

Утверждено
 заведующий ГБОУ Лицей № 299
 Костина М. Э.



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

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мкг
Завтрак																					
УТЕРЬБОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
АША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	123,70	33,80	168,30	1,70	241,10	9,10	0,00	0,00	TK№038	
АЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	428	10,56	12,40	50,52	360,40	0,10	1,60	0,10	0,30	0,30	0,10	138,80	39,20	184,30	2,20	278,10	9,10	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
БЛОК СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK №010	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	0,00	3,20	0,10	0,70	0,00	0,00	17,60	13,80	50,40	0,80	250,00	3,30	0,00	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	0,10	0,40	0,00	2,30	0,40	0,00	43,60	22,50	166,90	0,60	284,10	97,10	0,00	0,00	268	2012
ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	0,10	9,00	0,60	0,40	0,10	0,10	44,00	34,60	84,10	1,20	681,80	8,40	0,00	0,00	322	2012
ЧАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	TK№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	725	17,80	19,82	79,18	645,04	0,20	14,50	0,70	4,00	0,50	0,10	133,97	87,23	345,91	4,51	1 402,42	110,64	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	0,10	1,40	0,40	3,70	0,00	0,20	31,40	43,30	224,70	2,10	290,50	7,90	0,00	0,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	22,60	5,40	37,60	0,20	46,10	0,80	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	455	34,54	23,03	76,86	552,90	0,10	4,40	0,40	4,30	0,00	0,20	64,61	54,44	282,01	3,14	371,17	10,04	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Всего за день:		63,50	55,85	221,36	1 624,64	0,40	26,50	1,20	9,50	0,80	0,40	358,98	191,67	827,12	12,85	2 468,69	132,78	0,00	0,00		

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																						3	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	TK№040	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	288,10	42,70	235,00	1,00	349,10	17,90	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	415	11,66	17,80	51,50	351,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,10	0,20	0,20	288,10	42,70	235,00	1,00	349,10	17,90	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				442	2008	
II Завтрак																						442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				TK№014		
Обед																						82	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	0,10	6,80	0,20	1,00	0,00	0,00	0,00	24,20	23,20	72,70	1,10	471,20	5,10	0,00	0,00	82	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	0,30	18,70	7,90	2,20	0,30	2,00	0,00	35,00	37,80	402,20	8,30	483,10	12,50	0,00	0,00	294	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	0,00	72,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,20	4,40	2,80	0,50	9,80	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004			
Итого за прием пищи:	676	27,10	27,29	69,20	661,40	0,40	102,50	8,40	3,70	0,30	2,10	88,56	79,39	512,90	11,17	1 147,85	19,40	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				246	2012	
Полдник																						335	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	0,10	0,90	0,00	0,70	0,10	0,00	41,60	21,50	144,50	0,40	273,80	88,80	0,00	0,00	0,00	246	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	32,40	25,30	73,40	1,00	660,40	7,40	0,00	0,00	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	1,40	0,00	0,20	0,00	0,00	11,40	4,00	3,60	0,70	100,80	0,70	0,00	0,00	TK№048			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003			
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	28,60	8,40	47,60	0,40	81,00	2,40	0,00	0,00	477	2008		
Итого за прием пищи:	445	16,42	6,20	71,82	513,00	0,30	11,40	0,00	1,70	0,20	0,10	116,40	61,80	280,90	3,00	1 136,40	100,10	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				1 028,80	2008	
Всего за день:		56,14	51,53	210,32	1 603,40	0,70	114,90	8,40	5,60	0,60	2,40	493,06	183,89	1 028,80	15,17	2 633,35	137,40	0,00	0,00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур																		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																				
Завтрак																																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012																		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	2008																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,76	2,78	259,70	0,07	0,22	0,31	5,28	2,53	0,48	101,07	17,26	230,01	2,63	223,81	26,89	0,06	0,03	214	TK№028																		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00																				
Итого за прием пищи:	410	21,09	27,96	34,28	452,20	0,17	4,72	0,31	7,08	2,53	0,58	214,27	44,26	341,21	3,53	448,21	34,99	0,06	0,03																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				26																			
II Завтрак																																							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002																			
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				4																			
