

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША АССОРТИ ( греча, рис. геркулес) 200	КАША ЯЧНЕВАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА) 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200
ПРЯНИКИ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50	ПЕЧЕНЬЕ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 62	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 62	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 62	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 62	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8
<b>II Завтрак</b>									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КЕФИР С САХАРОМ 200/3	ЯБЛОКО 100	КЕФИР С САХАРОМ 200/3	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КЕФИР С САХАРОМ 200/3	ЯБЛОКО 100	КЕФИР С САХАРОМ 200/3	ЯБЛОКО 100
<b>Обед</b>									
СУП - КРЕМ 200/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 200	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ 200/4	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200/4	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) 200/4	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200/4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) 200
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200/10	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ 70	КОТЛЕТЫ 70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 200	ПЛОВ С МЯСОМ 200	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	СОУС БЕЛЫЙ С ЯЙЦОМ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/5	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	РИС ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	БАТОН 35			ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45					ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
									БАТОН 35
<b>Уплотненный полдник</b>									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ 130/4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	ОЛАДЬИ 120	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ( С ПОВИДЛОМ) 70/20	БАТОН 35	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70
БАТОН 35	ВАРЕНЬЕ 20	МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130/3	МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 20	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70	ВАРЕНЬЕ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8
ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	
							ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД (ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ)

Утвержден  
Заведующей МДОУ  
Биллотиной С.Л.  
Приказ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 ЖИДКАЯ	200	5,57	7,41	23,41	197,93	0,69	0,05	0,15	0,04	0,08	144,84	111,18	18,43	0,30	219,14	12,00	0,00	0,00	189	2008	
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	136,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	2008	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,83	2,22	3,05	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>438</b>	<b>7,40</b>	<b>8,82</b>	<b>53,78</b>	<b>368,74</b>	<b>0,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>157,97</b>	<b>128,40</b>	<b>24,18</b>	<b>0,77</b>	<b>248,74</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП - КРЕМ	200/3	7,35	9,46	15,58	250,28	5,26	0,10	0,09	0,18	0,11	32,07	109,46	31,85	1,63	485,35	7,19	0,00	0,04	80	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/10	14,34	14,84	18,85	550,25	22,58	0,07	0,13	0,34	0,08	80,09	163,94	42,34	2,81	498,70	10,17	0,00	0,06	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	1,07	25,78	112,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,74	0,00	1,89	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>658</b>	<b>25,16</b>	<b>25,75</b>	<b>78,71</b>	<b>1 002,02</b>	<b>27,84</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,52</b>	<b>0,19</b>	<b>128,19</b>	<b>308,64</b>	<b>83,78</b>	<b>6,06</b>	<b>1 046,27</b>	<b>19,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ	130/4	5,78	4,12	40,06	262,40	0,00	0,07	0,02	0,02	0,06	25,79	45,57	9,25	1,08	67,74	0,81	0,01	0,01	204	2012	
