

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №21"
Романович Н.А.
Приказ № 43-ОД от 14.03.2025

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	180	4.7	6.6	26.7	186.4	0.00	0.60	0.00	0.20	0.10	0.10	118.40	24.10	113.60	0.30	186.30	10.20	0.00	0.00	164	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	6.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.90	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	393	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.2	33.1	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	4.30	4.80	0.50	19.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	395	7.1	11.8	50.1	337.8	0.00	0.90	0.00	0.90	0.20	0.10	137.60	38.30	144.60	1.40	244.80	10.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	200/10	6.5	11.0	11.7	172.1	0.20	2.20	0.20	3.60	0.00	0.00	30.90	26.20	75.70	1.50	313.30	3.90	0.00	0.00	81	2008		
МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	5.4	4.8	33.2	197.8	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	15.10	20.50	53.70	0.90	89.90	0.00	0.00	0.00	317	2012		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8.7	21.1	5.9	248.8	0.20	0.50	0.00	1.50	0.00	0.10	10.50	15.30	87.20	1.00	192.50	4.00	0.00	0.00	282	2012		
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	615	23.9	37.5	81.3	753.6	0.50	2.70	0.20	6.30	0.10	0.10	73.80	73.30	260.10	5.40	664.50	10.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5.0	7.2	7.6	120.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	210	7.3	10.1	29.9	245.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.5	5.0	8.3	83.5	0.00	3.90	0.00	2.20	0.00	0.00	32.50	19.40	37.80	1.30	280.80	6.80	0.00	0.00	33	2012		
ДРАЧЕНА	120	11.6	16.1	6.4	222.9	0.10	0.10	0.20	1.70	1.90	0.30	79.50	13.50	170.20	1.90	173.70	19.90	0.00	0.00	228	2012		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	397	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.3	12.6	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	108.00	17.90	60.80	0.40	169.10	9.00	0.00	0.00	397	2012		
Итого за прием пищи:	450	18.6	25.3	42.6	478.6	0.10	4.50	0.20	4.50	1.90	0.40	236.90	60.70	314.00	4.20	662.30	35.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		57.7	84.9	219.0	1880.2	0.70	11.10	0.40	11.70	2.20	0.60	457.50	184.30	766.20	13.70	1784.60	58.10	0.00	0.00	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводи, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ		180	5.0	6.8	22.0	170.3	0.10	0.50	0.00	0.60	0.10	0.10	111.20	26.00	114.50	0.60	188.70	9.90	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3.2	4.0	0.0	49.6	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	120.00	4.80	68.20	0.10	12.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН		30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3.0	3.1	11.5	86.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	14.80	78.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:		410	13.5	18.9	48.7	422.5	0.10	1.10	0.00	1.30	0.20	0.20	346.60	56.10	287.30	1.50	365.80	18.90	0.00	0.00		
II Завтрак																						
Фрукт		120	0.5	0.5	12.1	57.9	0.00	12.30	0.00	0.80	0.00	0.00	19.70	9.90	13.60	2.70	342.50	2.50	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		120	0.5	0.5	12.1	57.9	0.00	12.30	0.00	0.80	0.00	0.00	19.70	9.90	13.60	2.70	342.50	2.50	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		40	0.4	1.9	1.4	25.8	0.00	1.10	0.00	0.80	0.00	0.00	10.60	6.10	13.00	0.30	71.10	0.30	0.00	0.00		2012
БОРЩ С МЯСОМ		200	4.1	10.5	7.9	148.7	0.10	3.40	0.20	1.50	0.00	0.00	41.70	22.60	65.30	1.00	309.80	7.10	0.00	0.00	62	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	4.1	6.3	23.3	168.3	0.20	10.70	0.00	0.20	0.10	0.20	75.00	33.70	112.30	1.30	826.80	11.90	0.00	0.00	321	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		120	21.9	10.9	11.7	257.5	0.20	15.90	7.30	3.10	0.20	1.80	17.50	25.60	326.70	6.80	365.20	8.70	0.20	0.00	294	2012
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ		180	0.8	0.2	16.2	68.8	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.20	192.00	1.60	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.60	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		710	34.6	30.4	83.2	773.1	0.60	34.30	7.50	6.70	0.30	2.00	165.00	103.90	572.00	13.60	1 832.90	32.40	0.20	0.00		
