

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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 рецептов			
		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	
<b>Завтрак</b>																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	0,00	3,74	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	57	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	100	5,73	1,53	25,76	162,50	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	0,00	0,00	330	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,17	18,00	0,00	0,00	0,13	113,16	12,60	81,00	0,12	131,64	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00			2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00			2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00			2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>13,71</b>	<b>14,14</b>	<b>59,41</b>	<b>443,82</b>	<b>0,07</b>	<b>4,94</b>	<b>18,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>194,26</b>	<b>19,30</b>	<b>141,45</b>	<b>0,51</b>	<b>168,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>2,04</b>	<b>2,02</b>	<b>26,19</b>	<b>130,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,78</b>	<b>7,92</b>	<b>23,76</b>	<b>1,89</b>	<b>166,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,00	5,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,23	6,03	14,36	137,13	0,09	7,32	0,18	1,18	0,04	0,09	34,19	27,67	92,34	1,57	583,28	6,92	0,04	0,00	89	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,43	3,62	21,22	135,21	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	0,00	335	2016	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,05	3,80	2,25	71,96	0,05	1,11	0,39	1,74	0,00	0,06	27,43	29,78	107,51	0,59	248,40	65,71	0,28	0,01	247	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>667</b>	<b>21,05</b>	<b>17,43</b>	<b>72,69</b>	<b>532,86</b>	<b>0,21</b>	<b>34,13</b>	<b>0,57</b>	<b>3,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>76,03</b>	<b>66,22</b>	<b>232,48</b>	<b>3,66</b>	<b>883,66</b>	<b>74,73</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕНКОЙ	70	11,54	8,28	19,52	201,89	0,03	0,21	0,05	0,21	0,13	0,16	111,51	18,63	140,58	0,39	116,78	1,92	0,02	0,02	250	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,39	1,09	11,05	59,85	0,01	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	54,35	8,67	36,85	0,48	81,27	4,05	0,00	0,00	460	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12,93</b>	<b>9,37</b>	<b>30,57</b>	<b>261,74</b>	<b>0,04</b>	<b>0,46</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>165,86</b>	<b>27,30</b>	<b>177,43</b>	<b>0,87</b>	<b>198,05</b>	<b>5,97</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,73</b>	<b>42,96</b>	<b>188,86</b>	<b>1 369,37</b>	<b>0,34</b>	<b>40,49</b>	<b>18,69</b>	<b>4,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,59</b>	<b>448,93</b>	<b>120,74</b>	<b>575,12</b>	<b>6,93</b>	<b>1 416,50</b>	<b>81,90</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>			

**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	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	180	4,71	4,59	14,84	119,51	0,00	0,82	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	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	2,89	12,05	88,92	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,29	18,78	88,04	0,39	183,69	9,90	0,00	0,00	0,00	416	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>10,44</b>	<b>12,48</b>	<b>42,35</b>	<b>324,43</b>	0,06	1,39	0,06	0,11	0,08	0,14	123,59	22,68	108,49	0,70	212,04	9,90	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,76	4,53	20,27	138,26	0,07	3,68	0,18	1,09	0,14	0,06	25,13	16,01	54,10	0,86	287,40	3,92	0,02	0,01	85	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,52	6,75	14,90	162,55	0,00	14,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2016	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	1,50	2,11	24,02	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	373	2016	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	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	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	6,76	9,70	24,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>596</b>	<b>20,40</b>	<b>13,46</b>	<b>85,56</b>	<b>546,03</b>	0,20	20,41	0,18	2,50	0,14	0,12	49,98	39,32	122,77	5,22	592,33	7,82	0,02	0,01			
<b>Полдник</b>																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,66	3,00	4,09	46,36	0,02	2,05	0,15	1,35	0,00	0,02	12,06	9,34	20,24	0,43	142,03	1,93	0,01	0,00	46	2016	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	0,00	57	2013	
