

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 318» г.о. Самара

Ольгова /Львова О.С./

«17» ноября 2023г.

Приказ № 158 от «17» 11 2023г.



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНА ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 318»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

ВОЗРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

ЦИКЛИЧНОЕ Циклическое МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ  
 СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ	150	4.3	5.7	17.8	139.5	0.52	0.05	0.12	0.03	0.05	107.09	83.94	14.08	0.23	186.19	9.00	0.00	0.00	416	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.6	2.3	0.2	31.5	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	11.00	38.50	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	213	2006		
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	2.8	3.1	9.4	77.7	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	105.55	72.37	12.12	0.12	147.63	9.00	0.00	0.00	435	2012	
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.7	10.1	89.2	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.00	17.95	6.60	0.41	26.95	0.72	0.00	0.00	2	2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>11.3</b>	<b>16.8</b>	<b>37.4</b>	<b>337.8</b>	<b>1.04</b>	<b>0.13</b>	<b>0.25</b>	<b>0.14</b>	<b>0.13</b>	<b>228.65</b>	<b>212.76</b>	<b>35.30</b>	<b>1.26</b>	<b>340.77</b>	<b>18.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	51	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.30</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.3	0.0	0.7	5.2	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	9.20	9.60	5.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00	14	2008	
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/25	3.6	6.4	9.7	113.9	8.81	0.06	0.06	0.20	0.03	41.58	57.98	21.03	1.03	367.83	4.84	0.00	0.02	70	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРАМИ	110/25	10.4	10.4	17.0	203.0	8.77	0.13	0.12	0.22	0.03	24.23	123.26	31.95	1.66	584.68	6.49	0.01	0.09	224	2012	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	0.00	1.52	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.05	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	61.6	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	8	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18.6</b>	<b>17.3</b>	<b>60.2</b>	<b>474.3</b>	<b>19.56</b>	<b>0.30</b>	<b>0.25</b>	<b>0.42</b>	<b>0.05</b>	<b>94.21</b>	<b>242.45</b>	<b>74.40</b>	<b>4.93</b>	<b>1189.64</b>	<b>15.57</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
КРЕНДЕЛЕК В САХАРЕ	60	5.5	6.2	33.9	213.0	0.05	0.06	0.04	0.01	0.09	19.44	48.45	8.00	0.50	75.47	2.39	0.01	0.01	400	2006	
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	180	4.4	5.7	16.8	136.9	0.52	0.05	0.12	0.03	0.05	108.16	84.21	14.08	0.36	165.20	9.23	0.00	0.00	112	2008	
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0.1	0.0	5.2	21.9	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	12.42	3.45	4.79	0.05	33.36	0.26	0.00	0.00	7	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11.6</b>	<b>12.0</b>	<b>65.9</b>	<b>419.2</b>	<b>1.33</b>	<b>0.14</b>	<b>0.17</b>	<b>0.04</b>	<b>0.14</b>	<b>144.62</b>	<b>162.91</b>	<b>33.47</b>	<b>1.31</b>	<b>269.63</b>	<b>11.88</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41.9</b>	<b>45.2</b>	<b>173.2</b>	<b>1272.9</b>	<b>22.75</b>	<b>0.58</b>	<b>0.68</b>	<b>0.60</b>	<b>0.33</b>	<b>473.78</b>	<b>614.42</b>	<b>146.77</b>	<b>6.76</b>	<b>1950.44</b>	<b>47.17</b>	<b>0.02</b>	<b>0.12</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7.8	11.9	4.9	158.7	0.52	0.05	