Полдник																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПИРОЖКИ С ЛОВИДЛОМ		85	8.7	9.7	64.8	380.3	0.10	0.20	0.00	1.90	0.20	0.10	59.80	16.20	92.70	0.80	176.20	5.50	0.00	0.00	454	2012
Итого за прием пищи:		265	13.9	15.5	72.0	486.5	0.10	0.20	0.00	1.90	0.20	0.10	59.80	16.20	92.70	0.80	176.20	5.50	0.00	0.00		
Ужин																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ОЩАДКИМ СОУСОМ		170	26.0	16.4	41.8	422.0	0.10	0.30	0.00	0.80	0.10	0.30	162.50	32.30	249.20	0.80	223.00	1.00	0.00	0.00	237	2012
БАТОН		30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.2	0.0	8.2	33.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	5.20	6.30	0.60	23.90	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:		400	28.5	17.3	65.2	534.4	0.10	0.60	0.00	1.40	0.10	0.30	182.00	47.40	280.70	2.00	285.60	1.00	0.00	0.00		
Всего за день:			91.0	82.6	281.2	2 274.4	0.90	45.50	7.50	12.10	0.80	2.60	773.10	233.50	1 246.30	20.60	3 033.00	60.30	0.20	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
	180	4.8	6.5	22.2	166.5	0.00	0.50	0.00	0.60	0.10	0.10	110.00	15.00	86.30	0.30	172.90	9.00	0.00	0.00	184	2008		
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	3.2	4.0	0.0	49.5	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	119.70	4.80	68.00	0.10	12.00	0.00	0.00	0.00	2012			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00	395	2012		
БАТОН	180	3.0	3.1	11.5	86.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	14.80	78.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	410	13.3	18.6	48.9	418.6	0.00	1.10	0.00	1.30	0.20	0.20	345.10	44.50	260.90	1.20	380.00	18.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	25																				2008		
II Завтрак																							
	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00				
Фрукт	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	3																						
Обед																							
	60	1.2	2.0	6.6	49.4	0.00	3.10	0.00	0.90	0.00	0.00	26.10	14.90	31.90	0.90	213.80	5.00	0.00	0.00	56	2008		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	200	4.4	11.6	6.5	154.3	0.10	11.70	0.20	1.80	0.00	0.00	51.70	21.90	63.50	1.00	283.90	5.60	0.00	0.00	67	2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	9.8	22.2	16.2	304.7	0.30	8.00	0.30	0.30	0.10	0.20	23.90	35.90	134.60	1.80	719.90	9.30	0.00	0.00	278	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	376	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	640	18.7	36.4	59.8	643.3	0.50	22.80	0.50	4.10	0.10	0.20	119.00	84.00	273.50	5.70	1 286.40	22.70	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	39																						
Полдник																							
	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00	2008			
БАТОН	210	7.5	6.7	22.4	185.1	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	11																						
Ужин																							
	100	1.2	4.2	9.5	81.1	0.10	4.80	0.00	0.20	0.10	0.00	9.20	12.60	32.80	0.50	341.70	3.00	0.00	0.00	318	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	15.0	8.7	8.8	174.1	0.10	1.00	0.60	2.00	0.20	0.10	52.90	55.00	216.40	1.40	436.70	126.00	0.50	0.00	256	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00	393	2012		
БАТОН	200	0.2	0.0	6.2	33.6	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	5.30	6.40	0.60	24.50	0.00	0.00	0.00	2008			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	410	18.7	13.8	41.7	367.7	0.20	6.20	0.60	2.80	0.30	0.10	81.80	82.80	280.80	3.10	643.60	129.00	0.50	0.00				
Итого за прием пищи:	22																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
		58.6	75.9	183.1	1 664.3	0.70	49.70	1.10	9.50	0.60	0.50	569.70	229.60	852.00	12.90	2 842.30	171.80	0.50	0.00				
Всего за день:																							

4 день

4 день											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						413	2012
