

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	2,2	0,4	17,1	100,0	0,00	0,10	0,00	0,40	6,00	7,30	1,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	2,8	5,1	16,8	125,8	0,00	0,30	0,00	0,20	66,00	15,00	1,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10	6,70	1,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	1,00
Итого за прием пищи:	341	9,1	7,3	57,9	378,2	0,00	0,60	0,00	1,10	124,90	37,30	1,00
II Завтрак												
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,3	112,6	0,10	1,10	0,00	0,10	180,20	21,00	1,00
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	14,3	112,6	0,10	1,10	0,00	0,10	180,20	21,00	1,00
Обед												
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	30	1,2	3,5	2,9	47,0	0,00	1,30	0,10	1,50	7,10	6,30	1,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/0/5	1,0	3,4	6,9	68,6	0,00	4,30	0,10	1,10	27,20	12,80	1,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	1,00
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0,0	3,9	0,0	34,9	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	1,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,0	0,18	0,00	0,03	0,50	16,00	118,00	1,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ С	150	0,3	0,1	11,8	49,9	0,00	1,50	0,00	0,30	11,60	4,30	1,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	1,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	1,00
Итого за прием пищи:	605	15,3	20,5	95,8	658,8	0,29	7,70	0,32	6,46	77,10	166,20	2,00
Полдник												
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130/3/3	5,1	4,3	25,0	154,8	0,00	0,30	0,00	0,10	58,00	6,60	1,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	1,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	1,00
Итого за прием пищи:	311	7,3	4,5	57,1	293,6	0,10	0,30	0,00	0,90	72,80	23,00	1,00
Всего за день:		36,1	36,1	225,1	1 443,2	0,49	9,70	0,32	8,56	455,00	247,50	6,00

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2,3	8,7	11,1	150,8	0,00	0,00	0,10	0,60	5,80	6,60	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	3,1	4,6	14,5	113,1	0,00	0,30	0,00	0,50	58,80	8,70	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10	6,70	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
Итого за прием пищи:	341	8,8	14,8	60,4	430,1	0,10	0,50	0,10	1,90	118,70	35,50	1
II Завтрак												
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	30	0,5	3,0	2,2	38,1	0,01	8,40	0,09	1,35	13,50	6,30	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	14,7	7,1	16,7	189,3	0,00	2,70	0,10	0,90	31,80	23,10	1
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	13,80	1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,2	17,1	116,1	0,10	8,30	0,00	0,20	28,30	23,30	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	560	37,3	30,0	85,5	785,6	0,31	20,10	0,29	3,95	105,30	89,70	3
Полдник												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,8	15,5	1,7	180,4	0,00	0,10	0,20	3,10	60,70	10,00	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	
Итого за прием пищи:	285	13,2	18,0	37,9	388,8	0,00	0,10	0,20	3,60	80,10	25,20	1
Всего за день:		59,4	62,9	204,8	1 689,3	0,42	22,20	0,59	9,53	307,85	151,90	7

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг
Завтрак												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,8	3,4	11,0	113,5	0,00	0,30	0,00	0,40	102,60	11,60	2
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130/3/3	3,3	5,6	12,7	115,9	0,10	0,30	0,00	0,60	68,80	26,00	1
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,8	18,3	110,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50	20,60	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	2
Итого за прием пищи:	341	13,0	12,0	66,6	448,4	0,20	1,00	0,00	1,80	261,90	71,70	2
II Завтрак												
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТ С	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0,00	18,00	0,00	0,20	12,80	7,50	1
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0,00	18,00	0,00	0,20	12,80	7,50	1
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	30	0,6	1,9	2,2	28,0	0,00	2,00	0,30	0,80	10,00	6,40	1
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	2,8	1,9	15,9	93,2	0,10	3,50	0,20	1,00	16,20	39,20	1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130/0/30	10,2	12,2	21,5	240,5	0,20	11,20	0,00	2,00	23,60	36,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	1
Итого за прием пищи:	540	18,6	16,7	85,5	595,5	0,40	16,70	0,50	5,10	70,40	106,30	2
Полдник												
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	4,2	5,0	20,5	147,8	0,10	0,40	0,00	0,10	98,40	19,30	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	1
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,4	1,7	30,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,30	9,70	6,40	1
Итого за прием пищи:	361	10,8	6,9	82,6	438,6	0,30	0,40	0,00	1,20	122,90	42,10	1
Всего за день:		42,6	35,7	250,9	1 550,2	0,90	36,10	0,50	8,30	468,00	227,60	7

