



МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МАДОУ № 1 "Детский сад Будущего" В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																		
КАША "ДРУЖБА"	150	1,7	2,7	17,5	101,3	0,03	0,01	0,01	0,05	9,02	33,52	12,25	0,35	29,71	0,53	0,00	0,01	190
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0,00	0,05	0,02	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	0,0	0,0	36,4	0,07	0,00	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13
Итого за прием пищи:	415	6,7	15,0	48,7	354,9	0,07	0,08	0,05	0,12	109,99	119,62	29,95	2,12	77,81	1,61	0,00	0,01	
<b>II Завтрак</b>																		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	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
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ОВОЩНОЙ: картофель отварной, яйца отварные, зеленый горошек, растительное масло	60	1,6	7,0	2,7	80,0	0,02	0,04	0,03	0,18	10,68	26,31	6,11	0,38	94,81	2,15	0,00	0,01	46
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,8	2,0	14,4	87,1	0,08	0,00	0,14	0,00	16,56	46,09	18,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,2	27,1	165,4	0,00	0,05	0,03	0,00	9,53	31,18	6,06	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	331
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70	10,1	7,2	1,5	123,1	0,11	0,87	3,54	0,00	6,24	144,11	8,70	3,19	159,55	3,60	0,02	0,10	278
Итого за прием пищи:	715	24,2	21,0	100,7	701,5	0,40	0,97	3,74	0,18	65,44	312,94	55,02	7,98	357,71	9,95	0,02	0,12	2012
<b>Полдник</b>																		
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,2	0,1	12,4	49,5	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
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,4	9,2	51,7	335,3	0,00	0,28	0,00	0,05	24,61	270,70	181,49	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181
Итого за прием пищи:	440	14,6	11,2	113,3	612,8	0,00	0,34	0,04	0,05	41,24	317,05	194,54	8,73	104,00	1,40	0,00	0,00	2008
Всего за день:		46,0	47,3	272,7	1712,2	1,77	1,06	3,91	0,22	223,67	756,62	283,52	20,23	539,52	12,96	0,03	0,13	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																				Витаминные
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,0	5,1	26,1	170,7	0,31	0,11	0,08	0,02	0,05	75,77	106,97	30,35	0,88	151,86	6,75	0,00	0,01	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	14	2008
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	13,5	20,9	65,6	506,6	0,90	0,19	0,23	0,14	0,05	282,79	280,05	71,24	2,45	407,25	16,83	0,00	0,01		
<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
Итого за прием пищи:	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		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЯЙЦА С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	3,4	6,7	1,0	78,0	1,30	0,03	0,08	0,05	0,53	13,93	45,31	5,05	0,58	46,75	4,84	0,01	0,01	43	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,8	2,0	14,4	87,1	5,76	0,08	0,00	0,14	0,00	16,56	46,09	18,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	22,0	12,6	212,8	1 054,3	24,20	0,21	0,14	0,00	0,00	86,96	434,34	150,34	3,98	561,68	8,50	0,04	0,15	306	2008
КОМПЛОТ 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 РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	665	33,6	22,1	283,8	1 470,7	31,26	0,46	0,29	0,20	0,53	148,70	608,25	199,65	8,80	710,43	17,54	0,04	0,16		
<b>Полдник</b>																				
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	70	6,2	5,0	44,2	246,6	0,14	0,07	0,06	0,02	0,16	34,28	61,92	10,76	0,76	119,13	3,85	0,02	0,01	468	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	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
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	8,4	43,7	270,6	0,00	0,03	0,00	0,07	0,00	4,00	81,30	25,32	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
Итого за прием пищи:	460	13,2	13,6	112,9	625,9	0,14	0,13	0,07	0,08	0,16	48,16	170,83	47,63	2,88	151,38	3,85	0,02	0,02		
Всего за день:	60,8	56,7	472,2	2 646,2	34,30	0,80	0,59	0,43	0,74	486,66	#####	322,51	15,53	#####	38,22	0,06	0,18			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
		Жиры, г	22,5																	124,5
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧМЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,9	2,8	22,0	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	28,77	93,47	14,69	0,56	62,45	0,00	0,01	0,02	184	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5,5</b>	<b>12,1</b>	<b>53,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>41,75</b>	<b>129,57</b>	<b>28,89</b>	<b>2,24</b>	<b>101,75</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	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>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>																				
