

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.72	8.46	10.81	134.3	0.00	0.40	0.00	0.30	81.20	10.60	63.60	0.30	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	1.5	1.5	10.9	62.9	0.00	0.10	0.00	0.00	58.60	10.20	42.80	0.20	396	2012
ПРЯНИКИ	30	1.2	0.9	15.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.20	377	2008
Итого за прием пищи:	350	6.1	5.4	38.8	279.7	0.00	0.50	0.00	0.30	142.00	22.60	116.40	0.70		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	70.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20	386	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	70.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35	0.3	5.1	1.1	57.6	0.00	7.50	0.00	2.20	4.20	6.00	7.90	0.30	22	2008
БОРЩ С МЯСОМ	150	4.8	6.3	7.9	108.7	0.00	7.10	0.20	1.40	34.70	21.30	63.40	1.20	62	2012
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	100	15.0	15.1	12.9	180.5	0.00	0.00	0.00	0.80	16.40	21.50	148.40	1.90	279	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	0.7	0.1	19.2	62.1	0.00	0.30	0.10	0.00	27.70	20.10	20.60	0.60	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	475	23.4	27.3	58.1	490.5	0.10	14.90	0.30	5.30	90.20	76.50	275.10	5.60		
Полдник															
СОК	150	0.8	0.2	14.7	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	9.50	5.40	9.50	1.90	399	2012
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.0	30.0	147.2	0.10	0.10	0.00	0.00	28.40	8.20	46.40	0.40	479	2012
Итого за прием пищи:	200	5.6	1.2	44.7	209.8	0.10	1.30	0.00	0.00	37.90	13.60	55.90	2.30		
Ужин															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4.0	12.0	20.4	213.2	0.10	24.40	0.50	3.50	67.40	41.90	86.30	2.00	137	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	10.1	42.0	0.00	1.10	0.00	0.00	12.00	4.00	4.40	0.40	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80	122	2008
Итого за прием пищи:	400	7.3	12.2	50.6	349.9	0.20	25.50	0.50	4.30	88.60	59.10	124.30	3.20		
Всего за день:		42.8	46.8	202.0	1399.9	0.40	52.20	0.80	10.50	374.70	179.80	582.70	14.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.4	5.6	26.8	180.4	0.10	0.40	0.00	0.90	88.60	31.30	117.90	0.90	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.2	1.9	18.5	100.1	0.03	0.75	0.01	0.00	90.39	10.46	67.23	0.75	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5.4	8.2	17.1	164.1	0.00	0.10	0.00	0.10	116.80	8.70	84.90	0.40	3	2012
Итого за прием пищи:	350	13.0	15.7	62.4	444.6	0.13	1.25	0.01	1.00	295.79	50.46	270.03	2.05		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	0.6	0.1	5.7	30.1	0.00	42.00	0.00	0.20	23.80	9.10	16.10	0.20	386	2008
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.1	5.7	30.1	0.00	42.00	0.00	0.20	23.80	9.10	16.10	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0.2	3.0	0.7	30.8	0.00	2.70	0.00	1.30	6.30	3.80	11.60	0.30	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2.8	3.4	15.1	101.3	0.00	2.70	0.10	0.70	18.40	12.70	39.50	0.70	85	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1.9	3.2	15.8	99.2	0.10	14.07	0.03	0.13	14.07	20.10	52.93	0.80	333	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	10.9	5.4	5.4	112.8	0.10	0.20	0.00	2.60	20.40	19.20	129.60	0.40	239	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.0	0.0	16.6	67.4	0.00	0.60	0.00	0.10	13.60	4.10	2.50	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	530	18.4	15.4	70.6	493.1	0.30	20.27	0.13	5.73	79.97	67.50	270.93	4.30		
Полдник															
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	602	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.5	3.9	7.5	83.8	0.10	0.80	0.00	0.00	163.20	17.90	115.20	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.2	38.4	225.4	0.10	0.80	0.00	0.00	169.60	21.90	129.60	0.80		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8.5	18.1	2.0	204.8	0.00	0.20	0.20	3.80	70.70	10.80	131.70	1.40	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.10	2.40	0.00	0.70	10.80	11.30	33.50	0.40	10	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	20.0	96.1	0.00	72.00	0.20	0.00	17.20	4.40	2.80	0.50	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80	122	2008
Итого за прием пищи:	410	14.0	18.7	45.9	418.9	0.20	74.60	0.40	5.30	107.90	39.70	201.60	3.10		