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2,3	8,7	11,1	150,8	0,00	0,00	0,10	0,60	5,80	6,60	
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130/3/3	5,1	4,3	25,0	154,8	0,00	0,30	0,00	0,10	58,00	6,60	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	341	10,3	13,5	57,4	430,6	0,00	0,30	0,10	1,20	77,40	24,40	
II Завтрак												
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	
Обед												
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	1,1	3,1	2,3	41,0	0,02	2,39	0,14	1,38	5,99	5,99	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/0/5	1,4	3,4	8,9	74,1	0,00	3,60	0,10	1,20	18,60	14,10	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60	8,10	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,2	0,2	20,8	85,7	0,01	1,49	0,00	0,08	5,22	2,97	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	575	12,1	16,8	102,0	637,6	0,23	7,48	0,24	5,16	67,71	52,96	1
Полдник												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	3,2	4,7	15,4	118,4	0,00	0,30	0,00	0,50	61,90	9,30	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10	6,70	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	311	7,3	6,5	39,4	270,8	0,00	0,50	0,00	1,00	114,80	24,30	1
Всего за день:		29,8	36,9	219,8	1 423,8	0,24	9,78	0,34	7,44	263,66	103,16	3

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак												
КАША "ДРУЖБА"	140/4/4	3,2	5,0	17,7	132,8	0,00	0,30	0,00	0,30	62,70	16,90	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,10	0,00	0,00	1,70	14,00	27,00	
Итого за прием пищи:	348	7,6	5,4	74,4	380,5	0,10	0,30	0,00	2,00	84,50	46,80	1
II Завтрак												
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0,4	1,5	3,3	28,4	0,00	3,10	0,10	0,70	10,90	4,50	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	150/0/10	3,2	2,2	13,0	98,1	0,10	1,90	0,10	0,90	16,40	15,90	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	17,6	33,5	346,6	0,00	1,30	0,20	3,70	22,30	35,40	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	540	21,2	22,0	95,7	706,9	0,20	6,30	0,40	6,60	70,20	80,50	2
Полдник												
ВЕРМЕШЕЛЬ С МАСЛОМ	150/0/5	5,9	5,1	36,5	215,5	0,10	0,00	0,00	0,10	25,90	8,60	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
Итого за прием пищи:	330	8,1	5,3	68,6	354,3	0,20	0,00	0,00	0,90	40,70	25,00	
Всего за день:		37,5	33,3	253,4	1 512,2	0,50	21,60	0,40	10,40	219,40	164,30	5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,8	3,4	11,0	113,5	0,00	0,30	0,00	0,40	102,60	11,60	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	3,4	4,0	16,4	118,8	0,00	0,30	0,00	0,10	79,10	15,50	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
Итого за прием пищи:	341	10,4	7,6	59,5	371,1	0,10	0,60	0,00	1,30	196,50	43,50	2
II Завтрак												
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0,00	18,00	0,00	0,20	12,80	7,50	
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0,00	18,00	0,00	0,20	12,80	7,50	
Обед												
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,3	1,7	12,0	72,5	0,07	4,78	0,11	0,18	13,78	14,97	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/0/5	12,6	4,7	27,1	223,3	0,40	0,00	0,00	5,90	61,30	51,80	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	575	20,2	13,1	87,7	599,5	0,57	5,68	0,41	10,08	106,98	99,07	2
Полдник												
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	100	4,0	5,9	28,3	183,7	0,00	0,33	0,00	0,41	47,02	18,43	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	275	6,9	6,4	49,6	308,7	0,00	0,33	0,00	0,91	60,62	29,63	1
Всего за день:		37,7	27,2	213,0	1 347,0	0,67	24,61	0,41	12,49	376,90	179,70	5