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00			
ТЕФТЕЛИ ИЗ МИНТАЯ С ТВОРОГОМ	80	12,19	5,16	3,98	112,13	0,06	0,39	0,01	1,53	0,00	0,09	50,28	32,54	157,40	0,61	263,27	79,68	0,34	0,01	262	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>17,94</b>	<b>12,64</b>	<b>14,01</b>	<b>242,66</b>	0,10	3,24	0,26	3,68	0,88	0,26	83,94	46,74	247,75	1,99	469,45	89,61	0,37	0,02			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,18</b>	<b>38,98</b>	<b>151,72</b>	<b>1 157,12</b>	0,36	35,04	0,50	6,29	1,10	0,52	257,51	108,74	479,01	7,91	1 273,82	107,33	0,39	0,03			

### 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	5,36	5,36	16,21	134,52	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,51	1,22	2,55	27,60	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	58,74	8,76	40,00	0,41	86,36	4,54	0,00	0,00	59	2013
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11,40</b>	<b>14,44</b>	<b>34,22</b>	<b>313,43</b>	0,04	1,13	0,07	0,14	0,08	0,10	139,84	15,46	100,45	0,80	123,51	4,54	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,00	19,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	7,42	6,71	15,29	151,50	0,15	3,79	0,22	3,36	0,00	0,06	42,04	30,89	89,17	1,96	434,35	4,78	0,03	0,00	87	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,00	18,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65	9,36	3,76	2,31	78,98	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	6,76	9,70	24,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>721</b>	<b>25,50</b>	<b>18,83</b>	<b>99,68</b>	<b>668,93</b>	0,27	61,80	0,22	4,77	0,00	0,10	67,63	50,68	152,62	4,24	552,82	6,88	0,03	0,00		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,07	3,17	28,87	160,15	0,05	0,00	0,00	0,67	0,03	0,02	10,17	6,70	36,15	0,44	67,08	0,82	0,01	0,01	473	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	3,55	3,71	0,37	13,10	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>4,21</b>	<b>3,17</b>	<b>35,03</b>	<b>186,22</b>	0,05	0,82	0,00	0,67	0,03	0,02	21,35	10,79	40,85	0,86	88,33	0,82	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,51</b>	<b>36,84</b>	<b>178,73</b>	<b>1 212,58</b>	0,36	73,75	0,29	5,58	0,11	0,22	228,82	76,93	293,92	5,90	764,66	12,24	0,04	0,01		

**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		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			
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	180	4,94	4,95	16,79	132,71	0,00	0,82	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	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,17	18,00	0,00	0,00	0,13	113,16	12,60	81,00	0,12	131,64	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00			2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00			2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>10,07</b>	<b>12,36</b>	<b>46,61</b>	<b>339,71</b>	<b>0,07</b>	<b>1,99</b>	<b>18,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>119,46</b>	<b>16,50</b>	<b>101,45</b>	<b>0,43</b>	<b>159,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,15	2,47	3,22	39,72	0,00	3,72	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	12	2016
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,24	3,59	9,88	95,64	0,06	4,20	0,30	0,29	0,00	0,06	50,19	26,84	82,33	1,46	371,39	5,79	0,03	0,00	0,00	44	2007
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,26	4,43	12,57	109,90	0,00	7,33	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	57	2007
