	0,00	279	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Булочка Домашняя с сахаром	30	2,7	2,8	17,6	105,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	21,80	0,20	32,40	16,60	0,00	0,00	424	2015	
Зеленый горошек прогретый	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>7,4</b>	<b>11,0</b>	<b>57,3</b>	<b>362,6</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>16,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>49,20</b>	<b>28,40</b>	<b>87,60</b>	<b>1,50</b>	<b>150,10</b>	<b>30,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>69,7</b>	<b>226,7</b>	<b>1 682,9</b>	<b>0,50</b>	<b>9,60</b>	<b>76,30</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>418,90</b>	<b>154,10</b>	<b>577,40</b>	<b>10,70</b>	<b>1 306,50</b>	<b>229,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>9,8</b>	<b>16,8</b>	<b>60,2</b>	<b>396,9</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>220,30</b>	<b>46,10</b>	<b>216,00</b>	<b>1,70</b>	<b>369,50</b>	<b>53,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,90</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп крестьянский с мясом	180/10	3,3	8,2	9,5	130,3	0,00	5,30	0,20	0,00	0,00	21,30	13,70	29,70	0,70	161,60	2,00	0,00	0,00	94	2008	
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК		
Капуста тушеная	130	3,1	3,0	13,2	96,0	0,00	27,60	11,10	0,10	0,10	71,80	24,80	50,30	1,60	319,80	37,10	0,00	0,00	139	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21,2</b>	<b>33,8</b>	<b>87,2</b>	<b>762,3</b>	<b>0,10</b>	<b>33,30</b>	<b>11,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>117,70</b>	<b>57,00</b>	<b>146,30</b>	<b>4,80</b>	<b>591,50</b>	<b>58,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	180	4,1	5,5	23,8	170,8	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	106,70	22,10	100,10	0,30	161,40	44,80	0,00	0,00	4036977	2010	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>13,6</b>	<b>9,2</b>	<b>77,9</b>	<b>461,8</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>19,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>161,80</b>	<b>42,40</b>	<b>191,90</b>	<b>1,40</b>	<b>281,90</b>	<b>67,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,1</b>	<b>69,3</b>	<b>228,0</b>	<b>1 681,1</b>	<b>0,30</b>	<b>47,80</b>	<b>82,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,40</b>	<b>520,60</b>	<b>155,90</b>	<b>568,50</b>	<b>10,80</b>	<b>1 604,30</b>	<b>182,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			

## 6 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	34	2010	
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	378	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>16,7</b>	<b>46,4</b>	<b>386,3</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>226,10</b>	<b>55,50</b>	<b>224,70</b>	<b>1,70</b>	<b>392,00</b>	<b>47,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ттк		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>71,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,20</b>	<b>1,70</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с клецками и мясом	180/10	5,3	6,8	20,9	172,8	0,00	3,50	0,20	0,00	0,30	23,80	15,80	46,00	1,10	259,50	55,10	0,00	0,10	108/109	2015	
Тефтели "Крепыш" с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	0,10	28,90	12,60	73,00	0,80	65,70	34,30	0,00	0,00	ТТК 51644		
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,0</b>	<b>26,4</b>	<b>90,0</b>	<b>700,6</b>	<b>0,30</b>	<b>7,90</b>	<b>20,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>106,30</b>	<b>140,50</b>	<b>320,20</b>	<b>7,50</b>	<b>747,60</b>	<b>129,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Пирог "Манник"	150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	0,20	57,40	15,50	95,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	4035387		
Соус молочный ( сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015	