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	3,8	4,8	16,4	133,6	0,10	0,30	0,00	0,60	61,70	21,80	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10	6,70	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	6,1	1,1	30,3	209,0	0,10	0,00	0,00	1,10	12,70	18,20	
Итого за прием пищи:	341	11,2	7,2	56,9	400,0	0,20	0,50	0,00	1,70	121,50	46,70	1
II Завтрак												
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) С ВИТ С	150	0,1	0,1	20,3	83,3	0,00	1,20	0,00	0,20	9,90	3,40	
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,3	83,3	0,00	1,20	0,00	0,20	9,90	3,40	
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	3,0	2,3	38,4	0,00	3,50	0,10	1,30	8,00	5,10	
СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	0,7	1,3	6,9	44,1	0,00	0,40	0,00	0,00	8,80	6,70	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30/0/30	6,7	16,1	5,6	159,0	0,00	1,40	0,00	4,90	33,70	14,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	590	18,1	27,7	97,2	704,9	0,20	5,30	0,20	8,80	99,50	59,80	2
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/0/10	12,3	8,2	15,3	189,0	0,00	0,10	0,00	0,80	116,40	17,50	1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60	7,10	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
Итого за прием пищи:	275	15,7	9,7	50,1	355,4	0,10	0,30	0,00	1,60	171,00	38,10	2
Всего за день:		45,1	44,7	224,5	1 543,6	0,50	7,30	0,20	12,30	401,90	148,00	5

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак												
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	2,2	0,4	17,1	100,0	0,00	0,10	0,00	0,40	6,00	7,30	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,5	3,5	12,4	95,0	0,00	0,40	0,00	0,00	86,60	10,90	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,8	18,3	110,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50	20,60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	355	11,3	7,2	61,6	400,2	0,00	0,90	0,00	0,90	181,90	47,10	1
II Завтрак												
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1,3	2,4	3,0	39,0	0,01	0,00	0,01	1,11	13,50	8,10	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/0/5	1,1	3,3	5,3	60,5	0,00	7,10	0,20	1,20	26,10	12,60	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	9,0	4,9	4,0	103,5	0,10	1,60	0,30	2,10	31,20	36,40	1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,4	18,5	125,4	0,10	9,00	0,00	0,20	30,60	25,20	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	150	0,2	0,1	16,2	67,7	0,00	18,00	0,00	0,20	12,80	7,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	605	19,2	15,8	85,4	599,9	0,31	35,70	0,51	6,11	127,00	111,60	3
Полдник												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130/3/3	3,4	5,9	13,3	121,5	0,10	0,30	0,00	0,70	72,30	27,20	
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕНКОЙ	105	5,1	8,3	36,0	238,7	0,10	0,00	0,00	1,40	41,80	10,20	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10	6,70	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
Итого за прием пищи:	416	11,9	15,7	84,1	526,4	0,30	0,50	0,00	2,90	168,20	57,60	2
Всего за день:		42,4	38,8	252,1	1 611,3	0,62	38,60	0,51	9,99	480,85	217,80	7

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2,3	8,7	11,1	150,8	0,00	0,00	0,10	0,60	5,80	6,60	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	4,1	5,0	19,4	140,0	0,10	0,30	0,00	0,10	69,60	19,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
Итого за прием пищи:	341	8,6	13,9	62,6	429,6	0,20	0,30	0,10	1,50	90,20	42,00	1
II Завтрак												
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ С	170	0,4	0,1	23,1	96,8	0,00	10,20	0,00	0,10	19,10	6,30	
Итого за прием пищи:	170	0,4	0,1	23,1	96,8	0,00	10,20	0,00	0,10	19,10	6,30	
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,3	1,6	2,4	24,8	0,00	0,80	0,30	0,80	9,20	6,30	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,1	3,1	5,7	56,9	0,00	4,70	0,10	1,40	22,80	12,20	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,0	0,18	0,00	0,03	0,50	16,00	118,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	600	14,3	14,3	89,8	570,1	0,29	6,10	0,52	4,06	71,00	164,20	2
Полдник												
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	1300/3/3	51,0	43,1	249,5	1 543,5	0,10	2,90	0,20	0,60	579,50	64,90	4
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,4	29,9	192,8	0,10	0,00	0,00	1,50	8,80	5,80	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	1531	57,8	50,0	300,7	1 861,3	0,20	2,90	0,20	2,60	601,90	81,90	4
Всего за день:		81,1	78,3	476,2	2 957,8	0,69	19,50	0,82	8,26	782,20	294,40	8