БАТОН	35	2,72	0,34	16,67	111,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,25	28,04	10,71	0,63	47,60	1,26	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,91	2,22	3,06	0,23	8,31	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>377</b>	<b>8,56</b>	<b>4,46</b>	<b>64,60</b>	<b>407,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>42,95</b>	<b>75,83</b>	<b>23,02</b>	<b>1,94</b>	<b>123,65</b>	<b>2,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,12</b>	<b>39,23</b>	<b>216,89</b>	<b>1 864,53</b>	<b>32,55</b>	<b>0,43</b>	<b>0,45</b>	<b>0,58</b>	<b>0,33</b>	<b>343,11</b>	<b>526,87</b>	<b>138,98</b>	<b>11,57</b>	<b>1 418,66</b>	<b>33,95</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
	200	4,98	7,41	23,88	201,42	0,69	0,05	0,15	0,04	0,08	142,22	121,33	23,49	0,30	213,54	12,25	0,00	0,01	189	2008	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,80	3,88	19,66	137,03	0,83	0,05	0,17	0,03	0,00	167,57	124,73	22,34	0,32	247,64	14,40	0,00	0,00	395	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	62	6,26	8,05	21,47	228,60	0,08	0,06	0,06	0,08	0,08	113,93	96,10	17,91	0,94	72,35	1,62	0,00	0,00		2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	462	16,04	19,34	65,01	567,05	1,60	0,16	0,38	0,15	0,16	423,72	342,16	63,74	1,56	533,53	28,27	0,00	0,01			
<b>Итого за прием пищи:</b>																					
<b>II Завтрак</b>																					
	200/3	5,80	5,00	10,99	118,87	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04	435	2008	
КЕФИР С САХАРОМ	203	5,80	5,00	10,99	118,87	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04			
<b>Итого за прием пищи:</b>																					
<b>Обед</b>																					
	200	8,12	7,09	16,78	224,15	3,79	0,17	0,07	0,17	0,00	36,66	90,37	31,48	1,98	432,78	4,57	0,00	0,04	99	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	70	7,54	8,86	4,65	176,19	0,74	0,03	0,05	0,26	0,04	14,20	63,74	11,17	0,70	114,55	3,14	0,01	0,05	277	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,00	176,00	118,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,08	0,08	16,44	71,71	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	2,00	3,01	0,40	57,23	0,40	0,00	0,00	394	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	645	26,03	22,41	89,97	778,66	5,34	0,44	0,15	0,46	0,04	84,30	367,35	171,36	8,70	665,76	10,63	0,01	0,09			
<b>Итого за прием пищи:</b>																					
<b>Уплотненный полдник</b>																					
	120	19,89	17,33	20,72	361,98	0,21	0,04	0,22	0,08	0,20	154,97	201,75	21,81	0,60	144,58	1,63	0,03	0,03	224	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	20	0,08	0,06	14,39	55,87	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	2,52	1,62	0,09	21,40	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ВАРЕНЬЕ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	348	20,03	17,39	42,98	451,86	0,46	0,04	0,22	0,08	0,20	167,52	206,49	26,49	0,92	174,28	1,63	0,03	0,03			
<b>Итого за прием пищи:</b>																					
<b>Всего за день:</b>																					
		67,90	64,14	208,95	1 916,44	8,80	0,72	1,09	0,74	0,40	915,60	1 106,00	289,59	11,38	1 665,66	58,53	0,04	0,17			

## 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,91	8,31	21,86	200,04	0,69	0,10	0,16	0,04	0,08	149,39	150,20	36,41	0,78	254,70	13,05	0,00	0,01	413	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,52	4,56	21,47	185,57	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	9,92	37,00	13,77	0,82	61,95	1,62	0,00	0,00		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,83	2,22	3,05	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>458</b>	<b>9,49</b>	<b>12,87</b>	<b>51,20</b>	<b>419,62</b>	<b>0,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>169,14</b>	<b>189,42</b>	<b>53,23</b>	<b>1,83</b>	<b>324,95</b>	