

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	160	2.3	7.8	25.3	279.6	3.79	4.99	9.22	0.00	0.00	0.02	78.92	15.94	170.92	11.88	72.34	0.00	0.03	0.01	184	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	4.5	6.5	1.3	68.6	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	к/к	2021 г.
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.4	38.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1.3	0.6	1.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.2</b>	<b>14.9</b>	<b>32.9</b>	<b>416.6</b>	<b>3.84</b>	<b>4.99</b>	<b>9.22</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>85.72</b>	<b>25.84</b>	<b>196.42</b>	<b>12.48</b>	<b>111.98</b>	<b>1.08</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	10.0	80.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.0</b>	<b>80.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.7	1.7	2.9	43.2	0.04	1.86	0.00	1.82	0.00	0.02	8.37	8.79	26.00	0.29	46.04	0.00	0.00	0.00		2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	150	5.8	3.0	25.4	150.3	0.14	0.36	0.16	1.37	0.08	0.19	12.99	7.81	50.18	0.63	79.52	1.81	0.02	0.01	17	2012 г.
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7.9	9.0	7.9	104.1	0.03	0.39	0.03	1.99	0.00	0.07	12.73	8.99	74.06	0.60	123.31	2.64	0.06	0.00	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3.0	3.6	65.2	209.4	0.13	0.03	0.00	2.63	0.00	0.07	46.08	92.15	125.77	2.16	209.97	1.31	0.01	0.00	181	2008
СОК ДОБРЫЙ	150	0.0	0.0	6.0	112.5	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21.0</b>	<b>18.9</b>	<b>117.4</b>	<b>664.5</b>	<b>0.41</b>	<b>2.64</b>	<b>0.19</b>	<b>8.64</b>	<b>0.08</b>	<b>0.38</b>	<b>88.37</b>	<b>128.14</b>	<b>310.21</b>	<b>4.88</b>	<b>511.84</b>	<b>6.88</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	0.3	4.8	5.7	78.0	4.65	11.70	10.80	0.00	0.00	0.00	54.00	0.00	64.50	11.70	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ВАФЛИ	50	1.6	1.4	40.1	171.0	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	к/к	2023 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.9</b>	<b>6.2</b>	<b>45.8</b>	<b>249.0</b>	<b>4.65</b>	<b>11.70</b>	<b>10.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>54.00</b>	<b>0.00</b>	<b>64.50</b>	<b>11.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.0	0.0	1.5	6.0	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	к/к	к/к
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	13.9	2.5	2.4	98.8	0.08	0.45	0.02	1.51	0.11	0.10	46.51	43.51	196.37	0.89	365.32	121.14	0.51	0.01	264	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С/М	120	2.5	4.3	16.3	113.3	0.11	4.02	0.03	0.16	0.00	0.00	37.75	23.29	68.27	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.0	13.7	69.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17.5</b>	<b>7.6</b>	<b>36.9</b>	<b>302.9</b>	<b>0.22</b>	<b>4.47</b>	<b>0.05</b>	<b>2.06</b>	<b>0.11</b>	<b>0.11</b>	<b>89.08</b>	<b>73.40</b>	<b>281.44</b>	<b>2.18</b>	<b>391.48</b>	<b>121.14</b>	<b>0.51</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.0</b>	<b>48.0</b>	<b>243.0</b>	<b>1 713.0</b>	<b>9.15</b>	<b>33.80</b>	<b>20.27</b>	<b>12.08</b>	<b>0.19</b>	<b>0.55</b>	<b>333.17</b>	<b>235.38</b>	<b>863.57</b>	<b>33.44</b>	<b>1 293.30</b>	<b>131.10</b>	<b>0.64</b>	<b>0.03</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	1.2	4.3	15.0	79.9	2.63	3.51	6.48	0.23	0.00	0.00	38.08	1.46	50.42	7.98	11.72	0.00	0.00	0.00	92	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0.2	2.3	6.7	69.6	1.75	2.34	4.32	0.00	0.00	0.00	26.54	3.38	36.97	5.42	11.57	0.00	0.00	0.00	395	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	2.8	1.3	9.4	94.9	0.05	0.04	0.02	0.98	0.00	0.04	100.93	14.64	78.69	0.78	60.13	1.35	0.00	0.00	74	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.2</b>	<b>7.9</b>	<b>31.1</b>	<b>244.4</b>	<b>4.43</b>	<b>5.89</b>	<b>10.82</b>	<b>1.21</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>165.55</b>	<b>19.48</b>	<b>166.08</b>	<b>14.18</b>	<b>83.42</b>	<b>1.