

Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения, с 12-часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
творожок 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
завтрак пшеница 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	189	2008
свежий 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	
того за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40	0,20	2,80	0,00	1,20	0,10	0,20	218,80	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 фруктовый (Персиковый)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
того за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
суп 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 грибами	200/10	3,60	4,50	25,18	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
суп 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
рикадельки 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
салат 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	
салат 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 №016	
салат 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 №021	
того за прием пищи:	700	18,04	21,77	89,08	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																					
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
отлета мясная рубленая (говядина)	70	12,50	12,60	13,20	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
напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	18,51	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	
салат 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	3,17	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
йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	11,00	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	
того за прием пищи:	565	29,24	23,00	97,71	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	57,81	268,09	1 637,00	0,60	34,50	1,50	7,87	0,42	0,62	517,02	233,25	886,04	11,66	2 836,25	125,25	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
утерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69,00	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
аша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	8,10	29,50	205,00	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
ай 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	
того за прием пищи:	415	11,66	17,80	53,10	351,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,10	0,20	288,10	42,70	235,00	1,00	349,10	17,90	0,00	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ок фруктовый (Яблочный)	180	0,00	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	540,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
того за прием пищи:	180	0,00	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	540,00	0,00	0,00	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
омидор свежий	50	0,50	0,13	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	TK№014	
уп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью	200/10/1	2,26	2,15	15,93	118,00	0,10	6,80	0,20	1,00	0,00	0,00	24,20	23,20	72,70	1,10	471,20	5,10	0,00	0,00	82	2012
апеканка 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	35,00	37,80	402,20	8,30	483,10	12,50	0,00	0,00	294	2012
апиток 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	441	2008
леб 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	
атон 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 №012	
Итого за прием пищи:	676	25,16	24,24	78,53	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		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
юре 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	335	2008
ыба, 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	246	2012
омпот 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	
леб 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	
улочка 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		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		53,24	48,24	223,25	1 606,40	0,70	114,90	8,40	5,60	0,60	2,40	493,06	183,89	1 028,80	15,17	³ 173,35	137,40	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																					
терброд с маслом	30	1,70	4,10	10,74	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
алат из горошка зеленого консервированного	50	1,40	2,60	3,30	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	
алет 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
икао 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	
того за прием пищи:	410	22,30	30,90	32,54	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		
испределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
зукт свежий (Груша)	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	
того 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		
испределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
алат 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
ассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,50	4,50	12,66	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
оре 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
этлета рубленая из птицы	70	2,28	7,25	12,91	126,67	0,06	0,04	0,16	0,06	0,04	0,04	25,24	11,99	43,88	1,05	66,37	0,11	0,00	0,00	305	2012
мпот из изюма	180	0,40	0,00	18,20	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	
теб 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 №016	
этон 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 №021	
того за прием пищи:	715	14,59	18,35	86,81	673,77	0,16	12,54	0,96	3,96	0,14	0,14	148,99	91,24	249,59	6,72	1 246,29	19,25	0,00	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
йцо 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
вощи, 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
ай с вареньем	180/15	0,10	0,04	10,88	42,39	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	3,61	3,37	0,22	21,55	0,00	0,00	0,00	392	2012
пеб 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 №016	
еченье	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	
огурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	11,00	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	
того за прием пищи:	560	15,50	14,24	85,78	521,79	0,00	6,39	1,20	1,70	0,90	0,30	200,56	58,85	259,28	3,76	498,52	14,14	0,00	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
сего за день:		52,99	63,99	220,63	1 624,56	0,36	24,93	2,56	13,36	3,74	1,04	608,85	217,39	893,17	16,88	2 468,61	71,59	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
утерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69,00	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
аша 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
ай 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	
того 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		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
сок фруктовый (Персиковый)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	0,10	32,40	16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