Всего за день:		51.6	55.0	223.0	1 612.1	0.73	138.92	0.54	12.23	677.06	188.66	888.26	10.45		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.3	6.0	27.7	186.7	0.06	0.97	0.04	0.58	95.78	15.48	91.91	0.97	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1.8	1.9	13.5	78.0	0.00	0.10	0.00	0.10	71.30	11.10	51.80	0.10	396	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.4	5.4	23.1	155.3	0.00	0.00	0.00	0.10	9.20	5.90	30.30	0.50	1	2012
Итого за прием пищи:	350	10.5	13.3	64.3	420.0	0.06	1.07	0.04	0.78	176.28	32.48	174.01	1.57		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	0.3	0.3	6.9	32.9	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50	386	2008
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.3	6.9	32.9	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0.3	3.1	1.0	32.7	0.02	7.20	0.05	1.53	9.00	5.40	7.20	0.30	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150	3.0	3.1	10.9	83.2	0.00	2.50	0.10	0.20	18.20	12.20	39.50	0.80	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	13.5	16.9	3.2	219.2	0.00	0.90	0.00	2.90	12.80	16.30	117.50	1.70	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.4	3.1	25.3	138.0	0.02	0.00	0.02	0.20	7.37	17.42	52.26	0.40	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	1.40	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	520	21.8	26.5	74.9	624.3	0.14	10.60	0.17	5.73	61.37	60.32	251.26	4.80		
Полдник															
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.3	3.4	24.2	140.6	0.10	0.00	0.00	0.30	8.60	5.60	30.50	0.30	471	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	200	3.3	3.4	45.4	225.2	0.10	0.00	0.00	0.30	17.40	7.10	33.70	0.30		
Ужин															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	2.2	10.7	13.5	160.6	0.10	6.70	0.60	4.80	39.00	31.70	64.40	1.60	45	2012
1/2 ЯЙЦА	20	2.6	2.3	0.2	31.5	0.02	0.00	0.05	0.10	11.00	2.50	38.50	0.50	213	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	160	0.5	0.0	17.2	71.7	0.00	9.30	0.00	0.00	21.80	13.60	14.70	0.90	377	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80	122	2008
Итого за прием пищи:	400	8.4	13.2	51.0	358.5	0.22	16.00	0.65	5.70	81.00	61.00	151.20	3.80		
Всего за день:		44.3	56.7	242.4	1 661.0	0.52	34.67	0.86	12.91	347.25	166.50	617.87	11.97		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.8	5.9	24.6	168.0	0.00	0.40	0.00	0.20	80.00	21.20	90.10	0.40	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.2	1.9	18.5	100.1	0.03	0.75	0.01	0.00	90.39	10.46	67.23	0.75	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5.4	8.2	17.1	164.1	0.00	0.10	0.00	0.10	116.80	8.70	84.90	0.40	3	2012
Итого за прием пищи:	350	11.4	16.0	60.2	432.2	0.03	1.25	0.01	0.30	287.19	40.36	242.23	1.55		
II Завтрак															
СОК	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0.3	3.0	0.9	31.8	0.01	5.40	0.03	1.47	7.20	4.80	8.70	0.27	23	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3.3	5.2	9.8	100.6	0.10	4.00	0.10	0.30	18.10	17.20	55.90	1.00	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	9.2	11.8	7.9	173.7	0.00	0.40	0.00	0.20	30.00	11.10	86.60	0.70	307	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.8	7.6	85.4	0.00	24.60	0.10	2.10	62.70	23.30	45.70	1.50	132	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	1.0	0.1	25.3	108.1	0.00	0.40	0.10	0.00	34.20	25.70	26.80	0.80	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	550	19.0	25.3	68.5	581.2	0.21	34.80	0.33	4.97	159.40	89.70	258.50	5.87		
Полдник															
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	160	4.5	4.0	7.2	90.4	0.00	1.10	0.00	0.00	192.00	22.40	152.00	0.00	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	530	2008
Итого за прием пищи:	200	6.0	6.0	22.1	173.8	0.00	1.10	0.00	0.00	197.80	26.40	170.00	0.40		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	13.2	11.8	25.0	262.0	0.00	0.60	0.40	2.30	125.10	22.70	151.00	0.60	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.8	2.1	5.4	42.8	0.00	0.10	0.00	0.00	21.80	2.70	16.10	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	1.00	0.00	0.00	431	2008
ФРУКТ	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.00	3.50	0.00	0.30	13.30	8.40	11.20	1.40	386	2008
Итого за прием пищи:	410	14.3	14.1	49.4	384.9	0.00	4.20	0.40	2.60	164.80	34.80	178.30	2.00		
Всего за день:		51.1	61.5	210.0	1 613.8	0.24	42.15	0.74	7.87	815.49	194.86	855.33	11.12		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	19.1	19.2	26.2	359.1	0.00	0.50	0.10	0.50	194.90	26.40	219.80	0.60	235	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.0	32.0	0.00	0.10	0.00	0.00	16.40	2.10	12.10	0.00	351	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1.8	1.9	13.5	78.0	0.00	0.10	0.00	0.10	71.30	11.10	51.80	0.10	396	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.7	5.1	18.5	131.7	0.00	0.00	0.00	0.10	7.40	4.70	24.40	0.40	1	2008