РАССОЛЬНИК	180	1,3	3,1	9,8	73,1	4,97	0,06	0,16	0,05	18,32	38,39	17,14	0,68	349,90	3,28	0,00	0,02	89	2008	
КАША ГРЕЧЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	7,5	5,4	34,2	215,0	0,42	0,20	0,11	0,15	0,06	24,57	168,94	111,94	3,93	254,08	2,52	0,00	0,02	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	12,2	2,7	169,0	0,53	0,04	0,08	0,28	0,04	14,59	109,25	17,31	1,60	252,06	5,55	0,00	0,04	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,1	0,00	0,02	0,00	0,00	21,01	23,01	16,01	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,33	0,01	0,02	0,03	0,00	26,81	14,84	7,97	0,49	103,34	1,42	0,00	0,01	35	2008
КАША ГРЕЧЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	7,5	5,4	34,2	215,0	0,42	0,20	0,11	0,15	0,06	24,57	168,94	111,94	3,93	254,08	2,52	0,00	0,02	323	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>35,0</b>	<b>29,9</b>	<b>149,7</b>	<b>1 009,1</b>	<b>16,68</b>	<b>0,96</b>	<b>0,42</b>	<b>0,77</b>	<b>0,22</b>	<b>143,36</b>	<b>588,63</b>	<b>296,55</b>	<b>14,33</b>	<b>#####</b>	<b>19,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	0,1	4,3	0,5	41,6	0,22	0,00	0,01	0,07	0,08	6,73	4,96	1,53	0,10	12,84	0,24	0,00	0,00	242	2012
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	65	1,2	0,1	2,5	15,1	1,56	0,03	0,02	0,00	0,00	7,02	21,76	7,37	0,25	38,61	0,00	0,00	0,00	219	2012
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	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
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>4,9</b>	<b>6,1</b>	<b>48,5</b>	<b>267,1</b>	<b>1,78</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>25,68</b>	<b>70,08</b>	<b>19,65</b>	<b>2,41</b>	<b>106,75</b>	<b>1,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>45,9</b>	<b>48,2</b>	<b>261,3</b>	<b>1 660,9</b>	<b>20,45</b>	<b>0,88</b>	<b>0,51</b>	<b>0,92</b>	<b>0,35</b>	<b>217,78</b>	<b>795,28</b>	<b>349,10</b>	<b>20,38</b>	<b>#####</b>	<b>22,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	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 "ДРУЖБА"	150	1,4	3,9	14,9	99,9	0,00	0,03	0,01	0,02	0,07	9,18	26,74	10,21	0,29	24,55	0,44	0,00	0,01	190	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>4,0</b>	<b>13,2</b>	<b>46,2</b>	<b>377,1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>22,16</b>	<b>62,84</b>	<b>24,41</b>	<b>1,96</b>	<b>63,85</b>	<b>1,52</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 МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	1,1	3,7	16,3	104,3	1,15	0,04	0,04	1,15	0,00	37,29	45,99	25,37	0,92	239,79	2,88	0,00	0,03	41	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	3,6	12,3	95,2	27,10	0,04	0,06	0,08	0,08	72,15	48,45	23,52	1,47	293,09	4,78	0,00	0,02	346	2008
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,6	2,8	3,5	42,0	0,00	0,01	0,01	0,02	0,06	4,39	7,20	2,33	0,16	10,56	0,10	0,00	0,00	123	2012
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,1	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,01	23,01	16,01	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	4,5	9,0	82,3	3,81	0,03	0,04	0,12	0,00	31,93	36,47	17,08	0,84	273,13	4,76	0,00	0,02	5/2	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>11,7</b>	<b>15,4</b>	<b>106,7</b>	<b>616,1</b>	<b>32,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>1,37</b>	<b>0,13</b>	<b>181,51</b>	<b>225,62</b>	<b>102,05</b>	<b>6,60</b>	<b>916,62</b>	<b>15,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,3	6,2	32,5	203,4	22,84	0,18	0,13	0,14	0,10	47,13	115,84	50,32	2,04	#####	10,00	0,00	0,08	333	2008
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>8,8</b>	<b>8,3</b>	<b>87,4</b>	<b>458,5</b>	<b>22,84</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>61,41</b>	<b>163,44</b>	<b>65,47</b>	<b>3,69</b>	<b>#####</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,9</b>	<b>37,0</b>	<b>250,2</b>	<b>1 434,7</b>	<b>56,90</b>	<b>0,62</b>	<b>0,37</b>	<b>1,61</b>	<b>0,29</b>	<b>272,08</b>	<b>458,90</b>	<b>195,93</b>	<b>13,64</b>	<b>#####</b>	<b>26,85</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,2	24,5	144,0	0,00	0,02	0,01	0,02	0,07	10,29	44,47	15,63	0,32	33,19	0,45	0,00	0,01	184	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	405	4,8	13,5	55,7	361,2	0,00	0,07	0,03	0,09	0,07	23,27	80,57	29,83	1,99	72,49	1,53	0,00	0,01		
<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
