УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 318» г.о. Самара

_____ /Львова О.С./

«07» 10 2022 г.

Приказ № 134-р от «7» 10 2022 г.

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

ВОЗРАСНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	180	6.7	7.8	34.5	207.6	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	177	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	16.3	113.3	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	131.97	104.26	24.85	0.63	220.47	11.04	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	**420**	**13.1**	**20.3**	**66.3**	**474.3**	0.64	0.07	0.15	0.09	0.15	138.87	125.66	28.75	0.95	249.57	11.04	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	71.7	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	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0.5**	**0.1**	**9.8**	**71.7**	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	10.1	9.2	27.2	212.8	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	85	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	11.7	14.9	18.6	239.0	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	342	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	б/н	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.63	0.00	1.89	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	**610**	**25.1**	**24.5**	**73.8**	**580.9**	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	17.63	43.50	11.39	2.00	68.84	2.80	0.00	0.00		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00	б/н	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**9.4**	**11.1**	**46.3**	**324.9**	1.04	0.09	0.24	0.04	0.00	218.50	189.00	32.40	1.21	347.00	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.6	5.8	33.9	209.1	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	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**8.6**	**6.3**	**65.2**	**355.2**	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	17.50	44.50	18.31	1.00	68.65	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**56.7**	**62.3**	**261.5**	**1 806.9**	1.68	0.33	0.46	0.13	0.15	392.50	402.66	90.85	5.16	734.05	33.64	0.00	0.00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	170	9.7	9.5	25.3	217.8	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	249	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	8.5	32.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.38	8.60	4.30	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**410**	**12.0**	**18.7**	**49.3**	**404.1**	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	12.28	30.00	8.20	1.40	29.10	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	71.7	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	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0.5**	**0.1**	**9.8**	**71.7**	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.5	3.0	3.4	46.5	2.10	0.04	0.02	0.00	0.00	10.01	29.07	9.53	0.35	56.33	0.18	0.00	0.00		2012
СВЕКОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	2.0	4.8	13.6	106.0	6.85	0.06	0.05	0.21	0.03	31.73	55.53	26.50	1.23	481.53	6.16	0.00	0.03	59	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	12.7	12.5	5.7	185.6	0.34	0.04	0.08	0.01	0.09	11.23	111.21	13.81	1.61	234.96	5.59	0.00	0.03	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.5	6.4	33.2	212.3	0.00	0.09	0.04	0.03	0.11	11.96	53.26	20.25	0.91	90.05	0.00	0.01	0.01	317	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	б/н	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	200	0.8	0.0	14.2	60.8	0.24	0.01	0.03	0.09	0.00	29.95	19.71	16.00	0.43	258.37	0.00	0.00	0.01	376	2012
Итого за прием пищи:	**660**	**25.7**	**27.1**	**91.3**	**713.2**	9.52	0.34	0.26	0.34	0.22	103.88	312.29	95.59	6.53	1 189.23	14.73	0.01	0.08		
Полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	6.3	8.0	39.5	254.8	0.08	0.07	0.05	0.02	0.12	28.82	59.08	9.90	0.58	93.24	2.93	0.02	0.01	466	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0 16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**260**	**11.9**	**14.2**	**48.6**	**371.2**	1.12	0.12	0.26	0.05	0.12	232.82	203.08	32.30	0.74	385.24	20.93	0.02	0.01		
Ужин																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.2	6.7	32.0	156.9	1.29	0.06	0.00	0.05	0.00	135.45	221.88	30.96	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**9.2**	**7.2**	**63.3**	**303.0**	1.29	0.14	0.03	0.05	0.00	152.95	266.38	49.27	2.29	68.65	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**59.3**	**67.3**	**262.3**	**1 863.3**	11.93	0.63	0.57	0.51	0.49	501.94	811.74	185.35	10.96	1 672.22	37.46	0.03	0.09		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ	150/20	18.6	14.4	18.7	291.3	0.43	0.05	0.23	0.32	0.27	152.20	197.13	24.27	0.72	172.87	4.37	0.02	0.04	237	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	12.0	88.3	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.18	75.81	13.72	0.16	151.95	9.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	**410**	**23.8**	**26.6**	**46.2**	**533.0**	0.95	0.11	0.35	0.41	0.42	266.28	294.34	41.89	1.19	353.92	13.37	0.02	0.04		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	14.8	77.3	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		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**14.8**	**77.3**	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		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	2.2	4.6	11.9	98.8	11.01	0.07	0.06	0.21	0.05	33.49	53.22	23.51	1.01	405.03	4.32	0.00	0.02	102	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70	14.8	13.9	17.8	240.3	2.33	0.05	0.00	0.00	0.00	11.66	97.95	13.99	1.17	0.00	0.00	0.00	0.00	286	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.7	6.1	39.1	226.7	0.00	0.03	0.02	0.03	0.11	4.63	74.57	24.50	0.50	55.50	0.76	0.01	0.02	315	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	б/н	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.63	0.00	1.89	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	**680**	**24.5**	**25.1**	**97.7**	**701.3**	15.84	0.25	0.13	0.24	0.15	78.91	281.24	80.39	4.98	599.87	7.88	0.01	0.05		
Полдник																				
БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50	1.5	0.2	9.2	44.7	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.32	16.73	6.39	0.38	25.57	0.68	0.00	0.00	2	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**7.1**	**6.4**	**18.3**	**161.1**	1.04	0.08	0.22	0.03	0.00	208.32	160.73	28.79	0.54	317.57	18.68	0.00	0.00		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	14.8	13.9	53.1	240.3	14.00	0.16	0.00	0.38	0.00	38.00	120.00	48.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**18.8**	**14.4**	**84.4**	**386.4**	14.00	0.24	0.03	0.38	0.00	55.50	164.50	66.31	3.00	68.65	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**74.6**	**73.0**	**261.4**	**1 859.1**	31.83	0.68	0.74	1.06	0.57	609.02	900.81	217.38	9.71	1 340.00	41.73	0.03	0.09		

