



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детским садом № 87
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Л. Емельянова
Приказ от 09.01.2024 г. № 02

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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 ПШЕНИЧНАЯ	155	5,50	5,42	26,23	176,18	0,09	0,40	0,03	0,09	0,06	0,11	92,79	25,28	126,20	1,27	180,85	6,84	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	5,13	22,14	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	9,82	2,95	2,87	0,21	16,99	0,00	0,00	0,00	ТК№038	
Итого за прием пищи:	378	8,84	9,53	38,36	260,32	0,09	1,53	0,13	0,29	0,26	0,11	107,01	30,53	142,27	1,68	217,74	6,84	0,00	0,02		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,66	70,31	0,04	14,96	0,01	0,94	0,00	0,03	23,94	11,97	16,46	3,29	415,89	2,99	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,66	70,31	0,04	14,96	0,01	0,94	0,00	0,03	23,94	11,97	16,46	3,29	415,89	2,99	0,01	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И	150/10/10	4,09	5,49	7,81	97,12	0,04	3,36	0,13	1,26	0,02	0,04	18,26	14,31	50,99	0,80	258,44	3,34	0,02	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11,72	9,89	2,62	146,21	0,05	0,30	0,07	3,07	0,48	0,13	39,11	19,15	152,17	0,75	240,67	79,67	0,36	0,02	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С	120	2,35	3,90	15,47	106,90	0,09	7,20	0,52	0,33	0,06	0,08	35,35	27,38	66,84	1,00	541,96	6,69	0,03	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	21,76	20,29	67,63	542,42	0,25	12,46	0,72	5,20	0,56	0,28	118,47	75,69	314,15	4,20	1 200,6 7	91,22	0,41	0,02		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,53	16,37	26,62	324,42	0,03	0,54	0,28	0,34	0,06	0,02	13,50	21,26	58,55	0,52	73,97	1,35	0,02	0,00	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	1,96	1,48	0,15	5,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,56	3,71	25,85	163,47	0,05	0,07	0,03	0,35	0,15	0,07	36,39	8,65	64,85	0,48	74,98	2,45	0,01	0,01	479	2008
Итого за прием пищи:	380	25,45	20,26	65,87	548,51	0,12	0,62	0,31	1,13	0,21	0,11	59,74	35,67	142,29	1,95	181,65	4,92	0,03	0,01		
Всего за день:		56,65	50,68	186,52	1 421,56	0,50	29,57	1,17	7,56	1,03	0,53	309,16	153,86	615,17	11,12	2 015,9 5	105,97	0,45	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,03	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С	155	3,80	5,34	23,12	156,31	0,03	0,41	0,03	0,19	0,06	0,09	86,50	19,77	88,88	0,29	139,23	7,43	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,15	67,22	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	95,66	11,81	67,02	0,29	139,17	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	10,21	11,05	42,55	312,33	0,08	0,96	0,07	0,22	0,06	0,23	273,96	37,68	218,90	0,88	305,60	15,53	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	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	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	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	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,20	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150/10/1	4,09	3,59	14,54	107,09	0,07	5,76	0,13	0,88	0,00	0,04	18,31	17,86	43,20	0,78	379,02	3,57	0,02	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С	160	20,54	8,42	17,75	250,73	0,23	14,82	6,30	1,75	0,29	1,59	28,79	29,81	318,10	6,40	382,77	9,81	0,21	0,04	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	150	0,49	0,20	11,87	60,67	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,27	3,65	2,30	0,41	8,10	0,00	0,00	0,00	TKN027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	541	28,34	13,07	64,42	521,28	0,37	84,58	6,85	3,27	0,29	1,70	73,77	64,92	403,40	8,99	931,49	15,30	0,23	0,04		
Полдник																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,00	0,00	29,80	15,40	103,30	0,30	195,60	63,50	0,00	0,00	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	3,85	15,66	106,79	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	26,35	21,35	61,67	0,87	558,61	6,19	0,03	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	150	0,11	0,11	7,63	32,71	0,01	1,17	0,00	0,18	0,00	0,00	9,37	3,23	2,90	0,58	81,98	0,59	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,57	28,05	145,38	0,06	0,10	0,00	0,25	0,00	0,04	28,56	8,14	46,07	0,39	78,64	2,40	0,01	0,01	477	2008
Итого за прием пищи:	375	16,81	11,04	60,02	406,67	0,20	9,58	0,02	1,55	0,06	0,14	97,68	51,92	231,34	2,94	942,03	73,80	0,04	0,01		
