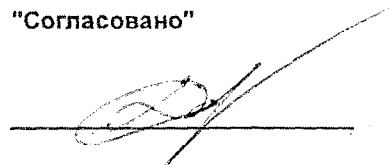


"Согласовано"




ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, в ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА"	180	5,58	9,00	24,12	225,60	0,10	1,80	0,07	0,18	163,80	30,60	154,80	0,00	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	1,20	0,00	1,90	0,02	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,94</b>	<b>18,12</b>	<b>50,26</b>	<b>414,55</b>	<b>0,13</b>	<b>1,81</b>	<b>0,14</b>	<b>0,40</b>	<b>172,20</b>	<b>35,69</b>	<b>178,42</b>	<b>0,55</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>69,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,98	4,05	11,89	106,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	5,63	3,90	15,90	197,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,81	18,22	36,84	446,88	0,11	14,63	0,31	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,85	0,01	1,49	0,00	0,23	5,40	2,59	3,56	0,71	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	15,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>32,55</b>	<b>26,57</b>	<b>95,39</b>	<b>874,73</b>	<b>0,17</b>	<b>16,12</b>	<b>0,31</b>	<b>6,74</b>	<b>60,01</b>	<b>57,50</b>	<b>279,70</b>	<b>17,87</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>1,65</b>	<b>36,72</b>	<b>193,19</b>	<b>0,14</b>	<b>2,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>262,26</b>	<b>36,59</b>	<b>229,09</b>	<b>0,50</b>		
<b>Ужин</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,81	3,01	4,25	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2012
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с картофелем	100	7,19	7,36	14,20	144,14	0,25	3,64	0,02	1,98	23,37	30,42	192,82	1,80	406,2	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	11,82	47,88	0,00	0,31	0,00	0,00	2,45	1,60	2,98	0,28	393	2012
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	165	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,49</b>	<b>10,77</b>	<b>40,07</b>	<b>327,02</b>	<b>0,28</b>	<b>13,95</b>	<b>0,03</b>	<b>2,61</b>	<b>41,82</b>	<b>40,02</b>	<b>206,80</b>	<b>4,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,55</b>	<b>57,27</b>	<b>238,33</b>	<b>1878,51</b>	<b>0,74</b>	<b>37,10</b>	<b>0,48</b>	<b>9,91</b>	<b>547,53</b>	<b>176,22</b>	<b>905,25</b>	<b>25,45</b>		

## 2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,40	19,08	3,65	248,12	0,07	0,32	0,32	3,35	117,96	18,86	236,30	2,55	215	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,16	3,42	16,34	113,94	0,03	0,64	0,02	0,00	132,28	26,00	106,01	0,69	397	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>24,13</b>	<b>26,32</b>	<b>37,21</b>	<b>477,06</b>	<b>0,13</b>	<b>1,03</b>	<b>0,37</b>	<b>3,38</b>	<b>343,94</b>	<b>52,26</b>	<b>411,81</b>	<b>3,64</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	90,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>90,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
КУКУРУЗА (ПОРЦИОННО)	50	1,50	0,10	3,15	19,40	0,05	2,00	0,00	0,60	9,00	9,45	27,90	0,32	172	2023
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,57	5,36	9,19	89,49	0,03	5,79	0,16	1,66	36,70	16,61	39,05	0,88	57	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,84	9,24	2,10	149,80	0,13	0,00	0,07	0,42	32,20	22,40	165,20	0,70	250	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,80	3,36	3,30	47,03	0,02	0,00	0,03	0,06	18,93	2,45	16,49	0,18	368	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	3,15	3,65	33,12	177,90	0,03	0,00	0,02	0,30	7,65	20,98	63,64	0,45	171,2	2011
КИСЕЛЬ	180	0,10	0,10	25,12	101,70	0,01	1,80	0,00	0,10	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23,28</b>	<b>21,99</b>	<b>86,46</b>	<b>626,11</b>	<b>0,31</b>	<b>9,59</b>	<b>0,28</b>	<b>3,58</b>	<b>112,58</b>	<b>77,49</b>	<b>336,88</b>	<b>3,69</b>		
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,98	6,84	52,11	257,48	0,07	0,10	0,02	2,18	30,75	9,69	59,33	0,56	469	2012
