

**УТВЕРЖДАЮ**  
\_\_\_\_ О.А.Беляева  
«30» августа 2023 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ,  
с 12-часовым пребыванием**

**ГБОУ ООШ с. Яблонный Овраг  
структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»**

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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник реце	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,9	4,4	15,8	122,7	0,55	0,05	0,13	0,03	0,11	114,64	93,01	14,70	0,31	176,52	10,42	0,01	0,00	93	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	14,7	101,7	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	118,70	93,64	22,25	0,56	197,92	9,94	0,00	0,00	397	2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,9</b>	<b>16,5</b>	<b>46,0</b>	<b>377,8</b>	<b>1,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>240,25</b>	<b>208,05</b>	<b>40,84</b>	<b>1,19</b>	<b>403,54</b>	<b>20,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/Б	150	10,3	10,3	20,1	214,6	3,68	0,08	0,09	0,18	0,14	26,83	108,14	23,48	1,60	409,94	6,62	0,01	0,04	85	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	4,7	5,2	21,1	149,8	0,00	0,12	0,07	0,02	0,08	12,21	102,68	69,48	2,40	145,51	1,25	0,00	0,01	414	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	50	3,3	4,4	1,8	60,5	0,46	0,01	0,03	0,18	0,03	8,37	30,14	6,17	0,35	59,02	1,59	0,00	0,02	277	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	0,00	1,37	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22,4</b>	<b>20,5</b>	<b>81,3</b>	<b>598,9</b>	<b>4,14</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>65,13</b>	<b>290,87</b>	<b>114,04</b>	<b>6,31</b>	<b>695,49</b>	<b>11,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	3,75	6,00	1,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	8,9	50,0	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>262</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>39,7</b>	<b>181,8</b>	<b>11,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>23,23</b>	<b>27,80</b>	<b>11,90</b>	<b>2,75</b>	<b>291,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,6	4,2	25,5	153,2	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	18,46	123,70	15,69	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7,7	2,9	3,7	71,9	0,48	0,05	0,07	0,27	0,18	25,88	110,32	26,20	0,62	217,69	63,59	0,01	0,27	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,88	7,80	3,90	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,5</b>	<b>7,4</b>	<b>63,2</b>	<b>375,6</b>	<b>0,48</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>57,50</b>	<b>272,06</b>	<b>57,67</b>	<b>3,24</b>	<b>269,29</b>	<b>63,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,7</b>	<b>46,1</b>	<b>240,0</b>	<b>1 577,1</b>	<b>19,24</b>	<b>0,62</b>	<b>0,61</b>	<b>0,81</b>	<b>0,68</b>	<b>393,11</b>	<b>805,78</b>	<b>228,45</b>	<b>14,89</b>	<b>#####</b>	<b>97,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,37</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник реце	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6,0	7,6	24,9	192,5	0,97	0,13	0,00	0,04	0,00	105,46	168,35	51,28	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	11,0	74,7	0,48	0,02	0,09	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,1	13,4	17,2	210,7	0,08	0,04	0,05	0,12	0,17	105,34	79,25	8,21	0,47	42,07	0,00	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,7</b>	<b>23,2</b>	<b>53,1</b>	<b>477,9</b>	<b>1,52</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>306,11</b>	<b>313,90</b>	<b>70,92</b>	<b>2,61</b>	<b>178,82</b>	<b>8,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВ.ОГУРЦА	30	0,5	1,5	2,8	27,1	4,57	0,01	0,01	0,00	0,00	11,33	8,38	3,86	0,24	49,15	0,80	0,00	0,00	35	2008
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	6,3	8,8	6,2	134,1	5,07	0,03	0,06	0,17	0,00	36,05	71,26	19,21	1,29	261,31	5,71	0,00	0,03	56	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,2	17,1	116,5	8,30	0,10	0,08	0,02	0,06	28,02	67,16	23,25	0,94	609,68	6,75	0,00	0,03	321	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	7,9	7,9	0,1	103,0	0,27	0,02	0,07	0,04	0,22	9,87	65,61	6,44	0,69	87,80	4,29	0,01	0,04	319	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,1	67,7	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,81	6,68	7,45	0,26	79,59	0,23	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>24,6</b>	<b>23,2</b>	<b>88,4</b>	<b>667,8</b>	<b>36,21</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>117,71</b>	<b>299,25</b>	<b>85,63</b>	<b>6,11</b>	<b>#####</b>	<b>20,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>		