<b>14,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</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 ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200/4	5,87	8,15	8,83	256,22	10,19	0,06	0,07	0,17	0,00	37,49	77,08	21,99	1,37	378,40	5,46	0,00	0,03	67	2011	
КОТЛЕТЫ	70	11,73	13,39	6,37	273,35	0,19	0,04	0,07	0,00	0,00	12,44	102,36	15,22	1,57	218,56	4,86	0,00	0,03	272	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,88	5,90	30,45	286,10	14,47	0,17	0,16	0,04	0,08	70,81	130,14	42,56	1,67	1 082,61	13,38	0,00	0,05	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,08	0,08	16,44	71,71	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	2,00	3,01	0,40	57,23	0,40	0,00	0,00	394	2008	
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,58	7,54	2,88	117,51	2,15	0,03	0,03	1,00	0,00	21,95	23,77	16,15	0,44	90,58	2,00	0,00	0,02		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>719</b>	<b>26,03</b>	<b>35,44</b>	<b>83,47</b>	<b>1 093,50</b>	<b>27,81</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>1,21</b>	<b>0,08</b>	<b>160,13</b>	<b>370,59</b>	<b>106,63</b>	<b>7,07</b>	<b>1 888,58</b>	<b>28,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ОЛАДЬИ	120	8,21	8,29	45,76	324,53	0,25	0,09	0,09	0,02	0,11	63,22	89,10	14,40	0,68	150,37	6,19	0,02	0,01	449	2012	
МОЛОКО СГУЩЁННОЕ	20	1,40	1,65	10,77	36,86	0,08	0,01	0,06	0,01	0,01	55,26	39,42	6,12	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01		2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,83	2,22	3,05	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>9,67</b>	<b>9,94</b>	<b>64,40</b>	<b>395,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>128,31</b>	<b>130,74</b>	<b>23,57</b>	<b>0,95</b>	<b>231,67</b>	<b>7,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,59</b>	<b>58,65</b>	<b>208,87</b>	<b>1 955,52</b>	<b>38,85</b>	<b>0,64</b>	<b>0,72</b>	<b>1,33</b>	<b>0,36</b>	<b>473,58</b>	<b>701,75</b>	<b>191,43</b>	<b>12,05</b>	<b>2 723,20</b>	<b>52,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>			

## 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	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>																					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	5,69	7,45	24,93	209,49	0,69	0,06	0,15	0,04	0,08	146,39	111,69	18,19	0,48	217,54	12,24	0,00	0,00	93	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,57	3,79	17,14	126,47	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	148,53	116,72	26,55	0,65	245,64	12,60	0,00	0,00	397	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	62	6,26	8,05	21,47	228,60	0,08	0,06	0,06	0,08	0,08	113,93	96,10	17,91	0,94	72,35	1,62	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>462</b>	<b>16,52</b>	<b>19,29</b>	<b>63,54</b>	<b>564,56</b>	<b>1,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>408,85</b>	<b>324,51</b>	<b>62,65</b>	<b>2,07</b>	<b>535,53</b>	<b>26,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР С САХАРОМ	200/3	5,80	5,00	10,99	118,87	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>203</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>10,99</b>	<b>118,87</b>	<b>1,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>240,06</b>	<b>190,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>292,09</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/4	4,60	7,48	12,34	209,40	5,66	0,07	0,07	0,18	0,00	33,66	75,16	24,90	1,11	433,39	4,57	0,00	0,04	91	2008	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	11,16	3,69	4,10	118,32	0,18	0,07	0,09	0,03	0,15	41,40	157,82	35,14	0,72	296,47	96,03	0,01	0,40	269	2012	
СОУС БЕЛЫЙ С ЯЙЦОМ	30	1,11	1,82	3,09	42,38	0,30	0,01	0,02	0,02	0,13	7,54	14,91	2,32	0,21	25,09	1,29	0,00	0,00	364	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	5,88	38,45	264,25	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	4,54	73,24	24,08	0,49	54,51	0,75	0,01	0,02	315	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,08	0,08	16,44	71,71	