

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ №24 п.г.т. ВЕРХНЕТУЛОМСКИЙ КОЛЬСКОГО РАЙОНА
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБДОУ №24 п.г.т.ВЕРХНЕТУЛОМСКИЙ)
СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П.МОГИЛЬНОГО И В.А.ТУТИЛЬЯНА 2016-640с.

1 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			І ₂ , мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	5.2	6.7	25.0	181.4	0.09	0.24	0.04	0.14	0.10	0.08	63.68	24.76	114.92	1.42	146.99	4.07	0.00	0.02	182	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.1	2.6	13.2	89.6	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.11	114.20	13.55	79.25	0.23	163.12	9.72	0.00	0.00	413	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.04	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00	1	2016
Итого за прием пищи:	430	11.4	18.7	58.8	460.6	0.16	0.81	0.13	0.36	0.25	0.21	186.68	43.51	222.07	2.07	348.41	13.79	0.00	0.02		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	419	2016
Итого за прием пищи:	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.7	13.9	4.7	168.4	0.02	12.14	0.21	2.67	0.12	0.04	50.79	15.75	34.45	0.78	172.62	3.76	0.01	0.00	72	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.0	6.1	19.0	143.7	0.11	9.05	0.04	0.25	0.09	0.10	41.24	26.37	80.58	1.03	676.06	8.26	0.03	0.00	339	2016
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	13.3	6.2	4.1	125.5	0.07	1.25	0.04	0.82	0.08	0.11	82.71	28.54	190.96	0.53	365.72	104.88	0.00	0.00	260	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	19.3	81.2	0.01	21.60	0.00	0.19	0.00	0.01	15.38	8.93	8.02	0.32	95.51	0.27	0.00	0.00	393	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	690	22.0	26.8	69.2	617.3	0.31	46.54	0.29	5.03	0.29	0.31	210.62	96.09	369.49	4.96	1 448.41	119.97	0.04	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0.5	1.6	2.8	27.8	0.01	1.44	0.00	0.72	0.00	0.01	12.22	7.20	14.48	0.43	100.27	2.06	0.01	0.00	37	2016
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	9.6	11.3	32.0	269.2	0.06	0.06	0.07	1.17	0.09	0.06	178.80	13.99	122.38	1.12	77.03	0.70	0.02	0.01	220	2016
ЧАЙ-ЗАВАРКА	180	0.3	0.0	0.7	4.3	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	15.89	8.88	13.35	1.33	45.22	0.00	0.00	0.00	410	2016
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2016
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	388	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2016
Итого за прием пищи:	600	14.7	14.4	68.8	547.8	0.16	3.57	0.07	3.03	0.09	0.15	238.01	57.07	209.01	5.93	471.12	3.76	0.05	0.01		
Всего за день:		53.2	64.3	225.2	1 710.0	0.68	51.86	0.52	8.42	0.63	0.66	818.91	216.83	930.17	13.10	2 530.74	153.72	0.09	0.03		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,9	16,0	2,6	217,7	0,07	0,19	0,33	2,46	2,69	0,49	97,61	17,17	235,53	2,75	223,22	27,47	0,06	0,03	229	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,4	16,3	113,3	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	131,97	24,85	104,26	0,63	220,47	11,04	0,00	0,00	416	2016
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,0	1,1	27,0	129,2	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,01	8,82	5,94	24,84	0,41	50,80	0,00	0,00	0,00	2	2016
Итого за прием пищи:	400	23,0	20,5	45,9	460,2	0,13	2,43	0,35	2,46	2,69	0,63	238,40	47,86	364,63	3,79	494,49	38,51	0,06	0,03		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	418	2016