<b>Полдник</b>																				
РЯЖЕНКА	100	3,0	1,0	4,2	40,0	0,50	0,02	0,00	0,00	0,00	124,00	92,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,3	42,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92	4,32	1,20	0,18	16,80	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>212</b>	<b>3,7</b>	<b>1,7</b>	<b>23,8</b>	<b>129,5</b>	<b>5,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>144,92</b>	<b>112,32</b>	<b>27,20</b>	<b>2,18</b>	<b>171,80</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	40	0,0	0,0	0,0	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,08	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,7	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,50	7,20	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	180	23,0	23,0	31,4	431,1	0,57	0,07	0,31	0,13	0,34	233,67	262,55	31,58	0,75	259,01	8,18	0,03	0,03	235	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>23,1</b>	<b>23,1</b>	<b>56,6</b>	<b>532,9</b>	<b>2,37</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>238,28</b>	<b>269,83</b>	<b>33,39</b>	<b>1,11</b>	<b>259,16</b>	<b>8,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,6</b>	<b>71,3</b>	<b>231,8</b>	<b>1 851,2</b>	<b>47,61</b>	<b>0,63</b>	<b>0,78</b>	<b>0,54</b>	<b>0,79</b>	<b>814,02</b>	<b>#####</b>	<b>221,15</b>	<b>13,41</b>	<b>#####</b>	<b>37,29</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецепе	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	27,5	2,7	315,3	0,20	0,06	0,38	0,29	2,61	91,37	193,68	14,56	2,18	208,25	24,71	0,03	0,05	223	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,3	71,3	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	3,1	2,6	10,3	76,8	0,05	0,02	0,03	0,02	0,00	62,76	46,50	4,95	0,27	24,30	0,00	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>19,6</b>	<b>31,9</b>	<b>24,3</b>	<b>463,4</b>	<b>0,64</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>0,33</b>	<b>2,61</b>	<b>236,07</b>	<b>300,54</b>	<b>31,41</b>	<b>2,63</b>	<b>351,59</b>	<b>31,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,8	7,5	9,5	133,6	0,46	0,03	0,04	0,15	0,05	21,74	54,90	10,66	0,84	126,77	3,23	0,00	0,02	105	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	10,6	16,4	28,4	303,8	1,20	0,05	0,07	0,20	0,00	15,28	118,12	28,00	1,09	172,33	4,01	0,01	0,07	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68,4	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,30	2,30	3,65	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23,9</b>	<b>24,9</b>	<b>97,9</b>	<b>725,3</b>	<b>61,66</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,47</b>	<b>0,05</b>	<b>70,94</b>	<b>255,48</b>	<b>67,72</b>	<b>5,02</b>	<b>439,06</b>	<b>9,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
КЕФИР	100	3,0	0,1	4,0	31,0	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	126,00	98,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	8,9	50,0	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>212</b>	<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>22,7</b>	<b>128,0</b>	<b>11,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>145,48</b>	<b>119,80</b>	<b>25,40</b>	<b>2,45</b>	<b>291,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	180	27,5	13,6	210,2	1 071,8	0,12	0,34	0,18	0,03	0,32	71,34	236,83	43,90	3,23	427,69	6,70	0,07	0,05	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>32,6</b>	<b>17,9</b>	<b>218,6</b>	<b>1 166,1</b>	<b>1,06</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>254,94</b>	<b>366,43</b>	<b>64,06</b>	<b>3,37</b>	<b>690,49</b>	<b>22,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,9</b>	<b>76,4</b>	<b>373,4</b>	<b>2 525,8</b>	<b>76,36</b>	<b>0,82</b>	<b>1,08</b>	<b>0,86</b>	<b>2,97</b>	<b>714,43</b>	<b>#####</b>	<b>192,60</b>	<b>14,87</b>	<b>#####</b>	<b>65,83</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник реце		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,3	4,6	15,0	119,4	0,66	0,04	0,14	0,03	0,03	131,69	105,57	19,46	0,20	195,23	11,49	0,00	0,00	94	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,3	120,6	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,90	81,00	12,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,2</b>	<b>16,0</b>	<b>52,8</b>	<b>393,4</b>	<b>1,56</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>247,49</b>	<b>207,97</b>	<b>35,96</b>	<b>1,42</b>	<b>224,33</b>	<b>11,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16,3	70,0	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,00	12,00	9,00	0,40	150,00	6,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>70,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>12,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,40</b>	