0.24	0.11	0.94	121.13	134.32	15.05	0.90	202.80	17.05	0.01	0.02	239	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	2.10	0.01	0.02	0.05	0.00	12.30	11.10	4.50	0.21	94.50	0.00	0.00	0.00	12	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.1	3.4	9.9	83.4	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	115.14	79.24	12.67	0.09	161.01	9.90	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	205	1.6	4.7	10.1	89.2	0.05	0.03	0.02	0.04	0.08	5.00	17.95	6.60	0.41	26.95	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	345	13.0	22.8	27.1	367.0	3.19	0.12	0.40	0.23	1.02	253.57	242.61	39.13	1.61	485.26	27.67	0.01	0.02		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	320	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.8	3.0	1.9	37.3	1.15	0.02	0.01	0.00	0.00	5.74	15.82	5.04	0.19	32.81	0.18	0.00	0.00		2012
СУП РЫБНЫЙ	150/20	4.8	6.8	6.1	112.1	4.01	0.09	0.07	0.21	0.03	29.74	66.25	19.84	0.74	335.89	11.73	0.01	0.03	97	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	30/25	6.2	8.4	4.2	125.2	1.19	0.04	0.06	0.22	0.00	13.77	77.09	14.38	1.17	204.40	4.14	0.00	0.03	210	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4.8	3.8	30.8	176.8	0.00	0.06	0.02	0.02	0.06	13.18	35.85	7.61	0.82	55.33	0.58	0.01	0.01	317	2012
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0.2	0.1	8.8	37.2	11.64	0.00	0.01	0.00	0.00	10.94	4.32	5.41	0.17	51.52	0.15	0.00	0.00	444	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	565	22.7	22.5	80.8	617.3	17.99	0.31	0.21	0.45	0.09	85.17	250.92	66.48	5.09	781.25	19.12	0.02	0.13		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.0	5.2	21.0	151.9	0.52	0.09	0.12	0.03	0.03	109.91	113.82	26.82	0.61	188.38	9.89	0.00	0.01	198	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	435	2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.0	0.0	7.9	32.1	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	8.74	0.96	2.14	0.07	6.51	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	505	8.5	7.7	63.6	361.8	11.00	0.17	0.16	0.04	0.03	145.05	160.58	47.35	3.70	521.09	11.89	0.00	0.02		
Итого за прием пищи:		44.7	53.0	181.5	1389.1	34.18	0.81	0.78	0.72	1.14	490.79	661.11	156.97	11.80	1887.60	59.68	0.03	0.17		
Всего за день:																				

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.1	6.7	18.9	156.5	0.52	0.10	0.13	0.03	0.05	113.28	128.55	33.71	0.77	209.38	10.14	0.00	0.01	184	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.1	3.4	10.3	85.2	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	115.25	75.79	13.34	0.11	162.48	9.90	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.7	10.1	89.2	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.00	17.95	6.60	0.41	25.95	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	355	9.8	14.8	39.2	330.9	1.09	0.16	0.27	0.09	0.13	233.54	226.29	53.65	1.29	398.82	20.78	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.0	1.1	24.2	0.94	0.01	0.01	0.00	0.00	8.80	10.67	5.15	0.24	59.64	0.18	0.00	0.00		2012
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	150	5.5	4.0	17.4	126.3	3.95	0.18	0.07	0.20	0.03	42.57	74.79	30.83	1.89	421.88	3.89	0.00	0.03	82	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10.1	14.1	7.7	197.3	0.24	0.03	0.07	0.03	0.17	6.46	96.75	14.16	1.29	185.51	4.54	0.00	0.02	212	2012
СОУС КРАСНЫЙ	30	0.7	2.0	3.7	36.0	1.28	0.02	0.02	0.25	0.00	10.63	15.95	7.53	0.31	74.61	1.28	0.00	0.01	274	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.1	13.2	57.0	0.24	0.02	0.03	0.09	0.00	27.79	19.71	15.53	0.43	258.18	0.00	0.00	0.01	442	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	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	8	2008