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	2,7	3,4	11,1	86,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50	13,40	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	2,2	0,4	17,1	100,0	0,00	0,10	0,00	0,40	6,00	7,30	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10	6,70	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	355	9,0	5,6	52,2	338,6	0,00	0,70	0,00	0,90	142,40	35,70	1
II Завтрак												
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	
Итого за прием пищи:	170	1,5	2,0	25,9	127,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	5,40	
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,8	27,1	0,00	4,60	0,00	0,60	11,30	3,80	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	14,4	6,7	18,4	193,0	0,00	2,70	0,10	0,80	23,90	19,80	1
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,8	12,6	14,7	230,5	0,10	6,80	0,70	0,40	36,90	36,70	1
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТАМИНОМ С	150	0,3	0,1	11,8	49,9	0,00	1,50	0,00	0,30	11,60	4,30	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	530	33,8	21,6	86,1	704,3	0,20	15,60	0,80	3,40	96,50	86,40	3
Полдник												
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	140	4,2	9,7	25,5	208,5	0,10	0,10	0,00	2,10	32,20	7,80	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60	7,10	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
Итого за прием пищи:	315	7,6	11,2	60,3	374,9	0,20	0,30	0,00	2,90	86,80	28,40	1
Всего за день:		51,9	40,4	224,5	1 544,9	0,40	16,60	0,80	7,20	337,80	155,90	6

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг
Завтрак												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,8	3,4	11,0	113,5	0,00	0,30	0,00	0,40	102,60	11,60	1,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130/0/5	5,4	6,1	22,0	168,9	0,10	0,30	0,00	2,20	69,30	62,70	1,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	0,00
Итого за прием пищи:	340	12,4	9,7	65,1	421,2	0,20	0,60	0,00	3,40	186,70	90,70	2,00
II Завтрак												
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	0,00
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	0,00
Обед												
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	30	1,2	3,5	2,9	47,0	0,00	1,30	0,10	1,50	7,10	6,30	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/0/5	1,0	3,1	6,4	63,1	0,00	3,90	0,10	1,10	25,20	11,80	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	17,6	33,5	346,6	0,00	1,30	0,20	3,70	22,30	35,40	1,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	0,00
Итого за прием пищи:	535	19,8	24,9	88,7	690,5	0,10	6,50	0,40	7,60	75,20	78,20	2,00
Полдник												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130/0/5	4,6	5,2	19,9	157,4	0,10	0,30	0,00	0,80	75,10	26,40	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,3	3,5	23,4	149,0	0,00	0,00	0,00	0,10	29,00	8,10	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	0,00
Итого за прием пищи:	360	13,8	9,2	64,6	431,4	0,10	0,30	0,00	1,40	117,70	45,70	1,00
Всего за день:		46,1	43,9	239,3	1 627,9	0,41	8,90	0,40	12,48	383,35	216,10	6,00

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг
Завтрак												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2,3	8,7	11,1	150,8	0,00	0,00	0,10	0,60	5,80	6,60	1
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	3,2	4,7	15,4	118,4	0,00	0,30	0,00	0,50	61,90	9,30	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10	6,70	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	341	9,6	15,2	50,5	421,6	0,00	0,50	0,10	1,60	120,60	30,90	1
II Завтрак												
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	1
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	1
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,8	27,1	0,00	4,60	0,00	0,60	11,30	3,80	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	150/0/10	3,7	2,6	14,6	111,2	0,10	2,10	0,10	1,10	18,60	18,10	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60	8,10	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,2	0,2	20,8	85,7	0,01	1,49	0,00	0,08	5,22	2,97	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	580	13,8	14,5	108,2	660,8	0,31	8,19	0,10	4,28	73,02	54,77	1
Полдник												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,8	15,5	1,7	180,4	0,00	0,10	0,20	3,10	60,70	10,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	285	13,2	18,0	37,9	388,8	0,00	0,10	0,20	3,60	80,10	25,20	1
Всего за день:		40,9	52,4	203,5	1 558,5	0,41	9,59	0,40	9,48	426,72	127,67	5