<b>150,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,4	27,3	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	9,49	11,06	5,64	0,36	82,08	2,00	0,00	0,01	33	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,3	6,9	5,3	107,3	7,21	0,04	0,06	0,14	0,05	30,28	61,04	16,28	1,04	260,94	4,44	0,00	0,02	84	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4,0	14,9	103,5	3,67	0,10	0,00	0,03	0,00	34,50	62,39	21,29	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,0	3,3	1,7	60,6	0,69	0,04	0,05	0,34	0,00	23,60	92,04	25,13	0,48	201,69	56,56	0,01	0,24	247	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	17,4	71,7	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,81	2,97	3,32	0,59	84,24	0,60	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16,7</b>	<b>16,3</b>	<b>58,7</b>	<b>452,0</b>	<b>13,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,51</b>	<b>0,05</b>	<b>114,89</b>	<b>264,31</b>	<b>79,26</b>	<b>4,88</b>	<b>683,35</b>	<b>65,84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>			
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008	
ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,3	42,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92	4,32	1,20	0,18	16,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>212</b>	<b>2,7</b>	<b>2,2</b>	<b>22,6</b>	<b>137,5</b>	<b>5,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>140,92</b>	<b>115,32</b>	<b>27,20</b>	<b>2,18</b>	<b>317,80</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Ужин</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	170	31,5	23,0	19,7	411,4	0,00	0,10	0,00	0,17	0,00	268,61	379,12	39,10	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008	
ДЖЕМ	40	0,2	0,0	28,3	110,2	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	5,76	5,04	0,18	56,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	10,0	41,7	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>31,8</b>	<b>23,0</b>	<b>58,0</b>	<b>563,3</b>	<b>7,53</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>287,96</b>	<b>388,48</b>	<b>47,73</b>	<b>1,83</b>	<b>75,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>57,7</b>	<b>208,4</b>	<b>1 616,2</b>	<b>30,70</b>	<b>0,55</b>	<b>0,52</b>	<b>0,83</b>	<b>0,22</b>	<b>811,26</b>	<b>988,08</b>	<b>199,14</b>	<b>10,72</b>	<b>#####</b>	<b>84,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,31</b>			

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник реце		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,2	7,2	30,0	209,9	0,45	0,10	0,12	0,04	0,09	118,80	181,57	27,03	0,79	204,93	7,73	0,01	0,03	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,5</b>	<b>20,7</b>	<b>53,9</b>	<b>457,6</b>	<b>1,38</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>309,30</b>	<b>332,57</b>	<b>51,09</b>	<b>1,25</b>	<b>496,83</b>	<b>23,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	8,7	11,8	8,7	180,6	5,11	0,05	0,07	0,15	0,00	32,21	85,96	18,93	1,00	237,74	5,21	0,01	0,06	94	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	11,0	10,7	15,9	205,6	34,03	0,07	0,12	0,10	0,08	92,54	122,12	37,69	2,75	524,37	9,11	0,00	0,04	346	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,1	67,7	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,81	6,68	7,45	0,26	79,59	0,23	0,00	0,00	375	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>57,7</b>	<b>535,5</b>	<b>57,14</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>144,76</b>	<b>249,56</b>	<b>71,67</b>	<b>5,61</b>	<b>896,10</b>	<b>16,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	3,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,3	42,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92	4,32	1,20	0,18	16,80	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>192</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>27,1</b>	<b>119,9</b>	<b>3,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,52</b>	<b>16,92</b>	<b>8,40</b>	<b>2,70</b>	<b>16,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	6,7	11,6	22,5	221,6	0,15	0,06	0,11	0,08	0,57	56,20	80,35	10,69	1,08	111,22	7,31	0,01	0,02	208	2012	