Обед																																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	0,00	8,70	0,20	1,50	0,00	0,00	34,60	15,40	31,60	0,70	223,30	3,10	0,00	0,00	67	2012																		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	0,10	1,00	0,50	0,80	0,10	0,10	26,90	30,40	191,20	2,80	440,60	9,80	0,00	0,00	277	2012																		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	181	2008																		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,80	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003																			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004																			
Итого за прием пищи:	751	24,42	26,02	78,90	662,70	0,30	11,90	0,70	6,80	0,10	0,20	102,90	169,10	427,20	8,80	1 019,00	17,20	0,00	0,00																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				39																			
Полдник																																							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,00	16,10	14,20	314,00	0,00	19,98	0,00	0,56	0,11	0,11	69,49	35,63	167,06	2,78	481,52	10,32	0,00	0,00	298	2012																		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,90	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00	049																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003																			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004																			
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005																			
Итого за прием пищи:	520	21,72	19,31	53,90	525,60	0,00	22,58	0,00	1,06	0,11	0,21	191,20	56,17	274,47	3,92	699,69	11,66	0,00	0,00																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				31																			
Всего за день:																				67,83	73,79	182,58	1 711,00	0,47	42,20	1,01	15,44	2,74	0,99	534,07	285,73	1 064,48	18,95	2 399,40	65,35	0,06	0,03		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	22,30	93,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,30	49,60	372,00	0,00	1,10	0,10	1,10	0,30	0,20	234,20	41,10	201,40	1,20	400,60	18,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	6,48	11,40	2,28	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	6,48	11,40	2,28	216,00	1,80	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	0,00	3,90	0,00	3,30	0,00	0,00	10,70	9,00	21,60	0,50	229,60	1,90	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	32,60	19,20	56,90	1,20	282,20	5,10	0,00	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,00	0,40	0,00	0,60	0,00	0,00	41,60	18,90	128,60	0,40	232,70	75,70	0,00	0,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	0,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	731	22,58	24,15	78,10	620,00	0,00	15,30	1,30	6,20	0,00	0,00	153,55	83,35	293,51	4,27	993,32	88,84	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,00	0,20	0,10	1,70	0,00	0,20	181,00	29,10	240,50	0,90	170,60	0,50	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	32,09	19,03	64,23	531,20	0,20	16,50	0,20	1,90	0,00	0,40	434,56	67,90	431,30	1,80	665,20	19,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		68,67	58,72	209,73	1 601,20	0,20	34,34	1,60	9,20	0,30	0,60	833,71	198,83	937,61	9,55	2 275,12	128,74	0,00	0,00		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					3	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	9,20	13,30	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,50	7,20	74,70	0,50	36,20	0,00	0,00	0,00	190	2008	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,10	0,80	0,00	0,40	0,10	0,10	159,20	29,10	143,70	0,60	251,30	14,10	0,00	0,00	TK№040		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	420	13,92	22,00	53,70	378,00	0,10	1,30	0,00	0,40	0,10	0,20	373,40	48,30	286,90	1,40	429,60	22,40	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					23	
II Завтрак																					TK № 002	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					4	
Обед																					33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	84	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	0,10	6,00	0,20	0,90	0,00	0,00	21,40	23,00	78,20	1,30	486,00	5,70	0,00	0,00	291	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	0,30	11,90	0,00	1,60	0,20	0,20	25,30	51,30	234,10	3,80	1 160,30	14,60	0,00	0,00	354	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	1,80	9,40	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK№044		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	750	18,64	20,25	60,80	662,90	0,40	20,10	0,30	4,40	0,20	0,20	117,25	111,55	398,31	7,37	2 168,42	26,14	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					41	
Полдник																					TK№014	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	208	2012	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10	0,10	0,00	1,70	0,00	0,00	34,30	8,80	51,10	0,70	86,60	2,90	0,00	0,00	TK№038		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	249	2014	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,40	11,30	48,00	227,50	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	42,10	10,60	78,70	0,60	80,00	1,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	463	8,42	19,80	87,32	517,50	0,20	6,20	0,10	2,00	0,00	0,10	93,40	31,50	144,30	2,10	328,70	5,50	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					32	