Всего за день:		55,36	35,16	166,99	1 240,28	0,65	95,12	6,74	5,04	0,41	2,07	445,41	154,52	853,64	12,81	2 179,1 2	104,63	0,28	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,58	3,07	17,59	103,24	0,02	4,00	0,02	0,07	0,05	0,01	6,36	4,00	15,17	0,26	32,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА	30	0,89	3,06	1,88	38,52	0,03	3,30	0,00	1,61	0,00	0,01	6,44	6,24	18,02	0,21	30,62	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13,36	17,58	2,28	220,92	0,06	0,18	0,27	4,41	2,21	0,41	85,13	14,73	198,75	2,29	190,97	23,21	0,05	0,03	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,83	2,18	9,63	70,07	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,76	15,10	74,33	0,26	145,43	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	18,66	25,89	31,38	432,75	0,14	7,95	0,30	6,09	2,26	0,53	196,69	40,07	306,27	3,02	399,87	31,31	0,05	0,03		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00		
Обед																					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	150/10/5	4,17	6,24	5,71	98,47	0,04	8,11	0,17	1,48	0,00	0,05	32,57	17,06	53,04	0,96	262,35	4,09	0,02	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,17	13,64	3,48	197,36	0,05	0,67	0,34	0,61	0,02	0,10	19,04	21,70	136,46	2,00	314,70	6,94	0,05	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	5,47	3,67	24,75	153,71	0,14	0,00	0,01	3,03	0,04	0,08	12,39	81,11	120,38	2,83	170,34	1,47	0,01	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,11	0,02	5,92	23,31	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	8,13	3,40	3,97	0,33	18,87	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	605	28,04	24,33	59,62	571,64	0,29	10,49	0,52	5,56	0,06	0,26	87,83	134,67	359,35	7,52	868,26	14,82	0,08	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	12,69	12,69	9,97	208,18	0,06	17,17	0,03	0,52	0,06	0,10	54,04	28,28	128,90	2,27	403,82	7,90	0,04	0,00	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	6,27	9,10	32,18	235,54	0,06	0,00	0,08	0,78	0,55	0,09	18,25	7,58	64,40	0,80	74,22	4,57	0,02	0,02	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	5,19	23,31	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	10,93	2,75	2,38	0,11	20,19	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	485	23,18	24,48	60,32	564,32	0,16	19,39	0,11	1,74	0,61	0,31	188,82	53,61	289,08	3,98	671,43	13,59	0,06	0,02		
Всего за день:		70,36	75,06	163,68	1 625,11	0,61	43,83	0,93	13,82	2,93	1,14	496,14	242,75	973,90	16,92	2 125,5 6	60,92	0,20	0,05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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 "ТЕРКУЛЕС"	155	4,99	6,50	20,40	160,54	0,10	0,41	0,03	0,82	0,06	0,11	94,95	36,09	125,59	0,91	192,12	8,49	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,02	9,23	79,83	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,20	22,20	93,35	0,56	197,17	9,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	11,89	13,62	36,63	302,37	0,13	0,98	0,15	1,02	0,26	0,23	217,55	60,59	232,14	1,67	409,19	18,39	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	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	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	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	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,68	6,12	5,09	78,30	0,03	4,28	0,03	2,61	0,00	0,02	8,79	7,50	17,87	0,34	191,68	1,55	0,01	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	150/10/5	4,18	6,22	7,80	106,66	0,03	5,22	0,17	1,51	0,00	0,06	31,20	18,45	54,93	1,09	277,99	5,16	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	60	8,25	4,55	5,20	94,74	0,04	0,27	0,04	0,56	0,15	0,06	33,43	15,02	106,24	0,38	185,37	59,67	0,27	0,01	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В	120	1,45	1,56	6,18	49,55	0,03	4,24	0,39	0,25	0,00	0,03	29,59	12,60	27,80	0,46	96,38	2,49	0,02	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	1,96	1,48	0,15	5,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	17,42	19,21	47,95	442,27	0,19	14,02	0,63	5,37	0,15	0,19	116,66	61,93	238,72	3,42	804,52	69,99	0,32	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,92	11,72	16,33	247,69	0,04	0,19	0,05	1,36	0,06	0,20	140,42	22,66	189,56	0,74	135,00	0,92	0,03	0,02	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	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		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	370	25,92	18,52	46,03	454,29	0,24	16,19	0,05	1,56	0,06	0,30	338,35	53,88	334,94	1,38	542,81	15,12	0,03	0,02		