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,0	4,1	36,8	0,01	1,90	0,00	0,91	0,00	0,02	15,82	9,41	18,42	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	34	2016
БУЛЬОН МЯСНОЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,3	5,0	7,3	103,3	0,03	0,20	0,09	0,17	0,14	0,06	23,46	11,61	66,59	0,96	133,89	3,47	0,02	0,00	119	2016
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	130	10,9	4,5	49,4	280,7	0,29	0,00	0,01	5,97	0,03	0,15	16,24	160,38	239,27	5,62	338,88	2,94	0,02	0,00	179	2016
ГУЛЯШ ИЗ СУБПРОДУКТА	70	7,4	3,2	2,2	67,8	0,13	1,11	0,20	0,45	0,03	0,30	9,86	13,61	94,80	2,19	147,77	3,95	0,03	0,01	293	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	13,6	56,8	0,00	12,81	0,00	0,12	0,00	0,01	13,93	6,02	8,22	0,19	57,56	0,16	0,00	0,00	396	2016
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2016
Итого за прием пищи:	680	29,8	15,2	97,8	647,4	0,55	16,02	0,30	8,72	0,20	0,58	88,31	210,53	470,80	11,56	882,90	16,65	0,08	0,01		
Ужин																					
МЯСО ОТВАРНОЕ	75	21,7	18,6	0,0	253,8	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,13	9,18	21,12	180,45	2,59	391,20	8,64	0,06	0,00	289	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ)	160	2,7	5,4	11,5	106,6	0,06	20,62	0,38	0,36	0,10	0,07	59,63	28,27	58,97	1,43	413,93	5,67	0,03	0,00	361	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/73	0,2	0,0	9,5	39,2	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	0,01	13,82	4,94	5,28	0,48	22,71	0,00	0,00	0,00	412	2016
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	388	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0	2016
Итого за прием пищи:	665	28,1	24,6	50,6	539,9	0,19	25,31	0,38	2,45	0,10	0,25	106,23	74,73	288,23	7,28	1 157,44	16,31	0,11	0,00		
Всего за день:		81,9	60,5	213,9	1 730,9	0,89	45,36	1,03	13,63	2,99	1,48	445,54	340,42	1 136,26	25,15	2 774,83	73,47	0,25	0,04		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	200	4,9	7,7	21,4	174,7	0,05	0,50	0,04	0,70	0,10	0,11	107,94	15,03	87,25	0,31	169,34	8,60	0,00	0,00	184	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	85,6	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,33	14,29	72,42	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,5	9,7	20,6	196,8	0,05	0,11	0,09	0,16	0,08	0,06	140,20	10,45	101,95	0,56	50,75	0,00	0,01	0,00	3	2016
Итого за прием пищи:	440	14,2	19,6	55,6	457,1	0,13	1,08	0,14	0,86	0,18	0,27	346,47	39,77	261,62	1,09	362,94	16,70	0,01	0,00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	110	1,0	0,2	8,6	45,9	0,03	26,40	0,01	0,24	0,00	0,03	33,66	12,87	22,77	0,30	216,70	2,20	0,02	0,00	388	2016
СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0,0	12,3	53,4	0,02	1,60	0,22	0,00	0,00	0,03	18,00	9,00	16,20	0,18	245,00	0,00	0,00	0,00	418	2016
Итого за прием пищи:	210	1,5	0,2	20,9	99,3	0,05	28,00	0,23	0,24	0,00	0,06	51,66	21,87	38,97	0,48	461,70	2,20	0,02	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,6	3,6	40,8	0,02	4,20	0,01	1,06	0,00	0,02	10,28	7,60	12,73	0,15	181,58	0,18	0,00	0,00	54	2016
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	7,9	9,6	8,2	155,4	0,05	2,67	0,16	0,49	0,05	0,07	31,42	20,05	92,89	1,28	326,52	5,29	0,03	0,00	80	2016
ПЛОВ С МЯСОМ	200	11,1	10,0	29,8	253,1	0,05	0,54	0,21	0,58	0,05	0,07	13,56	30,20	131,04	1,50	221,69	4,55	0,05	0,01	321	2016
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,1	77,9	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	9,04	2,66	1,78	0,36	51,03	0,36	0,00	0,00	391	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2016