Всего за день:		41,58	62,55	217,32	1 628,90	0,70	30,60	0,40	7,30	0,30	0,50	609,75	207,55	851,11	13,57	3 159,22	55,54	0,00	0,00			

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг																		
Завтрак																																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012																	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,20	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	115,30	40,70	153,30	1,20	226,20	10,50	0,00	0,00	0,00	189	2008																	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028																			
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40	0,20	2,80	0,00	1,20	0,10	0,20	218,60	58,30	237,30	1,80	399,60	18,60	0,00	0,00																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				23																			
II Завтрак																																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008																	
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				5																			
Обед																																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	0,10	3,10	0,20	2,70	0,00	0,00	28,70	23,90	61,50	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00	81	2012																		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,10	0,20	0,00	0,90	0,20	0,00	21,40	18,70	135,00	0,60	226,70	82,60	0,00	0,00	263	2012																		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	0,00	8,50	0,60	0,40	0,00	0,00	31,10	22,00	43,60	1,00	275,80	3,60	0,00	0,00	338	2008																		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	0,00	1,10	0,00	0,20	0,00	0,00	13,80	3,70	7,70	0,50	76,90	0,50	0,00	0,00	TK№042																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003																			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004																			
Итого за прием пищи:	700	18,04	21,77	83,90	612,90	0,20	14,90	0,80	4,80	0,20	0,00	113,75	81,95	301,11	5,27	1 033,72	92,54	0,00	0,00																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				37																			
Полдник																																							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87	18,60	119,93	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	0,10	9,20	0,60	0,40	0,00	0,10	43,10	33,90	83,50	1,30	686,10	8,30	0,00	0,00	125	2008																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003																			
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008																		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,10	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022																			
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005																			
Итого за прием пищи:	565	29,24	26,93	73,21	567,70	0,20	12,50	0,60	1,87	0,12	0,32	176,37	73,60	323,33	4,19	1 129,33	14,11	0,00	0,00																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				35																			
Всего за день:																				59,64	61,74	238,41	1 637,00	0,60	30,20	1,40	7,87	0,42	0,52	508,92	213,85	861,74	11,26	2 562,65	125,25	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,10	0,20	0,30	5,30	2,50	0,50	100,80	17,10	228,70	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	22,30	93,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	358,50	0,20	3,00	0,40	7,20	2,70	0,60	233,60	51,10	362,70	3,70	491,30	36,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	0,00	1,50	0,60	1,40	0,00	0,00	15,60	10,90	15,70	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	0,10	4,40	0,20	1,70	0,00	0,00	24,00	20,20	70,40	1,10	385,50	4,60	0,00	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	120,20	0,00	0,50	0,00	2,00	0,00	0,10	32,30	18,30	120,60	1,30	162,20	4,70	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	0,00	6,60	0,00	0,30	0,10	0,10	55,20	32,40	64,30	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	8,40	20,90	0,50	150,20	0,00	0,00	0,00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	715	25,41	13,85	64,94	667,30	0,10	13,00	0,80	5,90	0,10	0,20	156,05	97,55	326,31	6,97	1 342,12	23,84	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	0,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	560	15,49	14,24	76,60	513,50	0,00	6,40	1,20	1,70	0,90	0,30	200,61	58,94	259,21	3,84	498,57	14,14	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		65,44	59,59	185,54	1 609,80	0,30	25,40	2,40	15,30	3,70	1,10	615,96	223,79	969,82	17,21	2 564,49	76,18	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040		
Итого за прием пищи:	415	12,59	17,70	50,60	349,00	0,00	1,00	0,00	0,90	0,10	0,20	287,00	33,60	214,80	1,00	352,20	17,10	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																					
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	11,80	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	11,80	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																					