того за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	0,10	32,40	16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
супец 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	
уп картофельный с курой, сметаной и зеленью	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
агу овощное (3-й вариант)	150	2,47	6,79	13,65	124,95	0,05	6,97	0,35	0,26	0,09	0,03	46,17	22,81	53,79	0,89	376,37	5,01	0,03	0,00	344	2012
удинг 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
исель из кураги	180	0,63	0,09	33,30	68,40	0,02	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	25,20	13,50	21,60	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2008
леб 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	
атон 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 №021	
того за прием пищи:	730	31,32	20,11	97,05	660,15	0,37	28,47	6,35	4,15	0,39	1,43	138,01	93,12	453,79	9,58	1 314,92	21,71	0,03	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
апеканка 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
оус 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
олоко 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
упочка домашняя	60	4,40	7,10	36,60	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
рукт свежий (Яблоко)	100	0,40	0,40	8,90	40,30	0,01	10,00	0,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	TK №002	
того за прием пищи:	510	29,40	22,80	77,90	531,20	0,19	11,40	0,28	1,95	0,25	0,43	409,20	65,33	408,83	3,58	816,68	24,78	0,01	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Итого за день:		74,27	60,85	243,35	1 618,35	0,56	43,77	7,03	7,00	0,74	2,16	866,61	208,25	1 106,62	14,56	2 924,80	63,59	0,04	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																						
зутерброд 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 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	
офейный 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	367,00	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																						
зрукт свежий (Апельсин)	150	1,50	0,50	21,00	96,00	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	1,50	0,50	21,00	96,00	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, %	6																					
Обед																						
зурец соленый	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		
зорщ с капустой, 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	
зюре 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	
зыба (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	
зоус 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	
зай 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		
злеб 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 №016		
затон 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 №012		
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																						
золубцы ленивые	180	14,40	14,40	12,78	191,20	0,00	17,98	0,00	0,50	0,10	0,10	62,53	32,06	150,32	2,50	433,26	9,29	0,00	0,00	298	2012	
зомпот 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		
злеб 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		
зирожки печеные с капустой яйцом	75	3,50	3,00	36,30	201,00	0,06	3,75	0,02	0,98	0,00	0,00	18,01	6,75	33,02	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008	
зюгурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	11,00	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	20,14	88,18	567,90	0,06	22,73	0,02	1,88	0,10	0,20	197,24	57,91	276,34	4,35	656,16	10,49	0,00	0,00			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																					
зсего за день:		63,56	52,44	216,40	1 619,60	0,46	44,83	0,42	6,68	0,50	0,60	577,77	231,36	930,01	13,36	2 845,10	182,91	0,00	0,00			

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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ттерброд 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
иша 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
ай 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
того 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		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ж фруктовый (Персиковый)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
того за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
алат 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
ассольник 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
акаронные 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
уфле 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
эмпот 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	
леб 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 №016	
ятон 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 №021	
того 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		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
гурец 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№011	
каркое 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
омпот 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	
леб 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	
доба 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
того 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		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
		56,56	52,55	246,64	1 618,20	0,50	26,10	0,20	7,78	0,50	0,60	317,07	184,79	711,43	11,67	2 718,02	42,64	0,00	0,00		
Итого за день:																					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
утерброд 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	189	2008
айс 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	
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		
*аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
фрукт свежий (Мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,02	0,30	0,00	0,05	52,50	16,50	25,50	0,23	240,00	0,00	0,23	0,00	TK №010	
Итого за прием пищи:	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,02	0,30	0,00	0,05	52,50	16,50	25,50	0,23	240,00	0,00	0,23	0,00		
*аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
огурец соленный	50	0,38	0,05	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	
уп картофельный с клецками, говядиной и зелению	200/10/10	2,66	2,11	14,18	179,00	0,10	8,87	0,15	0,15	0,00	0,00	18,47	23,64	57,62	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2008
юре 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
уфле 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
апиток 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	
леб 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 №016	
атон 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 №012	
Итого за прием пищи:	725	15,46	14,28	82,36	645,04	0,30	20,17	0,75	3,45	0,50	0,10	134,84	97,07	353,13	4,60	1 152,42	107,34	0,00	0,00		
*аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
Полдник																					
лов из птицы	200	20,00	18,50	33,50	210,00	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