Итого за прием пищи:	500	21.6	22.6	70.0	571.7	6.65	0.36	0.24	0.57	0.20	110.36	269.47	87.40	6.16	1 080.22	12.23	0.00	0.07		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	20/15	1.5	1.9	24.0	119.5	0.03	0.02	0.01	0.00	0.00	7.11	17.42	4.65	0.52	41.35	0.00	0.00	0.00	4	2008
ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/20	14.8	22.3	18.8	343.5	0.95	0.07	0.22	0.11	0.27	137.71	184.18	21.19	1.01	204.36	5.09	0.02	0.03	301	2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.0	0.0	4.9	19.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	0.37	2.00	0.04	1.99	0.00	0.00	0.00	435	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	375	17.9	24.3	57.7	529.9	0.99	0.12	0.24	0.11	0.27	157.84	218.77	34.34	1.97	273.50	5.09	0.02	0.03		
Итого за прием пищи:		49.6	62.2	176.7	1 479.4	18.73	0.67	0.77	0.78	0.60	517.74	725.53	183.39	11.62	2 030.54	40.06	0.02	0.12		
Всего за день:																				

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.2	5.7	21.7	155.5	0.52	0.05	0.12	0.03	0.05	105.81	99.19	20.56	0.27	156.49	9.28	0.00	0.01	196	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.1	3.4	10.8	87.3	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	115.16	79.24	12.07	0.08	161.04	9.90	0.00	0.00	432	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	205	1.6	4.7	10.1	89.2	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.00	17.95	6.60	0.41	26.95	0.72	0.00	0.00	2	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8.8</b>	<b>13.8</b>	<b>42.6</b>	<b>332.0</b>	<b>1.09</b>	<b>0.11</b>	<b>0.26</b>	<b>0.09</b>	<b>0.13</b>	<b>225.97</b>	<b>196.38</b>	<b>40.13</b>	<b>0.77</b>	<b>354.48</b>	<b>19.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>11.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	1.0	2.0	2.5	32.0	1.50	0.02	0.02	0.00	0.00	7.31	20.89	6.70	0.25	41.48	0.18	0.00	0.00		2012	
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/55	4.3	7.1	11.3	128.7	5.81	0.08	0.08	0.20	0.03	42.56	68.34	24.48	1.25	422.28	6.57	0.00	0.04	74	2008	
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	60	14.9	24.3	3.4	291.4	0.56	0.12	0.10	0.02	0.00	27.86	143.29	22.68	0.53	271.44	36.66	0.03	0.27	208	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.8	5.1	18.7	131.5	9.06	0.11	0.10	0.03	0.08	30.99	73.62	25.42	1.04	686.11	7.40	0.00	0.03	130	2012	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.21	0.00	1.35	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.5	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	8	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>571</b>	<b>27.2</b>	<b>38.9</b>	<b>69.7</b>	<b>739.7</b>	<b>16.93</b>	<b>0.41</b>	<b>0.34</b>	<b>0.25</b>	<b>0.11</b>	<b>126.53</b>	<b>357.54</b>	<b>94.82</b>	<b>5.08</b>	<b>1482.17</b>	<b>53.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.34</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	50/20	10.2	7.3	34.4	245.1	0.15	0.08	0.10	0.05	0.05	193.20	146.00	17.20	0.66	108.49	3.29	0.01	0.02	469	2012	
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (БИШНЯ)	180	0.1	0.0	6.2	25.8	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	11.63	3.45	4.61	0.05	33.33	0.26	0.00	0.00	444	2008	