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН	100	1.5	0.5	26.0	160.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>26.0</b>	<b>160.0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0.4	0.7	1.9	19.7	0.23	0.76	0.00	0.93	0.00	0.26	2.95	2.27	5.79	0.30	25.06	0.15	0.00	0.00	34	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ СМЕТАНОЙ	150	2.9	3.2	5.0	63.9	0.07	1.90	0.81	0.04	0.00	0.09	23.84	7.33	30.99	0.42	66.08	0.93	0.01	0.00	102	2008
АЗУ	130/50	10.1	12.7	19.9	203.0	1.39	1.79	1.95	2.22	0.00	0.00	6.76	1.98	7.89	2.43	30.99	0.42	0.00	0.00	260	2008
КОМПОТ "АССОРТИ"	150	0.1	0.0	5.9	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16.1</b>	<b>18.2</b>	<b>42.7</b>	<b>391.6</b>	<b>1.76</b>	<b>4.45</b>	<b>2.76</b>	<b>4.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.38</b>	<b>42.02</b>	<b>21.98</b>	<b>78.87</b>	<b>4.35</b>	<b>195.58</b>	<b>2.62</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	5.4	3.3	25.4	167.8	0.36	0.43	0.80	0.06	0.07	0.03	12.04	4.94	36.13	1.33	44.75	1.07	0.01	0.01	474	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>9.6</b>	<b>7.1</b>	<b>32.2</b>	<b>252.6</b>	<b>0.41</b>	<b>1.48</b>	<b>0.84</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.29</b>	<b>192.04</b>	<b>25.94</b>	<b>178.63</b>	<b>1.33</b>	<b>263.75</b>	<b>1.07</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6.2	7.0	24.3	142.8	0.34	0.41	0.75	1.31	0.00	0.06	12.02	15.60	95.53	2.42	174.13	3.17	0.02	0.00	289	2012
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1.0	2.4	5.7	44.3	0.58	3.18	0.94	1.84	0.00	0.98	8.54	7.58	14.85	0.73	138.34	1.53	0.00	0.00		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	120	10.2	4.6	65.3	940.4	0.36	0.00	0.03	5.41	0.00	0.08	69.43	57.68	177.50	2.20	497.39	3.03	0.02	0.00	107	2001 г.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.2	0.0	10.6	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18.6</b>	<b>14.8</b>	<b>108.9</b>	<b>1 215.3</b>	<b>1.31</b>	<b>3.59</b>	<b>1.72</b>	<b>8.95</b>	<b>0.00</b>	<b>1.13</b>	<b>94.91</b>	<b>87.46</b>	<b>304.68</b>	<b>5.75</b>	<b>836.20</b>	<b>7.73</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.0</b>	<b>48.5</b>	<b>240.9</b>	<b>2 263.9</b>	<b>7.95</b>	<b>25.41</b>	<b>16.17</b>	<b>14.24</b>	<b>0.07</b>	<b>1.89</b>	<b>502.52</b>	<b>196.86</b>	<b>756.26</b>	<b>26.21</b>	<b>1 726.95</b>	<b>12.77</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	0.4	2.5	7.4	77.1	1.86	2.53	4.61	0.00	0.00	0.01	30.12	3.56	37.63	6.28	22.64	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	1.9	5.5	18.7	194.5	2.41	3.12	5.76	0.80	0.00	0.02	60.76	30.49	120.33	8.16	105.39	1.50	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	5.7	7.1	3.2	98.6	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.0</b>	<b>15.1</b>	<b>29.3</b>	<b>370.2</b>	<b>4.32</b>	<b>5.65</b>	<b>10.37</b>	<b>1.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>97.48</b>	<b>43.95</b>	<b>183.46</b>	<b>15.04</b>	<b>167.33</b>	<b>2.58</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	57.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>57.0</b>	<b>0.02</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>19.00</b>	<b>12.00</b>	<b>16.00</b>	<b>2.00</b>	<b>155.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	20	1.3	0.8	1.5	24.0	0.01	0.93	0.01	0.56	0.04	0.01	4.69	5.61	17.77	0.28	43.56	0.56	0.00	0.00	51	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	150	4.7	3.8	18.0	218.6	0.16	0.62	1.04	2.49	0.00	0.16	16.69	14.76	62.50	1.14	140.58	2.01	0.02	0.00	99	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	7.2	6.2	7.1	60.3	0.04	0.61	0.02	0.15	0.00	0.06	11.83	9.24	73.59	0.62	127.11	2.52	0.06	0.00	301	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2.2	3.1	1.8	70.7	0.00	0.96	3.12	0.00	0.00	0.00	3.60	0.00	2.