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	2,8	5,1	16,8	125,8	0,00	0,30	0,00	0,20	66,00	15,00	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,8	18,3	110,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50	20,60	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,7	0,5	54,1	239,5	0,10	0,00	0,00	1,80	15,40	29,70	
Итого за прием пищи:	341	10,3	8,4	89,2	475,5	0,10	0,70	0,00	2,00	164,90	65,30	2
II Завтрак												
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТАМИНОМ С	150	0,3	0,1	11,8	49,9	0,00	1,50	0,00	0,30	11,60	4,30	
Итого за прием пищи:	150	0,3	0,1	11,8	49,9	0,00	1,50	0,00	0,30	11,60	4,30	
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0,0	3,4	15,7	0,00	0,60	0,60	0,20	13,30	10,00	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150/0/5	1,5	3,0	8,3	68,1	0,10	5,90	0,10	0,10	22,10	15,30	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/0/5	12,6	4,7	27,1	223,3	0,40	0,00	0,00	5,90	61,30	51,80	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	610	20,0	11,3	86,9	577,5	0,61	7,10	0,79	7,56	119,70	104,80	2
Полдник												
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130/3/3	5,1	4,3	25,0	154,8	0,00	0,30	0,00	0,10	58,00	6,60	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60	7,10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	311	9,2	6,1	49,0	307,4	0,00	0,50	0,00	0,60	111,40	22,00	
Всего за день:		39,8	25,9	236,9	1 410,3	0,71	9,80	0,79	10,46	407,60	196,40	5

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	2,2	0,4	17,1	100,0	0,00	0,10	0,00	0,40	6,00	7,30	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,5	3,5	12,4	95,0	0,00	0,40	0,00	0,00	86,60	10,90	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,4	0,00	0,20	0,00	0,00	47,10	6,70	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	355	9,8	5,7	53,5	347,4	0,00	0,70	0,00	0,90	145,50	33,20	1
II Завтрак												
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	3,0	2,3	38,4	0,00	3,50	0,10	1,30	8,00	5,10	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	2,8	1,9	15,9	93,2	0,10	3,50	0,20	1,00	16,20	39,20	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	2,5	4,8	17,1	130,1	0,10	9,10	0,20	0,30	35,10	25,70	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	570	10,7	13,5	81,2	523,4	0,30	16,10	0,50	5,20	79,90	94,70	1
Полдник												
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130/3/3	3,0	5,3	17,8	131,8	0,00	0,30	0,00	0,20	69,30	15,80	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
Итого за прием пищи:	311	5,2	5,5	49,9	270,6	0,10	0,30	0,00	1,00	84,10	32,20	1
Всего за день:		25,7	24,7	195,6	1 185,1	0,40	17,10	0,50	7,10	315,80	161,50	4

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг
Завтрак												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	2,3	8,7	11,1	150,8	0,00	0,00	0,10	0,60	5,80	6,60	
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130/4/4	5,1	4,3	25,0	154,8	0,00	0,30	0,00	0,10	58,00	6,60	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
Итого за прием пищи:	343	9,6	13,2	68,2	444,4	0,10	0,30	0,10	1,50	78,60	29,60	
II Завтрак												
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0,4	1,5	3,3	28,4	0,00	3,10	0,10	0,70	10,90	4,50	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	14,5	6,7	18,4	193,5	0,00	2,70	0,10	0,80	24,10	19,90	1
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	13,80	1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,4	18,5	125,4	0,10	9,00	0,00	0,20	30,60	25,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	570	37,4	28,3	86,2	775,7	0,30	15,50	0,30	3,20	98,80	88,10	3
Полдник												
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,4	13,1	30,7	274,1	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60	12,30	1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60	7,10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	
Итого за прием пищи:	325	12,5	14,9	54,7	426,7	0,10	0,40	0,10	1,60	187,00	27,70	1
Всего за день:		60,1	57,0	223,8	1 717,3	0,50	31,20	0,50	7,20	388,40	157,40	6