ЯЙЦА БАРЕНЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.41	30.92	1.94	0.40	28.18	4.03	0.01	0.01	213	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	150	2.2	5.5	6.8	86.4	19.85	0.04	0.05	0.21	0.05	53.00	41.39	20.89	1.19	255.94	4.17	0.00	0.02	102	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>16.5</b>	<b>15.1</b>	<b>57.5</b>	<b>435.3</b>	<b>20.76</b>	<b>0.16</b>	<b>0.22</b>	<b>0.30</b>	<b>0.58</b>	<b>274.84</b>	<b>238.56</b>	<b>51.24</b>	<b>2.70</b>	<b>451.74</b>	<b>11.75</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.9</b>	<b>68.2</b>	<b>179.5</b>	<b>1553.9</b>	<b>48.78</b>	<b>0.71</b>	<b>0.84</b>	<b>0.65</b>	<b>0.62</b>	<b>643.34</b>	<b>803.48</b>	<b>194.19</b>	<b>10.75</b>	<b>2566.39</b>	<b>86.70</b>	<b>0.05</b>	<b>0.41</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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
<b>Завтрак</b>																				
"ЛАКОМКА" СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	110/20	15.8	21.5	22.8	357.1	0.26	0.07	0.23	0.11	0.25	136.52	190.08	21.21	0.74	166.81	5.01	0.03	0.03	306	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	190/5	0.0	0.0	5.0	20.5	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	8.89	0.95	2.14	0.07	6.62	0.00	0.00	0.00	435	2012
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.7	10.1	89.2	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.00	17.95	6.60	0.41	26.95	0.72	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>17.4</b>	<b>26.3</b>	<b>37.8</b>	<b>466.8</b>	<b>0.74</b>	<b>0.10</b>	<b>0.25</b>	<b>0.15</b>	<b>0.33</b>	<b>150.21</b>	<b>208.99</b>	<b>29.95</b>	<b>1.22</b>	<b>200.56</b>	<b>5.73</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КЕФИР	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.70	0.04	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.02	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>53.0</b>	<b>0.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>120.00</b>	<b>95.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.5	2.0	2.7	30.5	1.28	0.01	0.01	0.00	0.00	10.66	12.42	6.34	0.41	92.16	2.24	0.00	0.01	33	2012
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ СО СМЕТАННОЙ	150/15/5	3.4	8.3	9.0	109.7	0.70	0.05	0.04	0.22	0.03	31.41	40.47	12.78	0.68	83.81	1.68	0.00	0.02	80	2006
СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ	110	11.3	17.4	10.7	245.0	0.91	0.05	0.17	0.09	0.53	79.17	140.34	19.36	1.08	211.12	11.98	0.02	0.05	203	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.2	0.1	12.2	50.7	11.64	0.00	0.01	0.00	0.00	14.64	9.17	5.74	0.17	52.70	0.15	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.50	16.80	6.50	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	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	8	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19.6</b>	<b>26.2</b>	<b>61.6</b>	<b>663.7</b>	<b>14.53</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>	<b>0.31</b>	<b>0.55</b>	<b>147.66</b>	<b>254.00</b>	<b>58.42</b>	<b>4.34</b>	<b>519.99</b>	<b>16.49</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
ПРЯНИКИ	45	2.7	2.1	33.8	154.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	4.95	22.50	4.05	0.36	31.95	0.00	0.00	0.00		2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.5	5.7	18.3	143.2	0.52	0.07	0.12	0.03	0.05	116.63	124.94	19.30	0.40	181.54	9.00	0.01	0.02	167	2006
ЧАЙ СЛАДКИЙ	190	0.0	0.0	4.9	19.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	0.37	1.82	0.04	1.93	0.00	0.00	0.00	435	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>8.7</b>	<b>8.0</b>	<b>66.9</b>	<b>374.7</b>	<b>0.52</b>	<b>0.14</b>	<b>0.14</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>133.79</b>	<b>164.61</b>	<b>31.77</b>	<b>1.20</b>	<b>241.22</b>	<b>9.