Итого за прием пищи:	680	23,0	22,7	81,9	629,2	0,21	8,13	0,38	3,34	0,10	0,20	73,30	70,01	281,94	5,29	848,82	13,18	0,08	0,01		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	50	0,7	2,0	2,9	32,1	0,01	1,46	0,00	0,99	0,00	0,01	10,65	6,97	16,06	0,39	85,32	1,83	0,01	0,00	35	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11,4	11,4	12,7	199,3	0,05	11,79	0,03	0,58	0,18	0,10	37,12	24,78	120,11	1,91	306,45	6,79	0,04	0,00	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,5	3,4	1,6	44,3	0,00	0,01	0,02	0,04	0,03	0,01	11,14	1,27	7,67	0,05	15,66	1,11	0,00	0,00	385	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	16,2	80,5	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,15	4,37	2,75	0,49	9,78	0,00	0,00	0,00	417	2016
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2016
Итого за прием пищи:	495	17,7	19,9	69,0	542,1	0,16	85,26	0,20	2,49	0,21	0,21	90,51	49,99	203,89	4,97	499,11	11,97	0,05	0,00		
Всего за день:		56,4	62,4	227,4	1 727,7	0,55	122,47	0,95	6,93	0,49	0,74	561,94	181,64	786,42	11,83	2 172,57	44,05	0,16	0,01		

4 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	22.2	14.0	14.8	279.8	0.04	0.24	0.08	0.30	0.17	0.25	173.55	23.68	226.43	0.56	152.56	1.37	0.03	0.03	251	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.2	1.5	2.0	26.8	0.01	0.10	0.01	0.03	0.01	0.03	50.76	5.40	40.32	0.04	63.60	1.40	0.00	0.00	368	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	11.0	74.7	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	95.81	11.53	66.29	0.21	136.79	8.10	0.00	0.00	413	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	420	28.6	18.1	44.8	462.9	0.14	0.82	0.10	1.21	0.18	0.40	327.32	48.21	367.84	2.41	407.35	13.11	0.03	0.03		
II Завтрак																					
ПРОСТОКВАША	180	5.1	5.6	7.2	103.0	0.04	0.58	0.03	0.00	0.00	0.16	180.54	23.04	138.24	0.14	259.20	16.20	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	180	5.1	5.6	7.2	103.0	0.04	0.58	0.03	0.00	0.00	0.16	180.54	23.04	138.24	0.14	259.20	16.20	0.00	0.00		
Обед																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.02	0.01	227	2016
БУЛЬОН КУРИНЫЙ	200	7.7	7.7	0.6	102.8	0.03	0.57	0.11	0.12	0.00	0.06	20.74	10.96	69.12	0.72	100.31	2.93	0.05	0.01	116	2016
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3.4	1.3	23.6	120.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	8.09	5.53	27.67	0.43	43.52	0.00	0.00	0.00	124	2016	
КУРА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	150	10.6	9.3	12.5	176.2	0.10	6.45	0.39	0.31	0.00	0.12	27.69	29.70	125.11	1.61	523.78	7.56	0.09	0.01	319	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.6	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	7.63	1.64	0.00	0.00	0.94	0.00	0.01	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.60	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	650	29.9	23.2	70.8	612.4	0.28	7.02	0.60	2.33	0.88	0.38	92.95	61.65	334.52	5.66	792.55	21.29	0.17	0.03		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	6.6	18.9	147.5	0.11	9.09	0.04	0.27	0.11	0.10	36.29	25.98	77.63	1.04	673.71	7.85	0.03	0.00	339	2016
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	10.2	7.6	8.4	142.3	0.05	0.23	0.01	3.47	0.00	0.04	16.51	17.67	118.82	0.41	211.35	77.76	0.00	0.00	272	2016
ЧАЙ-ЗАВАРКА	180	0.3	0.0	0.7	4.3	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	15.89	8.88	13.35	1.33	45.22	0.00	0.00	0.00	410	2016