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	2,00	3,01	0,40	57,23	0,40	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>699</b>	<b>23,51</b>	<b>19,33</b>	<b>92,92</b>	<b>794,67</b>	<b>6,95</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,38</b>	<b>104,58</b>	<b>358,37</b>	<b>97,15</b>	<b>4,55</b>	<b>927,89</b>	<b>105,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,46</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,98	15,40	19,06	347,11	10,19	0,10	0,09	0,47	0,00	39,86	81,93	38,48	1,69	672,23	8,32	0,00	0,04	51	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,22	39,38	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	393	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>4,32</b>	<b>15,57</b>	<b>35,15</b>	<b>420,50</b>	<b>10,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,47</b>	<b>0,00</b>	<b>52,95</b>	<b>99,81</b>	<b>44,96</b>	<b>2,64</b>	<b>707,73</b>	<b>9,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,15</b>	<b>59,19</b>	<b>202,60</b>	<b>1 898,60</b>	<b>20,05</b>	<b>0,61</b>	<b>1,03</b>	<b>0,92</b>	<b>0,54</b>	<b>806,44</b>	<b>972,69</b>	<b>232,76</b>	<b>9,46</b>	<b>2 463,24</b>	<b>159,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,97	7,75	23,62	208,49	0,69	0,10	0,15	0,04	0,08	145,42	138,58	30,23	0,67	237,03	12,86	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,52	4,56	21,47	185,57	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	9,92	37,00	13,77	0,82	61,95	1,62	0,00	0,00		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>458</b>	<b>9,55</b>	<b>12,31</b>	<b>52,96</b>	<b>428,07</b>	<b>0,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>165,19</b>	<b>177,80</b>	<b>47,06</b>	<b>1,72</b>	<b>307,28</b>	<b>14,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</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 МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,26	5,63	18,06	157,32	0,71	0,05	0,15	0,03	0,04	149,51	109,89	18,05	0,40	215,75	12,44	0,00	0,00	93	2012	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	13,82	16,29	25,09	462,82	12,29	0,17	0,17	0,58	0,08	42,24	183,52	51,24	2,95	1 067,61	12,99	0,00	0,08	18	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	1,07	25,78	112,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,74	0,00	1,89	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
БАТОН	35	2,72	0,34	16,67	111,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,25	28,04	10,71	0,63	47,60	1,26	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>25,27</b>	<b>23,71</b>	<b>104,10</b>	<b>932,99</b>	<b>13,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>215,03</b>	<b>356,69</b>	<b>89,59</b>	<b>5,60</b>	<b>1 393,18</b>	<b>29,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ( С ПОВИДЛОМ)	70/20	6,59	10,20	54,49	375,43	0,11	0,07	0,06	0,04	0,21	29,88	61,70	10,73	0,78	118,33	3,19	0,02	0,01	469	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>298</b>	<b>6,65</b>	<b>10,20</b>	<b>62,36</b>	<b>409,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>39,73</b>	<b>63,92</b>	<b>13,79</b>	<b>1,01</b>	<b>126,63</b>	<b>3,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,87</b>	<b>46,62</b>	<b>229,22</b>	<b>1 817,50</b>	<b>23,82</b>	<b>0,57</b>	<b>0,63</b>	<b>0,74</b>	<b>0,49</b>	<b>435,95</b>	<b>609,41</b>	<b>158,44</b>	<b>10,53</b>	<b>2 105,09</b>	<b>48,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</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		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 АССОРТИ ( греча.рис. геркулес)	200	5,62	7,84	22,24	200,15	0,69	0,08	0,16	0,04	0,08	143,19	138,87	35,40	0,78	243,89	12,64	0,00	0,01			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	140,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>438</b>	<b>7,93</b>	<b>10,78</b>	<b>52,43</b>	<b>374,26</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>161,74</b>	<b>168,09</b>	<b>44,46</b>	<b>1,64</b>	<b>285,19</b>	<b>12,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200/4	5,97	8,17	9,56	243,21	7,88	0,05	0,06	0,18	0,00	45,73	82,52	23,71	1,26	417,97	5,48	0,00	0,03	87	2008	
