

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

Исполнитель: *Татьяна Сергеевна*
Формирующая: *Л.С.*

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Витамины						Минеральные вещества															
						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																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	59	2024						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,09	0,44	0,03	1,47	0,08	0,13	92,40	46,47	116,38	1,37	201,39	8,24	0,00	0,00	50	2024						
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	99,21	19,49	79,51	0,52	168,71	8,28	0,00	0,00	19	2024						
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	36,10	0,01	0,19	0,00	0,03	33,25	10,45	16,15	0,10	147,25	0,00	0,14	0,00	49	2024						
Итого за прием пищи:	395	7,35	10,32	45,69	284,39	0,20	37,06	0,07	1,68	0,08	0,28	271,71	80,11	246,79	2,19	535,55	16,52	0,14	0,00								
II Завтрак																											
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024						
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕННЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	0,00	8,19	0,01	0,66	0,00	0,00	14,71	4,43	8,34	0,18	80,74	0,73	0,00	0,00	40	2008						
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕЧКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,03	0,89	0,13	0,49	0,44	0,11	28,80	10,36	75,66	0,96	96,15	5,42	0,04	0,01	53	2024						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	0,04	0,16	0,00	1,97	0,00	0,04	18,14	17,67	93,76	0,81	147,30	43,74	0,20	0,01	63	2024						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНО	110	2,17	3,72	14,34	100,14	0,09	6,69	0,48	0,30	0,06	0,07	32,94	25,34	61,93	0,93	503,02	6,18	0,03	0,00	322	2012						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,02	0,27	0,10	0,00	0,00	0,03	30,81	17,45	22,34	0,49	292,56	0,00	0,01	0,00	18	2024						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	41	2024						
Итого за прием пищи:	545	13,16	13,22	55,80	470,88	0,23	16,20	0,72	3,97	0,50	0,27	129,90	80,00	283,78	4,37	1153,77	57,47	0,28	0,02								
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,06	0,25	0,08	1,80	0,14	0,28	185,46	32,06	259,88	1,04	191,05	2,05	0,03	0,03	6	2024						
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,00	0,28	0,00	0,04	0,00	0,00	2,45	0,73	1,51	0,14	19,44	0,14	0,00	0,00	387	2008						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	128,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024						
Итого за прием пищи:	330	14,84	14,20	51,26	409,11	0,11	9,53	0,17	1,84	0,14	0,35	199,21	53,39	296,89	1,66	456,89	2,19	0,03	0,03								
Всего за день:																											
		38,46	42,24	160,85	1237,38	0,59	64,05	1,01	7,49	0,72	1,21	816,82	238,70	998,46	8,24	2409,01	76,18	0,49	0,05								

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сроки к рецепту
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	Витамины				Минеральные вещества												
						B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,90	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	7	2024	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,08	0,84	0,03	0,70	0,08	0,10	78,94	29,32	102,64	0,75	157,15	6,96	0,01	0,00	8	2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	82,79	13,26	63,53	0,25	123,57	6,75	0,00	0,00	9	2024	
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	395	4,91	8,27	50,45	294,00	0,15	7,98	0,04	1,04	0,08	0,21	183,73	56,63	191,92	3,08	448,77	14,66	0,02	0,00			
II Завтрак																						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	1,47	3,89	1,96	39,83	0,00	0,96	0,02	1,10	0,00	0,03	52,03	6,32	34,03	0,34	70,65	1,61	0,00	0,00	11	2024	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	0,07	5,62	0,14	1,13	0,00	0,05	22,38	19,66	62,92	0,97	389,21	4,26	0,04	0,00	25	2024	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	0,25	15,68	6,80	1,85	0,33	1,72	28,47	27,77	330,40	6,81	392,57	10,42	0,23	0,03	12	2024	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,34	3,65	2,30	0,41	8,22	0,00	0,00	0,00	13	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,03	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024	
Итого за прием пищи:	536	15,55	13,80	92,87	491,25	0,38	82,26	7,08	4,41	0,33	1,86	123,72	62,85	455,70	9,33	899,45	17,13	0,27	0,03			