Итого за прием пищи:	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		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,1	48,0	23,41	0,02	0,00	0,02	0,00	31,21	16,20	9,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,4	3,9	7,9	73,5	6,14	0,05	0,04	0,17	0,05	25,02	36,08	15,51	0,63	289,72	3,21	0,00	0,02	95	2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	8,4	0,5	6,4	64,0	0,47	0,06	0,05	0,00	0,00	22,79	116,95	28,43	0,64	232,17	71,98	0,01	0,31	260	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	200,00	0,01	0,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,3	145,3	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008
Итого за прием пищи:	735	19,8	13,6	98,0	594,9	240,38	0,38	0,25	0,38	0,13	142,26	320,86	102,77	6,37	#####	86,46	0,01	0,36		
<b>Полдник</b>																				
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,0	6,8	27,2	193,6	0,00	0,16	0,09	0,03	0,10	15,75	132,41	89,59	3,10	187,64	1,62	0,00	0,01	414	2012
Итого за прием пищи:	420	10,3	9,9	74,4	427,4	0,00	0,22	0,12	0,03	0,10	34,33	187,01	107,15	5,05	252,89	1,62	0,00	0,01		
Итого за день:	35,5	37,1	238,0	1 426,5	242,38	0,88	0,39	0,51	0,30	206,86	595,44	243,74	14,81	#####	89,61	0,02	0,39			

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции	Жир, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг			
		Белки, г	Углеводы, г														Энергетическая ценность, ккал		
<b>Завтрак</b>																			
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	5,0	21,9	150,6	0,00	0,12	0,07	0,02	14,50	99,97	67,44	2,35	141,03	1,21	0,00	0,01	184	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0,00	0,05	0,02	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7,1</b>	<b>14,3</b>	<b>53,1</b>	<b>367,8</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>27,47</b>	<b>136,07</b>	<b>81,64</b>	<b>4,02</b>	<b>180,33</b>	<b>2,29</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	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>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>																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,6	6,1	3,6	72,0	4,64	0,02	0,02	0,16	17,96	17,65	9,32	0,42	145,49	1,56	0,00	0,01	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	4,3	2,3	12,7	89,1	6,36	0,09	0,07	0,15	24,65	84,46	28,31	0,97	514,61	29,78	0,00	0,13	84	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,2	4,5	34,1	189,9	0,00	0,03	0,00	0,03	7,99	69,95	22,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,1	2,00	0,01	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ОТВАРНАЯ	70/30	8,0	1,7	0,0	56,9	6,10	0,09	0,71	2,89	6,85	116,78	6,85	2,61	128,12	2,91	0,01	0,01	256	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>21,5</b>	<b>15,2</b>	<b>112,1</b>	<b>682,2</b>	<b>19,10</b>	<b>0,37</b>	<b>3,22</b>	<b>0,02</b>	<b>77,20</b>	<b>361,34</b>	<b>87,22</b>	<b>6,91</b>	<b>888,47</b>	<b>37,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>		
<b>Полдник</b>																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,61	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,01	0,02	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60	56,00	0,00	0,00	0,00		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,1	31,7	198,0	16,00	0,18	0,12	0,04	22,99	106,30	41,66	1,84	#####	10,00	0,00	0,05	333	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>7,2</b>	<b>7,7</b>	<b>91,3</b>	<b>463,4</b>	<b>16,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>40,52</b>	<b>150,30</b>	<b>58,21</b>	<b>4,02</b>	<b>#####</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,3</b>	<b>37,4</b>	<b>266,4</b>	<b>1 556,3</b>	<b>37,10</b>	<b>0,78</b>	<b>1,09</b>	<b>3,35</b>	<b>152,19</b>	<b>654,72</b>	<b>231,07</b>	<b>16,35</b>	<b>#####</b>	<b>49,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг			
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	Завтрак	Обед
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,3	4,1	18,1	117,2	0,00	0,02	0,01	0,02	0,07	11,48	18,19	4,83	0,22	30,22	0,00	0,00	0,00	189	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	3,1	12,1	90,1	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,92	78,03	18,54	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	7,9	16,5	61,5	424,5	0,48	0,10	0,13	0,11	0,07	123,37	132,32	37,57	2,37	234,45	9,36	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																				
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
