ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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	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	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	3,7	6,6	21,8	162,6	0,00	0,40	0,00	0,20	85,30	19,40	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30	
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:	**403**	**10,3**	**9,1**	**64,9**	**426,6**	0,00	0,80	0,00	1,10	153,80	43,30	1
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
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
Обед												
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	30	1,2	3,5	2,9	47,1	0,00	1,30	0,10	1,50	7,20	6,30	
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	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	
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	
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
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ С	170	0,3	0,1	13,3	56,5	0,00	1,70	0,00	0,30	13,10	4,70	
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:	**625**	**15,3**	**20,5**	**97,3**	**665,5**	0,29	7,90	0,32	6,46	78,70	166,60	2
Полдник												
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**363**	**8,8**	**5,8**	**65,2**	**342,6**	0,10	0,40	0,00	0,90	90,90	25,40	
Всего за день:		**38,8**	**39,2**	**241,7**	**1 547,3**	0,49	10,20	0,32	8,56	503,60	256,30	6

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P
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	160/4/4	4,0	6,2	19,8	153,3	0,00	0,40	0,00	0,60	80,20	11,90	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30	
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:	**403**	**10,0**	**16,7**	**67,7**	**481,9**	0,10	0,70	0,10	2,00	149,70	40,30	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	14,5	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	140	2,9	5,0	19,9	135,6	0,10	9,70	0,00	0,20	33,00	27,20	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	170	0,0	0,0	12,4	49,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	1,50	
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:	**600**	**37,6**	**30,4**	**91,4**	**815,2**	0,31	21,50	0,29	3,85	103,20	90,50	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	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**305**	**13,2**	**18,0**	**38,8**	**392,9**	0,00	0,10	0,20	3,60	81,40	25,70	1
Всего за день:		**60,9**	**65,2**	**218,9**	**1 774,8**	0,42	23,80	0,59	9,53	338,05	158,00	7

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P
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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160/4/4	4,2	7,3	16,5	150,1	0,10	0,40	0,00	0,80	89,10	33,60	1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	
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:	**403**	**14,5**	**14,2**	**74,1**	**504,5**	0,20	1,20	0,00	2,00	299,10	83,50	3
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	
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												
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	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	3,3	2,3	19,1	111,9	0,20	4,20	0,20	1,30	19,40	47,20	
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	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	
Итого за прием пищи:	**600**	**20,1**	**17,3**	**97,2**	**659,1**	0,50	17,40	0,50	5,70	77,40	119,10	3
Полдник												
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3/3	4,2	5,0	20,5	147,8	0,10	0,40	0,00	0,10	98,40	19,30	1
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,4	1,7	30,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,30	9,70	6,40	
Итого за прием пищи:	**401**	**10,8**	**6,9**	**83,5**	**442,7**	0,30	0,40	0,00	1,20	124,20	42,60	1
Всего за день:		**45,6**	**38,5**	**271,0**	**1 674,0**	1,00	37,00	0,50	9,10	513,50	252,70	8

4 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
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	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	
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:	**403**	**11,8**	**14,8**	**66,0**	**481,5**	0,00	0,40	0,10	1,20	95,80	26,90	
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	150	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	170	0,2	0,2	23,6	97,4	0,01	1,69	0,00	0,09	5,93	3,38	
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:	**615**	**12,9**	**17,7**	**109,8**	**680,0**	0,23	7,68	0,34	5,37	72,22	54,57	1
Полдник												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4,0	6,2	19,8	153,3	0,00	0,40	0,00	0,60	80,20	11,90	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,4	65,1	0,00	0,20	0,00	0,00	53,60	7,90	
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:	**363**	**8,3**	**8,2**	**45,0**	**313,4**	0,00	0,60	0,00	1,10	139,60	28,10	1
Всего за день:		**33,0**	**40,8**	**241,7**	**1 559,7**	0,24	10,18	0,44	7,75	311,37	111,07	3