Полдник														
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,04	0,40	0,40	0,44	0,06	9,35	1,92
ГОЛОВЦЫ ПЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	0,07	15,26	0,04	0,59	0,11	0,12	54,73	29,81	148,41
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,95
ИЮГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,90	2,60	13,00
Итого за прием пищи:	470	17,44	14,77	42,51	399,00	0,17	15,98	0,11	1,43	0,55	0,38	198,89	55,08	307,88
Всего за день:		41,50	41,09	192,43	1 257,75	0,72	107,41	7,28	7,00	0,96	2,74	516,64	180,56	1 117,00

3 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Соответствие рецепту		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в., 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																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,06	1,22	1,29	1,80	1,51	0,31	83,35	28,02	152,84	1,92	233,17	17,26	0,06	0,02	42	2024
ЧАЙ С ВАРЕНЫМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024
АПЕРЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	402	8,27	10,67	38,26	287,11	0,13	58,38	1,30	2,34	1,51	0,35	128,01	47,31	192,59	3,19	465,17	20,00	0,08	0,02		

ИЮГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80

Обед																
II Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	0,01	3,80	0,00	1,05	0,00	0,02	9,07	5,34	16,08	0,38	53,59
ЦУИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,04	7,37	0,18	1,07	0,00	0,05	31,26	16,82	52,82	0,94	264,49
ФРИКАДЕЛЬНИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,03	0,42	0,02	0,31	0,05	0,06	23,74	10,98	80,04	1,04	175,30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,11	0,00	0,02	2,46	0,05	0,06	10,62	65,34	96,79	2,27	137,11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,55	7,81	19,74	0,46	141,74
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00
Итого за прием пищи:	575	16,19	17,24	70,79	497,15	0,27	11,59	0,22	5,22	0,10	0,22	100,69	112,39	294,77	5,94	815,63

Полдник																
ПУДЛИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,07	0,27	0,06	0,73	0,32	0,10	42,34	18,08	131,34	0,72	214,79
ЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	0,10	8,09	0,02	0,18	0,06	0,08	28,23	22,69	65,24	0,94	593,23
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00	0,02	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАЛУСТОЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	0,03	4,01	0,00	1,23	0,04	0,03	15,17	3,60	17,60	0,42	66,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40
Итого за прием пищи:	375	10,75	9,12	79,69	419,66	0,25	13,57	0,08	2,47	0,42	0,24	97,89	52,62	236,66	4,57	1 076,64
Всего за день:		38,31	41,53	196,64	1 276,92	0,70	84,80	1,65	10,03	2,03	1,12	542,59	237,52	895,04	13,70	2 620,24

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Скорректированный
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	59	2024		
КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	0,06	1,50	0,04	0,29	0,06	0,11	103,61	18,78	93,06	0,32	163,15	9,16	0,00	0,00	27	2024		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11	102,94	12,98	73,66	0,41	154,05	8,79	0,00	0,00	23	2024		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	34	2024		
Итого за прием пищи:	400	9,86	12,25	44,59	289,36	0,14	2,77	0,11	0,31	0,06	0,41	373,40	49,46	296,47	0,93	481,40	17,95	0,02	0,00				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,41	71,71	0,03	2,98	0,41	0,00	0,00	0,06	10,42	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	160	0,73	0,14	18,41	71,71		2,98	0,41	0,00	0,00	0,06	10,42	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
СТУПЕЦ СОПЕЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	21	2024		

II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,41	71,71	0,03	2,98	0,41	0,00	0,00	0,06	10,42	15,00	27,00	0,30	367,50
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,14	18,41	71,71	0,03	2,98	0,41	0,00	0,00	0,06	10,42	15,00	27,00	0,30	367,50

Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ		150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,04	6,01	0,19	1,12	0,00	0,06	33,09	19,45	56,61	1,10	298,83	5,15	0,01	0,00	28	2024
ПЕТРУШКИ		160	5,71	6,12	10,75	214,07	0,13	8,15	0,25	3,03	0,00	0,13	24,34	31,96	131,61	1,76	629,08	8,22	0,09	0,01	60	2024
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	30,44	15,72	23,59	0,43	259,10	0,00	0,01	0,00	52	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,55	0,72	65,11	65,11	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	46	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:		555	12,25	12,32	56,92	481,21	0,26	16,40	0,53	4,48	0,00	0,25	104,52	78,83	250,71	4,38	1 286,81	14,21	0,11	0,01		

ПОМИДОР СВЕЖИЙ		30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	56	2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		60	6,90	7,70	6,50	114,00	0,04	0,07	0,01	0,31	0,03	0,06	19,85	11,35	89,01	1,17	186,82	4,63	0,02	0,00	289	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		110	3,21	6,55	19,72	111,00	0,05	1,59	0,22	3,37	0,00	0,03	26,02	12,88	34,18	0,80	118,93	1,65	0,02	0,01	205	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	3,36	4,13	0,37	18,28	0,00	0,00	0,00	16	2024
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ		50	3,71	3,25	21,89	125,60	0,04	0,04	0,04	0,54	0,12	0,07	36,41	8,31	64,89	0,44	63,36	1,26	0,02	0,02	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:		426	14,97	17,69	62,79	417,99	0,18	9,86	0,32	4,67	0,15	0,18	98,03	44,77	213,06	3,68	494,81	8,98	0,06	0,03		
Всего за день:			37,81	42,40	182,71	1 260,17	0,61	32,01	1,37	9,46	0,21	0,90	586,37	188,06	787,24	9,29	2 630,52	41,14	0,19	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сроки к рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	7	2024	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,09	0,33	0,03	0,11	0,08	0,09	92,34	20,61	103,28	1,02	148,66	5,67	0,00	0,02	45	2024		
ЧАЙ С ВАНИЛЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024		
БАНАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00	368	2012		
Итого за прием пищи:	407	6,15	6,81	60,36	294,18	0,15	11,99	0,05	0,11	0,08	0,14	113,55	67,25	145,28	2,15	524,51	5,67	0,00	0,02				
II Завтрак																							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00				

СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,00	0,79	0,01	1,02	0,00	0,04	22,60	11,92	61,70	0,47	100,02	1,39	0,08	0,01	29	2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ		150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	0,09	5,20	0,10	1,23	0,12	0,09	25,41	26,11	93,95	1,10	570,74	7,27	0,03	0,00	83	2012
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ		50	5,58	9,14	9,18	114,00	0,04	0,06	0,01	0,30	0,05	0,06	20,32	15,08	94,30	1,41	177,09	3,93	0,02	0,00	282	2012
КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		110	1,21	2,14	6,77	51,66	0,02	6,12	0,01	0,04	0,03	0,03	14,01	8,28	11,07	0,05	242,77	1,38	0,00	0,00	333	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,01	0,83	0,00	0,13	0,00	0,00	11,14	2,87	5,94	0,41	59,31	0,42	0,00	0,00	22	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:		555	15,58	22,09	61,03	475,77	0,21	13,00	0,13	3,05	0,20	0,24	99,98	69,71	293,01	4,24	1 188,73	15,23	0,13	0,01		