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2016
ГРУША	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	388	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	600	17.6	16.0	79.1	534.0	0.27	13.89	0.06	4.98	0.11	0.24	109.29	80.93	281.70	6.93	1 252.18	88.85	0.04	0.00		
Всего за день:		81.2	62.9	201.9	1 712.3	0.73	22.31	0.78	8.62	1.17	1.18	710.10	213.83	1 122.30	15.14	2 711.28	139.45	0.24	0.06		

5 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4.2	4.5	25.6	159.5	0.12	0.00	0.01	1.19	0.05	0.03	16.77	40.64	103.78	1.26	116.09	2.10	0.02	0.00	182	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	18.3	113.3	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.13	131.97	24.85	104.26	0.63	220.47	11.04	0.00	0.00	416	2016
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.04	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	8.80	5.20	27.90	0.42	38.30	0.00	0.00	0.00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	11.4	17.3	62.5	452.4	0.19	0.64	0.10	1.41	0.20	0.18	157.54	70.69	235.94	2.31	374.86	13.14	0.02	0.00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.02	0.22	0.03	0.00	0.00	0.16	189.72	20.16	132.48	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.02	0.22	0.03	0.00	0.00	0.16	189.72	20.16	132.48	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.1	45.5	0.01	1.90	0.00	1.33	0.00	0.02	15.82	9.41	18.44	0.60	136.80	3.33	0.01	0.00	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2.9	2.7	11.3	81.9	0.08	4.06	0.19	1.12	0.00	0.04	28.60	21.90	69.77	0.99	340.18	2.43	0.02	0.00	87	2016
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	6.4	0.8	41.0	196.7	0.08	0.00	0.00	1.26	0.00	0.02	26.34	10.11	49.61	1.18	74.39	0.90	0.01	0.01	218	2016
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10.9	10.7	3.5	154.1	0.03	0.00	0.01	0.37	0.03	0.06	6.47	11.10	91.03	1.31	194.56	4.15	0.03	0.00	299	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	9.2	40.6	0.01	21.60	0.00	0.19	0.00	0.01	15.19	8.93	8.02	0.32	95.19	0.27	0.00	0.00	393	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	680	24.5	17.7	90.3	620.8	0.30	27.56	0.20	5.37	0.03	0.19	101.42	70.95	280.37	6.40	909.12	13.88	0.07	0.01		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.2	2.0	2.5	32.6	0.03	1.56	0.00	1.31	0.00	0.02	7.02	7.37	21.80	0.25	38.61	0.00	0.00	0.00	10	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11.0	13.9	2.3	178.2	0.05	0.19	0.24	1.72	1.85	0.34	78.00	12.83	166.43	1.85	167.32	19.42	0.04	0.02	229	2016
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	418	2016
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.4	0.4	27.2	125.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.01	5.08	27.29	0.31	43.12	0.50	0.01	0.01	453	2016
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	388	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	670	19.5	17.3	76.1	539.0	0.22	7.19	0.24	4.54	1.85	0.45	124.97	46.56	271.56	8.26	797.45	25.96	0.06	0.03		
Всего за день:		60.5	56.7	236.2	1706.5	0.73	35.61	0.57	11.32	2.08	0.98	573.65	208.36	920.35	17.11	2344.23	69.18	0.15	0.04		

6 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША вязкая манная	200	4.8	5.4	31.1	191.8	0.05	0.23	0.03	1.00	0.08	0.05	57.67	11.77	60.05	0.36	112.69	4.06	0.01	0.00	182	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.33	14.29	72.42	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	414	2016