Итого за прием пищи:	370	24.2	27.8	62.2	600.8	0.00	0.70	0.10	0.70	290.00	44.30	308.10	1.10		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	1.1	0.4	14.7	67.2	0.00	7.00	0.00	0.00	5.60	29.40	19.60	0.40	386	2008
Итого за прием пищи:	100	1.1	0.4	14.7	67.2	0.00	7.00	0.00	0.00	5.60	29.40	19.60	0.40		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	0.00	9.20	5.60	16.80	0.40	121	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4.0	5.5	5.2	86.9	0.00	7.20	0.20	1.40	25.90	15.30	49.20	1.00	67	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	9.7	10.7	7.3	164.4	0.00	0.40	0.00	1.60	20.00	12.20	90.10	1.20	283	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.5	14.2	97.1	0.10	6.90	0.00	0.20	25.30	19.50	56.50	0.80	321	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНА	180	0.2	0.1	15.4	65.5	0.00	3.60	0.00	0.20	14.50	5.10	5.50	0.70	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	570	18.8	20.2	60.1	501.1	0.20	22.10	0.20	4.30	102.10	65.30	252.90	5.70		
Полдник															
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30	602	2008
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6.0	2.5	23.1	142.8	0.04	0.90	0.00	0.00	226.40	27.20	172.80	0.30		
Ужин															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.5	0.0	4.4	20.8	0.00	0.80	0.80	0.20	17.60	13.10	19.00	0.40	41	2012
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	5.7	12.7	21.7	224.8	0.04	0.00	0.08	0.64	74.40	7.20	66.40	0.64	210	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0.2	0.0	8.4	34.7	0.00	0.90	0.00	0.00	9.80	3.30	3.50	0.30	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40	122	2008
Итого за прием пищи:	400	7.9	12.8	44.5	327.7	0.04	1.70	0.88	1.24	106.40	30.20	105.70	1.74		
Всего за день:		58.0	63.7	204.5	1 639.6	0.28	32.40	1.18	6.24	730.50	196.40	859.10	9.24		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	2.8	6.3	8.7	104.2	0.00	0.50	0.00	0.10	109.30	12.20	74.20	0.10	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1.8	1.9	13.5	78.0	0.00	0.10	0.00	0.10	71.30	11.10	51.80	0.10	396	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10	530	2008
Итого за прием пищи:	400	8.4	13.1	59.4	390.7	0.00	0.60	0.00	0.20	195.10	33.30	171.00	1.30		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	0.4	0.3	9.3	42.3	0.00	4.50	0.00	0.30	17.10	10.80	14.40	1.80	386	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	9.3	42.3	0.00	4.50	0.00	0.30	17.10	10.80	14.40	1.80		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0.5	1.3	2.8	25.0	0.00	1.30	0.00	0.50	11.00	6.40	12.50	0.40	50	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	3.9	5.2	8.0	94.4	0.00	4.70	0.10	1.40	25.40	15.60	54.20	1.20	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	10.7	11.6	12.7	197.4	0.10	6.50	0.20	2.00	19.30	28.50	122.70	1.90	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	1.40	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	510	17.7	18.5	58.0	468.0	0.20	12.50	0.30	4.80	69.70	59.50	224.20	5.10		
Полдник															
СОК	160	0.8	0.2	15.7	66.7	0.00	1.30	0.00	0.00	10.10	5.80	10.10	2.00	399	2012
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.30	377	2008
Итого за прием пищи:	200	3.2	2.1	45.7	213.1	0.00	1.30	0.00	0.00	14.50	9.40	30.10	2.30		
Ужин															
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10.0	7.6	2.1	117.4	0.00	0.20	0.00	0.90	28.10	17.00	126.50	0.50	250	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2.4	3.1	25.0	136.8	0.02	0.00	0.02	0.20	7.30	17.26	51.79	0.40	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0.6	0.2	19.0	90.6	0.00	68.00	0.20	0.00	16.30	4.10	2.60	0.50	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80	122	2008
Итого за прием пищи:	400	16.1	11.1	66.2	439.5	0.12	68.20	0.22	1.90	60.90	51.56	214.49	2.20		
Всего за день:		45.8	45.1	238.6	1 553.6	0.32	87.10	0.52	7.20	357.30	164.56	654.19	12.70		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.2	5.6	19.2	148.4	0.10	0.40	0.00	1.80	82.40	55.50	122.30	1.70	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.3	84.7	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	18.60	78.00	0.50	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5.1	8.3	18.0	168.8	0.00	0.10	0.00	0.10	103.30	8.40	78.40	0.50	3	2008