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ		40	0,50	0,00	1,90	10,09	0,03	40,00	0,10	0,27	0,00	0,03	2,88	3,96	5,76	0,36	65,20	1,20	0,00	0,00	58	2024
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЛАМИ		50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,06	0,31	0,02	1,99	0,15	0,08	26,30	16,04	112,00	0,56	189,59	56,64	0,25	0,01	55	2024
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,08	6,48	0,02	0,15	0,05	0,09	44,74	20,72	65,01	0,75	486,02	6,82	0,02	0,00	127	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ		150	0,45	0,15	14,30	60,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,42	0,00	0,03	25,86	7,62	43,67	0,38	74,37	2,19	0,01	0,01	477	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:		410	10,25	9,76	57,30	425,01	0,29	55,88	0,23	3,16	0,20	0,30	109,98	69,19	261,99	2,97	1 073,58	67,69	0,28	0,02		
Всего за день:			35,68	42,91	185,29	1 288,46	0,67	82,06	0,46	6,44	0,48	0,97	334,01	212,15	861,78	9,53	3 035,02	103,89	0,44	0,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Срок рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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																									
БУТЕРБРОД С ОМЛОМ	20	1.84	1.87	7.48	42.80	0.02	0.04	0.02	0.02	0.00	0.02	46.85	3.70	34.75	0.20	18.20	0.00	0.00	0.00	59	2024				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРПУГЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2.07	5.71	17.58	145.89	0.08	0.84	0.03	0.70	0.08	0.10	78.94	29.32	102.64	0.75	157.15	6.96	0.01	0.00	8	2024				

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ АЛЕПЬСИН Итого за прием пищи:	150	1.40	1.82	11.83	60.39	0.03	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	82.79	13.26	63.53	0.25	123.57	6.75	0.00	0.00	9	2024
	95	0.86	0.19	7.70	40.85	0.04	57.00	0.01	0.21	0.00	0.03	32.30	12.35	21.85	0.29	187.15	1.90	0.02	0.00	48	2024
	395	6.17	9.59	44.59	289.33	0.17	56.27	0.07	0.93	0.08	0.23	240.88	59.63	222.77	1.49	466.07	15.61	0.03	0.00		

ЙОГУРТ 2.5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ Итого за прием пищи:	180	3.10	4.50	8.10	73.00	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00	20	2024
	180	3.10	4.50	8.10	73.00	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00	20	2024
	Обед																				

САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРОЖЕНО РАУТ ОВОЩНОЕ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ Итого за прием пищи:	40	0.34	2.04	0.74	23.39	0.01	3.42	0.02	0.90	0.00	0.02	13.45	5.62	9.38	0.25	61.22	0.00	0.00	0.00	20	2008
	150/25/1	4.10	3.00	29.00	141.00	0.16	3.55	0.16	2.41	0.00	0.06	35.12	29.08	80.60	1.81	369.37	2.98	0.01	0.00	36	2024
	60	8.10	6.54	6.10	132.00	0.16	10.41	4.74	1.29	0.25	1.16	17.26	16.48	205.19	4.40	274.05	6.90	0.15	0.02	34	2012
	110	1.55	4.54	9.93	89.90	0.07	6.97	0.05	0.14	0.05	0.06	33.96	15.84	42.28	0.66	319.34	3.86	0.02	0.00	344	2012
	150	0.09	0.07	9.03	30.35	0.00	0.45	0.00	0.08	0.00	0.01	9.21	3.00	3.00	0.41	35.48	0.23	0.00	0.00	37	2024
	15	0.69	0.13	6.36	30.59	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.70	2.85	13.05	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00	10	2024
	15	1.03	0.44	7.71	39.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.85	1.95	9.75	0.15	13.80	0.00	0.00	0.00	5	2024
	566	15.90	16.76	68.87	486.53	0.45	24.80	4.97	5.15	0.30	1.32	114.55	74.82	363.25	8.28	1 093.66	14.81	0.18	0.02		
	Полдник																				

ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ЧАЙ С САХАРОМ ПРЯНИКИ ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5 % ЖИРНОСТИ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ Итого за прием пищи:	40	0.44	0.08	1.52	9.60	0.02	10.00	0.07	0.16	0.00	0.02	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	43	2024
	160	7.83	8.20	28.06	216.00	0.07	1.58	0.52	0.58	0.09	0.12	28.68	35.88	160.76	1.59	231.97	5.87	0.11	0.02	33	2024
	150	0.09	0.00	6.96	28.18	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.41	2.95	3.34	0.33	11.76	0.00	0.00	0.00	2	2024
	20	1.18	0.94	25.00	71.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	39	2024
	100	2.80	2.50	4.51	44.52	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	34
20	0.92	0.17	8.46	40.68	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	4	2024	
490	13.26	11.89	74.51	410.28	0.18	12.31	0.62	1.18	0.09	0.33	167.49	66.43	296.90	3.28	547.13	7.79	0.13	0.02			
Всего за день:		38.43	42.74	196.07	1 259.74	0.85	96.64	5.71	7.26	0.47	2.19	738.92	225.08	1 053.92	13.05	2 389.66	38.21	0.38	0.04		

7 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сроки к рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																							
ГОРОШЕК (ЗЕЛЕНЬЙ) ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,86	0,01	0,40	0,00	0,12	0,00	0,01	1,80	1,89	5,56	0,06	9,90	0,00	0,00	0,00	32	2024		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,05	0,17	0,25	1,70	1,78	0,32	73,83	11,72	151,90	1,72	151,22	17,51	0,04	0,02	61	2024		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,95	3,34	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	2	2024		
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	368	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024		
Итого за прием пищи:	400	8,42	12,44	25,82	294,30	0,11	5,34	0,25	2,49	1,78	0,37	103,79	30,81	189,07	4,61	340,53	19,30	0,05	0,02				
II Завтрак																							
РЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	62	2024		
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	0,02	30,44	0,09	1,21	0,00	0,02	8,90	6,67	9,01	0,38	97,03	0,76	0,00	0,00	27	2011		
БОРИЧ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,04	6,01	0,19	1,12	0,00	0,06	33,09	19,45	56,61	1,10	286,83	5,15	0,01	0,00	28	2024		
БРАШЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,06	5,77	11,60	121,71	0,05	1,61	0,03	3,88	0,12	0,07	20,16	17,19	96,82	1,60	190,12	4,02	0,03	0,00	274	2011		
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	0,08	6,48	0,02	0,15	0,05	0,09	44,74	20,72	65,01	0,75	496,02	6,82	0,02	0,00	127	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,48	72,00	0,03	2,99	0,41	0,00	0,00	0,06	10,46	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024		
Итого за прием пищи:	560	13,84	17,94	66,84	496,92	0,27	47,53	0,74	6,69	0,17	0,32	123,85	84,48	280,50	4,93	1 488,30	17,59	0,06	0,00				
Полдник																							
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,05	0,39	0,06	0,94	0,16	0,05	19,93	20,87	146,73	0,39	264,08	102,67	0,48	0,02	245	2012		
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,25	2,53	13,26	94,78	0,09	8,11	0,52	0,32	0,06	0,08	40,57	25,79	57,12	0,92	442,58	5,28	0,03	0,00	330	2012		
ЧАЙ С ВАРЕНЫМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖАЯ"	40	2,57	3,24	40,00	135,70	0,03	0,04	0,02	0,53	0,13	0,05	21,22	6,09	45,45	0,38	54,69	1,83	0,01	0,01	479	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024		
Итого за прием пищи:	392	11,55	10,19	72,84	399,00	0,21	8,70	0,60	2,23	0,35	0,20	94,98	60,64	271,55	2,87	813,00	110,90	0,52	0,03				
Всего за день:		36,91	45,07	173,60	1 262,22	0,63	62,11	1,64	11,41	2,30	1,12	545,82	201,13	906,72	12,59	2 904,63	163,99	0,63	0,05				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	7	2024			
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,03	0,40	0,03	0,19	0,08	0,10	82,49	17,27	80,94	0,84	130,71	7,11	0,01	0,00	1	2024			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	82,79	13,26	63,53	0,25	123,57	6,75	0,00	0,00	9	2024			
ПОПУС В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	34	2024			