Всего за день:		55,23	51,35	130,61	1 198,93	0,56	31,19	0,83	7,95	0,47	0,72	672,56	176,40	805,80	6,47	1 756,5 2	103,50	0,36	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,03	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА	150	4,53	6,20	20,13	155,20	0,06	0,59	0,04	0,32	0,06	0,13	119,32	21,80	107,66	0,37	188,39	10,57	0,01	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,15	67,22	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	94,54	11,56	67,02	0,29	139,09	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	10,94	11,91	39,56	311,22	0,11	1,14	0,08	0,35	0,06	0,27	305,66	39,46	237,68	0,96	354,68	18,67	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,60	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	150/15	4,46	4,45	9,75	97,09	0,06	4,84	0,12	0,85	0,02	0,06	18,24	18,66	63,68	1,03	396,82	4,72	0,03	0,00	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	150	12,09	12,29	23,46	253,01	0,15	11,10	0,03	0,55	0,08	0,14	20,90	40,06	159,03	2,57	948,80	10,58	0,06	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	1,38	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,77	20,02	48,93	461,64	0,25	16,04	0,15	2,84	0,10	0,22	55,03	65,10	244,81	4,40	¹ 387,6 3	17,12	0,09	0,00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,25	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С	120	8,02	8,45	23,28	193,50	0,05	0,10	0,07	1,75	0,44	0,10	35,52	8,69	68,42	0,98	91,69	5,45	0,01	0,01	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,06	0,00	4,99	20,62	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	2,22	1,96	0,17	9,41	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,02	3,16	21,13	137,49	0,04	0,03	0,02	0,18	0,10	0,05	30,36	7,33	55,83	0,39	56,01	1,18	0,01	0,01	249	2014
Итого за прием пищи:	393	14,02	11,89	59,78	404,40	0,13	5,52	0,22	2,62	0,54	0,17	82,84	31,04	155,36	2,84	329,31	8,75	0,02	0,02		
Всего за день:		44,21	44,18	160,63	1 233,66	0,51	28,70	0,45	6,24	0,70	0,70	466,33	150,00	657,05	10,60	² 257,6 2	45,74	0,13	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	17,94	102,13	0,02	5,32	0,02	0,07	0,05	0,01	6,33	3,94	13,10	0,23	33,79	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С	155	5,51	6,63	26,97	190,13	0,11	0,40	0,03	0,89	0,08	0,09	89,39	31,49	118,80	0,89	175,30	8,19	0,01	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,77	2,18	11,25	76,32	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29	14,29	72,42	0,22	142,78	8,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	365	9,57	11,76	56,16	368,58	0,16	6,19	0,06	0,96	0,13	0,20	194,01	49,72	204,32	1,34	351,87	16,29	0,01	0,00			
II Завтрак																						
СОК	150	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	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	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	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	150/10	4,77	3,75	20,45	134,92	0,12	2,63	0,15	2,43	0,00	0,04	26,03	21,82	57,19	1,31	289,65	2,56	0,02	0,00	81	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	8,36	2,76	4,54	76,27	0,04	0,18	0,03	0,57	0,16	0,05	15,41	13,93	100,64	0,42	169,66	61,90	0,29	0,01	263	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ	120	2,69	4,55	11,60	98,90	0,06	7,71	0,55	0,45	0,07	0,07	50,10	22,85	58,17	0,83	280,52	5,14	0,02	0,00	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	11,53	47,83	0,01	0,90	0,00	0,14	0,00	0,00	11,48	3,00	6,39	0,45	64,04	0,45	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	19,03	11,91	67,88	456,71	0,29	13,02	0,73	4,03	0,23	0,19	118,72	73,00	267,89	4,41	905,89	72,37	0,33	0,01			
Полдник																						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ	60	10,68	11,10	8,94	178,22	0,04	0,00	0,02	0,37	0,06	0,07	11,23	15,90	102,35	1,64	194,93	3,64	0,03	0,00	282	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С	120	2,23	4,03	14,55	104,02	0,08	6,73	0,52	0,33	0,06	0,08	34,85	26,18	63,85	0,95	509,05	6,40	0,03	0,00	322	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	1,96	1,48	0,15	5,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	365	15,77	15,89	47,17	395,26	0,18	6,74	0,54	1,14	0,12	0,18	59,73	50,44	198,08	3,74	755,08	11,16	0,06	0,00			