ПЛОВ С МЯСОМ	200	15,18	14,84	45,63	506,06	1,53	0,08	0,10	0,35	0,06	25,04	188,02	46,16	2,19	338,45	6,62	0,01	0,07	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	1,07	25,78	112,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,74	0,00	1,89	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>649</b>	<b>24,62</b>	<b>24,46</b>	<b>99,47</b>	<b>950,76</b>	<b>9,41</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>86,80</b>	<b>305,78</b>	<b>79,46</b>	<b>5,07</b>	<b>818,64</b>	<b>14,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
БАТОН	35	2,72	0,34	16,67	111,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,25	28,04	10,71	0,63	47,60	1,26	0,00	0,00		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/3	7,09	6,17	35,83	278,18	0,00	0,19	0,10	0,02	0,08	18,95	156,72	105,10	3,68	220,95	1,91	0,00	0,01	181	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>318</b>	<b>14,03</b>	<b>10,15</b>	<b>59,48</b>	<b>468,11</b>	<b>0,78</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>179,20</b>	<b>292,76</b>	<b>132,61</b>	<b>4,43</b>	<b>487,55</b>	<b>16,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,58</b>	<b>45,59</b>	<b>231,18</b>	<b>1 879,13</b>	<b>14,89</b>	<b>0,58</b>	<b>0,65</b>	<b>0,61</b>	<b>0,22</b>	<b>441,74</b>	<b>780,63</b>	<b>264,53</b>	<b>13,94</b>	<b>1 591,38</b>	<b>43,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>			

## 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
	200	5,50	7,70	22,39	200,43	0,69	0,07	0,16	0,04	0,08	155,63	152,53	23,74	0,46	232,38	12,00	0,01	0,01	184	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	4,57	3,79	17,14	126,47	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	148,53	116,72	26,55	0,65	245,64	12,60	0,00	0,00	397	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	62	6,26	8,05	21,47	228,60	0,08	0,06	0,06	0,08	0,08	113,93	96,10	17,91	0,94	72,35	1,62	0,00	0,00		2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	462	16,33	19,54	61,00	555,50	1,50	0,17	0,37	0,14	0,16	418,09	365,35	68,20	2,05	550,37	26,22	0,01	0,01			
<b>Итого за прием пищи:</b>																					
<b>II Завтрак</b>																					
	200/3	5,80	5,00	10,99	118,87	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04	435	2008	
КЕФИР С САХАРОМ	203	5,80	5,00	10,99	118,87	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04			
<b>Обед</b>																					
	200	4,60	7,09	14,48	199,06	5,33	0,07	0,06	0,17	0,00	24,26	68,51	22,48	0,96	405,72	4,65	0,00	0,04	80	2011	
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,37	12,76	16,27	424,48	16,29	0,11	0,13	0,66	0,03	60,74	137,51	40,47	2,09	605,82	9,78	0,01	0,09	309	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,08	0,08	16,44	71,71	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	2,00	3,01	0,40	57,23	0,40	0,00	0,00	394	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	645	18,94	20,31	65,69	783,86	22,43	0,24	0,22	0,83	0,03	102,44	243,26	73,66	5,07	1 129,97	17,35	0,01	0,13			
<b>Итого за прием пищи:</b>																					
<b>Уплотненный полдник</b>																					
	120	19,89	17,33	20,72	361,98	0,21	0,04	0,22	0,08	0,20	154,97	201,75	21,81	0,60	144,58	1,63	0,03	0,03	224	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	20	1,40	1,65	10,77	36,86	0,08	0,01	0,06	0,01	0,01	55,26	39,42	6,12	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01		2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	348	21,35	18,98	39,36	432,85	0,30	0,05	0,28	0,09	0,21	220,08	243,39	30,99	0,87	225,88	3,03	0,03	0,04			
<b>Итого за прием пищи:</b>																					
<b>Всего за день:</b>																					
		62,42	63,83	177,04	1 891,08	25,63	0,54	1,21	1,11	0,40	980,67	1 042,00	200,85	8,19	2 198,31	64,60	0,05	0,22			