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.8	7.9	23.5	188.1	0.10	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	119.90	41.30	146.80	1.00	229.50	10.50	0.00	0.00	13	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	397	2012		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.3	12.6	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	108.00	17.90	60.80	0.40	169.10	9.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	395	11.3	16.2	51.3	397.7	0.10	1.00	0.00	1.60	0.20	0.20	235.40	69.10	253.60	2.00	438.10	19.50	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																					2008	
II Завтрак																							2008
Фрукт	120	0.4	0.3	10.9	49.6	0.00	5.30	0.00	0.40	0.00	0.00	20.10	12.70	16.90	2.10	163.70	1.10	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.3	10.9	49.6	0.00	5.30	0.00	0.40	0.00	0.00	20.10	12.70	16.90	2.10	163.70	1.10	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	2																					2008	
Обед																						33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	1.9	3.2	32.8	0.00	1.50	0.00	0.90	0.00	0.00	15.80	7.70	15.20	0.50	108.10	2.60	0.00	0.00	82	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД. НА МЯС. С МЯСОМ	200	3.6	6.3	11.8	119.5	0.10	2.30	0.50	1.00	0.00	0.00	28.20	21.70	54.00	0.90	222.50	3.20	0.00	0.00	321	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	4.1	6.3	23.0	167.1	0.20	10.60	0.00	0.20	0.10	0.20	74.80	33.40	111.50	1.30	817.70	11.80	0.00	0.00	282	2012		
ШАВЦЕЛЬ РУБЕНЫЙ	60	8.1	20.5	4.9	237.0	0.20	0.00	0.00	0.30	0.10	0.10	6.10	13.20	77.30	0.90	163.70	3.50	0.00	0.00	376	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	650	19.7	35.6	71.4	683.6	0.60	14.40	0.50	3.50	0.20	0.30	142.10	87.30	301.50	5.60	1380.80	23.90	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				435	2008	
Полдник																						458	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ВАТРУШКИ	90	16.8	14.1	53.6	409.1	0.10	0.30	0.00	1.90	0.20	0.20	105.10	24.50	166.80	0.90	210.00	5.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	270	22.0	19.9	60.8	515.3	0.10	0.30	0.00	1.90	0.20	0.20	105.10	24.50	166.80	0.90	210.00	5.50	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				344	2012	
Ужин																						213	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.8	7.9	15.1	154.9	0.00	24.20	0.50	1.10	0.10	0.00	81.50	33.00	73.60	1.80	424.20	7.40	0.00	0.00	213	2012		
РЫБА ВАРЕНЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.60	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00		2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	382	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.6	0.1	22.1	91.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	5.70	11.70	1.50	145.50	1.20	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	420	11.6	13.4	52.7	386.6	0.00	25.20	0.60	2.50	1.00	0.20	123.00	52.90	180.10	4.80	664.80	16.70	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																						
Всего за день:		65.0	85.4	247.1	2 032.8	0.80	46.20	1.10	9.90	1.60	0.90	626.60	248.50	919.10	15.40	2 857.40	66.70	0.00	0.00				

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"		180	5.0	6.7	25.1	181.6	0.00	0.50	0.00	0.50	0.10	0.10	112.00	26.40	113.90	0.60	184.00	9.70	0.00	0.00		168	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00		213	2012	
БАТОН		40	3.0	1.2	20.2	105.2	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00			2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.05	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00		13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3.0	3.1	11.5	86.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	14.80	78.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00		395	2012	
Итого за прием пищи:		445	15.9	19.6	57.1	471.8	0.10	1.00	0.10	2.20	1.10	0.40	249.60	58.70	296.50	2.50	448.40	26.80	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		26																						
II Завтрак																								
ФРУКТ		120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00			2008	
Итого за прием пищи:		120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		3																						
Обед																								