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P
Завтрак												
КАША "ДРУЖБА"	160/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90	21,70	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	
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:	**400**	**8,4**	**6,9**	**80,7**	**423,6**	0,10	0,40	0,00	2,10	103,30	52,20	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	170	14,5	19,9	37,9	393,4	0,00	1,40	0,30	4,20	24,90	39,90	1
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**580**	**23,1**	**24,3**	**101,0**	**757,8**	0,20	6,40	0,50	7,10	74,10	85,50	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	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**350**	**8,1**	**5,3**	**69,5**	**358,4**	0,20	0,00	0,00	0,90	42,00	25,50	
Всего за день:		**40,2**	**37,1**	**265,9**	**1 610,3**	0,50	21,80	0,50	11,00	243,40	175,20	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	P
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	160/3/3	4,4	5,2	21,1	152,1	0,10	0,40	0,00	0,10	101,10	19,80	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	
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:	**401**	**11,4**	**8,8**	**65,6**	**410,4**	0,20	0,70	0,00	1,30	220,10	48,40	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	160	2,5	1,8	12,8	77,1	0,07	5,09	0,12	0,19	14,66	15,93	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**605**	**20,4**	**13,2**	**89,4**	**608,2**	0,57	5,99	0,42	10,09	109,16	100,53	2
Полдник												
ПУДИНГ РИСОВЫЙ	100	4,0	5,9	28,3	183,6	0,00	0,33	0,00	0,41	46,92	18,43	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**295**	**6,9**	**6,4**	**50,5**	**312,7**	0,00	0,33	0,00	0,91	61,82	30,13	1
Всего за день:		**38,9**	**28,5**	**221,7**	**1 399,0**	0,77	25,02	0,42	12,50	403,88	186,56	5

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	4,9	6,2	21,2	172,8	0,10	0,40	0,00	0,80	79,70	28,10	1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30	
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:	**403**	**12,6**	**8,9**	**63,7**	**450,8**	0,20	0,70	0,00	1,90	149,10	54,60	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	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**610**	**18,1**	**27,7**	**98,1**	**709,0**	0,20	5,30	0,20	8,80	100,80	60,30	2
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/0/10	12,3	8,2	15,3	188,9	0,00	0,10	0,00	0,80	116,40	17,50	1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,5	65,4	0,00	0,20	0,00	0,00	54,20	8,20	
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:	**295**	**15,9**	**9,9**	**51,4**	**363,1**	0,10	0,30	0,00	1,60	177,60	39,20	2
Всего за день:		**46,7**	**46,6**	**233,5**	**1 606,2**	0,50	7,50	0,20	12,50	437,40	157,50	6

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P
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	170	3,9	3,9	14,1	107,2	0,00	0,40	0,00	0,00	98,10	12,40	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	
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:	**405**	**12,3**	**8,1**	**67,0**	**434,3**	0,00	1,00	0,00	0,90	210,30	52,80	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	170	0,3	0,1	18,3	76,7	0,00	20,40	0,00	0,20	14,50	8,50	
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:	**625**	**19,3**	**15,8**	**87,5**	**608,9**	0,31	38,10	0,51	6,11	128,70	112,60	3
Полдник												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150/4/4	4,2	7,2	16,3	147,8	0,10	0,40	0,00	0,80	88,00	33,10	1
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	170	1,5	1,5	11,4	65,1	0,00	0,20	0,00	0,00	53,60	7,90	
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:	**458**	**12,9**	**17,2**	**88,3**	**560,4**	0,30	0,60	0,00	3,00	190,40	64,70	2
Всего за день:		**44,5**	**41,2**	**263,8**	**1 688,4**	0,62	41,20	0,51	10,09	533,15	231,60	7

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P
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	160/4/4	5,2	6,6	25,3	181,4	0,10	0,40	0,00	0,10	90,00	24,50	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	
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:	**403**	**9,7**	**15,5**	**69,9**	**477,0**	0,20	0,40	0,10	1,50	112,20	48,10	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	
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
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**620**	**14,3**	**14,3**	**90,7**	**574,2**	0,29	6,10	0,52	4,06	72,30	164,70	2
Полдник												
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50	
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	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**413**	**13,4**	**12,5**	**84,3**	**521,6**	0,10	0,40	0,00	2,10	98,50	26,00	1
Всего за день:		**37,8**	**42,4**	**268,0**	**1 669,6**	0,59	17,10	0,62	7,76	302,10	245,10	5