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	60	9,11	10,20	6,25	153,19	0,04	0,40	0,04	0,36	0,03	0,08	25,07	12,30	86,05	0,86	123,93	4,08	0,05	0,01	0,01	323	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,08	0,08	10,14	42,13	0,00	20,84	0,00	0,13	0,00	0,00	11,21	3,30	2,09	0,42	59,50	0,42	0,00	0,00	0,00	15	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	6,76	9,70	24,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>23,56</b>	<b>21,28</b>	<b>72,71</b>	<b>586,70</b>	<b>0,22</b>	<b>36,49</b>	<b>0,34</b>	<b>2,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>99,98</b>	<b>59,27</b>	<b>227,80</b>	<b>4,83</b>	<b>643,75</b>	<b>12,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,00	2,46	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	419	2016
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	12,20	8,59	14,09	188,78	0,03	0,13	0,06	0,35	0,19	0,15	95,27	13,80	126,88	0,47	97,98	2,45	0,02	0,02	0,02	234	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>17,70</b>	<b>13,49</b>	<b>23,19</b>	<b>290,78</b>	<b>0,03</b>	<b>2,59</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>95,27</b>	<b>13,80</b>	<b>126,88</b>	<b>0,47</b>	<b>97,98</b>	<b>2,45</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,73</b>	<b>47,53</b>	<b>152,31</b>	<b>1 261,19</b>	<b>0,32</b>	<b>51,07</b>	<b>18,44</b>	<b>2,65</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>314,71</b>	<b>89,57</b>	<b>456,13</b>	<b>5,73</b>	<b>901,72</b>	<b>14,84</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>			

**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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КУКУРУЗНАЯ)	180	4,62	5,00	13,46	118,21	0,06	0,95	0,04	0,04	0,03	0,15	134,19	24,61	119,98	0,46	220,81	11,34	0,01	0,00	101	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	3,55	3,71	0,37	13,10	0,00	0,00	0,00	57	2013
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>7,00</b>	<b>10,00</b>	<b>34,93</b>	<b>258,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>149,87</b>	<b>32,06</b>	<b>144,14</b>	<b>1,14</b>	<b>262,26</b>	<b>11,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,45	2,48	1,36	30,55	0,01	1,21	0,00	1,07	0,00	0,01	11,42	6,60	13,78	0,31	76,57	0,24	0,00	0,00		2012
СУП РЫБНЫЙ	200	7,34	0,63	10,90	78,97	0,09	4,03	0,26	0,34	0,00	0,07	46,99	38,53	124,44	1,03	446,23	59,57	0,26	0,01	41	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	3,84	16,35	109,80	0,00	14,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,12	11,22	8,44	171,21	0,03	0,52	0,02	0,42	0,08	0,06	9,03	12,94	86,35	1,18	180,59	3,76	0,03	0,00	287	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	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	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	6,76	9,70	24,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>686</b>	<b>24,96</b>	<b>18,85</b>	<b>85,33</b>	<b>611,73</b>	<b>0,26</b>	<b>21,73</b>	<b>0,28</b>	<b>3,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>92,29</b>	<b>81,38</b>	<b>293,24</b>	<b>6,88</b>	<b>1 008,32</b>	<b>67,47</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,03	4,19	28,54	167,81	0,05	0,00	0,01	0,92	0,07	0,03	10,04	5,82	34,75	0,41	50,53	1,17	0,01	0,01	450	2016
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,05	0,50	0,03	0,13	0,00	0,21	183,60	20,16	136,80	0,14	262,80	16,20	0,03	0,00	420	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>9,09</b>	<b>8,56</b>	<b>35,52</b>	<b>260,35</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>1,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>193,64</b>	<b>25,98</b>	<b>171,55</b>	<b>0,55</b>	<b>313,33</b>	<b>17,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,45</b>	<b>37,81</b>	<b>165,58</b>	<b>1 174,71</b>	<b>0,45</b>	<b>33,20</b>	<b>0,40</b>	<b>4,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,61</b>	<b>435,80</b>	<b>139,42</b>	<b>608,93</b>	<b>8,57</b>	<b>1 583,91</b>	<b>96,18</b>	<b>0,34</b>	<b>0,02</b>		