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		200	7.8	9.5	15.1	185.6	0.00	3.00	0.40	1.50	0.00	0.00	52.80	29.00	124.80	1.40	292.70	5.10	0.00	0.00		74	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7.4	5.9	33.3	215.6	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	16.60	108.90	162.10	3.80	229.10	2.00	0.00	0.00		181	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ		60	11.1	13.5	5.6	168.0	0.00	0.70	0.10	1.60	0.00	0.10	14.30	13.60	98.00	1.10	136.30	3.80	0.10	0.00		306	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00		376	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00			2008	
Итого за прием пищи:		620	29.6	29.5	84.5	724.1	0.30	3.70	0.50	8.30	0.10	0.20	101.00	162.80	428.40	8.30	729.90	13.70	0.10	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		40																						
Полдник																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		435	2008	
ЛЕЧЕНЬЕ		30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	8.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00			2008	
Итого за прием пищи:		210	7.5	8.7	29.5	231.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	8.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		13																						
Ужин																								
УКРА СВЕКОЛЬНАЯ		100	1.7	2.0	9.7	64.0	0.00	4.60	0.00	0.90	0.00	0.00	37.20	21.60	46.40	1.50	310.20	7.30	0.00	0.00		56	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	14.8	6.0	6.4	138.7	0.10	0.70	0.00	2.20	0.10	0.10	50.20	47.10	210.50	1.10	403.20	125.50	0.50	0.00		258	2012	
БАТОН		30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00		13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.2	0.0	8.2	33.6	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.30	6.40	0.60	24.50	0.00	0.00	0.00		393	2012	
Итого за прием пищи:		415	19.0	13.0	39.5	352.6	0.10	5.70	0.00	3.80	0.20	0.10	107.70	83.90	289.50	3.80	777.40	132.80	0.50	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		18																						
Всего за день:			72.4	71.2	220.9	1 829.4	0.50	21.00	0.60	15.00	1.40	0.70	483.90	319.80	1 053.00	17.50	2 282.30	175.40	0.60	0.00				

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																								
		180	5.5	5.8	23.8	170.5	0.10	0.50	0.00	0.10	0.00	0.10	115.00	25.20	131.00	1.10	203.70	9.00	0.00	0.00	189	2008		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00	2008			
ПЕЧЕНЬЕ		180	0.1	0.0	8.1	32.9	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	4.70	5.50	0.50	20.20	0.00	0.00	0.00	393	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		405	8.6	13.8	61.7	407.6	0.10	0.70	0.00	0.20	0.10	0.10	139.20	37.90	173.50	2.40	268.70	9.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:		22																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
II Завтрак																								
		150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:		4																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Обед																								
		200	5.3	8.7	18.5	175.2	0.10	1.60	0.20	1.50	0.00	0.00	24.20	22.10	65.30	1.00	213.20	2.80	0.00	0.00	77	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ		130/5	4.9	4.7	29.9	181.7	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	12.30	16.40	48.20	0.80	80.90	0.00	0.00	0.00	205	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		60	8.7	20.0	5.9	239.3	0.20	0.50	0.00	1.00	0.00	0.10	10.50	15.30	87.10	1.00	192.50	4.00	0.00	0.00	288	2012		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ		180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	376	2012		
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		625	22.2	34.0	84.8	731.1	0.50	2.30	0.20	3.70	0.10	0.10	64.30	67.10	244.10	4.80	555.40	9.60	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:		40																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Полдник																								
		180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		30	2.3	0.9	15.2	76.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
БАТОН		210	7.5	6.7	22.4	185.1	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:		10																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Ужин																								
