



Директор МОУ Шашковской СОШ
Костылева Е.Ю.

Костылева
«28 августа» 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(пребывание 12 часов)

Сезон: весеннее - зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	8,5	24,5	197,7	1	56,3	0,6	0,1	0,1	0,3	0	0	0,4	4,6	211,8	168,3	27,0	0,5	0,8	16,7		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,1	3,2	20,7	125,7	0,7	23,8	0	0	0,1	0,2	0	0	0,3	0	152,1	120,8	22,5	0,4	0,5	12,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0		2008
Итого за прием пищи:	420	13,6	20,9	60,7	476,8	1,7	139,1	0,8	0,3	0,2	0,5	0	0	1,0	4,6	370,8	310,5	53,4	1,2	1,5	28,9		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1		
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1		
Обед																							
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	235/15	6,2	8,3	12,2	143,2	6,4	155,4	2,3	0	0	0	0,6	0,2	1,5	15,0	48,4	97,0	32,2	1,9	1,3	8,8		2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,6	4,9	6,6	100,6	0,2	13,3	1,7	0,1	0,1	0,1	0	0	0,6	2,4	41,3	125,9	26,8	0,6	0,7	70,5		2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	35	189,5	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	9,9	22,1	72,1	26,6	0,5	0,7	0,7		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,3	17,4	0,2	45,5	0,3	0	0	0	0	0	0	1,0	4,2	3,8	2,0	0	0	0,2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008
Итого за прием пищи:	745	23,0	19,9	98,2	648,8	6,8	238,7	5,6	0,2	0,2	0,1	0,6	0,4	3,2	41,8	135,5	351,0	100,4	5,0	3,3	82,7		
Уплотненный полдник																							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	39	0	0	0	0	0,2	0	0	3,5	132	75	5,3	0,2	0,5	0		2008
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	1	0,2	3,5	21,6	10	106,4	0,4	0	0,1	0	0	0,1	0,4	11	12,6	23,4	18	0,9	0,2	2	303	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,0	18,5	128,6	9,2	31,4	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0,3	1,2	9	61,1	94,6	28,9	1	0,6	9,4		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,4	8,3	91,9	1	33,3	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	204,1	153,1	23,9	0,2	0,8	17		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0,1	6	3,6	17,4	3,8	0,8	0,2	1,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008
Итого за прием пищи:	485	15,8	14,8	49,1	389,9	20,3	210,1	1,0	0,1	0,3	0,5	0,2	0,4	2,1	29,5	417,2	376,5	82,5	3,3	2,4	29,5		
Всего за день:		52,9	55,7	217,6	1559,2	30,7	587,9	7,4	0,6	0,7	1,1	0,8	0,8	6,4	76,0	930,2	1044,7	240,1	10,8	7,2	142,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	23,1	14,7	18,7	291,3	0,3	70,1	1,7	0,1	0	0,3	0	0	0,5	2,7	206,1	273,2	29,7	0,8	0,8	2,8		2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,6	2,2	1,4	32,3	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0,4	12,5	9,3	1,5	0	0	1,4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,7	19,4	126,8	0,7	23,9	0	0	0,1	0,2	0	0	0,2	1,6	152,6	130,6	31,3	0,8	0,8	12,2		2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0		2008
Итого за прием пищи:	375	30,6	21,5	54,9	529,0	1,0	112,0	1,7	0,1	0,1	0,5	0	0	1,0	4,7	376,9	432,6	66,4	1,9	1,8	16,4		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1	442	2008
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1		
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	235/15	9,5	6,3	16,6	155,8	4,4	189,1	2,9	0	0,3	0	0,6	0,2	1,8	10,7	43,5	115,5	36,5	2,5	1,7	6,0		2008
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,3	15,7	0,3	164,4	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1,3	0	22,1	100,2	12,6	1,2	0	0		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	32,8	190,6	0	24,8	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	29,1	42,4	10,7	1,0	0,4	0,8		2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008