Итого за прием пищи:	350	13.4	16.4	49.5	401.9	0.10	1.00	0.00	1.90	284.60	82.50	278.70	2.70		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	34.00	13.00	23.00	0.30	386	2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	34.00	13.00	23.00	0.30		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	4.20	6.00	7.90	0.30	121	2008
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6.4	6.0	12.7	128.9	0.10	4.10	0.10	0.20	18.90	21.40	80.10	1.40	111	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	15.9	9.4	2.0	178.6	0.20	11.70	5.60	1.20	16.60	14.20	230.40	5.00	256	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	2.8	2.7	18.2	109.2	0.00	0.00	0.00	0.70	17.20	5.00	23.50	0.60	204	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	150	0.1	0.1	19.1	77.7	0.00	1.20	0.00	0.10	9.00	2.70	2.20	0.30	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	530	28.1	18.7	70.1	583.2	0.40	24.60	5.80	3.20	73.10	56.90	378.90	9.20		
Полдник															
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4.0	1.4	28.4	141.3	0.00	0.00	0.00	0.20	16.60	6.40	42.00	0.50	460	2012
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	200	4.0	1.4	49.6	225.9	0.00	0.00	0.00	0.20	25.40	7.90	45.20	0.50		
Ужин															
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2.7	4.6	11.3	99.8	0.07	15.29	0.58	0.24	51.50	24.14	64.38	0.89	338	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	12.8	4.9	0.5	96.4	0.10	0.50	0.10	0.90	21.20	23.30	159.00	0.40	242	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.0	0.0	9.2	36.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	2.50	1.40	0.20	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80	122	2008
Итого за прием пищи:	400	18.6	9.7	41.1	327.8	0.27	15.79	0.68	1.94	90.40	63.14	258.38	2.29		
Всего за день:		65.0	46.4	218.4	1 581.8	0.77	101.39	6.48	7.44	507.50	223.44	984.18	14.99		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4.9	6.3	20.3	158.0	0.10	0.40	0.00	0.80	95.40	35.90	124.90	0.90	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.5	1.9	13.7	83.0	0.00	0.40	0.00	0.00	88.00	13.60	66.20	0.30	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.4	5.4	23.1	155.3	0.00	0.00	0.00	0.10	9.20	5.90	30.30	0.50	1	2012
Итого за прием пищи:	360	10.8	13.6	57.1	396.3	0.10	0.80	0.00	0.90	192.60	55.40	221.40	1.70		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	0.3	0.3	6.9	32.9	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50	386	2008
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.3	6.9	32.9	0.00	7.00	0.00	0.40	11.20	5.60	7.70	1.50		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	0.00	9.20	5.60	16.80	0.40	121	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150	4.2	4.4	10.9	99.8	0.00	2.60	0.10	0.20	19.30	13.30	50.20	0.90	100	2008
ПЛОВ	150	14.2	14.8	30.1	310.0	0.00	1.00	0.20	2.80	16.80	33.60	156.00	2.10	265	2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.3	0.1	19.4	81.1	0.00	21.60	0.00	0.20	15.40	9.00	8.00	0.40	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	560	21.6	19.7	78.4	578.1	0.10	29.20	0.30	4.10	67.90	69.10	265.80	5.40		
Полдник															
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.10	1.30	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00	401	2008
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30	602	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.2	23.6	172.5	0.10	1.30	0.00	0.00	219.20	27.20	178.20	0.30		
Ужин															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	13.8	6.8	7.3	144.3	0.10	0.40	0.00	3.10	45.10	25.50	172.40	0.50	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.9	4.8	19.9	134.6	0.10	9.70	0.00	0.20	36.20	27.40	79.20	1.10	335	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	0.00	1.60	0.00	0.50	7.20	7.60	22.30	0.30	10	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	10.0	41.7	0.00	1.10	0.00	0.00	11.60	3.60	3.70	0.30	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	122	2008
Итого за прием пищи:	420	20.4	11.9	54.8	407.1	0.20	12.80	0.00	4.40	107.00	74.00	302.80	2.80		