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												
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 КРУПОЙ РИСОВОЙ	170	3,1	3,9	12,5	98,0	0,00	0,40	0,00	0,00	94,70	15,10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30	
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:	**405**	**9,7**	**6,4**	**55,6**	**362,0**	0,00	0,80	0,00	0,90	163,20	39,00	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	180	17,5	8,0	22,8	235,4	0,00	3,40	0,20	0,90	28,40	23,80	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	170	0,3	0,1	13,3	56,5	0,00	1,70	0,00	0,30	13,10	4,70	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	
Итого за прием пищи:	**590**	**37,9**	**23,1**	**99,6**	**794,1**	0,20	16,50	0,90	3,80	105,00	95,10	3
Полдник												
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	140	6,7	11,9	25,6	239,2	0,10	0,10	0,10	2,50	42,20	10,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,5	65,4	0,00	0,20	0,00	0,00	54,20	8,20	
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:	**335**	**10,3**	**13,6**	**61,7**	**413,4**	0,20	0,30	0,10	3,30	103,40	31,70	1
Всего за день:		**59,4**	**45,1**	**242,8**	**1 696,6**	0,40	17,60	1,00	8,00	383,70	171,20	7

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
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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/0/5	6,9	7,8	28,0	214,2	0,20	0,40	0,00	2,70	87,90	79,60	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	
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:	**400**	**13,9**	**11,4**	**72,5**	**472,5**	0,30	0,70	0,00	3,90	206,90	108,20	2
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 "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	30	1,2	3,5	2,9	47,1	0,00	1,30	0,10	1,50	7,20	6,30	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	160/0/5	1,0	3,4	6,9	68,7	0,00	4,30	0,10	1,10	27,30	12,90	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,5	19,9	37,9	393,4	0,00	1,40	0,30	4,20	24,90	39,90	1
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	
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**	**22,2**	**27,6**	**99,4**	**768,9**	0,10	7,00	0,50	8,30	82,70	87,00	2
Полдник												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/0/4	5,2	6,1	23,1	181,7	0,10	0,40	0,00	0,90	86,90	30,40	1
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,3	3,5	23,4	149,0	0,00	0,00	0,00	0,10	29,00	8,10	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**399**	**14,4**	**10,1**	**68,7**	**459,8**	0,10	0,40	0,00	1,50	130,80	50,20	1
Всего за день:		**50,6**	**49,2**	**261,5**	**1 786,0**	0,51	9,60	0,50	13,78	424,15	246,90	7

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
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	160/4/4	4,0	6,2	19,8	153,3	0,00	0,40	0,00	0,60	80,20	11,90	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30	
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:	**403**	**10,7**	**17,0**	**56,9**	**468,1**	0,00	0,70	0,10	1,70	148,50	35,10	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	150	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	170	0,2	0,2	23,6	97,4	0,01	1,69	0,00	0,09	5,93	3,38	
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:	**620**	**14,5**	**15,4**	**115,9**	**703,2**	0,31	8,39	0,20	4,49	77,53	56,38	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	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**305**	**13,2**	**18,0**	**38,8**	**392,9**	0,00	0,10	0,20	3,60	81,40	25,70	1
Всего за день:		**42,7**	**55,1**	**218,5**	**1 651,5**	0,41	9,99	0,50	9,79	460,43	133,98	5

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160/4/4	3,7	6,6	21,8	162,6	0,00	0,40	0,00	0,20	85,30	19,40	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	
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:	**403**	**11,8**	**10,4**	**97,9**	**534,2**	0,10	0,90	0,00	2,00	201,10	73,90	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	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**630**	**20,0**	**11,3**	**87,8**	**581,6**	0,61	7,10	0,79	7,56	121,00	105,30	2
Полдник												
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,5	65,4	0,00	0,20	0,00	0,00	54,20	8,20	
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:	**363**	**10,9**	**7,6**	**57,5**	**360,1**	0,00	0,60	0,00	0,60	134,80	25,00	1
Всего за день:		**43,0**	**29,4**	**255,0**	**1 525,8**	0,71	10,10	0,79	10,46	468,50	208,50	6