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	0,10	6,60	0,20	0,70	0,00	0,00	24,90	22,00	67,40	1,00	463,00	5,30	0,00	0,00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	0,20	12,90	5,80	1,50	0,30	1,40	22,20	20,30	253,80	5,50	341,20	8,30	0,00	0,00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	0,10	9,20	0,30	0,20	0,10	0,00	37,80	21,70	53,50	1,10	383,50	5,30	0,00	0,00	344	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	1,70	4,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№046		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	730	30,62	20,13	81,50	660,30	0,40	30,70	6,30	3,10	0,40	1,40	114,74	80,21	435,90	9,43	1 322,75	22,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																					
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	140,40	22,70	189,40	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	237	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	28,70	3,60	20,40	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	367	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00	0,08	0,00	0,08	0,45	0,15	0,00	9,90	6,53	36,83	0,38	57,38	0,68	0,00	0,00	467	2008	
Итого за прием пищи:	510	29,80	22,60	68,70	528,90	0,28	16,60	0,28	2,15	0,25	0,40	424,70	66,23	413,13	1,48	693,68	22,78	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																					
Всего за день:		73,97	60,67	212,60	1 616,20	0,68	48,30	6,58	6,15	0,75	2,00	826,44	180,04	1 063,83	11,91	2 368,63	61,88	0,00	0,00			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,10	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	124,30	46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,20	44,10	357,00	0,10	1,00	0,10	1,30	0,30	0,20	227,00	63,30	248,20	1,70	410,80	19,10	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00	TK№020	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	32,60	19,20	56,90	1,20	282,20	5,10	0,00	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,10	0,60	0,10	0,90	0,00	0,10	25,00	28,70	193,80	0,50	354,70	136,40	0,00	0,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,72	3,76	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	0,20	10,30	0,00	0,20	0,10	0,10	36,50	29,20	84,40	1,20	761,40	8,50	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	753	27,50	15,60	63,12	598,70	0,30	18,10	0,30	3,00	0,10	0,20	127,83	93,95	383,87	4,61	1 545,64	151,82	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,40	14,40	12,84	191,20	0,00	18,00	0,00	0,50	0,10	0,10	62,60	32,10	150,50	2,50	433,80	9,30	0,00	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	12,30	5,30	5,20	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	0,10	5,60	0,00	0,80	0,10	0,00	25,60	11,00	45,20	0,80	110,80	2,00	0,00	0,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	550	21,82	26,14	81,74	567,90	0,10	24,60	0,00	1,70	0,20	0,20	204,90	62,20	288,70	4,40	767,50	12,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Всего за день:		63,56	58,44	209,96	1 619,60	0,57	47,72	0,40	6,00	0,60	0,67	566,97	257,44	946,10	11,25	3 073,68	183,42	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	0,00	2,40	0,00	0,10	0,10	0,00	6,90	4,20	14,70	0,30	40,20	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	431	7,00	9,60	57,40	356,70	0,00	2,90	0,00	0,30	0,20	0,10	127,90	32,30	130,90	0,90	225,80	9,60	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		22																			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		5																			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	0,10	5,30	0,00	1,90	0,00	0,00	26,40	19,80	67,40	1,00	435,30	5,30	0,00	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	0,00	0,50	0,00	0,50	0,30	0,20	29,60	11,40	107,50	1,00	137,60	6,70	0,00	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	12,30	5,30	5,20	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	715	24,60	18,87	91,02	629,10	0,20	8,40	0,00	5,50	0,30	0,20	104,65	60,85	273,81	5,27	886,22	17,84	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		39																			
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	0,20	8,60	0,00	0,60	0,00	0,20	20,40	37,50	187,90	2,80	877,00	11,60	0,00	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008
Итого за прием пищи:	450	24,00	23,84	80,42	554,40	0,30	10,50	0,10	1,98	0,00	0,20	76,42	72,24	282,42	5,10	1 332,40	15,20	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		34																			
Всего за день:		56,56	52,55	246,64	1 618,20	0,50	21,80	0,10	7,78	0,50	0,50	308,97	165,39	687,13	11,27	2 444,42	42,64	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	616,89	595,43	2 134,46	16 269,94	5,12	421,96	23,49	90,14	10,71	9,68	5 656,83	2 108,18	9 237,74	132,99	25 949,65	1 009,18	0,06	0,03
Среднее значение за период	61,69	59,54	213,45	1 626,99	0,51	42,20	2,35	9,01	1,07	0,97	565,68	210,82	923,77	13,30	2 594,97	100,92	0,01	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	32.9	51.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	417	160	725	498