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		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3.3	5.1	17.3	128.5	0.42	0.03	0.09	0.03	0.05	86.24	78.82	16.24	0.20	133.81	7.50	0.00	0.01	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	16.3	113.3	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	131.97	104.26	24.85	0.63	220.47	11.04	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	**420**	**9.7**	**17.5**	**49.1**	**395.1**	1.06	0.10	0.24	0.12	0.20	225.10	204.48	44.99	1.16	383.38	18.54	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	14.8	77.3	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		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**14.8**	**77.3**	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0.4	3.0	2.3	37.9	1.18	0.01	0.01	0.00	0.00	8.20	15.40	3.70	0.26	51.45	0.88	0.00	0.01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4.4	4.6	27.0	169.0	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	80	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	3.7	15.6	7.7	222.9	32.40	0.05	0.00	0.13	0.00	108.00	70.80	34.80	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	б/н	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	200	0.8	0.0	14.2	60.8	0.24	0.01	0.03	0.09	0.00	29.95	19.71	16.00	0.43	258.37	0.00	0.00	0.01	376	2012
Итого за прием пищи:	**660**	**12.5**	**23.6**	**72.4**	**592.6**	33.82	0.16	0.07	0.22	0.00	155.15	149.41	64.01	4.14	377.82	3.68	0.00	0.02		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	39.5	221.3	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		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**8.6**	**8.6**	**48.6**	**337.7**	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	22.6	12.0	44.5	245.8	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	427	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	8.5	32.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.38	8.60	4.30	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**26.6**	**12.5**	**77.6**	**397.7**	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	16.88	53.10	21.30	2.08	68.00	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**57.7**	**62.6**	**262.5**	**1 800.4**	35.92	0.39	0.56	0.37	0.20	601.13	551.00	152.70	7.53	1 121.20	42.02	0.00	0.02		