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	676,3	638,2	3 643,2	24 122,2	7,86	282,58	7,48	141,19	6 015,43	2 749,33	9 225,56	153,03
Среднее значение за период	45,1	42,5	242,9	1 608,1	0,52	18,84	0,50	9,41	401,03	183,29	615,04	10,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,2	23,8	65,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	344	153	572	400

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
З, мг	Fe, мг		
17,70	0,50	2	2008
67,60	0,30	189	2008
33,00	0,30	378	2011
21,00	0,50		2008
39,30	1,60		
42,50	0,20	435	2008
42,50	0,20		
20,80	0,30	43	2018
26,90	0,70	76	2008
6,00	0,12	364	2008
0,10	0,00	239	2008
76,00	4,00	181	2008
8,40	0,50	375	2011
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
93,00	7,12		
40,10	0,10	195	2018
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
76,90	1,40		
51,70	10,32		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	Fe, мг		
18,70	0,40	1	2008
50,20	0,30	189	2008
33,00	0,30	378	2011
33,80	1,00		2008
35,70	2,00		
6,00	0,30	411	2008
6,00	0,30		
11,10	0,33	39	2008
38,90	1,60	106	2008
25,60	1,20	307	2008
67,20	0,90	335	2008
0,00	0,00	349	2011
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
97,60	5,53		
32,90	1,50	214	2008
21,00	0,50		2008
3,00	0,30	430	2008
18,00	0,40		2008
74,90	2,70		
14,20	10,53		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
З, мг	Fe, мг		
74,80	0,50	3	2008
90,40	0,70	189	2008
71,70	0,70	382	2011
33,80	1,00		2008
170,70	2,90		
6,70	0,30	375	2011
6,70	0,30		
12,90	0,50	65	2011
67,40	1,60	93	2008
37,60	2,00	258	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
175,70	5,90		
24,90	0,50	184	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
33,60	0,40	428	2011
95,30	2,20		
148,40	11,30		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	Fe, мг		
18,70	0,40	1	2008
40,10	0,10	195	2018
3,00	0,30	430	2008
21,00	0,50		2008
82,80	1,30		
6,00	0,30	411	2008
6,00	0,30		
13,76	0,27	30	2008
37,00	0,60	96	2011
0,70	0,00	308	2012
39,20	0,90	309	2011
2,97	0,75	394	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
48,43	4,02		
52,90	0,30	189	2008
33,00	0,30	378	2011
21,00	0,50		2008
06,90	1,10		
44,13	6,72		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
70,50	0,40	190	2008
3,00	0,30	430	2008
67,50	2,00		2008
41,00	2,70		
16,50	3,30		2008
16,50	3,30		
7,50	0,40	41	2008
38,40	0,90	99	2008
53,30	1,40	311	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
57,00	4,50		
53,30	1,00	202.1	2011
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
90,10	2,30		
104,60	12,80		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
З, мг	Fe, мг		
74,80	0,50	3	2008
00,30	0,50	184	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
11,90	2,30		
6,70	0,30	375	2011
6,70	0,30		
12,80	0,20	379	2008
38,34	0,60	100	2008
0,10	0,00	314	2008
30,30	4,00	199	2011
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
39,34	6,60		
81,12	0,73	195	2012
3,00	0,30	430	2008
21,00	0,50		2008
05,12	1,53		
63,06	10,73		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	Fe, мг		
82,10	0,60	189	2008
33,00	0,30	378	2011
46,20	1,10		2008
61,30	2,00		
3,00	0,60	342.1	2011
3,00	0,60		
11,70	0,20	51	2008
16,20	0,20		2008
80,00	1,00	260	2011
45,30	1,10	309	2011
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
11,00	4,30		
40,80	0,50	224	2008
33,70	0,40	378	2011
33,80	1,00		2008
108,30	1,90		
183,60	8,80		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	Fe, мг		
17,70	0,50	2	2008
66,20	0,30	120	2011