Итого за прием пищи:	715	26,6	27,7	92,8	708,9	4,4	214,8	5,1	0,1	0,6	0,1	0,6	0,4	4,1	34,4	114,2	310,3	72,6	6,7	2,7	9,3		
Уплотненный полдник																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	2,7	20,3	17,0	262,8	11,2	386,4	8,8	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	14,3	47,2	83,0	38,6	1,6	0,7	8,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	11,3	45,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	11,8	6,7	5,4	0,6	0	0		2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	5,2	4,0	40,0	212,8	0,1	18,1	0,6	0	0,1	0	0	0	0,5	17,3	29,8	55,5	10,2	0,7	0,4	2,7		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008
Итого за прием пищи:	470	9,6	24,9	78,6	573,1	11,3	404,5	9,4	0	0,2	0,1	0	0,2	1,8	31,6	92,6	158,2	56,8	3,1	1,2	10,7		
Всего за день:		67,3	74,2	235,9	1854,7	18,6	731,3	16,2	0,2	0,9	0,7	0,6	0,6	7,0	70,8	590,4	907,8	199,6	13,0	5,7	37,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2008
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	200	8,0	8,6	34,4	241,8	0,9	53,8	0,7	0,1	0,2	0,3	0	0,1	0,6	10,9	199,1	204,5	44,0	1,0	1,2	16,6			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,4	8,3	91,9	1	33,3	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	204,1	153,1	23,9	0,2	0,8	17		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0		2008	
Итого за прием пищи:	420	15,6	22,2	58,2	487,1	1,9	146,1	0,9	0,3	0,3	0,6	0	0,1	1,1	10,9	410,1	379,0	71,8	1,5	2,2	33,6			
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1	442	2008	
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1			
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,5	3,2	14,3	109,3	7,6	162,1	1,5	0	0,1	0,2	0	0,3	1,6	8,8	29,7	57,9	24,8	1,1	0,4	5,2			2008
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	115	13,7	23,2	3,3	266,2	1,2	143,6	4,3	0	0	0	0	0	0,2	3,0	15,6	15,9	6,8	0,3	0,1	1,6			2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	5,5	25,8	172,7	0	24,8	3,4	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,7	15,8	18,6	134,7	90,3	3,2	1	1,6			2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0			2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0			2008
Итого за прием пищи:	760	30,6	32,9	86,5	746,3	8,8	331,4	10,2	0,1	0,4	0,3	0	0,6	4,0	41,1	83,4	260,7	134,7	6,6	2,1	10,9			
Уплотненный полдник																								
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,3	5,0	15,6	118,9	15,9	210,0	2,6	0	0,1	0	0	0,3	1,2	15,9	45,4	75,9	32,8	1,5	0,7	6,2			2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	25	7	6	0	78,5	0	0	0,2	0	0	0,1	1	0,1	1,5	3,4	4,0	67,9	8,0	1	1,3	2,9			2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	23,9	94,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,4	3,9	1,7	0	0	0			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0			2008
Итого за прием пищи:	425	11,8	11,6	49,8	344,0	15,9	210,0	2,8	0	0,1	0,1	1	0,4	2,9	19,3	63,6	160,7	45,1	2,7	2,1	9,1			
Всего за день:		58,5	66,8	204,1	1621,1	28,5	687,5	13,9	0,4	0,8	1,0	1	1,1	8,1	71,4	563,8	807,1	255,4	12,1	6,4	54,6			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	39	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	3,5	132	75	5,3	0,2	0,5	0		2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,5	9,4	23,0	201,9	1	56,3	0,7	0,1	0,2	0,3	0	0	0,4	4,6	217,6	212,0	47,0	1,0	1,3	17,9			2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,1	3,2	18,5	117,0	0,7	23,8	0	0	0,1	0,2	0	0	0,3	0	152,0	120,8	22,5	0,4	0,5	12,2			2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0			2008	
Итого за прием пищи:	425	17,4	17,9	56,9	452,1	1,8	119,1	0,7	0,1	0,3	0,5	0,2	0	1,0	8,1	507,3	427,3	78,7	1,9	2,5	30,1				