		100	1.4	1.1	8.1	47.4	0.00	3.80	0.00	0.50	0.00	0.00	31.70	18.80	36.80	1.20	273.60	6.70	0.00	0.00	33	2012		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		120	15.3	18.5	5.4	249.5	0.10	0.50	0.20	2.10	2.30	0.40	158.70	22.60	249.60	2.40	292.20	29.40	0.10	0.00	215	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		24	1.8	0.7	12.1	63.1	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	5.50	7.90	20.20	0.50	31.00	0.00	0.00	0.00		2008		
БАТОН		200	3.2	3.3	12.6	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	108.80	16.10	80.80	0.40	169.20	9.00	0.00	0.00	397	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ		444	21.7	23.6	38.2	453.3	0.10	4.80	0.20	3.10	2.30	0.50	304.70	67.40	387.40	4.50	766.00	45.10	0.10	0.00				
Итого за прием пищи:		24																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Всего за день:			69.8	78.3	222.3	1 841.6	0.70	10.80	0.40	7.60	2.50	0.70	525.60	188.30	840.70	14.40	1 608.80	65.20	0.10	0.00				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день																		№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) СЫР (ПОРЦИЯМИ) БАТОН КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.5	6.9	24.6	183.7	0.10	0.60	0.00	0.10	0.10	0.10	136.20	24.50	156.60	0.60	212.30	9.90	0.00	0.00	168	2008	
	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008	
	15	3.2	4.0	0.0	49.6	0.00	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	6.90	9.90	25.20	0.10	12.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	107.90	14.80	78.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00	395	2012	
	180	3.0	3.1	11.5	85.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.60	0.20	0.20	371.60	54.00	329.40	1.50	419.40	16.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	14.8	19.0	51.3	435.9	0.10	1.20	0.00	0.60	0.20	0.20											
II Завтрак																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				2008	
Обед																						
БОРЩ НА МЯСЕ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200г/5	3.7	8.6	6.4	120.2	0.10	2.90	0.20	0.90	0.00	0.00	33.60	19.70	55.80	0.90	263.70	5.40	0.00	0.00	57	2012	
	80	21.7	10.4	7.3	240.7	0.20	16.10	7.30	3.20	0.00	1.80	27.50	21.20	314.60	6.80	377.60	9.30	0.20	0.00	284	2008	
	130	3.4	5.5	22.1	152.0	0.20	10.60	0.00	0.20	0.10	0.10	46.40	30.60	92.10	1.20	785.90	9.40	0.00	0.00	335	2008	
	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	376	2012	
	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	88.00	2.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	654	32.1	25.1	66.3	647.8	0.60	29.60	7.50	5.40	0.10	1.90	124.80	82.80	506.00	10.90	1496.00	26.90	0.20	0.00			
Полдник																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																			435	2008	
																				473	2012	
Ужин																						
КАСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК БУЛОЧКА ВЕСНУШКА Итого за прием пищи: Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	62.90	16.70	90.40	1.00	226.70	5.10	0.00	0.00	231	2012	
	70	7.0	10.4	45.9	307.1	0.10	0.20	0.00	1.90	0.20	0.10	62.90	16.70	90.40	1.00	226.70	5.10	0.00	0.00			
	250	12.2	16.2	54.1	413.3	0.10	0.20	0.00	1.90	0.20	0.10											
	19																					
Сырники из творога со сладкой подливой Батон Чай с лимоном Итого за прием пищи: Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	170/30	27.6	19.5	44.2	465.8	0.10	0.30	0.00	2.10	0.10	0.30	164.70	34.50	260.90	1.06	241.00	1.20	0.00	0.00	393	2012	
	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
	200	0.2	0.0	8.1	33.2	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.10	6.20	0.50	22.60	0.00	0.00	0.00			
	430	30.1	20.4	67.5	577.9	0.10	0.50	0.00	2.70	0.10	0.30	184.00	49.50	292.30	2.20	302.30	1.20	0.00	0.00			
	28																					
Всего за день:																						
		88.8	81.0	250.3	2125.7	0.90	36.90	7.50	11.20	0.60	2.50	763.80	216.00	1235.40	17.60	2611.00	53.20	0.20	0.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.8	7.3	25.8	193.0	0.10	0.60	0.00	0.70	0.10	0.10	124.40	31.80	132.10	0.70	213.80	11.00	0.00	0.00	189	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.19	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.1	3.9	0.0	48.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102.00	3.80	54.60	0.10	12.00	0.00	0.00	0.00					