## 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	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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	7,46	22,82	200,73	0,69	0,07	0,16	0,04	0,08	148,24	139,14	25,29	0,84	236,77	12,00	0,01	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,52	4,56	21,47	185,57	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	9,92	37,00	13,77	0,82	61,95	1,62	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>458</b>	<b>9,34</b>	<b>12,02</b>	<b>52,16</b>	<b>420,31</b>	<b>0,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>168,01</b>	<b>178,36</b>	<b>42,12</b>	<b>1,89</b>	<b>307,02</b>	<b>13,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</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>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/4	4,66	7,34	11,21	222,20	7,54	0,04	0,06	0,22	0,00	54,00	69,60	27,27	1,38	409,45	6,77	0,00	0,04	57	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	9,00	12,16	6,73	226,90	0,52	0,04	0,08	0,06	0,19	27,55	82,41	12,05	0,90	127,46	5,11	0,01	0,04	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/5	5,36	4,71	34,23	239,83	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	24,79	42,49	8,65	1,01	62,84	0,75	0,01	0,01	204	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,08	0,08	16,44	71,71	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	2,00	3,01	0,40	57,23	0,40	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>654</b>	<b>21,99</b>	<b>24,67</b>	<b>87,11</b>	<b>849,25</b>	<b>8,87</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>123,78</b>	<b>231,74</b>	<b>58,68</b>	<b>5,31</b>	<b>718,18</b>	<b>15,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,66	5,86	28,69	272,43	13,58	0,16	0,16	0,04	0,08	69,81	124,35	40,26	1,57	1 019,56	12,83	0,00	0,04	321	2012	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,20	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	113,40	14,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,22	39,38	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>448</b>	<b>13,84</b>	<b>23,11</b>	<b>45,06</b>	<b>532,02</b>	<b>13,59</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>108,10</b>	<b>255,63</b>	<b>60,74</b>	<b>3,92</b>	<b>1 055,06</b>	<b>13,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,57</b>	<b>60,20</b>	<b>194,13</b>	<b>1 848,58</b>	<b>33,16</b>	<b>0,68</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>415,89</b>	<b>676,73</b>	<b>169,54</b>	<b>13,32</b>	<b>2 358,26</b>	<b>45,12</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>			

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	200	5,37	7,79	23,57	205,53	0,69	0,07	0,15	0,04	0,08	144,67	128,03	26,33	0,46	223,54	12,52	0,00	0,01	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	62	6,26	8,05	21,47	228,60	0,08	0,06	0,06	0,08	0,08	113,93	96,10	17,91	0,94	72,35	1,62	0,00	0,00	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	462	16,43	19,72	64,70	571,16	1,60	0,18	0,38	0,15	0,16	426,17	348,86	66,58	1,72	543,53	28,54	0,00	0,01	
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
<b>II Завтрак</b>																			
КЕФИР С САХАРОМ	200/3	5,80	5,00	10,99	118,87	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	203	5,80	5,00	10,99	118,87	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,06	190,00	28,00	0,20	292,09	18,00	0,00	0,04	2008
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,13	7,25	16,05	211,31	5,40	0,09	0,06	0,17	0,00	21,11	77,61	25,67	1,11	419,51	4,97	0,00	0,04	80
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	11,33	3,72	5,10	129,44	0,69	0,07	0,09	0,03	0,15	44,92	164,40	36,72	0,84	318,52	96,41	0,01	0,40	269
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,85	1,20	4,72	49,12	1,20	0,02	0,01	0,24	0,02	12,42	18,18	8,15	0,34	79,42	0,99	0,00	0,01	349
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,88	5,90	30,45	286,10	14,47	0,17	0,16	0,04	0,08	70,81	130,14	42,56	1,67	1 082,61	13,38	0,00	0,05	321