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.1	8.8	17.2	169.3	0.04	0.08	0.08	0.16	0.08	0.05	104.77	8.22	78.28	0.48	41.28	0.00	0.00	0.00	3	2016
Итого за прием пищи:	430	12.7	16.4	61.9	446.7	0.12	0.78	0.12	1.16	0.16	0.21	260.77	34.28	210.75	1.04	296.82	12.16	0.01	0.00		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	419	2016
Итого за прием пищи:	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2016
СУП РЫБНЫЙ	200	8.1	5.3	10.2	120.9	0.09	5.16	0.26	0.67	0.09	0.07	28.98	29.43	121.06	0.87	501.24	61.89	0.02	0.00	95	2016
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15.5	16.5	19.7	288.9	0.14	9.79	0.22	0.74	0.09	0.16	23.68	41.02	179.22	2.78	925.38	11.71	0.07	0.00	292	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.2	0.1	24.8	101.9	0.00	14.40	0.00	0.13	0.00	0.01	15.85	6.60	10.96	0.21	65.26	0.18	0.00	0.00	396	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	680	27.5	22.4	76.8	620.2	0.33	31.85	0.48	2.64	0.18	0.29	89.01	93.55	366.74	6.16	1 630.38	76.58	0.09	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	0.6	3.0	2.9	40.6	0.01	1.50	0.00	1.31	0.00	0.01	12.76	7.52	15.13	0.46	104.88	2.18	0.01	0.00	37	2016
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	160	11.1	11.2	11.3	190.8	0.04	11.79	0.02	0.48	0.06	0.08	34.57	23.83	112.47	1.83	305.95	5.90	0.04	0.00	314	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.5	3.1	1.6	40.3	0.00	0.01	0.02	0.04	0.03	0.01	9.68	1.14	6.71	0.04	13.48	0.93	0.00	0.00	385	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	15.7	77.8	0.01	68.00	0.14	0.00	0.00	0.04	16.61	4.22	2.60	0.46	9.28	0.00	0.00	0.00	417	2016
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	600	17.6	20.8	70.8	556.2	0.15	81.30	0.16	2.71	0.09	0.19	89.52	50.31	198.71	6.01	520.99	11.25	0.05	0.00		
Всего за день:		62.9	64.0	217.9	1 717.4	0.65	114.87	0.81	6.51	0.43	0.88	622.90	198.30	905.80	12.35	2 710.99	116.19	0.15	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША вязкая из смеси круп	200	5.4	7.3	27.1	195.9	0.10	0.61	0.04	0.76	0.07	0.12	111.61	31.38	130.69	0.79	209.76	9.89	0.01	0.00	188	2016
ЧАЙ с молоком	180	3.1	2.6	13.2	89.6	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.11	114.20	13.55	79.25	0.23	163.12	9.72	0.00	0.00	413	2016
БУТЕРБРОДЫ с джемом	50	3.1	5.2	24.1	154.9	0.04	0.80	0.02	0.11	0.08	0.02	9.10	5.83	27.48	0.43	44.65	0.00	0.00	0.00	2	2016
Итого за прием пищи:	430	11.6	15.1	64.4	440.4	0.17	1.88	0.08	0.87	0.15	0.25	234.91	50.76	237.42	1.45	417.43	19.61	0.01	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	110	0.7	0.1	6.0	32.1	0.02	18.48	0.01	0.17	0.00	0.02	23.56	9.01	15.94	0.21	151.89	1.54	0.01	0.00	368	2016
СОК АБРИКОСОВЫЙ	110	0.5	0.0	13.6	58.7	0.02	1.76	0.24	0.00	0.00	0.04	19.80	9.90	17.82	0.20	269.50	0.00	0.00	0.00	418	2016
Итого за прием пищи:	220	1.2	0.1	19.6	90.8	0.04	20.24	0.25	0.17	0.00	0.06	43.36	18.91	33.76	0.41	421.19	1.54	0.01	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	0.2	3.6	19.0	0.02	4.20	0.01	0.01	0.00	0.02	10.28	7.60	12.69	0.15	181.58	0.18	0.00	0.00	54	2016
РАССОЛЬНИК на мясном бульоне	200	7.1	7.3	9.4	133.3	0.06	3.38	0.15	0.46	0.03	0.07	27.40	20.73	87.79	1.25	356.28	4.88	0.03	0.00	80	2016
ГРЕЧА рассыпчатая	130	10.9	2.9	49.3	266.2	0.29	0.00	0.00	5.93	0.00	0.15	16.04	160.38	238.97	5.61	338.58	2.94	0.02	0.00	179	2016
ГУЛЯШ из отварного мяса	70	5.2	5.8	2.1	81.6	0.02	0.34	0.12	0.24	0.03	0.03	7.66	7.84	46.07	0.70	111.78	2.42	0.02	0.00	293	2016