Итого за прием пищи:	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		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	60	0,7	3,5	3,5	48,8	1,80	0,01	0,01	0,00	0,00	15,31	18,15	9,02	0,55	125,65	2,61	0,00	0,01	36	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой	180	1,6	3,7	9,5	77,9	5,76	0,04	0,03	0,14	0,00	27,86	45,04	14,87	0,62	184,44	2,12	0,00	0,02	94	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,3	11,5	6,0	184,9	0,16	0,08	0,12	0,07	0,37	37,87	193,96	41,22	0,89	355,63	119,65	0,02	0,50	268	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	200,00	0,01	0,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	17,32	79,74	31,25	1,38	852,84	7,50	0,00	0,04	333	2008
Итого за прием пищи:	745	25,5	24,2	100,9	724,1	219,72	0,41	0,30	0,40	0,44	126,11	404,39	117,11	6,93	#####	134,68	0,02	0,57		
<b>Полдник</b>																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ	200	6,0	6,8	27,2	193,6	0,00	0,16	0,09	0,03	0,10	15,75	132,41	89,59	3,10	187,64	1,62	0,00	0,01	414	2012
МАННИК	60	2,2	1,9	17,5	95,1	0,00	0,02	0,01	0,01	0,05	4,41	17,45	3,40	0,21	28,33	0,20	0,00	0,00	471	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,61	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	10,3	8,9	73,4	412,4	0,00	0,22	0,11	0,04	0,15	31,30	179,46	105,55	4,88	248,22	1,82	0,00	0,02		
Всего за день:		44,6	49,8	243,9	1 604,0	280,19	0,76	0,57	0,55	0,66	314,78	739,17	273,23	14,48	#####	147,86	0,02	0,61		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ 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		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.3	4.2	22.0	138.9	0.00	0.07	0.03	0.02	0.07	17.94	69.49	16.93	1.18	68.16	0.00	0.02	189
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.1	64.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.38	8.60	4.30	1.08	0.00	0.00	0.00	430
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5.9</b>	<b>13.5</b>	<b>53.3</b>	<b>356.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>	<b>0.07</b>	<b>30.91</b>	<b>105.59</b>	<b>31.13</b>	<b>2.85</b>	<b>107.46</b>	<b>1.08</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>
<b>II Завтрак</b>																		
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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43.0</b>	<b>60.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>34.00</b>	<b>23.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.30</b>	<b>197.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.33	0.01	0.02	0.03	0.00	26.81	14.84	7.97	0.49	103.34	1.42	0.00	0.01
БОРЩ	180	1.0	3.6	6.4	61.9	5.51	0.02	0.02	0.18	0.00	30.93	25.45	14.09	0.70	153.99	3.33	0.00	0.01
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	200	21.2	21.9	17.9	353.9	9.07	0.14	0.18	0.00	0.00	21.37	221.11	42.30	3.35	972.61	13.32	0.00	0.08
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.1	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.01	23.01	16.01	0.70	0.00	0.00	0.00	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>29.0</b>	<b>29.2</b>	<b>95.1</b>	<b>761.0</b>	<b>24.91</b>	<b>0.32</b>	<b>0.27</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>114.86</b>	<b>348.91</b>	<b>98.11</b>	<b>7.74</b>	<b>#####</b>	<b>20.87</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>
<b>Полдник</b>																		
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	5.0	6.0	32.0	201.7	0.00	0.06	0.02	0.03	0.10	25.16	40.28	8.24	0.96	59.05	0.70	0.01	206
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	3.2	2.8	18.7	113.3	3.50	0.06	0.00	0.01	0.00	16.78	30.77	6.29	0.70	0.00	0.00	0.00	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.1	64.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.38	8.61	4.30	1.08	0.00	0.00	0.00	430
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>10.1</b>	<b>9.1</b>	<b>77.5</b>	<b>430.6</b>	<b>3.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>0.10</b>	<b>51.82</b>	<b>101.41</b>	<b>23.58</b>	<b>3.73</b>	<b>93.05</b>	<b>2.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>45.9</b>	<b>52.0</b>	<b>233.9</b>	<b>1 590.7</b>	<b>88.40</b>	<b>0.63</b>	<b>0.39</b>	<b>0.37</b>	<b>0.17</b>	<b>231.59</b>	<b>578.91</b>	<b>165.82</b>	<b>14.63</b>	<b>#####</b>	<b>26.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.14</b>	



9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур					
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг		Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
	Белки, г	Жиры, г																		
КАША "ДРУЖБА"	150	14	3,9	14,9	99,9	0,00	0,03	0,01	0,02	0,07	9,18	26,74	10,21	0,29	24,55	0,44	0,00	0,01	190	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	26,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	