II Завтрак																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1	442		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1				
Обед																									
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	235/15/15	6,4	9,0	12,4	157,4	6,5	170,1	1,2	0	0,1	0	0	0,2	0,8	7,2	42,6	59,3	24,0	1,0	0,4	5,7			2008	
ПЛОВ	200	15,3	18,8	38,1	372,4	1,4	222,4	3,3	0,1	0	0,1	1,7	0,3	3,3	18,6	25,0	195,7	44,4	2,4	3,1	6,5			2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0			2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5			2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0			2008	
Итого за прием пищи:	710	26,2	28,8	93,6	727,9	7,9	393,4	5,5	0,1	0,2	0,1	1,7	0,6	4,6	39,3	87,1	307,2	81,2	5,4	4,1	14,7				
Уплотненный полдник																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	100/30	10,8	12,9	3,6	165,3	1,4	185,2	2,0	1,8	0,1	0,3	0,4	0,1	0,4	8,9	77,1	172,2	17,7	1,9	1,1	17,7			2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	11,3	45,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	11,8	6,7	5,4	0,6	0	0			2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,4	4,9	38,5	217,0	0,1	17,0	1,1	0,1	0	0	0	0	0,6	18,2	36,9	66,9	11,3	0,6	0,4	3,3			2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0			2008	
Итого за прием пищи:	400	18,9	18,4	63,7	479,8	1,5	202,2	3,1	1,9	0,2	0,3	0,4	0,1	1,3	27,1	129,6	258,8	37,0	3,3	1,6	21,0				
Всего за день:		63,0	65,2	223,8	1703,5	13,1	714,7	9,3	2,1	0,7	0,9	2,3	0,7	7,0	74,6	730,7	1000,0	200,7	11,9	8,2	66,8				

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	13	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,7	6,1	20,1	158,9	1	41,8	0,3	0	0,1	0,3	0	0	0,4	3,2	205,6	162,7	25,8	0,5	0,8	16,8	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,7	19,4	126,8	0,7	23,9	0	0	0,1	0,2	0	0	0,2	1,6	152,6	130,6	31,3	0,8	0,8	12,2	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0	2008	
Итого за прием пищи:	420	13,7	19,0	55,0	439,1	1,7	124,7	0,5	0,2	0,2	0,5	0	0	0,9	4,8	365,1	314,7	61,0	1,6	1,8	29,0		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1	442	2008
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1		
Обед																							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	235/15/15	6,4	8,5	9,7	142,2	7,9	170,0	1,0	0	0,1	0	0	0,1	0,7	8,1	47,0	52,6	21,3	1,0	0,4	5,1	2010	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13	0,8	0	55,8	0,2	6,9	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1	0,9	4,2	33,3	186,4	42,9	0,6	1	129,2	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,0	18,5	128,6	9,2	31,4	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0,3	1,2	9	61,1	94,6	28,9	1	0,6	9,4	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0	2008	
Итого за прием пищи:	730	27,2	15,3	71,3	524,7	17,3	209,2	2,4	0,1	0,4	0,3	0	0,6	3,3	34,8	160,9	385,8	105,9	4,6	2,6	146,2		
Уплотненный полдник																							
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	9,5	10,9	9,3	165,9	0,4	9,0	1,8	0,1	0	0,1	1,1	0,2	1,8	4,3	27,3	102,4	13,7	1,4	1,7	5,1	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1	2,0	6	44,6	3	1,2	0,9	0	0	0	0	0,1	0,2	9,8	26,6	29,5	15,0	1	0,3	5,3	2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	23,9	94,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,4	3,9	1,7	0	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0	2008	
Итого за прием пищи:	370	12,0	13,5	49,5	357,1	3,4	10,2	2,7	0,1	0	0,1	1,1	0,3	2,2	14,1	68,1	148,8	33,0	2,6	2,1	10,4		