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		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И СМЕТАНОЙ	150/20	18.9	15.9	32.5	332.3	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	236	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	12.0	88.3	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.18	75.81	13.72	0.16	151.95	9.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	**410**	**24.1**	**28.2**	**60.0**	**573.9**	0.52	0.06	0.13	0.09	0.15	114.08	97.21	17.62	0.48	181.05	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
КЕФИР	100	3.0	0.1	4.0	31.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	126.00	98.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**3.0**	**0.1**	**4.0**	**31.0**	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	126.00	98.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	3.0	1.5	35.6	1.32	0.01	0.01	0.00	0.00	12.55	14.98	7.30	0.34	84.33	0.24	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	8.6	11.6	20.4	228.0	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	81	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	2.7	18.1	40.8	226.7	12.60	0.14	0.00	0.34	0.00	34.20	108.00	43.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.63	0.00	1.89	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	**660**	**15.1**	**33.1**	**90.6**	**619.4**	13.92	0.24	0.05	0.34	0.00	64.39	166.48	61.89	4.14	153.17	3.04	0.00	0.00		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**9.4**	**11.1**	**46.3**	**324.9**	1.04	0.09	0.24	0.04	0.00	218.50	189.00	32.40	1.21	347.00	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.6	5.8	29.7	207.6	1.29	0.14	0.00	0.05	0.00	147.17	188.49	37.44	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**9.6**	**6.3**	**61.0**	**353.7**	1.29	0.22	0.03	0.05	0.00	164.68	232.99	55.75	3.58	68.65	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**61.2**	**78.7**	**261.9**	**1 902.9**	17.77	0.66	0.44	0.52	0.15	687.64	783.68	182.65	9.41	749.86	31.84	0.00	0.00		

6 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.1	0.1	2.3	14.4	1.49	0.03	0.02	0.00	0.00	6.70	20.76	7.03	0.23	36.83	0.00	0.00	0.00		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6.8	9.9	4.9	138.7	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	215	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**10.2**	**19.1**	**29.5**	**333.6**	1.49	0.06	0.03	0.07	0.15	19.60	42.16	12.24	0.55	66.57	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	71.7	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	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0.5**	**0.1**	**9.8**	**71.7**	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.4	2.0	4.1	36.0	0.64	0.01	0.02	0.64	0.00	14.72	15.88	10.94	0.29	64.06	1.60	0.00	0.02	41	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4.4	7.2	11.1	127.0	10.59	0.07	0.07	0.21	0.05	34.56	64.97	23.45	1.11	420.20	5.18	0.00	0.04	105	2008
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	170	12.0	17.4	57.4	377.1	1.00	0.06	0.00	0.15	0.00	17.00	197.00	37.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	б/н	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.63	0.00	1.89	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	**650**	**20.1**	**27.0**	**100.5**	**669.2**	12.23	0.23	0.13	1.00	0.05	83.92	321.35	82.78	6.40	553.10	9.58	0.00	0.06		
Полдник																				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	3.1	1.2	35.1	161.6	8.00	0.05	0.01	0.00	0.00	12.00	29.20	8.00	0.50	64.80	0.00	0.00	0.00	2	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**260**	**8.7**	**7.4**	**44.3**	**278.0**	9.04	0.10	0.22	0.03	0.00	216.00	173.20	30.40	0.66	356.80	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	11.3	9.4	50.4	302.7	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	127.71	122.55	20.64	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**15.3**	**9.9**	**81.7**	**448.8**	1.29	0.16	0.03	0.05	0.00	145.21	167.05	38.95	2.29	68.65	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**54.8**	**63.5**	**265.8**	**1 801.3**	24.05	0.55	0.41	1.16	0.20	464.73	703.75	164.36	9.90	1 045.12	29.38	0.00	0.06		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.50	0.01	0.03	0.10	0.00	20.50	18.50	7.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	3.0	34.9	189.0	0.00	0.07	0.02	0.01	0.05	9.03	40.39	7.34	0.92	63.18	0.77	0.01	0.01	331	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	8.5	32.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.38	8.60	4.30	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**8.7**	**16.6**	**62.7**	**434.8**	3.50	0.11	0.06	0.18	0.20	41.80	88.89	23.04	2.67	249.78	0.77	0.01	0.01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	71.7	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	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0.5**	**0.1**	**9.8**	**71.7**	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		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	6.6	6.8	23.4	139.3	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	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13.2	16.7	26.5	309.9	13.64	0.17	0.17	0.29	0.09	28.17	176.06	48.50	2.85	1 118.74	12.82	0.00	0.08	276	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	б/н	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	200	0.8	0.0	14.2	60.8	0.24	0.01	0.03	0.09	0.00	29.95	19.71	16.00	0.43	258.37	0.00	0.00	0.01	376	2012
Итого за прием пищи:	**660**	**24.3**	**24.0**	**86.1**	**618.6**	16.38	0.28	0.24	0.37	0.09	78.61	251.27	81.00	5.58	1 515.61	15.62	0.00	0.08		
Полдник																				
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	55	6.4	8.0	41.4	263.7	0.08	0.08	0.06	0.02	0.12	27.24	64.09	10.41	0.61	102.04	2.99	0.02	0.01	460	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**255**	**12.1**	**14.2**	**50.6**	**380.1**	1.12	0.13	0.27	0.05	0.12	231.24	208.09	32.81	0.77	394.04	20.99	0.02	0.01		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4.7	5.8	20.0	151.7	0.52	0.07	0.12	0.03	0.05	119.05	133.58	20.65	0.44	187.31	9.00	0.01	0.02	94	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**8.7**	**6.3**	**51.4**	**297.8**	0.52	0.15	0.15	0.03	0.05	136.55	178.08	38.96	1.44	255.96	10.80	0.01	0.02		
Всего за день:		**54.3**	**61.2**	**260.6**	**1 802.9**	21.52	0.67	0.73	0.64	0.45	488.21	726.33	175.81	10.46	2 415.39	48.17	0.04	0.12		