Чай с низким сод. сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>9,8</b>	<b>26,0</b>	<b>97,7</b>	<b>677,4</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>10,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>115,40</b>	<b>32,60</b>	<b>133,10</b>	<b>4,00</b>	<b>502,70</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,7</b>	<b>68,1</b>	<b>261,0</b>	<b>1 836,8</b>	<b>0,40</b>	<b>22,10</b>	<b>83,10</b>	<b>0,60</b>	<b>0,90</b>	<b>458,00</b>	<b>230,30</b>	<b>682,10</b>	<b>13,20</b>	<b>1 642,80</b>	<b>185,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,4	5,5	19,2	153,9	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	119,20	20,00	127,20	0,50	180,10	36,70	0,00	0,00	36	2010	
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>11,7</b>	<b>18,4</b>	<b>42,8</b>	<b>399,1</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>75,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>325,60</b>	<b>53,10</b>	<b>288,90</b>	<b>1,60</b>	<b>390,00</b>	<b>45,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,90</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	180/10	3,2	6,4	6,4	103,4	0,00	8,80	0,20	0,00	0,30	33,40	14,90	30,10	1,00	218,10	46,80	0,00	0,10	88	2015	
Гуляш из птицы	35/35	12,9	3,2	3,7	99,9	0,00	1,40	0,20	0,00	0,10	18,70	14,40	87,00	0,90	165,80	20,30	0,10	0,00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Икра свекольная	50	1,0	2,6	3,3	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,80	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>25,6</b>	<b>16,3</b>	<b>90,1</b>	<b>631,8</b>	<b>0,20</b>	<b>13,30</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>133,20</b>	<b>67,70</b>	<b>237,00</b>	<b>6,50</b>	<b>700,80</b>	<b>139,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	210	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Булочка ванильная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>21,7</b>	<b>21,0</b>	<b>60,7</b>	<b>646,9</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>17,10</b>	<b>2,50</b>	<b>0,50</b>	<b>186,20</b>	<b>38,50</b>	<b>298,50</b>	<b>3,40</b>	<b>394,20</b>	<b>89,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>66,2</b>	<b>206,3</b>	<b>1 638,9</b>	<b>0,40</b>	<b>28,00</b>	<b>99,70</b>	<b>2,80</b>	<b>1,10</b>	<b>665,80</b>	<b>169,70</b>	<b>838,70</b>	<b>14,40</b>	<b>1 846,40</b>	<b>276,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	180/5	5,5	5,9	30,2	206,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	109,60	31,60	126,00	0,70	189,90	45,40	0,00	0,00	38	2010	
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>10,4</b>	<b>16,1</b>	<b>66,8</b>	<b>429,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>216,80</b>	<b>54,30</b>	<b>222,70</b>	<b>1,80</b>	<b>374,00</b>	<b>54,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>16,2</b>	<b>142,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>216,20</b>	<b>25,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Свекольник со сметаной, курой	180/10	5,3	2,6	10,5	88,4	0,00	4,80	3,10	0,00	0,30	33,20	20,80	60,70	1,30	353,60	46,00	0,00	0,10	83	2015	
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК		
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015	
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	11,5	48,4	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	13,90	4,40	3,30	0,60	93,50	0,70	0,00	0,00	342	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Зеленый горошек прогретый	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	27,90	0,40	49,50	0,00	0,00	0,00	5	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21,6</b>	<b>21,2</b>	<b>68,0</b>	<b>670,6</b>	<b>0,30</b>	<b>17,30</b>	<b>15,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>123,80</b>	<b>76,10</b>	<b>237,20</b>	<b>5,70</b>	<b>1 213,80</b>	<b>118,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015	
Соус молочный ( сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015	