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,7	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,50	7,20	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,80	0,01	0,02	0,08	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,6</b>	<b>15,2</b>	<b>50,7</b>	<b>370,9</b>	<b>4,75</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,57</b>	<b>77,10</b>	<b>102,35</b>	<b>18,49</b>	<b>1,72</b>	<b>237,22</b>	<b>7,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>59,8</b>	<b>199,2</b>	<b>1 530,9</b>	<b>76,87</b>	<b>0,50</b>	<b>0,71</b>	<b>0,56</b>	<b>0,89</b>	<b>561,68</b>	<b>712,40</b>	<b>157,66</b>	<b>13,49</b>	<b>#####</b>	<b>50,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник реце		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	160	3,3	3,2	12,1	91,5	0,42	0,05	0,09	0,02	0,02	87,68	77,93	16,93	0,33	137,57	7,63	0,00	0,00	113	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,4	49,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,13	6,60	3,30	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>12,4</b>	<b>40,0</b>	<b>294,4</b>	0,42	0,08	0,11	0,09	0,17	98,70	105,93	24,13	1,47	166,67	7,63	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01			
<b>Обед</b>																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,4	2,1	9,8	79,6	3,74	0,05	0,05	0,20	0,03	14,84	33,58	15,01	0,54	269,87	2,77	0,00	0,02	87	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	160	9,6	12,3	14,7	208,4	7,94	0,10	0,10	0,03	0,00	16,98	109,16	26,24	1,47	606,38	7,40	0,01	0,07	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68,4	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,30	2,30	3,65	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	398	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,1</b>	<b>14,9</b>	<b>55,3</b>	<b>438,0</b>	71,69	0,23	0,23	0,36	0,03	53,32	179,83	52,50	4,01	938,81	12,40	0,01	0,09			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,00	0,12	0,00	0,09	0,00	15,00	56,00	9,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>12,5</b>	<b>65,7</b>	<b>403,0</b>	2,00	0,13	0,00	0,09	0,00	22,00	63,00	13,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Ужин</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,3	28,6	3,3	340,3	0,00	0,10	0,00	0,33	0,00	137,44	297,79	22,91	3,27	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,5	1,8	24,1	1,14	0,02	0,01	0,00	0,00	5,13	15,93	5,39	0,18	28,22	0,00	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>24,0</b>	<b>33,3</b>	<b>34,7</b>	<b>535,3</b>	1,71	0,19	0,14	0,35	0,00	266,71	427,39	57,89	4,48	258,24	9,90	0,00	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>73,5</b>	<b>205,5</b>	<b>1 717,7</b>	85,82	0,66	0,50	0,89	0,20	456,73	787,15	155,52	14,26	#####	31,94	0,01	0,11			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник реце		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,3	6,0	27,7	186,7	0,97	0,06	0,00	0,04	0,00	95,79	91,92	15,48	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,3	71,3	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,1	8,8	17,2	169,1	0,08	0,04	0,05	0,08	0,08	104,69	78,26	8,23	0,46	41,32	0,00	0,00	0,00	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>56,2</b>	<b>427,1</b>	<b>1,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>282,42</b>	<b>230,53</b>	<b>35,62</b>	<b>1,61</b>	<b>160,36</b>	<b>6,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	150	5,8	4,8	11,7	113,2	2,86	0,11	0,05	0,14	0,05	23,21	67,39	22,47	1,46	333,15	3,60	0,00	0,02	99	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ	160	11,1	20,3	12,8	278,7	11,32	0,09	0,12	0,55	0,09	43,38	126,88	33,39	1,82	527,39	8,38	0,01	0,09	141	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	17,4	71,7	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,81	2,97	3,32	0,59	84,24	0,60	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	2,4	0,9	26,1	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	7,87	14,41	4,79	0,34	53,58	1,14	0,00	0,01	30	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,4</b>	<b>28,2</b>	<b>89,0</b>	<b>709,1</b>	<b>16,90</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>0,69</b>	<b>0,14</b>	<b>103,88</b>	<b>291,80</b>	<b>89,38</b>	<b>6,89</b>	<b>#####</b>	<b>15,95</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>			
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	100	3,0	1,0	4,2	40,0	0,50	0,02	0,00	0,00	0,00	124,00	92,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	8,9	50,0	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>212</b>	<b>4,8</b>	<b>2,4</b>	<b>21,2</b>	<b>133,0</b>	<b>60,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>161,48</b>	<b>125,80</b>	<b>29,40</b>	<b>0,55</b>	<b>210,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Ужин</b>																					
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	40	0,0	0,0	0,0	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,08	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00			