апиток витаминизированный	180	0,00	0,00	18,51	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	
леб 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 №016	
улочка "Творожная"	50	3,92	1,86	15,56	144,00	0,05	0,00	0,01	0,33	0,00	0,00	18,62	4,66	38,57	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	455	25,62	20,56	78,17	558,90	0,15	4,40	0,41	4,53	0,00	0,20	60,63	53,70	282,98	3,21	325,07	9,24	0,00	0,00		
*аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Итого за день:																					
		52,84	47,54	222,30	1 621,34	0,64	83,17	1,28	8,58	0,80	0,45	386,77	206,47	845,91	10,24	1 995,59	125,68	0,23	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
терброд 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
алат 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	
ллет 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
«фейный 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	
того за прием пищи:	410	21,10	28,20	34,40	341,50	0,20	4,70	0,30	7,10	2,50	0,60	214,00	44,10	339,90	3,50	447,00	34,90	0,00	0,00		
испределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
зукт свежий (Яблоко)	150	0,60	0,60	13,35	60,45	0,02	15,00	0,00	0,00	0,00	0,05	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	0,01	0,00	TK №002	
того за прием пищи:	150	0,60	0,60	13,35	60,45	0,02	15,00	0,00	0,00	0,00	0,05	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	0,01	0,00		
испределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
турсец 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	
и из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,24	4,06	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
аша 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
70/70	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
ляш из отварного мяса	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
ай с вареньем	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	
теб ржано-пшеничный 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	
атон 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		
того за прием пищи:	751	20,16	21,88	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		
испределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Полдник																					
злубцы 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
апиток 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	TK №049	
теб 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 №016	
атон 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	
огурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	11,00	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	
того за прием пищи:	520	21,72	19,31	60,40	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		
испределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
сего за день:		63,58	69,99	187,05	1 590,25	0,52	54,18	1,00	14,96	2,71	1,06	532,10	282,87	1 058,07	19,52	2 582,69	66,76	0,01	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																					
утерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	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	3	2012
аша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6,20	8,70	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	190	2008
ай 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	
того за прием пищи:	420	11,70	15,40	50,10	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		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
рукт свежий (Апельсин)	150	1,20	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	TK №010	
того за прием пищи:	150	1,20	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
алат из свеклы	50	0,65	2,95	4,05	43,90	0,01	1,90	0,00	0,07	0,00	0,02	16,25	8,98	18,86	0,60	142,50	3,33	0,01	0,00	33	2012
уп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	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	84	2012
апеканка 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	291	2012
оус 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	354	2012
омпот из кураги	180	0,52	0,00	15,34	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	
леб 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 №016	
атон 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 №021	
того за прием пищи:	745	18,65	20,30	71,69	661,20	0,41	20,10	0,30	3,07	0,20	0,22	117,70	111,03	398,67	7,37	2 174,12	26,17	0,01	0,00		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
юмидор 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	TK№014	
акароны, 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	208	2012
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	TK№038	
атрушка с творогом	70	2,40	4,51	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	249	2014
того за прием пищи:	463	8,42	13,01	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		
аспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
исего за день:		39,97	49,01	221,26	1 621,20	0,77	117,60	0,42	5,80	0,30	0,57	635,50	210,33	864,37	11,32	3 227,92	57,07	0,04	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 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	ТК№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 фруктовый (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, картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	4,00	6,90	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
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,30	2,00	10,80	67,00	0,06	9,60	1,08	0,48	0,00	0,00	64,82	31,21	74,42	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	129	2008
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
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	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	ТК №016	
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	ТК №021	
Итого за прием пищи:	731	20,78	22,75	79,10	620,00	0,06	19,00	1,28	6,28	0,00	0,00	166,87	88,16	317,33	4,67	807,42	84,04	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
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
Печенье	30	2,18	2,85	26,00	121,35	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	ТК№018	
Фрукт свежий (Груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,30	155,00	1,00	0,01	0,00	ТК№020	
Итого за прием пищи:	460	31,59	18,98	67,03	550,55	0,12	6,30	0,20	2,06	0,00	0,43	422,06	70,00	432,00	4,00	665,20	20,40	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
		66,37	57,27	213,53	1 620,55	0,18	27,84	1,58	9,44	0,30	0,63	834,53	205,74	962,13	12,15	2 089,22	124,94	0,01	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	583,02	559,69	2 262,50	16 177,45	5,29	571,82	24,39	87,07	10,61	10,13	5 769,28	2 164,34	9 286,55	136,53	26 861,55	997,83	0,33	0,00
Среднее значение за период	58,30	55,97	226,25	1 617,75	0,53	57,18	2,44	8,71	1,06	1,01	576,93	216,43	928,66	13,65	2 686,16	99,78	0,03	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	31.1	54.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Группы дошкольного возраста	417	165	724	498