**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		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			
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	180	4,71	4,59	14,84	119,51	0,00	0,82	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	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	2,89	12,05	88,92	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,29	18,78	88,04	0,39	183,69	9,90	0,00	0,00	0,00	416	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>10,44</b>	<b>12,48</b>	<b>42,35</b>	<b>324,43</b>	<b>0,06</b>	<b>1,39</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>123,59</b>	<b>22,68</b>	<b>108,49</b>	<b>0,70</b>	<b>212,04</b>	<b>9,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>2,04</b>	<b>2,02</b>	<b>26,19</b>	<b>130,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,78</b>	<b>7,92</b>	<b>23,76</b>	<b>1,89</b>	<b>166,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,81	2,03	3,98	37,57	0,02	1,96	0,00	1,09	0,00	0,02	12,57	8,28	18,88	0,59	113,77	2,01	0,01	0,00	34	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,53	7,61	7,75	121,97	0,05	10,08	0,24	1,93	0,00	0,05	51,94	22,12	64,63	1,23	326,75	5,26	0,03	0,00	73	2016	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,29	3,70	14,42	100,08	0,00	12,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	340	2016	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,43	4,74	2,23	97,50	0,06	0,15	0,06	0,56	0,43	0,13	37,02	31,22	160,76	0,84	277,40	89,54	0,37	0,01	263	2016	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>657</b>	<b>21,54</b>	<b>18,41</b>	<b>58,22</b>	<b>489,34</b>	<b>0,20</b>	<b>44,79</b>	<b>0,30</b>	<b>4,41</b>	<b>0,43</b>	<b>0,23</b>	<b>115,94</b>	<b>70,39</b>	<b>276,90</b>	<b>4,16</b>	<b>769,90</b>	<b>98,91</b>	<b>0,41</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																						
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	125	9,06	8,47	41,96	279,77	0,07	1,64	0,02	2,57	0,05	0,07	44,14	13,38	83,77	0,66	106,98	1,26	0,02	0,02	452	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,00	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	419	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>14,56</b>	<b>13,37</b>	<b>51,06</b>	<b>381,77</b>	<b>0,07</b>	<b>4,10</b>	<b>0,02</b>	<b>2,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>44,14</b>	<b>13,38</b>	<b>83,77</b>	<b>0,66</b>	<b>106,98</b>	<b>1,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,58</b>	<b>46,28</b>	<b>177,82</b>	<b>1 326,49</b>	<b>0,35</b>	<b>51,24</b>	<b>0,38</b>	<b>7,09</b>	<b>0,56</b>	<b>0,46</b>	<b>296,45</b>	<b>114,37</b>	<b>492,92</b>	<b>7,41</b>	<b>1 254,92</b>	<b>111,27</b>	<b>0,43</b>	<b>0,03</b>			

## 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		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
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	180	4,36	4,59	15,22	119,69	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,59	2,18	11,10	74,95	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,09	97,01	12,10	67,02	0,30	139,33	8,10	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>9,23</b>	<b>11,77</b>	<b>41,78</b>	<b>310,64</b>	<b>0,05</b>	<b>1,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>103,31</b>	<b>16,00</b>	<b>87,47</b>	<b>0,61</b>	<b>167,68</b>	<b>8,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,00	4,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,81	7,75	13,60	147,48	0,08	5,44	0,19	2,05	0,00	0,06	39,36	24,67	82,18	1,24	452,53	5,46	0,03	0,00	82	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	120	3,20	3,39	19,65	121,92	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	0,00	331	2016
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	8,23	5,45	5,99	109,34	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	6,76	9,70	24,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>686</b>	<b>21,57</b>	<b>20,23</b>	<b>100,19</b>	<b>676,64</b>	<b>0,20</b>	<b>29,81</b>	<b>0,19</b>	<b>3,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>64,95</b>	<b>44,46</b>	<b>145,63</b>	<b>3,52</b>	<b>571,00</b>	<b>7,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,01	1,92	33,57	172,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	455	2016