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.1	8.7	74.2	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	4.59	2.16	2.97	0.59	83.85	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.8	0.6	2.3	11.3	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	15	1.2	0.6	5.3	22.5	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.70	2.85	13.05	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.7</b>	<b>15.2</b>	<b>44.7</b>	<b>481.6</b>	<b>0.27</b>	<b>4.32</b>	<b>4.19</b>	<b>4.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.26</b>	<b>47.55</b>	<b>39.57</b>	<b>185.09</b>	<b>3.53</b>	<b>434.85</b>	<b>6.53</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	0.3	4.8	5.7	78.0	4.65	11.70	10.80	0.00	0.00	0.00	54.00	0.00	64.50	11.70	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ПЕЧЕНЬЕ	50	1.1	0.2	22.5	14.0	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00	к/к	2021 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.4</b>	<b>5.0</b>	<b>28.2</b>	<b>92.0</b>	<b>4.69</b>	<b>11.70</b>	<b>10.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>68.50</b>	<b>10.00</b>	<b>109.50</b>	<b>12.75</b>	<b>55.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	4.2	9.9	0.72	0.38	1.15	0.00	0.00	1.22	1.34	0.00	1.30	0.43	0.08	0.00	0.00	0.00	41	2012
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	52.3	14.7	38.7	516.0	0.56	0.93	1.35	1.37	0.16	0.25	182.55	24.18	234.73	2.22	166.00	2.98	0.04	0.03	227	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.3	0.0	8.1	60.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.60	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>54.2</b>	<b>15.5</b>	<b>54.0</b>	<b>601.8</b>	<b>1.31</b>	<b>1.31</b>	<b>2.50</b>	<b>1.76</b>	<b>0.16</b>	<b>1.48</b>	<b>188.76</b>	<b>30.78</b>	<b>252.83</b>	<b>3.05</b>	<b>192.33</b>	<b>2.98</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>81.7</b>	<b>51.1</b>	<b>166.5</b>	<b>1 602.6</b>	<b>10.61</b>	<b>27.98</b>	<b>27.87</b>	<b>7.68</b>	<b>0.20</b>	<b>1.85</b>	<b>421.29</b>	<b>136.30</b>	<b>746.88</b>	<b>36.37</b>	<b>1 004.51</b>	<b>13.09</b>	<b>0.14</b>	<b>0.03</b>		

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	0.9	4.2	5.7	68.2	2.44	3.28	6.05	0.02	0.00	0.00	35.50	0.19	41.53	7.40	1.06	0.01	0.00	0.00	93	2012
СЫР ПОРЦИОННО	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	0.00	0.00	87.12	3.63	49.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0.2	0.0	4.9	43.3	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	2.27	0.62	1.13	0.05	9.65	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1.3	0.6	1.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.7</b>	<b>7.7</b>	<b>12.5</b>	<b>177.5</b>	<b>2.49</b>	<b>4.19</b>	<b>6.08</b>	<b>0.84</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>131.49</b>	<b>14.34</b>	<b>117.66</b>	<b>8.15</b>	<b>50.01</b>	<b>1.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	46.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>7.5</b>	<b>46.0</b>	<b>0.06</b>	<b>38.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>35.00</b>	<b>11.00</b>	<b>17.00</b>	<b>0.10</b>	<b>155.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	0.0	0.0	11.6	4.7	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	к/к	2022 г.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6.8	4.2	2.3	94.3	0.57	1.69	2.03	1.70	0.08	0.17	9.90	3.35	16.11	1.15	41.93	1.28	0.01	0.00	84	2012
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	9.1	11.2	21.0	184.7	0.19	0.55	0.32	1.84	0.08	0.06	13.32	11.29	75.89	1.48	146.14	3.50	0.02	0.00	454	2004 Г.