КОМПОТ из сушеных фруктов	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	1.64	0.00	0.00	88.00	0.00	0.01	0.00	394	2016
ХЛЕБ ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	680	27.1	16.6	94.3	636.9	0.48	7.92	0.28	7.74	0.06	0.31	77.94	207.69	431.02	9.71	1 057.04	13.22	0.08	0.00		
Ужин																					
ЯЙЦА вареные	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.02	0.01	227	2016
ЗАПЕКАНКА капустаная	150	5.8	10.3	21.4	204.1	0.06	24.43	0.06	2.34	0.29	0.09	73.46	24.65	73.59	1.65	297.29	6.30	0.02	0.00	165	2012
СОУС молочный	50	1.3	5.5	5.4	77.0	0.02	0.00	0.04	0.10	0.00	0.00	31.00	4.00	27.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	368	2016
ЧАЙ-ЗАВАРКА	180	0.3	0.0	0.7	4.3	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	15.89	8.88	13.35	1.33	45.22	0.00	0.00	0.00	410	2016
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2016
ХЛЕБ пшеничный	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	490	16.7	21.7	68.0	534.1	0.18	24.50	0.20	4.12	1.17	0.30	152.15	52.45	228.66	6.23	494.91	16.54	0.04	0.01		
Всего за день:		55.6	53.5	246.3	1 702.2	0.87	54.54	0.81	12.90	1.38	0.92	508.36	329.81	930.86	17.80	2 390.57	50.91	0.14	0.01		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13.6	13.8	2.6	188.7	0.06	0.21	0.28	2.06	2.24	0.42	90.82	15.35	202.99	2.30	199.58	23.73	0.05	0.03	229	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	118.70	22.25	93.64	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	416	2016
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.2	7.8	21.7	169.9	0.05	0.00	0.06	0.18	0.12	0.02	8.94	5.46	28.82	0.44	39.84	0.00	0.00	0.00	1	2016
Итого за прием пищи:	430	20.4	24.6	39.0	460.3	0.14	0.78	0.36	2.24	2.36	0.56	216.46	43.06	325.45	3.30	437.34	33.67	0.05	0.03		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.9	0.2	17.6	75.1	0.01	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	418	2016
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.8	22.8	0.01	2.00	0.00	0.32	0.00	0.01	7.20	3.60	4.95	0.99	139.00	1.00	0.00	0.00	388	2016
Итого за прием пищи:	230	1.1	0.4	22.4	97.9	0.02	3.44	0.00	0.32	0.00	0.03	18.54	10.08	16.29	3.26	355.00	2.80	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.4	2.5	3.0	40.2	0.04	1.90	0.00	1.62	0.00	0.02	8.55	8.98	26.55	0.30	47.03	0.00	0.00	0.00	10	2016
БУЛЬОН МЯСНОЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7.3	5.0	7.3	103.3	0.03	0.20	0.09	0.17	0.14	0.06	23.46	11.61	66.59	0.96	133.89	3.47	0.02	0.00	119	2016
ПЛОВ С МЯСОМ	200	11.1	10.0	29.8	253.1	0.05	0.55	0.21	0.58	0.05	0.07	13.58	30.21	131.06	1.50	221.76	4.55	0.05	0.01	321	2016
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	19.1	77.9	0.00	0.72	0.00	0.11	0.00	0.00	9.04	2.66	1.78	0.36	51.03	0.36	0.00	0.00	391	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	680	23.2	18.0	80.4	576.5	0.21	3.37	0.30	3.58	0.19	0.19	63.63	62.96	269.48	5.12	521.71	11.18	0.07	0.01		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.7	2.0	2.9	32.1	0.01	1.46	0.00	0.99	0.00	0.01	10.65	6.97	16.06	0.39	85.32	1.83	0.01	0.00	35	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	0.6	31.1	149.2	0.06	0.00	0.00	0.96	0.00	0.02	23.86	8.03	38.26	0.92	56.55	0.68	0.01	0.01	218	2016