Всего за день:		53,4	47,9	185,4	1364,6	24,3	344,1	5,6	0,4	0,6	0,9	1,1	0,9	6,5	53,8	600,8	856,0	203,7	10,1	6,5	186,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,9	8,9	24,7	206,0	0,9	55,0	1,8	0,1	0,2	0,4	0	0	0,1	1,1	8,2	204,1	215,5	69,2	1,9	1,2	16,8		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,1	3,2	18,5	117,0	0,7	23,8	0	0	0,1	0,2	0	0	0,3	0	152,0	120,8	22,5	0,4	0,5	12,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0		2008	
Итого за прием пищи:	420	14,4	21,3	58,7	476,4	1,6	137,8	2,0	0,3	0,3	0,6	0	0,1	1,7	8,2	363,0	357,7	95,6	2,6	1,9	29,0			
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1	442	2008	
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1			
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	235/15	6,5	6,3	17,0	147,1	9,2	155,2	1,3	0	0,1	0,1	0,6	0,4	2,1	12,3	34,3	109,3	33,2	1,8	1,3	8,0		2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,6	4,9	6,6	100,6	0,2	13,3	1,7	0,1	0,1	0,1	0	0	0,6	2,4	41,3	125,9	26,8	0,6	0,7	70,5		2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	35	189,5	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	9,9	22,1	72,1	26,6	0,5	0,7	0,7		2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,3	17,4	0,2	45,5	0,3	0	0	0	0	0	0	1,0	4,2	3,8	2,0	0	0	0,2		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008	
Итого за прием пищи:	745	23,3	17,9	103,0	652,7	9,6	238,5	4,6	0,2	0,3	0,2	0,6	0,6	3,8	39,1	121,4	363,3	101,4	4,9	3,3	81,9			
Уплотненный полдник																								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	25,1	16,2	18,8	312,1	0,3	71,7	2,2	0,1	0,1	0,3	0	0	0,5	3,2	209,2	287,8	30,8	0,7	0,7	1,2		2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,6	2,2	1,4	32,3	0	18	0	0	0	0	0	0	0,4	12,5	9,3	1,5	0	0	1,4		2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,4	8,3	91,9	1	33,3	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	204,1	153,1	23,9	0,2	0,8	17		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008	
Итого за прием пищи:	380	32,4	23,4	38,8	488,7	1,3	123,0	2,2	0,1	0,2	0,6	0	0	0,9	3,6	429,6	463,2	58,8	1,1	1,6	19,6			
Всего за день:		70,6	62,7	210,1	1661,5	14,4	499,3	8,8	0,6	0,8	1,4	0,6	0,7	6,5	51,0	920,7	1190,9	259,6	9,9	6,8	131,5			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	23,1	14,7	17,4	286,1	0,3	70,1	1,7	0,1	0	0,3	0	0	0,5	2,7	206,1	273,2	29,7	0,8	0,8	2,8		2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,6	2,2	1,4	32,3	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0,4	12,5	9,3	1,5	0	0	1,4		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,7	17,2	118,1	0,7	23,9	0	0	0,1	0,2	0	0	0,2	1,6	152,5	130,6	31,3	0,8	0,8	12,2		2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0		2008	
Итого за прием пищи:	375	30,6	21,5	51,4	515,1	1,0	112,0	1,7	0,1	0,1	0,5	0	0	1,0	4,7	376,8	432,6	66,4	1,9	1,8	16,4			
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1	442	2008	
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1			
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ	235/15	5,9	6,3	8,7	112,2	7,6	200,9	1,5	0	0	0	0,6	0,2	1,5	13,0	46,5	84,5	27,8	1,8	1,3	7,1		2010	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	19,5	19,4	297,5	10,5	136,7	4,8	0	0,1	0,2	1,7	0,6	3,8	17,1	29,2	182,3	42,8	3,0	2,6	11,5		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008	
Итого за прием пищи:	695	24,3	26,8	71,2	607,8	18,1	338,5	7,3	0	0,2	0,2	2,3	0,9	5,8	43,6	95,2	319,0	83,4	6,8	4,5	21,1			
Уплотненный полдник																								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	39	0	0	0	0	0,2	0	0	3,5	132	75	5,3	0,2	0,5	0		2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,5	9,4	23,0	201,9	1	56,3	0,7	0,1	0,2	0,3	0	0	0,4	4,6	217,6	212,0	47,0	1,0	1,3	17,9		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	11,3	45,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	11,8	6,7	5,4	0,6	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008	