КЕФИР	180	5,41	0,18	7,21	55,86	0,07	1,80	0,00	0,00	227,05	27,03	176,60	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12,39</b>	<b>7,02</b>	<b>59,32</b>	<b>313,34</b>	<b>0,14</b>	<b>1,90</b>	<b>0,02</b>	<b>2,18</b>	<b>257,80</b>	<b>36,72</b>	<b>235,93</b>	<b>0,56</b>		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	2,05	4,09	86,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	170	3,77	1,98	29,80	227,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6,92</b>	<b>5,00</b>	<b>66,10</b>	<b>452,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,70</b>	<b>7,90</b>	<b>27,49</b>	<b>1,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,52</b>	<b>60,49</b>	<b>264,98</b>	<b>1959,31</b>	<b>0,63</b>	<b>15,73</b>	<b>0,67</b>	<b>9,30</b>	<b>736,26</b>	<b>180,79</b>	<b>1023,35</b>	<b>11,44</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,60	7,44	34,32	231,60	0,07	1,20	0,05	0,72	118,80	19,20	114,00	1,20	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	1,20	0,00	1,90	0,02	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,73</b>	<b>18,74</b>	<b>67,05</b>	<b>478,29</b>	<b>0,14</b>	<b>1,67</b>	<b>0,13</b>	<b>0,94</b>	<b>224,56</b>	<b>38,20</b>	<b>209,73</b>	<b>1,78</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	90,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>90,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	4,20	12,60	0,30	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,18	4,41	18,51	104,92	0,05	3,31	0,18	0,44	18,86	12,87	36,95	0,71	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,30	11,23	19,16	220,43	0,06	19,61	0,05	0,54	64,57	33,72	124,00	2,17	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,28	0,00	29,52	120,60	0,00	0,00	0,00	0,18	15,30	4,50	10,80	0,90	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>15,65</b>	<b>16,02</b>	<b>88,90</b>	<b>531,73</b>	<b>0,19</b>	<b>25,92</b>	<b>0,21</b>	<b>2,07</b>	<b>112,83</b>	<b>62,89</b>	<b>219,15</b>	<b>5,68</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	20,28	81,12	0,00	0,02	0,00	0,00	3,15	0,18	3,60	0,00	411	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>1,45</b>	<b>48,98</b>	<b>212,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,65</b>	<b>6,68</b>	<b>36,10</b>	<b>0,50</b>		
<b>Ужин</b>															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	18,75	16,19	68,03	437,67	0,10	0,41	0,09	2,66	188,08	31,06	230,04	1,49	212	2012
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5,37	6,26	40,93	209,19	0,05	0,00	0,02	2,20	9,35	6,18	39,32	0,47	460	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	11,82	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24,21</b>	<b>22,45</b>	<b>120,78</b>	<b>694,74</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>0,11</b>	<b>4,86</b>	<b>197,43</b>	<b>37,24</b>	<b>269,36</b>	<b>1,96</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,14</b>	<b>58,82</b>	<b>341,60</b>	<b>2006,90</b>	<b>0,56</b>	<b>31,23</b>	<b>0,45</b>	<b>8,03</b>	<b>558,71</b>	<b>151,43</b>	<b>745,58</b>	<b>12,17</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7,44	9,48	30,84	238,80	0,16	1,20	0,05	0,24	130,80	63,60	208,80	2,40	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,17</b>	<b>14,29</b>	<b>57,35</b>	<b>388,54</b>	<b>0,18</b>	<b>1,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>140,20</b>	<b>70,20</b>	<b>230,74</b>	<b>3,61</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>69,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,79	3,01	4,23	95,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,59	6,42	12,99	118,96	0,06	5,38	0,12	1,70	16,62	20,13	66,60	1,08	83	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,58	4,17	9,51	106,98	0,06	0,33	0,01	1,59	21,53	28,25	120,83	0,77	257	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,29	3,85	15,12	107,02	0,04	26,71	0,18	0,27	73,16	26,06	54,10	1,56	139	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,15	0,06	17,92	73,20	0,01	0,40	0,00	0,06	5,11	2,51	6,52	0,32	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,05</b>	<b>17,86</b>	<b>80,73</b>	<b>583,49</b>	<b>0,24</b>	<b>32,82</b>	<b>0,31</b>	<b>4,50</b>	<b>123,62</b>	<b>84,55</b>	<b>282,85</b>	<b>5,33</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,24	0,04	1,00	0,00	0,00	248,74	28,08	184,55	0,00	435	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45	1,61	4,71	24,72	142,92	0,02	0,10	0,04	0,11	7,20	4,00	15,75	0,41	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>7,63</b>	<b>6,72</b>	<b>33,15</b>	<b>223,16</b>	<b>0,06</b>	<b>1,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>255,94</b>	<b>32,08</b>	<b>200,30</b>	<b>0,41</b>		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,96	5,48	51,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2012
КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	11,95	11,48	11,55	185,56	0,04	0,22	0,00	1,37	13,02	13,81	77,53	1,32	268	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	14,52	3,84	30,36	214,24	0,40	0,00	0,02	6,00	56,36	51,71	133,55	4,14	199	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	10,48	42,80	0,00	0,52	0,00	0,00	2,74	1,60	2,99	0,26	393	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>29,56</b>	<b>19,15</b>	<b>75,09</b>	<b>573,18</b>	<b>0,47</b>	<b>0,74</b>	<b>0,02</b>	<b>7,37</b>	<b>77,82</b>	<b>71,02</b>	<b>233,57</b>	<b>6,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,21</b>	<b>58,18</b>	<b>262,21</b>	<b>1837,39</b>	<b>0,97</b>	<b>39,07</b>	<b>0,46</b>	<b>12,49</b>	<b>608,82</b>	<b>264,27</b>	<b>958,70</b>	<b>17,62</b>		

## 5 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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	6,93	7,42	17,96	167,35	0,10	0,98	0,04	0,93	198,78	44,77	172,09	1,01	94	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	3,00	13,50	0,32	163	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	12,48	84,44	0,04	0,52	0,02	0,00	108,66	14,98	78,35	0,21	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,10</b>	<b>15,45</b>	<b>41,64</b>	<b>351,74</b>	<b>0,15</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,04</b>	<b>312,39</b>	<b>62,75</b>	<b>264,89</b>	<b>1,55</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>69,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	50	0,75	1,05	4,36	29,80	0,01	2,01	0,00	0,49	17,14	9,98	19,64	0,63	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,61	5,50	8,07	85,07	0,03	9,14	0,16	1,80	30,64	14,93	35,79	0,72	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	12,57	14,99	10,42	224,10	0,06	0,44	0,04	1,72	19,19	18,16	121,42	1,53	305	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,11	4,58	41,82	180,25	0,05	0,00	0,02	1,02	15,77	6,77	36,52	0,85	204	2012
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	17,77	71,07	0,00	0,02	0,00	0,00	2,82	0,16	3,24	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,23</b>	<b>29,41</b>	<b>105,56</b>	<b>708,47</b>	<b>0,23</b>	<b>12,21</b>	<b>0,31</b>	<b>5,97</b>	<b>95,16</b>	<b>60,60</b>	<b>257,41</b>	<b>5,45</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>1,65</b>	<b>36,72</b>	<b>193,19</b>	<b>0,14</b>	<b>2,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>262,26</b>	<b>36,59</b>	<b>229,09</b>	<b>0,50</b>		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,46	1,05	4,34	29,38	0,02	1,16	0,64	0,70	16,58	11,88	17,15	0,55	71	1997
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	25,62	17,88	46,52	441,63	0,11	0,67	0,12	0,70	291,18	42,37	331,06	1,30	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	9,82	39,51	0,00	0,01	0,00	0,00	1,67	1,32	2,47	0,24	392	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,15</b>	<b>18,93</b>	<b>60,68</b>	<b>510,52</b>	<b>0,13</b>	<b>1,84</b>	<b>0,76</b>	<b>1,40</b>	<b>309,43</b>	<b>55,57</b>	<b>350,68</b>	<b>2,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,05</b>	<b>65,60</b>	<b>260,49</b>	<b>1832,94</b>	<b>0,67</b>	<b>20,77</b>	<b>1,17</b>	<b>8,57</b>	<b>990,48</b>	<b>221,93</b>	<b>1113,31</b>	<b>11,84</b>		

## 6 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,85	10,34	36,08	275,95	0,13	1,16	0,05	0,94	122,22	38,41	189,73	2,33	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	3,00	13,50	0,32	163	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	9,82	39,51	0,00	0,01	0,00	0,00	1,67	1,32	2,47	0,24	392	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,08</b>	<b>15,94</b>	<b>57,10</b>	<b>415,41</b>	<b>0,14</b>	<b>1,17</b>	<b>0,09</b>	<b>1,05</b>	<b>128,84</b>	<b>42,73</b>	<b>206,65</b>	<b>2,90</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>69,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	50	0,82	1,06	4,29	28,63	0,03	2,70	0,18	0,57	13,79	9,66	20,81	0,43	45	2012
РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ	180	1,89	6,57	13,19	115,20	0,03	2,81	0,15	2,55	23,71	14,57	56,41	0,63	73	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	14,59	7,15	10,85	192,21	0,08	0,39	0,00	1,48	24,57	32,21	137,77	0,87	257	2012