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,08	0,08	16,44	71,71	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	2,00	3,01	0,40	57,23	0,40	0,00	0,00	394
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	695	25,16	18,53	91,26	836,29	22,57	0,41	0,35	0,48	0,25	166,70	427,57	123,81	5,98	2 018,49	118,67	0,01	0,50	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	19,89	17,33	20,72	361,98	0,21	0,04	0,22	0,08	0,20	154,97	201,75	21,81	0,60	144,58	1,63	0,03	0,03	224
ВАРЕНЬЕ	20	0,08	0,06	14,39	55,87	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	2,52	1,62	0,09	21,40	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393
<b>Итого за прием пищи:</b>	348	20,03	17,39	42,98	451,86	0,46	0,04	0,22	0,08	0,20	167,52	206,49	26,49	0,92	174,28	1,63	0,03	0,03	
<b>Всего за день:</b>		67,42	60,64	209,93	1 978,18	26,03	0,71	1,29	0,76	0,61	1 000,45	1 172,92	244,88	8,82	3 028,39	166,84	0,04	0,58	

## 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	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,91	8,31	21,86	200,04	0,69	0,10	0,16	0,04	0,08	149,39	150,20	36,41	0,78	254,70	13,05	0,00	0,01	413	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,52	4,56	21,47	185,57	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	9,92	37,00	13,77	0,82	61,95	1,62	0,00	0,00		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>458</b>	<b>9,49</b>	<b>12,87</b>	<b>51,20</b>	<b>419,62</b>	<b>0,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>169,16</b>	<b>189,42</b>	<b>53,24</b>	<b>1,83</b>	<b>324,95</b>	<b>14,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	200	7,75	7,16	16,61	224,32	5,39	0,12	0,08	0,17	0,00	47,72	136,29	34,25	1,79	507,31	3,56	0,01	0,04	99	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	18,57	5,76	17,90	381,17	12,95	0,20	1,45	5,83	0,14	18,33	281,94	26,48	5,69	317,42	7,69	0,03	0,19	294	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0,13	0,16	0,71	5,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,83	1,32	0,36	0,01	2,36	0,11	0,00	0,00	354	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	71,46	1,90	0,01	0,02	0,00	0,00	19,13	19,11	9,60	0,62	136,89	3,33	0,00	0,01	33	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	1,07	25,78	112,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,74	0,00	1,89	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,89	0,38	18,50	88,61	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
БАТОН	35	2,72	0,34	16,67	111,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,25	28,04	10,71	0,63	47,60	1,26	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>33,33</b>	<b>17,82</b>	<b>100,22</b>	<b>995,22</b>	<b>20,24</b>	<b>0,43</b>	<b>1,60</b>	<b>6,00</b>	<b>0,14</b>	<b>110,29</b>	<b>501,94</b>	<b>90,99</b>	<b>10,36</b>	<b>1 073,80</b>	<b>18,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,51	10,20	41,68	320,14	0,07	0,07	0,06	0,04	0,21	27,36	60,08	9,47	0,60	92,53	3,19	0,02	0,01	469	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	34,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,22	3,06	0,23	8,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>278</b>	<b>6,57</b>	<b>10,20</b>	<b>49,55</b>	<b>354,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>37,21</b>	<b>62,30</b>	<b>12,53</b>	<b>0,83</b>	<b>100,83</b>	<b>3,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,79</b>	<b>41,29</b>	<b>210,77</b>	<b>1 815,99</b>	<b>31,02</b>	<b>0,68</b>	<b>1,87</b>	<b>6,13</b>	<b>0,51</b>	<b>332,66</b>	<b>764,66</b>	<b>164,76</b>	<b>15,22</b>	<b>1 777,58</b>	<b>38,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	520,41	539,38	2 089,58	18 865,55	254,80	6,16	9,51	13,35	4,37	6 146,09	8 353,66	2 055,76	114,48	21 329,77	712,52	0,30	2,42
Среднее значение за период	52,04	53,94	208,96	1 886,56	25,48	0,62	0,95	1,34	0,44	614,61	835,37	205,58	11,45	2 132,98	71,25	0,03	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.0	25.7	63.3														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	456	161	677	349