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.6</b>	<b>62.9</b>	<b>170.3</b>	<b>1458.3</b>	<b>16.49</b>	<b>0.49</b>	<b>0.63</b>	<b>0.52</b>	<b>0.94</b>	<b>551.68</b>	<b>722.60</b>	<b>134.14</b>	<b>6.66</b>	<b>1107.79</b>	<b>42.22</b>	<b>0.06</b>	<b>0.15</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	4.8	3.0	30.8	169.3	0.03	0.06	0.02	0.01	0.05	8.01	35.79	6.48	0.62	55.80	0.68	0.01	0.01	140	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	2.10	0.01	0.02	0.06	0.00	12.30	11.10	4.50	0.21	94.50	0.00	0.00	0.00	12	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.1	3.4	10.8	87.3	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	115.16	79.24	12.97	0.09	181.04	9.50	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	205	1.8	4.7	10.1	89.2	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.00	17.95	6.60	0.41	26.95	0.72	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>10.1</b>	<b>13.8</b>	<b>54.0</b>	<b>381.5</b>	<b>2.67</b>	<b>0.13</b>	<b>0.18</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>140.47</b>	<b>143.99</b>	<b>30.55</b>	<b>1.53</b>	<b>338.29</b>	<b>11.30</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	320	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>1.40</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0.7	2.0	1.7	27.8	1.17	0.02	0.01	0.00	0.00	7.45	15.30	5.75	0.23	45.92	0.13	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/6/5	3.1	7.4	9.3	114.3	4.04	0.07	0.06	0.22	0.03	32.14	51.07	17.03	0.79	303.12	3.96	0.00	0.03	170	2012
ПЛОВ С КУРАМИ	110/20	9.5	13.8	30.5	283.7	1.39	0.06	0.09	0.24	0.08	16.02	113.65	28.91	1.07	173.28	3.76	0.02	0.07	222	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.1	15.2	64.7	0.24	0.02	0.03	0.09	0.00	29.03	19.71	15.80	0.43	258.33	0.00	0.00	0.01	302	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	61.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	8	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>18.2</b>	<b>23.7</b>	<b>82.6</b>	<b>619.5</b>	<b>6.84</b>	<b>0.27</b>	<b>0.23</b>	<b>0.55</b>	<b>0.11</b>	<b>98.44</b>	<b>251.33</b>	<b>81.60</b>	<b>4.52</b>	<b>660.85</b>	<b>10.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
ПЛЮШКА В САХАРЕ	50	6.2	8.3	39.5	257.4	0.08	0.08	0.04	0.01	0.09	25.42	56.11	9.30	0.55	89.09	2.62	0.02	0.01	351	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0.1	0.0	7.1	29.7	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	12.46	3.45	4.79	0.05	33.42	0.26	0.00	0.00	444	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3.0	4.8	17.9	127.4	17.83	0.12	0.09	0.21	0.05	42.86	71.63	32.04	1.51	644.49	5.93	0.00	0.05	342	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10.8</b>	<b>13.3</b>	<b>74.5</b>	<b>461.8</b>	<b>18.77</b>	<b>0.23</b>	<b>0.14</b>	<b>0.22</b>	<b>0.14</b>	<b>85.34</b>	<b>148.19</b>	<b>52.73</b>	<b>2.51</b>	<b>792.80</b>	<b>10.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.6</b>	<b>50.8</b>	<b>221.2</b>	<b>1 505.8</b>	<b>30.28</b>	<b>0.64</b>	<b>0.56</b>	<b>0.90</b>	<b>0.36</b>	<b>329.25</b>	<b>550.51</b>	<b>168.07</b>	<b>9.96</b>	<b>2 111.84</b>	<b>32.52</b>	<b>0.05</b>	<b>0.18</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7.8	11.9	4.9	158.7	0.52	0.05	0.24	0.11	0.54	121.13	134.32	15.06	0.90	202.80	17.05	0.01	0.02	239	2012
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	1.0	0.1	2.0	12.2	1.25	0.02	0.02	0.00	0.00	5.67	17.58	5.95	0.20	31.19	0.00	0.00	0.00	13	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.1	3.4	11.8	91.5	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	115.22	79.50	13.14	0.10	161.77	9.90	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	205	1.6	4.7	10.1	89.2	0.03	0.03	0.02	0.04	0.08	5.00	17.95	6.60	0.41	26.95	0.72	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>13.4</b>	<b>20.2</b>	<b>28.7</b>	<b>351.4</b>	<b>2.35</b>	<b>0.13</b>	<b>0.40</b>	<b>0.17</b>	<b>1.02</b>	<b>247.02</b>	<b>249.35</b>	<b>40.75</b>	<b>1.61</b>	<b>422.71</b>	<b>27.67</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	320	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.0</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>1.40</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0.3	0.0	0.7	5.2	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	9.20	9.60	5.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00	14	2008