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	11.5	86.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	14.80	78.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00	396	2012			
Итого за прием пищи:	410	14.2	19.3	52.5	443.7	0.10	1.10	0.00	1.40	0.20	0.20	341.80	60.30	291.30	1.60	420.90	20.00	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																							
II Завтрак																								
ФРУКТ	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00		2008			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																							
Обед																								
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	1.9	1.3	25.3	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.60	5.50	12.00	0.30	64.10	0.30	0.00	0.00					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4.4	10.6	6.9	147.6	0.10	12.00	0.30	1.40	0.00	0.00	54.60	23.60	65.80	1.10	297.40	5.80	0.00	0.00	67	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.8	6.3	21.2	158.6	0.10	9.70	0.00	0.20	0.10	0.20	73.80	31.00	105.50	1.20	753.00	11.30	0.00	0.00	321	2012			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9.2	20.5	5.9	245.4	0.20	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	12.50	15.80	94.00	1.10	198.10	4.80	0.00	0.00	262	2012			
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0.6	0.1	23.1	95.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.10	5.40	11.70	1.50	145.40	1.20	0.00	0.00	382	2012			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	650	21.7	40.0	81.1	776.3	0.50	24.20	0.30	4.60	0.20	0.30	173.80	90.80	332.50	7.20	1526.00	26.20	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																							
Полдник																								
ХИЩМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008			
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	210	7.5	6.7	22.4	185.1	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10																							
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.2	3.0	7.1	59.9	0.00	3.30	0.00	1.40	0.00	0.00	27.50	16.40	32.10	1.10	237.60	5.80	0.00	0.00	33	2012			
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯИЦАМИ	80	15.3	4.1	5.9	137.5	0.10	0.70	0.00	1.30	0.10	0.10	52.70	47.90	214.60	1.20	409.40	125.60	0.50	0.00	265	2012			
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	0.0	33.2	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.10	6.20	0.60	22.60	0.00	0.00	0.00	393	2012			
Итого за прием пищи:	410	19.0	8.0	40.2	309.5	0.10	4.20	0.00	3.30	0.10	0.10	99.50	79.30	278.10	3.50	708.30	131.40	0.50	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																							
Всего за день:		62.8	74.4	206.1	1764.2	0.70	40.10	0.30	10.60	0.50	0.60	638.90	248.70	938.70	15.20	2987.50	179.70	0.50	0.00					

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																								
		180	4.9	8.4	22.2	183.5	0.00	0.60	0.00	0.60	0.10	0.10	120.20	16.10	93.90	0.30	185.40	9.90	0.00	0.00	0.00	416	2012	
КАША МАННАЯ		40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ		30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2012	
БАТОН		200	0.6	0.1	22.1	91.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	5.70	11.70	1.50	145.50	1.20	0.00	0.00	0.00			
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		450	12.9	14.0	59.8	417.0	0.03	1.60	0.10	1.40	0.10	0.10	164.70	36.70	207.80	3.40	369.60	11.10	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		21																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
II Завтрак																								2008
ФРУКТ		120	0.4	0.3	11.1	50.8	0.00	5.40	0.00	0.40	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	167.40	1.10	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		120	0.4	0.3	11.1	50.8	0.00	5.40	0.00	0.40	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	167.40	1.10	0.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		3																						