РИС С ОВОЩАМИ	130	3,22	6,75	32,62	204,16	0,03	0,47	0,21	1,37	13,90	24,02	69,02	0,58	168	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,85	0,01	1,46	0,00	0,23	5,40	2,59	3,56	0,71	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23,31</b>	<b>22,02</b>	<b>96,95</b>	<b>684,63</b>	<b>0,25</b>	<b>7,83</b>	<b>0,54</b>	<b>7,08</b>	<b>88,57</b>	<b>90,65</b>	<b>322,37</b>	<b>4,82</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,87	112,89	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,99	0,40	411	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42	163	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>1,60</b>	<b>2,06</b>	<b>42,75</b>	<b>196,29</b>	<b>0,03</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>10,80</b>	<b>6,00</b>	<b>25,99</b>	<b>0,82</b>		
<b>Ужин</b>															
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,51	2,22	2,90	33,95	0,01	1,19	0,26	1,07	13,88	8,50	17,11	0,39	55	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	12,57	14,02	10,42	215,37	0,06	0,44	0,04	1,30	19,19	18,16	121,40	1,53	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,29	3,08	15,11	100,10	0,04	26,71	0,18	0,25	73,07	26,07	53,95	1,56	139	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	9,90	40,46	0,00	0,49	0,00	0,00	2,67	1,58	2,95	0,26	393	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>18,71</b>	<b>20,19</b>	<b>55,55</b>	<b>468,48</b>	<b>0,14</b>	<b>28,83</b>	<b>0,48</b>	<b>2,62</b>	<b>114,51</b>	<b>58,21</b>	<b>214,91</b>	<b>4,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,50</b>	<b>60,37</b>	<b>268,24</b>	<b>1833,83</b>	<b>0,58</b>	<b>43,04</b>	<b>1,11</b>	<b>11,01</b>	<b>353,96</b>	<b>204,01</b>	<b>781,16</b>	<b>14,83</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	324	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,37	16,30	113,01	0,03	0,64	0,02	0,00	131,89	24,72	104,04	0,63	397	2012
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,54</b>	<b>12,18</b>	<b>58,38</b>	<b>381,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,87</b>	<b>235,69</b>	<b>50,02</b>	<b>225,84</b>	<b>1,41</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>69,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	50	0,99	3,40	3,25	47,88	0,04	3,42	0,71	1,82	18,45	14,97	28,05	0,42	42	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,47	5,06	14,48	116,92	0,13	2,68	0,14	3,64	25,00	22,72	56,79	1,46	81	2012
ГРЕНКИ ДЛЯ СУПОВ	10	1,10	0,10	7,90	37,00	0,02	0,00	0,00	0,30	3,00	2,00	10,00	0,20	73	2008
КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	11,95	12,45	11,55	194,29	0,04	0,22	0,00	1,79	13,02	13,81	77,55	1,32	268	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,84	5,04	22,65	130,62	0,11	8,85	0,03	0,22	38,44	25,50	76,05	1,04	128	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,05	0,05	15,22	61,90	0,00	0,56	0,00	0,09	2,20	0,97	1,34	0,27	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>24,05</b>	<b>26,45</b>	<b>96,01</b>	<b>670,19</b>	<b>0,41</b>	<b>15,73</b>	<b>0,88</b>	<b>8,74</b>	<b>107,31</b>	<b>87,57</b>	<b>284,58</b>	<b>6,31</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,24	0,04	1,00	0,00	0,00	248,74	28,08	184,55	0,00	435	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>3,46</b>	<b>37,13</b>	<b>211,24</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>258,24</b>	<b>34,58</b>	<b>217,05</b>	<b>0,50</b>		