СУП РЫБНЫЙ	150/10	5.0	5.9	8.1	105.8	4.02	0.09	0.07	0.21	0.03	30.11	69.46	20.33	0.75	341.91	12.62	0.01	0.09	97	2012
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	120/20	7.9	12.1	19.2	216.8	9.56	0.13	0.13	0.21	0.08	22.76	114.41	33.61	1.65	771.79	8.54	0.00	0.06	223	2012
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.22	0.00	1.35	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.60	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	8	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>17.3</b>	<b>18.5</b>	<b>62.7</b>	<b>487.7</b>	<b>16.57</b>	<b>0.33</b>	<b>0.25</b>	<b>0.42</b>	<b>0.11</b>	<b>80.09</b>	<b>245.07</b>	<b>75.09</b>	<b>4.84</b>	<b>1250.99</b>	<b>23.40</b>	<b>0.01</b>	<b>0.15</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.02	11.60	36.00	8.00	0.64	44.00	0.00	0.00	0.00	393	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.0	0.0	6.9	28.2	0.48	0.00	0.02	0.00	0.00	8.73	0.90	2.14	0.07	6.88	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	190	2012
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.8	5.8	20.0	151.7	0.52	0.03	0.11	0.03	0.05	105.60	72.46	11.92	0.09	146.76	9.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>9.7</b>	<b>10.2</b>	<b>76.5</b>	<b>441.1</b>	<b>11.00</b>	<b>0.12</b>	<b>0.16</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>146.53</b>	<b>137.22</b>	<b>36.65</b>	<b>3.60</b>	<b>501.46</b>	<b>11.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.0</b>	<b>48.9</b>	<b>178.1</b>	<b>1323.2</b>	<b>30.92</b>	<b>0.59</b>	<b>0.82</b>	<b>0.64</b>	<b>1.18</b>	<b>480.54</b>	<b>638.64</b>	<b>156.51</b>	<b>11.45</b>	<b>2295.16</b>	<b>63.07</b>	<b>0.02</b>	<b>0.16</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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
<b>I Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.4	6.3	25.3	179.7	0.57	0.08	0.13	0.03	0.05	118.97	122.69	27.82	0.56	200.36	10.65	0.00	0.01	185	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	3.1	10.4	81.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	105.58	72.37	12.12	0.12	147.66	9.00	0.00	0.00	435	2012
БАТОН С МАСЛОМ	205	1.8	4.7	10.1	89.2	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.00	17.85	6.60	0.41	26.95	0.72	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9.8</b>	<b>14.1</b>	<b>45.7</b>	<b>350.5</b>	<b>1.09</b>	<b>0.14</b>	<b>0.26</b>	<b>0.09</b>	<b>0.13</b>	<b>229.55</b>	<b>213.01</b>	<b>46.54</b>	<b>1.09</b>	<b>374.97</b>	<b>20.37</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>16.00</b>	<b>11.00</b>	<b>8.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	25	0.3	2.0	2.0	27.5	1.01	0.01	0.01	0.00	0.00	7.03	13.20	3.18	0.23	44.10	0.76	0.00	0.01		2012
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5/5	4.3	4.4	14.3	116.7	4.82	0.08	0.07	0.22	0.03	39.27	82.85	24.25	1.20	396.85	4.41	0.00	0.03	73	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	11.0	11.1	4.6	161.8	0.32	0.04	0.08	0.01	0.09	24.30	104.35	14.12	1.42	218.01	6.12	0.00	0.02	208	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100	11.1	4.8	23.3	180.8	0.00	0.30	0.07	0.02	0.08	45.06	101.96	40.44	3.14	364.77	2.54	0.00	0.01	135	2012