Итого за прием пищи:	400	7,33	10,49	47,88	294,00	0,11	3,49	0,07	0,19	0,08	0,35	289,23	47,18	290,02	1,27	421,08	13,86	0,03	0,00					
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,15	0,15	14,70	67,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	52,50	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	150	0,15	0,15	14,70	67,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	52,50	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00					
Обед																								
Полдник																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,04	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	38	2024			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	0,10	7,42	0,16	0,93	0,09	0,07	28,49	29,89	110,94	1,11	582,75	42,75	0,20	0,01	54	2024			
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,80	6,30	22,42	140,29	0,05	0,43	0,07	0,39	0,32	0,13	48,81	11,93	104,13	0,89	143,76	7,82	0,05	0,01	310	2012			
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	0,08	9,02	0,09	0,33	0,09	0,09	48,13	19,87	57,68	0,81	349,17	4,72	0,03	0,00	317	2011			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,01	0,86	0,00	0,14	0,00	0,00	8,31	2,66	2,13	0,42	60,39	0,43	0,00	0,00	15	2024			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	41	2024			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	38,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	5	2024			
Итого за прием пищи:	580	13,00	13,31	74,57	479,91	0,32	21,72	0,32	2,38	0,50	0,33	150,27	76,66	323,14	4,78	1 240,13	58,32	0,29	0,02					
Полдник																								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,02	0,58	0,58	0,60	0,00	0,02	13,39	9,95	14,43	0,26	58,25	1,46	0,02	0,00	35	2024			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,06	0,25	0,08	1,80	0,14	0,28	185,46	32,06	259,88	1,04	191,05	2,05	0,03	0,03	6	2024			
МОЛОКО КИРСКОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	5	2024			
Итого за прием пищи:	355	17,04	18,50	41,55	429,99	0,15	1,81	0,69	2,40	0,14	0,50	394,48	65,13	420,14	1,60	539,04	20,52	0,05	0,03					
Всего за день:		37,52	42,45	178,70	1 270,90	0,60	30,02	1,08	4,97	0,72	1,20	893,98	241,47	1 003,80	9,75	2 380,25	94,20	0,37	0,05					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	59	2024		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,10	0,33	0,03	0,74	0,08	0,08	74,09	25,66	97,31	1,92	144,19	6,76	0,01	0,00	24	2024		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	99,21	19,49	79,51	0,52	168,71	8,28	0,00	0,00	19	2024		
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	368	2012		
Итого за прием пищи:	395	6,57	10,99	51,00	294,67	0,18	10,35	0,07	1,36	0,08	0,22	235,35	56,45	222,02	4,73	595,20	16,94	0,02	0,00				
II Завтрак																							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	10,50	6,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	10,50	6,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00				
Обед																							
Полдник																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	43	2024		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,04	6,27	0,14	1,19	0,00	0,08	29,92	21,00	83,36	1,32	377,48	5,44	0,03	0,00	44	2024		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96	0,04	0,46	0,25	0,49	0,13	0,05	17,66	14,21	78,96	0,48	146,72	42,13	0,20	0,01	256	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	0,01	10,32	0,03	0,23	0,07	0,08	12,05	23,51	68,00	1,17	733,39	6,45	0,04	0,00	123	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	10,66	2,96	6,40	0,09	22,88	0,00	0,00	0,00	3	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024		
Итого за прием пищи:	585	12,45	14,28	86,12	488,48	0,17	27,29	0,49	2,51	0,20	0,26	83,29	76,08	277,52	4,46	1 442,07	55,94	0,27	0,01				
Полдник																							
ЯБЛОКО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06	9,35	1,92	30,73	0,40	28,01	4,00	0,01	0,01	213	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	0,07	16,16	0,04	0,59	0,11	0,12	56,89	30,53	149,80	2,50	426,60	9,43	0,04	0,00	14	2024		
КОМПОТ ИЗ АЛЫШИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	0,01	5,16	0,00	0,05	0,00	0,01	11,81	3,65	4,46	0,05	43,01	0,43	0,00	0,00	57	2024		

БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,42	0,00	0,03	25,86	7,62	43,67	0,36	74,37	2,19	0,01	0,01	477	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024
Итого за прием пищи:	395	15,30	12,54	44,10	430,70	0,19	21,41	0,08	1,90	0,55	0,24	107,51	47,52	246,06	4,13	599,19	17,17	0,06	0,02		
Всего за день:		37,52	41,56	187,02	1 280,85	0,56	60,10	0,68	5,88	0,83	0,98	436,65	186,05	888,10	13,47	2 855,46	103,55	0,38	0,03		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сроки к рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г		Витамины										Минеральные вещества											
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	7	2024						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,05	0,03	0,03	0,94	0,04	0,04	91,07	8,93	76,08	0,83	59,33	0,60	0,01	0,01	51	2024						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11	102,94	12,98	73,66	0,41	154,05	8,79	0,00	0,00	23	2024						
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024						
Итого за прием пищи:	395	8,11	7,47	57,81	284,00	0,14	59,56	0,06	1,15	0,04	0,18	230,26	36,91	182,14	1,71	421,33	11,29	0,03	0,01								
II Завтрак																											
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024						
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00								
Обед																											

Обед

СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,02	1,55	0,01	1,64	0,00	0,04	13,37	9,93	47,36	0,39	152,81	0,97	0,09	0,01	59	2008
РАСОСЫЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,05	5,31	0,12	1,10	0,00	0,07	24,95	21,14	74,92	1,18	422,63	5,26	0,03	0,00	30	2024
ФРИКАДЕЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,03	0,07	0,01	0,25	0,02	0,05	19,10	9,12	71,44	0,91	150,03	3,91	0,02	0,00	122	2012
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,69	2,09	5,68	52,67	0,01	24,51	0,01	0,04	0,03	0,01	0,24	0,02	0,05	0,05	302,08	1,38	0,00	0,00	320	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,55	7,81	19,74	0,46	141,74	0,00	0,00	0,00	31	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	41	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024
Итого за прием пищи:	565	17,71	16,09	66,69	480,95	0,20	31,44	0,15	3,58	0,05	0,21	84,51	55,37	248,26	4,19	1 221,69	12,92	0,14	0,01		

Полдник

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,04	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	38	2024
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	0,07	1,05	0,21	1,74	1,55	0,32	88,29	17,00	161,40	1,67	187,18	16,98	0,03	0,02	219	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ	150/12	0,16	0,04	10,66	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,88	1,68	20,00	112,80	0,04	0,06	0,01	1,80	0,03	0,02	19,56	6,11	35,99	0,32	59,34	1,76	0,01	0,01	464	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024
Итого за прием пищи:	392	9,28	14,64	55,36	406,06	0,16	5,26	0,22	4,02	1,58	0,38	130,29	36,59	236,40	3,57	354,43	21,06	0,05	0,03		
Всего за день:		38,20	42,70	177,96	1 244,00	0,55	97,52	0,48	8,75	1,67	1,08	661,06	154,07	837,80	9,47	2 260,25	45,27	0,26	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	380,43	424,69	1 831,46	#	6,48	716,72	21,36	78,69	10,39	13,51	6 073,06	2 064,79	9 349,86	115,85	25 730,18	830,84	4,01	0,44
Среднее значение за период	38,04	42,47	183,15	#	0,65	71,67	2,14	7,87	1,04	1,35	607,31	206,48	934,99	11,59	2 573,02	83,08	0,40	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	30,3	57,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Посл 12 часов	396	169	562	404