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	5,59	7,33	94,28	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>10,07</b>	<b>7,51</b>	<b>40,90</b>	<b>266,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>189,72</b>	<b>20,16</b>	<b>132,48</b>	<b>0,14</b>	<b>262,80</b>	<b>16,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,27</b>	<b>39,91</b>	<b>192,67</b>	<b>1 297,56</b>	<b>0,27</b>	<b>41,33</b>	<b>0,27</b>	<b>3,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	<b>357,98</b>	<b>80,62</b>	<b>365,58</b>	<b>4,27</b>	<b>1 001,48</b>	<b>31,86</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		

**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		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	
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,31	4,96	15,21	127,50	0,08	0,66	0,03	1,00	0,03	0,16	133,51	40,52	129,61	1,01	239,15	11,82	0,00	0,00	101	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,17	18,00	0,00	0,00	0,13	113,16	12,60	81,00	0,12	131,64	0,00	0,00	0,00	414	2016	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>10,44</b>	<b>12,37</b>	<b>45,03</b>	<b>334,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,83</b>	<b>18,07</b>	<b>1,11</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>252,97</b>	<b>57,02</b>	<b>231,06</b>	<b>1,44</b>	<b>399,14</b>	<b>11,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,58</b>	<b>0,12</b>	<b>11,76</b>	<b>50,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,56</b>	<b>4,32</b>	<b>7,56</b>	<b>1,51</b>	<b>144,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	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			
БОРЩ С МЯСОМ	200	5,25	7,91	12,17	145,07	0,07	9,15	0,28	2,00	0,00	0,08	55,43	29,54	82,25	1,65	484,65	7,90	0,04	0,00	62	2012	
ПЛОВ	130	14,65	15,10	22,55	284,72	0,05	0,83	0,15	2,41	0,00	0,09	12,47	29,56	150,71	1,91	299,34	6,09	0,05	0,00	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>22,70</b>	<b>23,38</b>	<b>65,24</b>	<b>567,21</b>	<b>0,20</b>	<b>31,98</b>	<b>0,43</b>	<b>5,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>91,51</b>	<b>73,47</b>	<b>275,19</b>	<b>5,30</b>	<b>892,37</b>	<b>16,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	0,00	3,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	6,76	9,70	24,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С МЕДОМ, ВАРЕНЬЕМ ИЛИ ДЖЕМОМ	180	0,18	0,00	9,84	40,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	12,00	4,98	5,67	0,58	34,79	0,00	0,00	0,00	458	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>299</b>	<b>8,10</b>	<b>7,12</b>	<b>28,70</b>	<b>211,73</b>	<b>0,05</b>	<b>3,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>18,76</b>	<b>14,68</b>	<b>30,37</b>	<b>1,17</b>	<b>72,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,82</b>	<b>42,99</b>	<b>150,73</b>	<b>1 163,49</b>	<b>0,41</b>	<b>38,56</b>	<b>18,50</b>	<b>6,93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,55</b>	<b>370,80</b>	<b>149,49</b>	<b>544,18</b>	<b>9,42</b>	<b>1 508,23</b>	<b>29,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>			

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,43	3,62	21,22	135,21	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	0,00	0,00	335	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00			
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>6,87</b>	<b>8,64</b>	<b>42,35</b>	<b>274,46</b>	0,03	0,80	0,04	0,11	0,08	0,02	8,10	4,44	21,44	0,36	36,50	0,00	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	50	0,91	2,98	8,87	66,32	0,02	1,58	0,03	1,31	0,00	0,02	23,29	14,04	26,94	0,75	235,35	2,63	0,01	0,00		32	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	4,45	2,32	16,02	103,10	0,09	5,14	0,28	0,44	0,00	0,06	34,73	27,91	78,13	1,27	419,71	5,01	0,04	0,00		37	2007
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	3,05	4,17	24,08	146,00	0,00	21,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		136	2016