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	170	3,9	3,9	14,1	107,2	0,00	0,40	0,00	0,00	98,10	12,40	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30	
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:	**405**	**10,5**	**6,4**	**57,2**	**371,2**	0,00	0,80	0,00	0,90	166,60	36,30	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	40	0,6	4,0	3,1	51,1	0,00	4,60	0,10	1,70	10,70	6,90	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	2,8	1,9	15,9	93,2	0,10	3,50	0,20	1,00	16,20	39,20	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,6	5,4	20,0	149,9	0,10	10,40	0,30	0,40	40,60	29,90	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,00	
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:	**650**	**11,0**	**15,1**	**87,3**	**566,0**	0,30	18,50	0,60	5,70	90,70	101,80	2
Полдник												
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/4/4	3,7	6,4	21,6	160,5	0,00	0,40	0,00	0,20	84,20	19,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**353**	**5,9**	**6,6**	**54,6**	**303,4**	0,10	0,40	0,00	1,00	100,30	36,10	1
Всего за день:		**27,4**	**28,1**	**210,1**	**1 284,3**	0,40	19,70	0,60	7,60	363,90	175,60	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
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	160/4/4	6,6	5,6	32,2	199,7	0,00	0,40	0,00	0,10	74,80	8,50	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	
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:	**403**	**11,1**	**14,5**	**76,8**	**495,3**	0,10	0,40	0,10	1,50	97,00	32,10	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)	40	0,5	1,9	4,3	37,8	0,00	4,10	0,20	0,90	14,60	6,00	
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	150	3,2	5,2	21,3	145,1	0,20	10,30	0,00	0,20	35,40	29,10	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	
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:	**620**	**38,0**	**29,5**	**90,9**	**808,9**	0,40	17,80	0,40	3,40	108,60	94,00	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	170	1,5	1,5	11,5	65,4	0,00	0,20	0,00	0,00	54,20	8,20	
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:	**345**	**12,7**	**15,1**	**56,0**	**434,5**	0,10	0,40	0,10	1,60	193,60	28,80	1
Всего за день:		**62,4**	**59,7**	**238,4**	**1 809,2**	0,60	33,60	0,60	7,40	423,20	166,90	6

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	672,0	646,2	3 652,3	24 282,5	8,16	294,39	8,09	145,82	6 110,33	2 877,11	9 556,43	162,97
Среднее значение за период	44,8	43,1	243,5	1 618,8	0,54	19,63	0,54	9,72	407,36	191,81	637,10	10,86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,1	24,0	65,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	403	153	612	356