<b>Ужин</b>															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	180	22,14	17,61	39,57	396,67	0,07	0,20	0,11	1,55	152,77	38,41	258,61	1,27	189	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,82	2,85	5,67	48,93	0,02	0,08	0,01	0,07	16,15	2,11	13,58	0,06	351	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,03	3,39	37,11	170,10	0,06	0,07	0,01	0,90	22,47	6,99	42,91	0,41	469	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>28,19</b>	<b>23,95</b>	<b>97,34</b>	<b>675,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>2,52</b>	<b>196,39</b>	<b>51,51</b>	<b>323,09</b>	<b>2,74</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,35</b>	<b>66,20</b>	<b>304,75</b>	<b>2007,90</b>	<b>0,75</b>	<b>21,00</b>	<b>1,10</b>	<b>12,29</b>	<b>808,87</b>	<b>230,10</b>	<b>1061,80</b>	<b>13,21</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	8,88	8,82	32,28	225,60	0,11	1,20	0,05	0,72	141,60	32,40	214,80	1,20	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	3,00	13,50	0,32	163	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,24</b>	<b>14,52</b>	<b>58,47</b>	<b>385,49</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,83</b>	<b>151,55</b>	<b>39,40</b>	<b>237,24</b>	<b>2,53</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>69,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,54	3,31	5,72	55,17	0,01	1,86	0,00	1,53	13,05	7,56	14,28	0,68	35	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	14,10	16,14	14,25	247,81	0,08	4,08	0,35	1,96	42,61	28,01	146,83	1,76	118.2	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,58	4,46	9,51	109,59	0,06	0,33	0,01	1,72	21,53	28,25	120,84	0,77	257	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	3,61	4,82	37,60	189,63	0,03	0,00	0,02	0,32	7,75	20,98	63,79	0,45	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,85	0,01	1,46	0,00	0,23	5,40	2,59	3,56	0,71	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>29,62</b>	<b>29,22</b>	<b>103,08</b>	<b>746,63</b>	<b>0,26</b>	<b>7,73</b>	<b>0,38</b>	<b>6,64</b>	<b>97,54</b>	<b>94,99</b>	<b>384,10</b>	<b>5,97</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,87	112,89	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,99	0,40	411	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,85</b>	<b>1,55</b>	<b>56,57</b>	<b>243,89</b>	<b>0,07</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>14,50</b>	<b>8,50</b>	<b>40,49</b>	<b>0,90</b>		
<b>Ужин</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,29	23,81	2,24	272,62	0,06	0,17	0,31	2,19	79,70	13,49	184,07	2,11	215	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	11,60	47,08	0,00	0,36	0,00	0,00	2,57	1,63	3,04	0,28	393	2012
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	165	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,28</b>	<b>24,79</b>	<b>35,12</b>	<b>419,10</b>	<b>0,11</b>	<b>10,53</b>	<b>0,32</b>	<b>2,82</b>	<b>102,07</b>	<b>25,72</b>	<b>211,11</b>	<b>4,79</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,79</b>	<b>70,24</b>	<b>269,13</b>	<b>1864,13</b>	<b>0,58</b>	<b>24,67</b>	<b>0,79</b>	<b>10,55</b>	<b>376,90</b>	<b>175,03</b>	<b>884,18</b>	<b>16,44</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	324	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,16	103,65	0,04	0,52	0,02	0,00	109,85	16,78	82,59	0,29	395	2012
БАТОН	35	2,63	1,02	20,09	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	6,65	4,55	22,75	0,35	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8,44</b>	<b>12,86</b>	<b>67,89</b>	<b>412,75</b>	<b>0,10</b>	<b>0,52</b>	<b>0,10</b>	<b>0,95</b>	<b>129,10</b>	<b>40,53</b>	<b>165,09</b>	<b>1,13</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>69,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,51	2,22	2,90	33,95	0,01	1,19	0,26	1,07	13,88	8,50	17,11	0,39	55	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,56	4,92	9,87	88,39	0,05	6,05	0,20	1,68	38,37	18,45	37,99	0,88	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	10,61	13,44	9,39	196,76	0,05	0,51	0,05	1,60	18,15	14,22	106,41	1,48	286	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,12	4,99	41,82	183,88	0,05	0,00	0,02	1,03	15,82	6,77	36,59	0,85	204	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,44	0,17	18,96	87,46	0,01	58,10	0,10	0,00	14,65	3,64	2,02	0,36	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,43</b>	<b>29,03</b>	<b>106,06</b>	<b>708,62</b>	<b>0,25</b>	<b>66,45</b>	<b>0,72</b>	<b>6,32</b>	<b>110,47</b>	<b>62,18</b>	<b>240,92</b>	<b>5,68</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,68	1,01	31,09	143,38	0,05	8,04	0,01	0,40	10,05	