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.1	12.3	53.1	0.24	0.02	0.03	0.09	0.00	28.98	19.71	15.80	0.43	258.24	0.00	0.00	0.01	302	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	26.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.5	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	8	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>586</b>	<b>31.7</b>	<b>22.7</b>	<b>83.4</b>	<b>668.5</b>	<b>6.49</b>	<b>0.55</b>	<b>0.30</b>	<b>0.34</b>	<b>0.20</b>	<b>156.44</b>	<b>373.67</b>	<b>111.99</b>	<b>8.42</b>	<b>1352.17</b>	<b>16.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	25/20	3.3	2.4	23.3	128.4	0.08	0.06	0.08	0.01	0.01	60.76	60.67	14.37	0.54	105.75	2.30	0.00	0.01	5	2008
ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/20	14.0	21.9	16.2	328.7	0.49	0.08	0.21	0.34	0.27	136.48	179.45	23.07	0.75	178.83	5.79	0.02	0.04	304	2012
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ)	200	0.2	0.1	5.9	25.6	11.64	0.00	0.01	0.00	0.00	12.81	4.32	5.86	0.17	51.68	0.15	0.00	0.00	443	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>17.5</b>	<b>24.4</b>	<b>45.4</b>	<b>482.7</b>	<b>12.21</b>	<b>0.13</b>	<b>0.30</b>	<b>0.35</b>	<b>0.28</b>	<b>210.15</b>	<b>244.44</b>	<b>43.30</b>	<b>1.46</b>	<b>334.26</b>	<b>8.24</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.3</b>	<b>61.6</b>	<b>184.3</b>	<b>1548.7</b>	<b>29.79</b>	<b>0.85</b>	<b>0.88</b>	<b>0.79</b>	<b>0.61</b>	<b>612.14</b>	<b>842.12</b>	<b>209.83</b>	<b>13.17</b>	<b>2339.40</b>	<b>46.66</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>I Завтрак</b>																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.2	6.7	18.5	159.9	0.52	0.10	0.13	0.03	0.05	113.75	131.50	34.87	0.81	212.69	10.20	0.00	0.01	184	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.1	3.4	10.8	87.4	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	115.20	79.50	13.14	0.10	161.74	9.90	0.00	0.00	433	2006
БАТОН С МАСЛОМ	205	1.8	4.7	10.1	95.2	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	6.00	17.95	6.80	0.41	25.95	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	355	9.9	14.9	40.4	336.5	1.09	0.16	0.27	0.09	0.13	233.95	228.95	54.61	1.32	401.38	20.82	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.9	2.11	0.01	0.02	0.05	0.00	12.38	11.17	4.53	0.21	66.13	0.00	0.00	0.00	12	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/0/5	4.5	7.0	13.7	137.6	3.39	0.06	0.05	0.20	0.12	32.89	59.59	16.43	0.86	274.73	4.46	0.00	0.02	91	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	130	21.1	15.5	11.2	268.6	0.99	0.16	0.26	0.09	0.52	98.71	243.24	38.81	1.06	422.56	50.55	0.05	0.32	205	2012
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (БИШНЯ)	200	0.1	0.0	9.1	37.4	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	12.49	3.45	4.79	0.05	33.48	0.26	0.00	0.00	444	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.90	6.60	0.40	25.60	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	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	8	2008
Итого за прием пищи:	575	30.5	25.6	63.3	608.5	7.25	0.33	0.38	0.35	0.64	168.27	369.05	76.76	4.18	906.10	57.51	0.05	0.34		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
БАТОН С СЫРОМ	25/20	6.3	6.4	12.5	134.6	0.05	0.05	0.05	0.03	0.00	165.44	110.34	15.93	0.60	50.99	0.90	0.00	0.01	4	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	2.5	4.8	18.2	130.1	9.55	0.12	0.08	0.20	0.05	20.81	68.98	28.45	1.20	673.89	6.38	0.00	0.04	133	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	320	2008
Итого за прием пищи:	425	9.8	11.4	51.9	350.7	13.60	0.19	0.16	0.23	0.05	200.25	193.32	52.38	4.60	964.66	9.28	0.00	0.05		