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	94,5	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	180	26,0	15,4	27,9	359,8	0,00	0,09	0,00	0,17	0,00	251,86	327,24	34,27	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>26,2</b>	<b>15,4</b>	<b>51,1</b>	<b>454,4</b>	<b>11,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>259,17</b>	<b>331,82</b>	<b>36,98</b>	<b>1,20</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68,7</b>	<b>62,7</b>	<b>227,4</b>	<b>1 766,7</b>	<b>92,53</b>	<b>0,67</b>	<b>0,41</b>	<b>1,00</b>	<b>0,22</b>	<b>813,95</b>	<b>986,94</b>	<b>195,38</b>	<b>11,65</b>	<b>#####</b>	<b>24,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>			



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецепе	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	160	3,0	4,4	13,4	105,9	0,39	0,04	0,08	0,03	0,05	79,26	71,86	14,43	0,25	125,61	7,05	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,2	84,8	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	96,29	78,03	17,95	0,47	164,74	8,28	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,1	3,4	13,7	102,4	0,06	0,03	0,03	0,03	0,00	83,39	61,86	6,59	0,36	32,40	0,00	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,1</b>	<b>10,3</b>	<b>39,4</b>	<b>293,0</b>	<b>0,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>258,94</b>	<b>211,74</b>	<b>38,97</b>	<b>1,08</b>	<b>322,75</b>	<b>15,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,3	3,1	1,0	32,6	7,19	0,01	0,00	0,05	0,00	8,99	7,19	5,39	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,2	7,3	6,0	114,0	5,07	0,02	0,05	0,17	0,00	32,69	60,76	17,95	1,16	238,37	4,94	0,00	0,02	56	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,7	3,1	17,0	106,7	0,00	0,03	0,01	0,02	0,05	13,28	21,37	4,37	0,51	31,35	0,37	0,01	0,01	205	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,4	9,6	5,9	163,0	13,00	0,19	0,00	5,58	0,00	14,00	231,00	15,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,1	67,7	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	12,81	6,68	7,45	0,26	79,59	0,23	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>26,7</b>	<b>23,7</b>	<b>77,6</b>	<b>634,5</b>	<b>43,25</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>5,81</b>	<b>0,05</b>	<b>95,18</b>	<b>384,48</b>	<b>66,67</b>	<b>9,37</b>	<b>442,40</b>	<b>7,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																				
КЕФИР	100	3,0	0,1	4,0	31,0	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	126,00	98,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,3	42,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92	4,32	1,20	0,18	16,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>212</b>	<b>3,7</b>	<b>0,9</b>	<b>23,1</b>	<b>120,5</b>	<b>11,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>143,92</b>	<b>113,32</b>	<b>24,20</b>	<b>2,38</b>	<b>294,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ	180	12,9	13,0	30,0	289,7	14,00	0,21	0,16	0,03	0,06	41,69	232,92	68,67	2,35	#####	95,14	0,01	0,41	299	2008
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,7	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,50	7,20	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15,9</b>	<b>13,4</b>	<b>74,6</b>	<b>483,3</b>	<b>15,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>54,47</b>	<b>270,37</b>	<b>82,35</b>	<b>3,43</b>	<b>#####</b>	<b>95,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,42</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,0</b>	<b>48,4</b>	<b>224,5</b>	<b>1 574,3</b>	<b>72,98</b>	<b>0,82</b>	<b>0,54</b>	<b>5,92</b>	<b>0,16</b>	<b>559,51</b>	<b>986,91</b>	<b>216,19</b>	<b>17,66</b>	<b>#####</b>	<b>120,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,47</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецепе	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	5,5	31,0	201,3	0,00	0,17	0,00	0,03	0,00	14,77	162,49	108,94	3,69	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	18,63	61,21	3,83	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>19,1</b>	<b>23,5</b>	<b>55,2</b>	<b>509,6</b>	0,94	0,26	0,33	0,21	1,03	223,90	374,70	136,83	4,95	347,69	24,17	0,01	0,02		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,3	0,0	16,5	68,0	6,00	0,02	0,04	0,06	0,00	5,00	15,00	12,00	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,5</b>	<b>68,0</b>	6,00	0,02	0,04	0,06	0,00	5,00	15,00	12,00	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ) СО СМЕТАНОЙ	150/10	10,7	12,0	11,5	202,7	4,06	0,10	0,09	0,18	0,00	41,15	133,25	28,14	1,57	418,56	5,41	0,01	0,06	81	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	160	29,3	20,2	170,2	980,4	19,36	0,19	0,18	0,00	0,00	76,12	444,93	131,67	4,58	660,59	11,47	0,03	0,15	306	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	18,1	88,3	72,00	0,01	0,05	0,15	0,00	17,19	2,75	4,37	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>47,6</b>	<b>33,2</b>	<b>246,1</b>	<b>1 490,9</b>	95,42	0,44	0,38	0,33	0,00	154,08	661,10	189,60	9,32	#####	19,12	0,04	0,22		