Всего за день:		58.7	50.7	220.8	1 586.9	0.50	51.10	0.30	9.80	597.90	231.30	975.90	11.70		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4.6	6.0	20.1	153.9	0.00	0.60	0.00	0.30	119.70	21.90	107.90	0.40	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.3	84.7	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	18.60	78.00	0.50	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5.4	8.2	17.1	164.1	0.00	0.10	0.00	0.10	116.80	8.70	84.90	0.40	3	2012
Итого за прием пищи:	350	13.1	16.7	49.5	402.7	0.00	1.20	0.00	0.40	335.40	49.20	270.80	1.30		
II Завтрак															
СОК	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0.2	1.7	0.7	19.6	0.00	1.20	0.00	0.80	5.90	3.60	10.80	0.30	19	2012
СВЕКОЛЬНИК	150	4.6	6.0	11.9	121.2	0.00	5.10	0.20	0.30	34.90	24.40	69.20	1.60	145	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	90	14.6	18.0	8.6	254.2	0.00	0.50	0.10	0.50	33.90	18.10	144.60	1.30	311	2012
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.0	16.1	67.1	0.00	8.80	0.00	0.00	21.40	13.00	13.80	0.90	377	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	460	22.5	26.1	54.3	543.7	0.10	15.60	0.30	2.50	103.30	66.70	273.20	5.70		
Полдник															
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.10	1.10	0.00	0.10	180.00	21.00	142.50	0.20	435	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2.8	0.9	30.7	142.2	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	5.20	24.00	0.40	453	2008
Итого за прием пищи:	200	7.2	4.7	36.7	221.7	0.10	1.10	0.00	0.30	187.50	26.20	166.50	0.60		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24.1	16.7	13.9	305.3	0.10	0.20	0.10	2.20	179.30	25.70	240.70	0.70	231	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.0	32.0	0.00	0.10	0.00	0.00	16.40	2.10	12.10	0.00	351	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА	150	0.6	0.0	18.3	76.9	0.00	0.60	0.10	0.10	25.20	13.00	16.00	0.60	403	2008
ФРУКТ	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.00	4.00	0.00	0.30	15.20	9.60	12.80	1.60	386	2008
Итого за прием пищи:	410	25.6	18.5	44.4	451.8	0.10	4.90	0.20	2.60	236.10	50.40	281.60	2.90		
Всего за день:		68.9	66.1	194.7	1 661.6	0.30	23.60	0.50	5.80	868.60	196.10	998.40	11.80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.1	5.1	25.0	167.6	0.10	0.40	0.00	0.10	100.90	23.10	151.40	0.60	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	1.8	12.9	77.6	0.00	0.40	0.00	0.00	82.50	12.60	61.90	0.30	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.0	4.7	20.6	137.0	0.00	0.00	0.00	0.10	8.10	5.20	26.80	0.40	1	2012
Итого за прием пищи:	350	10.5	11.6	58.5	382.2	0.10	0.80	0.00	0.20	191.50	40.90	240.10	1.30		
II Завтрак															
СОК	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30	121	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	6.5	5.2	18.2	144.9	0.10	2.70	0.10	1.10	22.80	21.60	70.50	1.60	99	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	8.4	8.6	10.0	152.0	0.00	1.00	0.10	1.30	12.60	13.80	78.20	1.10	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.4	3.1	25.0	136.9	0.02	0.00	0.02	0.20	7.31	17.27	51.82	0.40	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	160	0.2	0.1	17.2	72.2	0.00	19.20	0.00	0.20	13.60	8.00	7.10	0.30	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	123	2008
Итого за прием пищи:	560	20.4	17.5	88.5	594.8	0.22	30.40	0.22	3.80	67.71	74.27	250.22	5.30		
Полдник															
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	377	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0.0	0.0	19.8	79.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	200	1.8	1.4	42.3	188.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.30	15.00	0.20		
Ужин															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	140/30	21.0	17.9	24.6	346.6	0.00	0.30	0.10	1.30	174.90	24.40	219.30	0.60	225	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00	411	2008
ФРУКТ	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.00	48.00	0.00	0.20	27.20	10.40	18.40	0.20	386	2008
Итого за прием пищи:	400	21.7	18.1	52.3	465.6	0.00	48.30	0.10	1.50	210.90	36.30	240.90	0.80		
Всего за день:		54.9	48.7	251.4	1 673.1	0.32	80.30	0.32	5.50	487.31	159.37	752.52	8.90		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	541,1	540,1	2205,8	15983,6	4.38	643.83	12.24	85.49	5 763.61	1 900.99	8 168.45	116.87
Среднее значение за период	54.1	54.0	220.6	1 598.4	0.44	64.38	1.22	8.55	576.36	190.10	816.85	11.69
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.4	56.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	358	100	527	200	405