Итого за прием пищи:	415	12,7	14,4	44,6	354,0	1,1	95,3	0,7	0,1	0,2	0,3	0,2	0	0,7	8,1	365,2	306,7	60,3	2,0	1,9	17,9			
Всего за день:		68,1	62,8	176,8	1520,6	22,1	545,8	9,7	0,2	0,5	1,0	2,5	0,9	7,6	56,5	843,9	1065,0	213,9	12,0	8,2	56,4			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	8,4	28,7	212,7	0,9	55,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0	0	0,5	4,9	203,6	182,8	34,7	0,6	1,1	16,6		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,4	8,3	91,9	1	33,3	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	204,1	153,1	23,9	0,2	0,8	17		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0		2008	
Итого за прием пищи:	420	14,2	22,0	52,5	458,0	1,9	147,6	0,4	0,3	0,2	0,6	0	0	1,0	4,9	414,6	357,3	62,5	1,1	2,1	33,6			
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1	442	2008	
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1			
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,5	3,2	14,3	109,3	7,6	162,1	1,5	0	0,1	0,2	0	0,3	1,6	8,8	29,7	57,9	24,8	1,1	0,4	5,2		2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	13,8	9,5	198,9	0,4	3,2	1,5	0	0	0	0	0	0,2	0,6	26,9	29,4	5,5	0,3	0,3	1,8		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	32,8	190,6	0	24,8	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	29,1	42,4	10,7	1,0	0,4	0,8		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008	
Итого за прием пищи:	715	27,6	22,7	99,7	696,9	8,0	191,0	5,2	0,1	0,3	0,2	0	0,5	2,8	33,1	105,2	181,9	53,8	4,4	1,7	10,3			
Уплотненный полдник																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	90	0,7	0,1	1,4	10,5	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	18,6	19,4	11,3	0,5	0	0			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,0	18,5	128,6	9,2	31,4	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0,3	1,2	9	61,1	94,6	28,9	1	0,6	9,4		2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,4	4,9	38,5	217,0	0,1	17,0	1,1	0,1	0,1	0	0	0	0,6	18,2	36,9	66,9	11,3	0,6	0,4	3,3		2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	23,9	94,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,4	3,9	1,7	0	0	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008	
Итого за прием пищи:	510	11,9	10,6	92,6	502,7	11,1	48,4	1,3	0,2	0,2	0,2	0	0,3	2,1	27,2	130,8	197,8	55,8	2,3	1,1	12,7			
Всего за день:		54,2	55,4	254,4	1701,3	22,9	387,0	6,9	0,6	0,7	1,0	0	0,8	6,0	65,3	657,3	743,7	175,9	9,1	4,9	57,6			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	39	0	0	0	0	0,2	0	0	3,5	132	75	5,3	0,2	0,5	0		2008
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	200	8,0	8,6	34,4	241,8	0,9	53,8	0,7	0,1	0,2	0,3	0	0,1	0,6	10,9	199,1	204,5	44,0	1,0	1,2	16,6		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,1	3,2	18,5	117,0	0,7	23,8	0	0	0,1	0,2	0	0	0,3	0	152,0	120,8	22,5	0,4	0,5	12,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0		2008
Итого за прием пищи:	425	17,9	17,1	68,3	492,0	1,7	116,6	0,7	0,1	0,3	0,5	0,2	0,1	1,2	14,4	488,8	419,8	75,7	1,9	2,4	28,8		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1	442	2008
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1		
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ	235/15	6,6	6,7	13,4	136,8	0,7	151,5	1,5	0	0	0	0	0	0,3	5,5	26,9	26,4	9,8	0,7	0,2	1,1		2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	5,7	11,7	115,2	38,5	106,9	0,3	0,1	0,1	0,1	0	0,3	1,3	23,3	101,0	70,3	34,8	2,2	0,9	7,0		2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	25	7	6	0	78,5	0	0	0,2	0	0	0,1	1	0,1	1,5	3,4	4,0	67,9	8,0	1	1,3	2,9		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008