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,00	12,96	5,47	205,53	0,15	9,24	4,39	4,71	0,04	1,08	7,96	13,41	184,88	4,13	208,77	4,41	0,13	0,02		290	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,27	0,05	20,83	84,68	0,00	20,43	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	3,16	9,64	0,68	66,80	0,54	0,00	0,00		485	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	6,76	9,70	24,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>721</b>	<b>26,40</b>	<b>22,99</b>	<b>105,92</b>	<b>751,75</b>	0,38	58,37	4,70	7,87	0,04	1,20	91,40	75,35	356,92	8,92	1 019,56	14,69	0,18	0,02			
<b>Полдник</b>																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,35	2,10	3,16	32,92	0,00	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		41	2016
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	65	10,00	6,42	11,17	144,24	0,03	0,23	0,04	0,26	0,13	0,15	107,32	14,10	120,66	0,33	120,87	3,51	0,02	0,01		79	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,00	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		419	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>15,85</b>	<b>13,42</b>	<b>23,43</b>	<b>279,16</b>	0,03	5,48	0,04	0,26	0,13	0,15	107,32	14,10	120,66	0,33	120,87	3,51	0,02	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,52</b>	<b>45,45</b>	<b>181,50</b>	<b>1 349,37</b>	0,44	74,65	4,78	8,24	0,25	1,37	206,82	93,89	499,02	9,61	1 176,93	18,20	0,20	0,03			

**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		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
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	5,36	5,36	16,21	134,52	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	2,89	12,05	88,92	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,29	18,78	88,04	0,39	183,69	9,90	0,00	0,00	416	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,34</b>	<b>16,11</b>	<b>43,72</b>	<b>374,75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>198,39</b>	<b>25,48</b>	<b>148,49</b>	<b>0,78</b>	<b>220,84</b>	<b>9,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,04	5,13	51,62	0,03	2,64	0,24	1,37	0,00	0,02	12,23	11,72	23,98	0,45	190,95	1,89	0,01	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,70	6,78	16,32	153,32	0,09	5,53	0,20	1,19	0,00	0,07	34,57	24,21	86,41	1,29	434,98	5,37	0,05	0,01	88	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,49	7,38	12,00	130,52	0,06	27,62	0,40	1,65	0,08	0,07	80,82	31,64	64,93	1,75	368,44	6,14	0,03	0,00	48	2007
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	13,61	6,73	6,42	140,55	0,12	0,70	0,03	1,17	0,06	0,11	24,48	26,48	149,87	1,12	259,97	31,13	0,24	0,02	274	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	6,76	9,70	24,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>726</b>	<b>29,32</b>	<b>24,44</b>	<b>84,46</b>	<b>677,86</b>	<b>0,42</b>	<b>56,49</b>	<b>0,87</b>	<b>6,79</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>173,27</b>	<b>112,52</b>	<b>382,52</b>	<b>6,70</b>	<b>1 344,25</b>	<b>46,63</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7,31	7,87	1,37	105,50	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	0,00	3,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>11,07</b>	<b>14,15</b>	<b>40,63</b>	<b>334,56</b>	<b>0,03</b>	<b>4,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>13,40</b>	<b>8,54</b>	<b>36,99</b>	<b>0,89</b>	<b>52,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,13</b>	<b>55,10</b>	<b>178,61</b>	<b>1 431,17</b>	<b>0,51</b>	<b>72,58</b>	<b>0,96</b>	<b>6,93</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>385,06</b>	<b>146,54</b>	<b>568,00</b>	<b>8,37</b>	<b>1 617,24</b>	<b>56,53</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	468,92	433,85	1 718,53	12 743,05	3,81	511,91	63,21	55,82	3,24	5,66	3 302,88	1 120,31	4 882,81	74,12	12 499,41	559,46	2,29	0,21
Среднее значение за период	46,89	43,39	171,85	1 274,31	0,38	51,19	6,32	5,58	0,32	0,57	330,29	112,03	488,28	7,41	1 249,94	55,95	0,23	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	30.6	54.7															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	390	110	672	282