8 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА "ЛАКОМКА"	130	20.8	12.5	22.4	289.0	0.20	0.06	0.23	0.07	0.27	147.76	207.39	22.25	0.71	151.11	2.31	0.03	0.03	237	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.1	3.1	4.6	58.9	0.10	0.01	0.03	0.02	0.00	30.39	21.12	3.36	0.06	44.11	3.00	0.00	0.00	354	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	16.3	113.3	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	131.97	104.26	24.85	0.63	220.47	11.04	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**28.3**	**28.1**	**58.8**	**614.6**	0.94	0.13	0.41	0.19	0.42	317.02	354.17	54.36	1.72	444.79	16.36	0.03	0.04		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	14.8	77.3	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		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**14.8**	**77.3**	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0.6	3.0	3.8	45.1	1.90	0.02	0.01	0.00	0.00	13.25	24.85	5.99	0.43	83.13	1.43	0.00	0.01	б/н	2012
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2.6	6.3	15.0	130.6	12.41	0.07	0.07	0.22	0.05	48.95	65.75	30.60	1.49	532.93	7.57	0.00	0.03	56	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	13.4	12.6	15.3	200.4	2.00	0.04	0.00	0.00	0.00	10.00	83.99	12.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	286	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.1	7.2	27.5	198.7	0.00	0.16	0.09	0.03	0.11	17.57	134.70	90.17	3.16	189.54	1.63	0.00	0.01	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	б/н	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.63	0.00	1.89	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	**700**	**26.1**	**29.5**	**89.6**	**703.8**	16.31	0.38	0.21	0.25	0.15	107.41	352.79	150.14	8.08	874.43	13.43	0.00	0.06		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**5.6**	**6.2**	**9.1**	**116.4**	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ЯЙЦОМ	200	7.7	10.6	57.5	237.2	19.20	0.22	0.00	0.03	0.00	28.80	209.60	56.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**11.7**	**11.1**	**88.8**	**383.3**	19.20	0.30	0.03	0.03	0.00	46.30	254.10	74.31	4.20	68.65	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**72.1**	**75.4**	**261.1**	**1 895.4**	37.48	0.87	0.86	0.51	0.57	674.73	1 105.07	301.20	14.17	1 679.86	49.58	0.04	0.09		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	2.80	0.01	0.02	0.08	0.00	16.40	14.80	6.00	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	14.8	7.2	5.5	145.8	0.29	0.11	0.12	0.03	0.09	25.85	139.88	20.77	0.54	253.89	35.21	0.03	0.26	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	3.4	2.9	35.6	181.7	0.00	0.03	0.02	0.01	0.05	3.87	67.28	22.28	0.45	49.95	0.69	0.01	0.02	315	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	8.5	32.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.38	8.60	4.30	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**460**	**21.3**	**22.8**	**68.1**	**561.4**	3.09	0.18	0.17	0.19	0.28	58.40	251.96	57.24	2.67	458.94	35.90	0.03	0.28		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	14.8	77.3	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		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**14.8**	**77.3**	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		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПШЕНИЧНЫМИ ГРЕНКАМИ	180/20	4.3	2.7	11.0	85.8	0.63	0.04	0.03	0.20	0.00	23.12	43.87	14.15	0.73	88.26	1.60	0.00	0.02		2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО КУРИНОГО МЯСА	80	9.1	14.0	4.1	179.3	1.98	0.04	0.07	0.31	0.11	18.40	79.97	15.21	0.95	184.16	4.27	0.01	0.06	277	2012
ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	130	3.2	4.6	20.4	136.1	9.76	0.12	0.11	0.03	0.06	42.86	84.85	28.43	1.11	726.08	8.70	0.00	0.03	427	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	б/н	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	200	0.8	0.0	14.2	60.8	0.24	0.01	0.03	0.09	0.00	29.95	19.71	16.00	0.43	258.37	0.00	0.00	0.01	376	2012
Итого за прием пищи:	**710**	**21.0**	**21.9**	**71.8**	**570.6**	15.11	0.30	0.28	0.62	0.17	134.83	283.90	90.30	5.53	1 395.37	17.36	0.01	0.12		
Полдник																				
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**8.6**	**8.6**	**46.6**	**299.4**	1.04	0.09	0.22	0.03	0.00	209.50	169.00	26.90	0.56	327.50	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.2	6.8	29.2	166.7	1.29	0.05	0.00	0.05	0.00	122.58	149.67	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**9.2**	**7.3**	**60.5**	**312.8**	1.29	0.13	0.03	0.05	0.00	140.08	194.17	53.14	2.29	68.65	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**60.5**	**60.9**	**261.8**	**1 821.4**	20.53	0.71	0.71	0.90	0.45	542.81	899.02	227.58	11.04	2 250.45	73.06	0.05	0.41		