Итого за прием пищи:	700	22,1	19,4	68,2	528,6	39,2	259,3	3,0	0,1	0,2	0,2	1	0,5	3,6	45,7	151,4	216,8	65,4	5,9	3,0	13,5		
Уплотненный полдник																							
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ	75/37	10,1	9,0	10,4	157,8	1,0	17,6	1,1	0,1	0	0,1	1,2	0,2	2,1	8,6	24,1	112,8	20,0	1,6	1,8	5,1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	11,3	45,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	11,8	6,7	5,4	0,6	0	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008
Итого за прием пищи:	312	11,8	9,6	32,0	255,3	1,0	17,6	1,1	0,1	0	0,1	1,2	0,2	2,4	8,6	39,7	132,5	28,0	2,4	1,9	5,1		
Всего за день:		52,3	46,2	178,1	1319,6	43,8	393,5	4,8	0,3	0,5	0,8	2,4	0,8	7,3	68,8	686,6	775,8	172,9	11,5	7,3	48,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	13	2008	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,8	8,8	27,9	217,1	0,9	55,3	0,8	0,1	0,2	0,3	0	0,1	0,5	10,3	207,9	202,1	42,4	1,0	1,1	17,4		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,4	8,3	91,9	1	33,3	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	204,1	153,1	23,9	0,2	0,8	17		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	5,7	19,5	3,9	0,3	0,2	0		2008	
Итого за прием пищи:	420	15,4	22,4	51,7	462,4	1,9	147,6	1,0	0,3	0,3	0,6	0	0,1	1,0	10,3	418,9	376,6	70,2	1,5	2,1	34,4			
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1	442	2008	
Итого за прием пищи:	95	0,5	0,1	9,6	43,7	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	6,7	6,7	3,8	1,3	0	1			
Обед																								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ	235/15	6,1	6,6	7,8	112,1	11,5	191,9	1,1	0	0	0	0	0,2	0,6	9,1	46,4	40,9	20,7	1,1	0,4	3,8		2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	13,9	7,4	3,7	131,3	2,2	513,1	3,4	0	0,1	0,1	0	0,1	1,2	9,4	55,1	211,5	57,7	1,1	1,3	131,5		2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,0	18,5	128,6	9,2	31,4	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0,3	1,2	9	61,1	94,6	28,9	1	0,6	9,4		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,7	53,9	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	1,6	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	13,5	8,1	39,2	8,6	1,8	0,5	2,5		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008	
Итого за прием пищи:	785	27,8	20,0	73,1	570,1	22,9	737,3	5,7	0,1	0,3	0,3	0	0,7	3,5	41,0	182,1	399,2	120,1	5,2	2,9	147,2			
Уплотненный полдник																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	100/30	10,8	12,9	3,6	165,3	1,4	185,2	2,0	1,8	0,1	0,3	0,4	0,1	0,4	8,9	77,1	172,2	17,7	1,9	1,1	17,7		2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	23,9	94,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,4	3,9	1,7	0	0	0		2008	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	5,2	4,0	40,0	212,8	0,1	18,1	0,6	0	0,1	0	0	0	0,5	17,3	29,8	55,5	10,2	0,7	0,4	2,7		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,8	13	2,6	0,2	0,1	0		2008	
Итого за прием пищи:	400	17,5	17,5	77,8	524,7	1,5	203,3	2,6	1,8	0,2	0,3	0,4	0,1	1,1	26,2	121,1	244,6	32,2	2,8	1,6	20,4			
Всего за день:		61,2	60,0	212,2	1600,9	28,2	1088,2	9,3	2,2	0,8	1,2	0,4	0,9	5,7	77,6	728,8	1027,1	226,3	10,8	6,6	203,0			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	601,6	605,2	2098,5	15981,8	246,6	6038,3	92,1	7,8	7,0	10,0	11,7	8,2	68,1	665,8	7254,4	9420,0	2148,1	111,2	67,8	984,4
Среднее значение за период	60,2	60,5	209,9	1598,2	24,7	603,8	9,2	0,8	0,7	1,0	1,2	0,8	6,8	66,6	725,4	942,0	214,8	11,1	6,8	98,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	34,1	50,8																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 час.	412	95	730	417