6,03	24,79	0,00	453	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,70</b>	<b>1,21</b>	<b>39,11</b>	<b>205,57</b>	<b>0,13</b>	<b>10,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>	<b>262,81</b>	<b>36,12</b>	<b>221,38</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	11,50	7,00	21,00	0,50	71	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,23	16,25	23,62	286,47	0,16	10,27	0,49	0,55	37,60	43,12	177,84	2,37	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>18,08</b>	<b>17,27</b>	<b>57,08</b>	<b>432,01</b>	<b>0,21</b>	<b>15,27</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>59,80</b>	<b>58,02</b>	<b>226,33</b>	<b>4,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,45</b>	<b>60,53</b>	<b>286,03</b>	<b>1827,97</b>	<b>0,71</b>	<b>95,50</b>	<b>1,33</b>	<b>8,43</b>	<b>573,42</b>	<b>203,27</b>	<b>864,96</b>	<b>13,23</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,25	7,39	20,82	155,54	0,05	0,66	0,04	0,41	135,50	16,41	103,57	0,40	93	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,57	2,01	0,00	24,72	0,00	0,02	0,01	0,02	52,36	1,96	28,00	0,06	15	2012
БАТОН	35	2,63	1,02	20,09	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	6,65	4,55	22,75	0,35	170	2023
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,37	16,30	113,01	0,03	0,64	0,02	0,00	131,89	24,72	104,04	0,63	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>422</b>	<b>13,53</b>	<b>13,79</b>	<b>57,21</b>	<b>384,97</b>	<b>0,12</b>	<b>1,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,43</b>	<b>326,40</b>	<b>47,64</b>	<b>258,36</b>	<b>1,44</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,89</b>	<b>69,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,24</b>	<b>6,42</b>	<b>11,24</b>	<b>2,25</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,82	3,34	4,51	49,68	0,02	2,10	0,14	1,57	11,42	9,48	21,96	0,41	45	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	180	1,67	6,49	9,28	100,27	0,05	5,56	0,18	2,41	30,16	13,05	45,23	0,63	98	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	35/35	11,38	8,23	3,41	144,15	0,12	8,48	3,87	2,05	18,54	11,16	166,70	3,62	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,10	3,96	32,47	177,45	0,02	0,00	0,02	0,26	9,48	22,40	67,19	0,52	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,28	0,00	29,52	120,60	0,00	0,00	0,00	0,18	15,30	4,50	10,80	0,90	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,90</b>	<b>22,37</b>	<b>100,15</b>	<b>673,73</b>	<b>0,28</b>	<b>16,14</b>	<b>4,21</b>	<b>7,35</b>	<b>92,10</b>	<b>68,19</b>	<b>346,68</b>	<b>7,68</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,87	112,89	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,99	0,40	411	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,85</b>	<b>1,55</b>	<b>56,57</b>	<b>243,89</b>	<b>0,07</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>14,50</b>	<b>8,50</b>	<b>40,49</b>	<b>0,90</b>		
<b>Ужин</b>															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	12,57	14,02	10,42	215,37	0,06	0,44	0,04	1,30	19,19	18,16	121,40	1,53	305	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,71	4,76	21,62	124,36	0,10	8,44	0,03	0,20	37,87	24,41	72,83	1,00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	9,82	39,51	0,00	0,01	0,00	0,00	1,67	1,32	2,47	0,24	392	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>18,14</b>	<b>22,59</b>	<b>61,24</b>	<b>494,44</b>	<b>0,20</b>	<b>9,49</b>	<b>0,16</b>	<b>1,56</b>	<b>66,83</b>	<b>50,79</b>	<b>222,20</b>	<b>3,19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,22</b>	<b>60,46</b>	<b>291,06</b>	<b>1866,05</b>	<b>0,69</b>	<b>32,16</b>	<b>4,44</b>	<b>9,60</b>	<b>511,07</b>	<b>181,54</b>	<b>878,97</b>	<b>15,46</b>		

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	622,78	618,16	2786,82	18914,93	6,88	360,27	12,00	100,18	6066,02	1988,59	9217,26	151,69
Среднее значение за период	62,28	61,82	278,68	1891,49	0,69	36,03	1,20	10,02	606,60	198,86	921,73	15,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,17	29,41	57,42									

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

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет	406	160	656	247	457