10 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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОВОЙ КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	140/20	20.6	15.8	22.8	328.6	0.30	0.05	0.26	0.10	0.27	177.96	232.63	29.33	0.71	185.44	5.37	0.03	0.04	236	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	12.0	88.3	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.18	75.81	13.72	0.16	151.95	9.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**25.9**	**28.0**	**50.2**	**570.3**	0.82	0.11	0.38	0.19	0.42	292.04	329.84	46.95	1.19	366.49	14.37	0.03	0.04		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**3.0**	**1.0**	**4.2**	**40.0**	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	3.0	4.8	49.0	2.24	0.01	0.02	0.00	0.00	18.65	21.73	11.09	0.71	161.28	3.92	0.00	0.01	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	5.1	6.3	19.9	155.9	8.64	0.07	0.00	0.14	0.00	24.48	47.52	20.16	0.79	0.00	0.00	0.00	0.00	90	2008
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ	150	14.0	20.8	39.5	301.5	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	279	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	б/н	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.63	0.00	1.89	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	**630**	**23.3**	**30.5**	**92.2**	**635.4**	10.88	0.17	0.06	0.14	0.00	60.76	112.75	42.64	3.50	230.12	6.72	0.00	0.01		
Полдник																				
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	8.55	29.25	5.85	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**9.3**	**7.6**	**34.0**	**243.5**	1.04	0.09	0.22	0.03	0.00	212.55	173.25	28.25	0.61	338.00	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ	200	8.8	6.6	50.2	255.3	0.00	0.28	0.00	0.05	0.00	24.62	270.81	181.57	6.15	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	б/н	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	1.31	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**12.8**	**7.1**	**81.5**	**401.4**	0.00	0.36	0.03	0.05	0.00	42.12	315.31	199.87	7.15	68.65	1.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**74.2**	**74.2**	**262.2**	**1 890.6**	13.24	0.75	0.70	0.41	0.42	731.47	1 023.15	331.71	12.45	1 003.25	40.89	0.03	0.05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	625,4	679,1	2621,1	18444,3	215.95	6.25	6.16	6.21	3.63	5 694.17	7 907.20	2 029.59	100.78	14 011.41	427.78	0.21	0.94
Среднее значение за период	62.5	67.9	262.1	1 844.4	21.59	0.62	0.62	0.62	0.36	569.42	790.72	202.96	10.08	1 401.14	42.78	0.02	0.09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	33.1	53.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	417	100	662	253	450