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>27,8</b>	<b>11,6</b>	<b>61,6</b>	<b>484,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>28,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>241,00</b>	<b>54,50</b>	<b>314,00</b>	<b>2,50</b>	<b>342,10</b>	<b>11,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,0</b>	<b>64,6</b>	<b>202,6</b>	<b>1 626,0</b>	<b>0,60</b>	<b>20,10</b>	<b>131,60</b>	<b>0,70</b>	<b>1,30</b>	<b>797,80</b>	<b>210,10</b>	<b>944,90</b>	<b>10,20</b>	<b>1 930,20</b>	<b>184,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,60	14,60	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	0,00	3,00	1,50	0,00	0,00	14	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>9,6</b>	<b>16,8</b>	<b>60,1</b>	<b>394,2</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>216,30</b>	<b>39,30</b>	<b>187,40</b>	<b>1,20</b>	<b>351,50</b>	<b>45,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,90</b>	<b>351,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	180/10	2,0	3,0	12,7	89,1	0,10	4,90	6,20	0,00	0,30	30,10	19,30	52,50	1,00	360,50	44,10	0,00	0,10	96	2015	
Тефтели "Мит Бол "	70	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	ттк		
Рагу из овощей	130	2,7	2,9	14,9	98,4	0,10	13,80	0,60	0,00	0,10	48,20	31,40	68,70	1,60	490,70	22,20	0,00	0,00	143	2015	
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>14,6</b>	<b>16,0</b>	<b>63,1</b>	<b>470,0</b>	<b>0,30</b>	<b>19,00</b>	<b>19,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>104,60</b>	<b>69,50</b>	<b>181,20</b>	<b>5,30</b>	<b>1 054,00</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Суфле рыбное	200	41,1	13,9	2,5	328,0	0,10	0,60	18,30	1,50	0,40	140,80	87,00	463,00	2,40	877,50	325,90	0,00	0,00	400	2004	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00			
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	399,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>60,9</b>	<b>32,6</b>	<b>98,9</b>	<b>918,6</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>18,30</b>	<b>1,50</b>	<b>0,40</b>	<b>162,60</b>	<b>107,10</b>	<b>508,50</b>	<b>3,70</b>	<b>954,00</b>	<b>327,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>75,6</b>	<b>64,8</b>	<b>224,8</b>	<b>1 843,9</b>	<b>0,50</b>	<b>33,60</b>	<b>90,10</b>	<b>1,80</b>	<b>1,00</b>	<b>504,30</b>	<b>226,30</b>	<b>891,40</b>	<b>13,10</b>	<b>2 720,90</b>	<b>457,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	0,00	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>6,4</b>	<b>13,4</b>	<b>44,2</b>	<b>332,4</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>129,30</b>	<b>31,30</b>	<b>137,10</b>	<b>1,50</b>	<b>223,10</b>	<b>45,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,2</b>	<b>79,2</b>	<b>0,03</b>	<b>3,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>12,56</b>	<b>7,17</b>	<b>12,56</b>	<b>2,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курой	180/10	5,5	2,0	11,5	86,9	0,00	0,80	0,20	0,00	0,30	20,80	9,90	40,90	0,90	80,70	45,80	0,00	0,10	111	2015	
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,9	18,3	25,2	312,6	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	4044253		
Огурец соленый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из изюма	180	0,2	0,0	11,8	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	4,20	8,10	0,20	58,80	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,3</b>	<b>29,6</b>	<b>93,9</b>	<b>740,9</b>	<b>0,40</b>	<b>14,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>87,10</b>	<b>67,30</b>	<b>194,90</b>	<b>5,70</b>	<b>1 127,20</b>	<b>136,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	171	2015	
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	19,9	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	тпк		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11,8</b>	<b>10,3</b>	<b>64,0</b>	<b>405,2</b>	<b>0,20</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>243,70</b>	<b>80,50</b>	<b>247,30</b>	<b>2,60</b>	<b>317,60</b>	<b>43,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,6</b>	<b>63,3</b>	<b>220,3</b>	<b>1 667,7</b>	<b>0,73</b>	<b>18,88</b>	<b>87,50</b>	<b>0,40</b>	<b>1,28</b>	<b>472,66</b>	<b>186,27</b>	<b>591,86</b>	<b>12,31</b>	<b>1 667,90</b>	<b>226,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	544,5	587,7	2 192,2	16 831,6	5,26	264,86	958,10	12,30	10,76	5 811,62	1 989,34	7 674,22	124,32	18 961,70	2 514,10	0,30	1,40
Среднее значение за период	54,5	58,8	219,2	1 683,2	0,53	26,49	95,80	1,20	1,08	581,16	198,93	767,42	12,43	1 896,20	251,40	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,4	55,7														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужин
3-7 лет	410	148	663	462