Всего за день:		44,37	39,56	171,21	1 220,55	0,63	25,95	1,33	6,13	0,48	0,57	372,46	173,16	670,29	9,49	2 012,84	99,82	0,40	0,01			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,26	88,80	0,03	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО	155	4,46	6,07	22,23	161,10	0,04	0,40	0,03	0,70	0,08	0,09	86,24	12,81	73,48	0,29	141,90	5,84	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,15	67,22	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	95,66	11,81	67,02	0,29	139,17	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	10,87	11,78	41,66	317,12	0,09	0,95	0,07	0,73	0,08	0,23	273,70	30,72	203,50	0,88	308,27	14,94	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	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	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	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	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	150/10/5	3,68	4,20	11,08	99,03	0,06	6,01	0,14	0,76	0,00	0,05	21,54	17,96	42,54	0,71	394,14	4,08	0,02	0,00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С	50	11,89	6,07	1,79	123,07	0,14	9,10	4,16	1,07	0,17	1,00	15,25	14,36	177,91	3,84	235,85	5,81	0,13	0,02	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й)	150	2,47	6,73	13,44	130,00	0,07	9,80	0,44	0,34	0,09	0,06	42,36	23,51	57,10	1,03	387,28	5,54	0,03	0,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,01	0,00	21,35	85,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,19	1,57	6,24	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,30	11,70	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	21,07	17,78	67,44	536,27	0,31	26,51	4,74	2,61	0,26	1,13	104,64	68,50	327,99	6,98	1 121,5 7	17,75	0,18	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,35	9,43	13,13	198,96	0,03	0,15	0,04	1,11	0,05	0,16	112,30	18,14	151,88	0,60	108,23	0,77	0,02	0,02	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,84	0,21	7,88	39,90	0,06	39,90	0,01	0,21	0,00	0,03	36,75	11,55	17,85	0,11	162,75	0,00	0,16	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,72	6,95	29,92	196,97	0,04	0,00	0,04	0,39	0,13	0,02	8,47	5,22	29,68	0,35	44,75	0,71	0,01	0,01	467	2008
Итого за прием пищи:	380	23,31	19,59	58,23	510,03	0,23	40,85	0,09	1,71	0,18	0,31	318,72	52,61	313,21	1,26	546,43	15,68	0,19	0,03		
Всего за день:		55,25	49,15	167,33	1 363,42	0,63	68,31	4,90	5,05	0,52	1,67	697,06	151,83	844,70	9,12	1 976,2 7	48,37	0,37	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
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	40	1,19	2,08	2,50	33,38	0,04	4,40	0,00	1,30	0,00	0,02	8,58	8,32	23,98	0,27	40,82	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,32	13,87	1,86	173,66	0,05	0,15	0,20	3,52	1,70	0,32	67,76	11,57	154,28	1,76	149,96	18,03	0,04	0,02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,02	11,17	87,57	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,23	22,20	93,35	0,56	197,23	9,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	350	18,41	23,07	22,53	356,61	0,12	5,12	0,32	5,02	1,90	0,46	198,97	44,39	284,81	2,79	407,91	27,93	0,04	0,02		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	0,00	1,10	0,40	1,00	0,00	0,00	12,20	8,60	12,20	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД	150/10/5	4,14	6,21	9,55	113,17	0,05	3,79	0,13	1,54	0,00	0,05	20,63	17,40	62,63	0,91	328,99	4,03	0,02	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ	60	8,56	7,92	9,82	145,06	0,03	0,08	0,01	0,04	0,03	0,03	21,66	8,63	37,56	0,55	53,60	1,44	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,77	4,12	11,35	89,42	0,02	4,60	0,02	0,28	0,08	0,04	41,48	23,82	47,40	1,53	346,41	8,40	0,02	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,07	14,41	60,24	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	17,09	7,05	17,42	0,41	125,11	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	17,96	19,12	67,04	534,08	0,18	9,77	0,56	3,30	0,11	0,15	120,46	71,90	207,61	5,00	991,01	16,49	0,04	0,00		
Полдник																					
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,20	0,40	0,20	0,00	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	0,00	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50	33,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,03	7,26	28,42	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	2,77	2,74	0,19	16,05	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	435	10,40	9,71	50,46	331,21	0,04	4,63	0,40	0,64	0,00	0,12	150,01	35,47	147,94	1,99	318,55	3,52	0,00	0,00		