ГУЛЯШ ИЗ СУБПРОДУКТА	70	9.2	3.8	2.5	81.5	0.16	1.37	0.25	0.56	0.03	0.37	12.02	16.92	117.54	2.72	183.32	4.92	0.03	0.01	293	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0.0	0.0	8.2	33.0	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	2.42	1.49	0.14	5.76	0.00	0.00	0.00	411	2016
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	28.9	160.0	0.05	0.00	0.00	0.66	0.02	0.02	10.10	6.68	35.92	0.43	66.90	0.79	0.01	0.01	456	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	627	21.5	10.0	90.6	537.4	0.35	2.84	0.25	4.05	0.05	0.45	72.24	48.62	244.07	6.20	452.25	10.46	0.06	0.03		
Всего за день:		66.2	63.0	232.4	1 672.1	0.72	10.43	0.91	10.19	2.60	1.23	372.87	164.72	855.29	17.88	1 766.30	58.11	0.18	0.07		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША вязкая геркулесовая	200	4,8	5,2	29,0	182,1	0,14	0,00	0,02	1,36	0,05	0,04	19,17	46,44	118,61	1,45	132,68	2,40	0,02	0,00	182	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	85,6	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	96,33	14,29	72,42	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	414	2016
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,3	9,4	20,6	193,3	0,05	0,10	0,08	0,15	0,08	0,06	131,84	10,12	97,20	0,55	49,91	0,00	0,00	0,00	3	2016
Итого за прием пищи:	440	13,9	16,8	63,2	461,0	0,22	0,57	0,11	1,51	0,13	0,20	249,34	70,85	288,23	2,22	325,44	10,50	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ПРОСТОКВАША	180	5,1	5,6	7,2	103,0	0,04	0,58	0,03	0,00	0,00	0,16	180,54	23,04	138,24	0,14	259,20	16,20	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	180	5,1	5,6	7,2	103,0	0,04	0,58	0,03	0,00	0,00	0,16	180,54	23,04	138,24	0,14	259,20	16,20	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,0	4,1	45,5	0,01	1,90	0,00	1,33	0,00	0,02	15,82	9,41	18,44	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,9	4,2	11,3	95,9	0,08	4,06	0,19	1,79	0,00	0,04	28,60	21,90	69,60	0,99	340,18	2,43	0,02	0,00	87	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11,4	11,4	12,7	199,3	0,05	11,79	0,03	0,58	0,18	0,10	37,12	24,78	120,11	1,91	306,45	6,79	0,04	0,00	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,5	3,4	1,6	44,3	0,00	0,01	0,02	0,04	0,03	0,01	11,14	1,27	7,67	0,05	15,66	1,11	0,00	0,00	385	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	13,6	56,8	0,00	12,81	0,00	0,12	0,00	0,01	13,93	6,02	8,22	0,19	57,66	0,16	0,00	0,00	396	2016
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2016
Итого за прием пищи:	680	19,0	22,5	64,5	543,8	0,23	30,57	0,24	4,96	0,21	0,22	115,61	72,88	267,74	5,74	924,65	16,62	0,07	0,00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	6,1	18,0	139,1	0,10	8,56	0,04	0,24	0,09	0,10	40,68	25,10	77,35	0,98	641,13	7,95	0,03	0,00	339	2016
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	10,2	7,6	8,4	142,3	0,05	0,23	0,01	3,47	0,00	0,04	16,51	17,67	118,82	0,41	211,35	77,76	0,00	0,00	272	2008
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/7/3	0,1	0,0	7,0	28,9	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	9,79	2,85	2,26	0,18	12,08	0,00	0,00	0,00	412	2016
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2016
БАНАН	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	388	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2016
Итого за прием пищи:	600	19,2	16,7	86,6	574,9	0,28	15,92	0,07	4,59	0,09	0,23	98,68	102,02	288,43	4,43	1 359,46	87,95	0,03	0,00		