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСЕ С МЯСОМ (ПЕРЛОВЫЙ)		200	4.8	8.0	16.5	158.5	0.10	1.70	0.20	1.60	0.00	0.00	25.90	20.40	99.40	0.90	205.80	2.80	0.00	0.00	0.00	98	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	4.1	10.8	12.5	171.0	0.10	32.60	0.50	2.40	0.10	0.10	101.30	35.90	75.50	1.90	409.00	7.90	0.00	0.00	0.00	336	2012	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ		60	8.7	20.0	5.9	239.3	0.20	0.50	0.00	1.00	0.00	0.10	10.50	15.30	87.10	1.00	162.50	4.00	0.00	0.00	0.00	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		640	20.9	39.4	65.4	703.7	0.50	34.80	0.70	6.10	0.10	0.20	155.00	82.90	305.50	5.80	876.10	17.50	0.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		35																						
Полдник																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		180	5.2	5.8	7.2	105.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		90	14.8	14.7	40.2	351.5	0.10	0.30	0.00	1.90	0.20	0.20	105.30	21.80	152.00	0.80	185.60	5.10	0.00	0.00	0.00	483	2012	
Итого за прием пищи:		270	20.0	20.5	47.4	457.7	0.10	0.30	0.00	1.90	0.20	0.20	105.30	21.80	152.00	0.80	185.60	5.10	0.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		23																						
Ужин																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	4.7	7.6	19.9	168.2	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	0.10	121.90	19.40	95.10	0.40	188.60	9.90	0.00	0.00	0.00	93	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН		30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3.2	3.3	12.6	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	108.00	17.90	80.80	0.40	169.10	9.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		415	10.2	15.9	47.7	377.8	0.00	1.10	0.00	0.60	0.20	0.20	237.40	47.20	203.10	1.40	397.20	18.90	0.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		18																						
Всего за день:			64.4	90.1	231.4	2 007.0	0.63	43.20	0.80	10.60	0.60	0.70	682.90	201.60	865.70	13.90	1 995.90	53.70	0.00	0.00	0.00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
10 день																							
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	160	5.2	8.5	19.7	177.3	0.10	0.60	0.00	0.70	0.10	0.10	127.00	34.20	133.50	0.70	221.20	11.00	0.00	0.00	413	2012		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.4	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	20.00	4.30	69.70	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	395	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	11.5	86.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	14.80	76.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	435	15.4	21.1	46.7	441.3	0.10	1.10	0.10	2.20	1.10	0.40	262.40	63.20	307.80	2.40	472.70	28.10	0.00	0.00				
II Завтрак																							
ФРУКТ	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	9.2	6.2	21.0	195.0	0.00	2.10	0.20	1.10	0.10	0.00	32.40	19.60	94.50	1.30	223.80	5.10	0.00	0.00	85	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14.9	17.8	45.7	402.6	0.00	1.50	0.70	2.00	0.10	0.10	32.00	48.10	186.50	1.70	254.00	6.20	0.10	0.00	304	2012		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	580	28.3	26.8	107.6	779.0	0.10	7.20	0.90	4.20	0.20	0.10	86.00	84.40	339.10	7.50	761.80	15.90	0.10	0.00				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5.0	7.2	7.6	120.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2012		
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	3.9	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	220	6.1	8.5	38.5	262.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00				
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1.8	5.0	9.5	90.8	0.00	4.70	0.50	2.30	0.00	0.00	38.50	26.70	51.40	1.30	345.10	5.40	0.00	0.00	45	2012		
БЕЛТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	13.6	3.9	5.6	113.1	0.10	0.30	0.00	0.50	0.00	0.10	50.50	45.50	196.60	0.80	379.60	124.30	0.50	0.00	255	2012		
БАТОН	30	3.0	1.2	10.2	105.2	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	8.2	33.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	4.90	5.70	0.50	22.10	0.00	0.00	0.00	393	2012		
Итого за прием пищи:	430	18.7	10.1	43.5	342.4	0.20	5.40	0.50	3.60	0.00	0.10	110.60	90.30	287.30	3.40	798.40	129.70	0.50	0.00				
Всего за день:																							
		68.9	66.9	246.6	1 874.5	0.40	24.30	1.50	10.70	1.10	0.50	462.30	250.30	960.20	16.20	2 362.50	175.80	0.60	0.00				