71,70	0,70	382	2011
21,00	0,50		2008
76,60	2,00		
6,00	0,30	411	2008
6,00	0,30		
16,80	0,54	56	2008
26,00	0,70	84	2008
36,60	0,90	231	2008
72,70	1,00	335	2008
6,70	0,30	375	2011
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
113,60	4,94		
94,80	0,70	189	2008
53,30	0,40	399	2011
33,00	0,30	378	2011
33,80	1,00		2008
14,90	2,40		
11,10	9,64		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
З, мг	Fe, мг		
18,70	0,40	1	2008
94,70	1,00	189	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
50,20	2,70		
8,80	0,10	399	2008
8,80	0,10		
9,10	0,50	40	2012
26,10	0,70	98	2011
6,00	0,12	284	2008
76,00	4,00	181	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
75,00	7,12		
400,50	0,60	195	2018
32,30	0,30	424	2011
3,00	0,30	430	2008
21,00	0,50		2008
56,80	1,70		
90,80	11,62		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	Fe, мг		
67,00	0,20	121	2011
17,70	0,50	2	2008
33,00	0,30	378	2011
21,00	0,50		2008
38,70	1,50		
18,00	0,40		2008
0,00	0,00	349	2011
18,00	0,40		
8,30	0,20	45	2011
16,00	1,30	106	2008
57,60	2,00	145	2018
8,40	0,50	375	2011
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
45,10	5,50		
46,70	0,60	206	2011
33,70	0,40	378	2011
33,80	1,00		2008
14,20	2,00		
16,00	9,40		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
74,80	0,50	3	2008
26,20	2,10	184	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
37,80	3,90		
6,00	0,30	411	2008
6,00	0,30		
20,80	0,30	43	2018
24,30	0,50	76	2008
53,30	1,40	311	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
56,20	4,00		
99,60	0,80	189	2008
59,50	0,40	695	1996
3,00	0,30	430	2008
21,00	0,50		2008
83,10	2,00		
83,10	10,20		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
г, мг	г, мг		
18,70	0,40	1	2008
52,90	0,30	189	2008
33,00	0,30	378	2011
21,00	0,50		2008
25,60	1,50		
08,00	0,20	434	2008
08,00	0,20		
8,30	0,20	45	2011
43,60	1,00	99	2008
0,70	0,00	308	2012
39,20	0,90	309	2011
2,97	0,75	394	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
49,57	4,35		
32,90	1,50	214	2008
3,00	0,30	430	2008
18,00	0,40		2008
21,00	0,50		2008
74,90	2,70		
58,07	8,75		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	Fe, мг		
67,60	0,30	189	2008
71,70	0,70	382	2011
74,30	2,20		2008
113,60	3,20		
8,40	0,50	375	2011
8,40	0,50		
14,40	0,30	41	2012
35,20	0,80	90	2008
6,00	0,12	284	2008
30,30	4,00	199	2011
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
143,70	7,02		
40,10	0,10	195	2018
33,70	0,40	378	2011
21,00	0,50		2008
94,80	1,00		
160,50	11,72		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
17,70	0,50	2	2008
66,20	0,30	120	2011
33,00	0,30	378	2011
21,00	0,50		2008
37,90	1,60		
0,00	0,00	349	2011
0,00	0,00		
11,70	0,20	51	2008
67,40	1,60	93	2008
0,10	0,00	314	2008
60,90	1,10	274	2012
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
97,90	4,70		
71,10	0,30	189	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
07,90	1,60		
43,70	7,90		

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
З, мг	Fe, мг		
18,70	0,40	1	2008
40,10	0,10	195	2018
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
95,60	1,80		
16,50	3,30		2008
16,50	3,30		
7,50	0,40	41	2008
16,60	1,30	106	2008
25,60	1,20	307	2008
72,70	1,00	335	2008
3,00	0,30	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
80,20	5,70		
05,60	0,90	210	2008
33,70	0,40	378	2011
21,00	0,50		2008
60,30	1,80		
52,60	12,60		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Ефремова Татьяна Михайловна

Действителен с 27.07.2021 по 27.07.2022