Итого за прием пищи:	405	4,0	13,2	46,2	317,1	0,00	0,08	0,02	0,09	0,07	22,16	62,84	24,41	1,96	63,85	1,52	0,00	0,01		
II Завтрак																				
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	
Итого за прием пищи:	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	2008	
Обед																				
ИГРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,7	3,1	4,3	49,0	5,04	0,02	0,02	0,02	0,00	12,34	15,28	9,12	0,18	217,95	0,22	0,00	0,00	53	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	28,2	35,1	476,7	1,34	0,08	0,13	0,26	0,00	24,49	202,56	40,03	1,86	275,59	7,35	0,02	0,13	311	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,1	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	1,5	2,7	11,7	77,3	4,86	0,06	0,04	0,07	0,05	10,91	35,58	14,62	0,60	351,16	3,20	0,00	0,02	99	
Итого за прием пищи:	685	28,2	34,7	112,8	877,2	13,24	0,30	0,24	0,36	0,05	67,49	325,92	83,53	5,54	944,94	13,56	0,03	0,16		
Полдник																				
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,7	14,0	16,1	202,2	13,69	0,09	0,08	0,65	0,12	45,65	75,50	32,70	1,47	537,58	6,70	0,00	0,04	141	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,61	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	
Итого за прием пищи:	480	7,8	18,2	74,5	492,7	13,69	0,16	0,11	0,66	0,12	68,38	141,11	53,25	3,88	613,83	6,70	0,00	0,05		
Всего за день:		40,5	66,2	243,4	1 730,1	28,93	0,55	0,37	1,10	0,23	165,03	536,87	165,19	12,78	#####	21,78	0,03	0,21		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов							
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг			Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	3,8	5,8	19,2	144,1	0,00	0,11	0,03	0,02	0,07	22,35	95,60	38,36	1,18	106,74	1,92	0,00	0,02	413	2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,1	64,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,5</b>	<b>15,1</b>	<b>50,5</b>	<b>361,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>35,33</b>	<b>131,70</b>	<b>52,56</b>	<b>2,85</b>	<b>146,04</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</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 МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	1,15	0,03	0,03	1,15	0,00	26,49	28,51	19,70	0,52	115,29	2,88	0,00	0,03	41	2012
СУПЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,2	3,1	7,4	62,2	5,90	0,04	0,03	0,16	0,05	20,68	30,68	14,13	0,59	259,07	2,81	0,00	0,02	95	2008
КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,2	6,7	11,8	149,0	0,11	0,08	0,07	0,01	0,00	26,29	150,61	37,94	1,22	266,80	79,20	0,01	0,34	239	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,4	91,1	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,07	3,06	4,86	0,54	10,88	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	146,3	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	17,32	79,74	31,25	1,38	852,64	7,50	0,00	0,04	333	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>20,9</b>	<b>15,3</b>	<b>101,8</b>	<b>642,9</b>	<b>99,16</b>	<b>0,42</b>	<b>0,33</b>	<b>1,50</b>	<b>0,13</b>	<b>124,60</b>	<b>357,10</b>	<b>125,63</b>	<b>6,75</b>	<b>#####</b>	<b>95,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,43</b>		
<b>Полдник</b>																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,9	17,3	40,2	361,7	0,06	0,08	0,08	0,09	0,20	177,99	140,78	16,45	1,19	93,20	0,88	0,02	0,02	210	2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	5,1	5,0	32,1	162,4	0,00	0,08	0,01	0,04	0,04	13,28	52,59	8,06	0,73	4,58	0,37	0,00	0,00	453	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>18,1</b>	<b>22,5</b>	<b>97,2</b>	<b>632,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>201,15</b>	<b>220,98</b>	<b>36,06</b>	<b>3,24</b>	<b>130,02</b>	<b>1,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>1 680,1</b>	<b>101,22</b>	<b>0,79</b>	<b>0,48</b>	<b>1,73</b>	<b>0,44</b>	<b>368,08</b>	<b>716,77</b>	<b>218,25</b>	<b>14,24</b>	<b>#####</b>	<b>98,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,46</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	426,5	484,5	2 741,4	17 041,6	7,32	5,82	14,47	3,59	2 638,71	6 898,82	2 448,37	157,07	17 115,39	534,30	0,26	2,71
Среднее значение за период	42,6	48,5	274,1	1 704,2	0,73	0,58	1,45	0,36	263,87	689,88	244,84	15,71	1 711,54	53,43	0,03	0,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,0	25,6	64,4													

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	421	100	733	455

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821284

Владелец Алёшкина Наталья Николаевна

Действителен с 13.11.2024 по 13.11.2025