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ	100	0.5	2.6	1.2	77.4	0.00	0.96	3.12	1.93	0.00	0.00	5.26	0.10	3.02	0.01	0.05	0.00	0.00	0.00	к/к	2015 г.
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	150	0.1	0.0	4.4	47.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	2022 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.8	0.6	2.3	11.3	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18.9</b>	<b>19.4</b>	<b>49.8</b>	<b>449.7</b>	<b>0.82</b>	<b>3.20</b>	<b>5.47</b>	<b>6.20</b>	<b>0.16</b>	<b>0.26</b>	<b>35.73</b>	<b>23.49</b>	<b>125.02</b>	<b>3.74</b>	<b>235.01</b>	<b>5.90</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР С САХАРОМ	150	5.0	0.2	6.7	51.7	0.07	1.67	0.00	0.00	0.00	0.00	209.96	24.99	163.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.6	0.9	25.7	139.0	0.04	0.04	0.00	0.10	0.03	0.02	9.35	5.84	28.35	0.50	67.19	0.72	0.01	0.01	289	2001
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8.6</b>	<b>1.1</b>	<b>32.4</b>	<b>190.7</b>	<b>0.11</b>	<b>1.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>219.31</b>	<b>30.83</b>	<b>191.65</b>	<b>0.50</b>	<b>67.19</b>	<b>0.72</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.1	0.0	1.0	6.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	к/к	к/к
РУЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ С ЯЙЦОМ	50	10.1	8.6	9.2	88.4	0.06	0.83	0.04	1.31	0.11	0.10	20.87	14.79	106.10	1.09	173.14	3.62	0.07	0.00	к/к	2018 г.
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	0.7	2.4	6.0	63.9	0.05	0.79	0.08	1.85	0.00	0.09	2.44	2.35	6.39	0.16	38.79	0.47	0.00	0.00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.1	8.7	74.2	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	4.59	2.16	2.97	0.59	83.85	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12.2</b>	<b>11.9</b>	<b>27.9</b>	<b>247.5</b>	<b>0.17</b>	<b>7.82</b>	<b>0.13</b>	<b>3.79</b>	<b>0.11</b>	<b>0.23</b>	<b>44.00</b>	<b>32.90</b>	<b>153.26</b>	<b>2.74</b>	<b>392.08</b>	<b>6.19</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.2</b>	<b>40.3</b>	<b>130.1</b>	<b>1 111.4</b>	<b>3.65</b>	<b>54.92</b>	<b>11.69</b>	<b>11.13</b>	<b>0.30</b>	<b>0.56</b>	<b>465.53</b>	<b>112.56</b>	<b>604.59</b>	<b>15.23</b>	<b>899.29</b>	<b>13.90</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С/М	150	2.0	4.9	21.0	224.4	1.78	2.30	4.25	0.00	0.00	0.02	50.37	15.01	130.93	5.79	67.86	0.00	0.03	0.01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	0.2	2.5	8.8	59.8	1.92	4.00	4.61	0.00	0.00	0.00	25.92	0.00	30.96	6.62	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.3	0.6	4.9	47.0	0.05	0.05	0.00	0.75	0.00	0.02	8.00	10.60	26.40	0.70	52.20	1.08	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3.5</b>	<b>8.0</b>	<b>34.7</b>	<b>331.2</b>	<b>3.75</b>	<b>6.35</b>	<b>8.86</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>84.29</b>	<b>25.61</b>	<b>188.29</b>	<b>13.11</b>	<b>120.06</b>	<b>1.08</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	9.1	68.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>9.1</b>	<b>68.0</b>	<b>0.04</b>	<b>60.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>34.00</b>	<b>13.00</b>	<b>23.00</b>	<b>0.30</b>	<b>197.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.7	1.7	1.4	34.8	0.02	4.06	0.04	1.40	0.00	0.02	10.97	8.20	16.44	0.45	114.38	1.19	0.01	0.00		2012
СУП ПО ДОМАШНЕМУ	150	4.2	4.5	4.1	67.9	0.11	0.77	1.20	1.54	0.09	0.20	7.68	4.74	41.32	0.44	65.12	1.85	0.03	0.00	к/к	2021 г.