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
17,70	0,50	2	2008
87,50	0,30	189	2008
39,70	0,50	378	2011
21,00	0,50		2008
65,90	1,80		
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
9,60	0,60	375	2011
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
94,20	7,22		
51,80	0,10	195	2018
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
89,30	1,50		
91,90	10,72		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
18,70	0,40	1	2008
68,20	0,30	189	2008
39,70	0,50	378	2011
33,80	1,00		2008
60,40	2,20		
6,00	0,30	411	2008
6,00	0,30		
11,10	0,33	39	2008
16,60	1,30	106	2008
25,60	1,20	307	2008
78,50	1,10	335	2008
0,00	0,00	349	2011
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
86,60	5,43		
32,90	1,50	214	2008
21,00	0,50		2008
3,70	0,40	430	2008
18,00	0,40		2008
75,60	2,80		
28,60	10,73		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
74,80	0,50	3	2008
16,70	0,90	189	2008
86,00	0,80	382	2011
33,80	1,00		2008
511,30	3,20		
6,70	0,30	375	2011
6,70	0,30		
12,90	0,50	65	2011
80,80	1,90	93	2008
37,60	2,00	258	2008
3,70	0,40	430	2008
40,50	1,20		2008
25,20	0,60		2008
500,70	6,60		
24,90	0,50	184	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
33,60	0,40	428	2011
96,00	2,30		
514,70	12,40		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
18,70	0,40	1	2008
51,80	0,10	195	2018
3,70	0,40	430	2008
21,00	0,50		2008
95,20	1,40		
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
45,30	1,10	309	2011
3,38	0,85	394	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
54,94	4,32		
68,20	0,30	189	2008
37,70	0,40	378	2011
21,00	0,50		2008
26,90	1,20		
83,04	7,22		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
90,20	0,50	190	2008
3,70	0,40	430	2008
67,50	2,00		2008
61,40	2,90		
16,50	3,30		2008
16,50	3,30		
7,50	0,40	41	2008
38,40	0,90	99	2008
73,80	1,70	311	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
78,20	4,90		
53,30	1,00	202.1	2011
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
90,80	2,40		
46,90	13,50		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
74,80	0,50	3	2008
28,20	0,60	184	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
240,50	2,50		
6,70	0,30	375	2011
6,70	0,30		
12,80	0,20	379	2008
40,79	0,64	100	2008
0,10	0,00	314	2008
30,30	4,00	199	2011
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
242,49	6,74		
81,02	0,73	195	2012
3,70	0,40	430	2008
21,00	0,50		2008
105,72	1,63		
595,41	11,17		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
06,20	0,80	189	2008
39,70	0,50	378	2011
46,20	1,10		2008
92,10	2,40		
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
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
211,70	4,40		
40,70	0,50	224	2008
38,50	0,50	378	2011
33,80	1,00		2008
213,00	2,00		
619,80	9,40		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
17,70	0,50	2	2008
75,10	0,40	120	2011
86,00	0,80	382	2011
21,00	0,50		2008
99,80	2,20		
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
7,60	0,30	375	2011
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
514,50	4,94		
15,20	0,80	189	2008
53,30	0,40	399	2011
37,70	0,40	378	2011
33,80	1,00		2008
240,00	2,60		
760,30	10,04		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
18,70	0,40	1	2008
22,30	1,30	189	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
78,50	3,10		
8,80	0,10	399	2008
8,80	0,10		
9,10	0,50	40	2012
26,10	0,70	98	2011
76,00	4,00	181	2008
6,00	0,12	284	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
275,70	7,22		
51,80	0,10	195	2018
32,30	0,30	424	2011
3,70	0,40	430	2008
21,00	0,50		2008
108,80	1,30		
571,80	11,72		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
17,70	0,50	2	2008
75,90	0,20	121	2011
39,70	0,50	378	2011
21,00	0,50		2008
54,30	1,70		
18,00	0,40		2008
0,00	0,00	349	2011
18,00	0,40		
8,30	0,20	45	2011
39,10	1,50	106	2008
57,60	2,00	145	2018
9,60	0,60	375	2011
40,50	1,20		2008
25,20	0,60		2008
80,30	6,10		
81,40	1,10	206	2011
38,50	0,50	378	2011
33,80	1,00		2008
53,70	2,60		
06,30	10,80		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
74,80	0,50	3	2008
59,90	2,50	184	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
72,20	4,40		
6,00	0,30	411	2008
6,00	0,30		
20,80	0,30	43	2018
27,00	0,70	76	2008
73,80	1,70	311	2008
3,70	0,40	430	2008
40,50	1,20		2008
21,00	0,50		2008
86,80	4,80		
14,90	0,90	189	2008
59,50	0,40	695	1996
3,70	0,40	430	2008
21,00	0,50		2008
99,10	2,20		
64,10	11,70		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг		
18,70	0,40	1	2008
68,20	0,30	189	2008
39,70	0,50	378	2011
21,00	0,50		2008
47,60	1,70		
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
45,30	1,10	309	2011
3,38	0,85	394	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
56,08	4,65		
32,90	1,50	214	2008
3,70	0,40	430	2008
18,00	0,40		2008
21,00	0,50		2008
75,60	2,80		
87,28	9,35		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
87,50	0,30	189	2008
86,00	0,80	382	2011
74,30	2,20		2008
247,80	3,30		
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
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
244,40	7,12		
51,80	0,10	195	2018
38,50	0,50	378	2011
21,00	0,50		2008
11,30	1,10		
511,90	12,02		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
17,70	0,50	2	2008
75,10	0,40	120	2011
39,70	0,50	378	2011
21,00	0,50		2008
53,50	1,90		
0,00	0,00	349	2011
0,00	0,00		
15,60	0,40	51	2008
67,40	1,60	93	2008
0,10	0,00	314	2008
70,50	1,40	274	2012
4,20	0,50	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
212,60	5,40		
86,20	0,30	189	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
23,70	1,70		
389,80	9,00		

вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
18,70	0,40	1	2008
51,80	0,10	195	2018
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
08,00	1,90		
16,50	3,30		2008
16,50	3,30		
10,20	0,50	41	2008
16,60	1,30	106	2008
25,60	1,20	307	2008
84,10	1,20	335	2008
3,70	0,40	430	2008
33,80	1,00		2008
21,00	0,50		2008
95,00	6,10		
05,60	0,90	210	2008
38,50	0,50	378	2011
21,00	0,50		2008
65,10	1,90		
84,60	13,20		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Ефремова Татьяна Михайловна

Действителен С 27.07.2021 по 27.07.2022