<b>Полдник</b>																				
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	8,9	50,0	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,48	10,80	2,40	0,25	13,20	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>212</b>	<b>3,3</b>	<b>3,1</b>	<b>21,7</b>	<b>145,0</b>	10,70	0,07	0,20	0,03	0,00	139,48	116,80	24,40	2,45	437,20	2,00	0,00	0,03		
<b>Ужин</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	33,3	24,3	20,9	435,7	0,00	0,11	0,00	0,18	0,00	284,45	401,47	41,41	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
ДЖЕМ	40	0,2	0,0	28,3	110,2	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	5,76	5,04	0,18	56,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,87	7,78	3,89	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>33,7</b>	<b>24,4</b>	<b>63,8</b>	<b>604,2</b>	6,40	0,11	0,00	0,18	0,00	297,23	415,01	50,34	2,59	56,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>104,1</b>	<b>84,1</b>	<b>403,2</b>	<b>2 817,8</b>	119,45	0,91	0,95	0,82	1,03	819,70	#####	413,17	19,51	#####	45,29	0,05	0,27		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник реце		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,5	7,0	31,7	216,3	0,39	0,14	0,09	0,03	0,08	88,52	137,03	37,76	1,15	192,09	8,45	0,00	0,01	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,06	6,49	3,24	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
ДЖЕМ	30	0,2	0,0	21,2	82,6	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	4,32	3,78	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9,1</b>	<b>8,0</b>	<b>80,5</b>	<b>426,2</b>	<b>5,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>104,21</b>	<b>167,34</b>	<b>48,69</b>	<b>2,39</b>	<b>261,69</b>	<b>8,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,4	7,5	5,5	115,3	7,21	0,04	0,06	0,15	0,05	33,21	62,96	16,53	1,05	265,30	4,80	0,00	0,02	84	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4,0	14,9	103,5	3,67	0,10	0,00	0,03	0,00	34,50	62,39	21,29	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	3,3	4,4	1,8	60,5	0,46	0,01	0,03	0,18	0,03	8,37	30,14	6,17	0,35	59,02	1,59	0,00	0,02	277	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	15,75	17,25	12,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>92,1</b>	<b>597,0</b>	<b>11,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>111,44</b>	<b>252,90</b>	<b>81,41</b>	<b>5,41</b>	<b>456,12</b>	<b>8,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>			
<b>Полдник</b>																					
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	3,75	6,00	1,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,3	42,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92	4,32	1,20	0,18	16,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>262</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>40,5</b>	<b>174,3</b>	<b>6,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,67</b>	<b>26,32</b>	<b>14,70</b>	<b>2,48</b>	<b>171,80</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	180	27,5	5,3	210,1	996,8	0,12	0,34	0,17	0,03	0,32	70,03	235,98	43,71	3,23	426,13	6,70	0,07	0,05	454	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	94,5	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>27,7</b>	<b>5,3</b>	<b>233,2</b>	<b>1 091,3</b>	<b>11,82</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,32</b>	<b>77,23</b>	<b>240,48</b>	<b>46,41</b>	<b>3,23</b>	<b>426,13</b>	<b>6,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56,5</b>	<b>30,8</b>	<b>456,3</b>	<b>2 331,8</b>	<b>36,85</b>	<b>0,88</b>	<b>0,46</b>	<b>0,43</b>	<b>0,47</b>	<b>324,56</b>	<b>694,05</b>	<b>195,21</b>	<b>14,91</b>	<b>#####</b>	<b>24,77</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Витамины					Минеральные вещества							
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, м	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	#####	7,06	6,56	##	###	6 268,94	####	#####	####	#####	###	0,41	2,33
Среднее значение за период	65,84	0,71	0,66	##	###	626,89	####	217,45	####	#####	###	0,04	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности													

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

Возраст детей	Завтр	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	366	219	393