Итого за прием пищи:		50.5	52.3	165.3	1 342.7	31.94	0.71	0.83	0.68	0.82	618.47	802.32	191.75	12.30	2 550.16	69.61	0.05	0.41		
Всего за день:																				

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	15.4	20.3	26.3	358.8	0.24	0.07	0.28	0.10	0.22	186.44	204.85	24.04	0.64	194.90	3.08	0.02	0.03	300	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.8	3.1	9.4	77.7	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	105.38	72.19	12.00	0.08	148.66	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	2.0	4.9	12.6	102.2	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	6.10	22.20	8.25	0.51	33.50	0.50	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>20.2</b>	<b>28.3</b>	<b>50.3</b>	<b>538.7</b>	<b>0.76</b>	<b>0.14</b>	<b>0.41</b>	<b>0.16</b>	<b>0.30</b>	<b>277.92</b>	<b>299.24</b>	<b>44.29</b>	<b>1.23</b>	<b>375.06</b>	<b>12.98</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2.8	2.4	4.1	52.4	0.12	0.01	0.09	0.02	0.00	105.40	73.60	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00	431	2009
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>2.4</b>	<b>4.1</b>	<b>52.4</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>105.40</b>	<b>73.60</b>	<b>11.20</b>	<b>0.08</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0.4	2.0	1.3	25.0	3.73	0.01	0.01	0.13	0.00	11.57	8.79	5.07	0.23	49.80	0.92	0.00	0.00	41	2008
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/6/5	4.0	7.4	11.7	132.4	9.79	0.06	0.09	0.20	0.03	48.76	67.21	25.99	1.34	436.58	6.52	0.00	0.02	78	2006
КОТЛЕТА ИЗ КУР	60	9.4	10.6	3.9	147.8	0.95	0.03	0.07	0.03	0.07	23.04	82.17	10.80	0.82	130.39	4.69	0.01	0.05	207	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.6	5.0	17.8	126.3	8.50	0.11	0.09	0.03	0.08	30.36	69.97	23.98	0.98	626.35	7.05	0.00	0.03	130	2012
НАПИТОК ИЗ ЯГОД (КЛУКВА)	150	0.1	0.0	5.3	22.8	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	7.77	1.26	3.07	0.07	15.76	0.00	0.00	0.00	445	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	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	8	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>21.1</b>	<b>25.5</b>	<b>69.3</b>	<b>595.1</b>	<b>23.44</b>	<b>0.32</b>	<b>0.30</b>	<b>0.39</b>	<b>0.18</b>	<b>134.45</b>	<b>285.20</b>	<b>84.36</b>	<b>5.54</b>	<b>1345.52</b>	<b>21.42</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	20.00	3.60	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00	113	2008
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ	150	4.6	5.2	15.7	128.7	0.52	0.08	0.14	0.03	0.03	105.16	112.13	38.65	1.02	203.05	9.49	0.00	0.00	320	2006
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	3.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9.5</b>	<b>7.4</b>	<b>76.0</b>	<b>408.5</b>	<b>4.52</b>	<b>0.16</b>	<b>0.18</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>131.16</b>	<b>162.93</b>	<b>56.85</b>	<b>4.54</b>	<b>497.26</b>	<b>11.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.6</b>	<b>63.6</b>	<b>199.6</b>	<b>1594.7</b>	<b>29.84</b>	<b>0.63</b>	<b>0.98</b>	<b>0.60</b>	<b>0.51</b>	<b>648.93</b>	<b>820.97</b>	<b>196.70</b>	<b>11.39</b>	<b>2363.84</b>	<b>54.69</b>	<b>0.03</b>	<b>0.13</b>		

## 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	481,7	568,8	1829,7	14468,5	292,70	6,48	7,97	6,88	7,33	5 366,76	7 181,70	1 739,22	108,06	21 203,26	562,62	0,35	2,02
Среднее значение за период	48,2	56,9	183,0	1 446,9	29,27	0,65	0,80	0,69	0,73	536,68	718,17	173,92	10,81	2 120,33	56,26	0,04	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	35,4	51,3														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	350	100	557	436