Всего за день:		57,2	61,6	221,5	1 682,7	0,77	47,64	0,45	11,06	0,43	0,81	644,17	268,79	982,64	12,63	2 868,75	131,27	0,12	0,00		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	22.2	14.0	14.8	279.8	0.04	0.24	0.08	0.30	0.17	0.25	173.55	23.68	226.43	0.66	162.56	1.37	0.03	0.03	251	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.2	1.5	2.0	26.8	0.01	0.10	0.01	0.03	0.01	0.03	50.76	5.40	40.32	0.04	63.60	1.40	0.00	0.00		2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	11.0	74.7	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.09	95.81	11.53	66.29	0.21	136.79	8.10	0.00	0.00	413	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	420	28.6	18.1	44.8	462.9	0.14	0.82	0.10	1.21	0.18	0.40	327.32	48.21	367.84	2.41	407.35	13.11	0.03	0.03		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.02	0.22	0.03	0.00	0.00	0.16	189.72	20.16	132.48	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	420	2016
Итого за прием пищи:	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.02	0.22	0.03	0.00	0.00	0.16	189.72	20.16	132.48	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00		
Обед																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	66.00	8.00	0.02	0.01	227	2016
БУЛЬОН КУРИНЫЙ	200	7.7	7.7	0.6	102.8	0.03	0.57	0.11	0.12	0.00	0.06	20.74	10.96	69.12	0.72	100.31	2.93	0.05	0.01	116	2016
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3.4	1.3	23.6	120.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.09	5.53	27.67	0.43	43.52	0.00	0.00	0.00	124	2016
КУРА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	150	10.6	9.3	12.5	176.2	0.10	6.45	0.39	0.31	0.00	0.12	27.69	29.70	125.11	1.61	523.78	7.66	0.09	0.01	319	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.63	1.64	0.00	0.00	0.94	0.00	0.01	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	650	29.9	23.2	70.8	612.4	0.28	7.02	0.60	2.33	0.88	0.38	92.95	61.65	334.52	6.66	792.55	21.29	0.17	0.03		
Ужин																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	2.6	3.6	40.8	0.02	4.20	0.01	1.06	0.00	0.02	10.28	7.60	12.73	0.15	181.58	0.18	0.00	0.00	54	2016
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	130	12.1	3.2	64.8	295.8	0.32	0.00	0.00	6.58	0.00	0.17	17.82	178.20	265.52	6.24	376.20	3.27	0.02	0.01	179	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	5.2	5.8	2.1	81.6	0.02	0.34	0.12	0.24	0.03	0.03	7.66	7.84	48.07	0.70	111.78	2.42	0.02	0.00	293	2016
ЧАЙ-ЗАВАРКА	180	0.3	0.0	0.7	4.3	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	15.89	8.88	13.35	1.33	45.22	0.00	0.00	0.00	410	2016
ВАФЛИ	15	0.4	0.5	11.6	53.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.40	1.50	5.40	0.23	21.00	0.00	0.00	0.00		2016
АПЕЛЬСИН	100	0.6	0.1	5.5	29.2	0.02	16.80	0.01	0.15	0.00	0.02	21.42	8.19	14.49	0.19	137.90	1.40	0.01	0.00	388	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2016
Итого за прием пищи:	576	21.2	12.5	91.0	568.0	0.43	21.41	0.14	8.69	0.03	0.29	80.87	217.91	385.66	10.04	814.48	8.95	0.05	0.01		
Всего за день:		84.8	58.2	213.9	1735.6	0.87	29.47	0.87	12.23	1.09	1.23	690.86	347.93	1220.60	18.25	2377.18	59.55	0.25	0.07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	659,9	597,1	2236,6	17097,4	7.46	534.56	7.70	101.71	13.29	10.31	5 949.30	2 470.63	9 790.59	161.14	24 647.44	895.90	1.73	0,33
Среднее значение за период	66,0	59,7	223,7	1 709,7	0,75	53,46	0,77	10,17	1,33	1,03	594,93	247,06	979,06	16,11	2 464,74	89,59	0,17	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	31,4	53,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Сад 12 часов	424	194	675	552