Всего за день:		47,25	52,26	152,39	1 278,30	0,36	25,52	1,28	9,39	2,01	0,78	492,24	166,16	659,56	12,18	1 903,47	49,14	0,09	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,95	16,27	95,60	0,02	4,40	0,02	0,07	0,05	0,01	5,82	3,62	12,73	0,22	30,57	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	155	4,99	7,30	20,41	167,80	0,10	0,41	0,03	0,85	0,08	0,11	95,05	36,09	125,74	0,91	192,27	8,49	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,77	2,18	11,25	76,32	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29	14,29	72,42	0,22	142,78	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	9,04	12,43	47,93	339,72	0,15	5,28	0,06	0,92	0,13	0,22	199,16	54,00	210,89	1,35	365,62	16,59	0,01	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	150/10/5	4,03	6,09	7,80	104,86	0,03	5,22	0,17	1,50	0,00	0,05	31,14	18,30	53,65	1,07	275,22	5,10	0,02	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,70	0,00	0,10	19,00	21,60	147,70	0,40	270,10	103,90	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	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,37	4,17	15,91	110,93	0,09	7,70	0,02	0,19	0,06	0,08	28,01	21,74	63,38	0,88	567,10	6,38	0,03	0,00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,00	5,02	20,99	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,15	2,48	2,18	0,18	11,25	0,00	0,00	0,00	TKN038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,57	27,13	1,08	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	598	20,87	12,37	49,41	489,18	0,24	14,69	0,29	2,79	0,06	0,24	106,79	76,08	308,00	3,60	1 232,90	116,94	0,05	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	12,90	12,72	12,17	218,09	0,06	17,17	0,03	0,54	0,06	0,10	54,26	29,66	133,05	2,30	406,89	7,95	0,04	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	7,84	33,03	0,00	0,60	0,00	0,11	0,00	0,01	10,44	4,40	4,32	0,54	47,04	0,30	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С	50	3,62	5,10	18,69	135,30	0,04	5,04	0,03	1,23	0,15	0,04	21,23	8,29	36,25	0,60	89,45	2,22	0,01	0,01	451	2008
ЙОГУРТ В	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		
Итого за прием пищи:	485	20,76	20,59	51,68	483,71	0,14	23,11	0,06	2,32	0,21	0,27	191,53	57,35	267,02	4,24	716,58	11,59	0,05	0,01		
Всего за день:		52,17	45,89	170,62	1 408,61	0,53	47,08	0,41	6,03	0,40	0,83	504,68	225,23	811,11	9,69	2 663,10	145,12	0,11	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С ЧАЙ С САХАРОМ	155	3,81	6,14	23,13	163,56	0,03	0,41	0,03	0,21	0,08	0,09	86,60	19,77	89,03	0,29	139,38	7,43	0,01	0,00	189	2008	
Итого за прием пищи:	371	7,13	10,24	36,10	249,74	0,03	0,43	0,13	0,41	0,28	0,09	99,21	25,06	105,20	0,79	169,85	7,43	0,01	0,00			
II Завтрак																						
СОК	150	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	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	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	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	150/10/5	3,83	6,18	7,44	103,16	0,05	3,79	0,01	1,40	0,00	0,05	18,35	14,69	52,64	0,83	317,10	3,82	0,02	0,00	73	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	7,94	9,28	2,09	123,81	0,01	0,06	0,04	0,27	0,27	0,05	18,62	2,81	26,42	0,26	35,10	3,15	0,01	0,00	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	120	4,35	3,63	27,79	161,41	0,05	0,00	0,02	0,94	0,06	0,02	9,99	6,00	32,92	0,76	50,60	0,61	0,01	0,01	205	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	575	20,02	22,40	79,95	604,67	0,18	4,55	0,07	4,15	0,33	0,15	66,51	35,45	152,83	3,40	507,00	9,20	0,04	0,01			
Полдник																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13,92	13,16	12,65	224,68	0,10	6,39	0,01	0,54	0,04	0,12	16,02	28,82	147,11	2,24	669,13	8,95	0,06	0,00	275	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	1,38	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,17	28,72	159,41	0,05	0,00	0,01	0,78	0,04	0,02	9,43	5,79	31,87	0,38	48,09	0,80	0,01	0,01	464	2008	
Итого за прием пищи:	375	19,59	16,51	55,69	449,83	0,19	7,99	0,02	1,76	0,08	0,16	43,64	44,79	211,48	3,82	801,43	12,07	0,07	0,01			
Всего за день:		46,74	49,15	171,74	1 304,24	0,40	12,97	0,22	6,32	0,69	0,40	209,36	105,30	469,51	8,01	1 478,28	28,70	0,12	0,02			

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	527,59	492,44	1 641,12	13 294,66	5,38	408,24	18,26	73,53	9,64	9,41	4 665,40	1 699,21	7 360,73	106,41	20 368,73	791,91	2,51	0,31
Среднее значение за период	52,76	49,24	164,11	1 329,47	0,54	40,82	1,83	7,35	0,96	0,94	466,54	169,92	736,07	10,64	2 036,87	79,19	0,25	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в	15,9	33,3	50,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Ясли 12 часов	364	145	573	404
---------------	-----	-----	-----	-----