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	100/50	7.1	6.9	21.2	138.9	0.12	0.76	0.14	2.45	0.00	0.19	13.38	17.80	84.63	0.77	123.16	1.94	0.05	0.00	311	2008
СОК ДОБРЫЙ	150	0.0	0.0	5.8	109.1	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.4	1.2	10.5	45.0	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.4</b>	<b>15.1</b>	<b>46.0</b>	<b>410.7</b>	<b>0.33</b>	<b>5.59</b>	<b>1.38</b>	<b>6.44</b>	<b>0.09</b>	<b>0.44</b>	<b>42.03</b>	<b>43.04</b>	<b>185.29</b>	<b>3.26</b>	<b>369.26</b>	<b>6.66</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	0.3	4.8	5.7	78.0	4.65	11.70	10.80	0.00	0.00	0.00	54.00	0.00	64.50	11.70	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
СЛОЙКА С САХАРНОЙ ПУДРОЙ	50	1.6	8.7	4.7	72.8	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	513	2003 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.9</b>	<b>13.5</b>	<b>10.4</b>	<b>150.8</b>	<b>4.65</b>	<b>11.70</b>	<b>10.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>54.00</b>	<b>0.00</b>	<b>64.50</b>	<b>11.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.0	0.0	0.9	3.6	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	к/к	к/к
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	9.6	6.8	1.5	109.4	0.95	1.21	0.30	2.94	0.00	0.32	9.70	3.09	5.80	1.62	33.20	0.41	0.00	0.00	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С/М	130	2.7	4.7	17.7	122.7	0.12	4.35	0.03	0.17	0.00	0.00	40.89	25.23	73.95	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ "АССОРТИ"	150	0.1	0.0	4.4	47.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	к/к	2022 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.4</b>	<b>12.3</b>	<b>27.5</b>	<b>298.0</b>	<b>1.10</b>	<b>5.56</b>	<b>0.33</b>	<b>3.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.33</b>	<b>55.39</b>	<b>34.92</b>	<b>96.55</b>	<b>2.98</b>	<b>59.34</b>	<b>0.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.1</b>	<b>49.1</b>	<b>127.7</b>	<b>1 258.7</b>	<b>9.87</b>	<b>89.20</b>	<b>21.38</b>	<b>10.91</b>	<b>0.09</b>	<b>0.84</b>	<b>269.71</b>	<b>116.57</b>	<b>557.63</b>	<b>31.35</b>	<b>745.66</b>	<b>10.15</b>	<b>0.14</b>	<b>0.01</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	150	3.4	6.7	35.9	141.8	2.94	3.90	7.20	0.64	0.00	0.01	47.73	4.21	68.04	9.02	32.70	0.00	0.00	0.00	237	2012 г.
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	0.3	2.5	7.0	76.0	1.86	2.50	4.61	0.00	0.00	0.00	26.11	0.00	30.96	5.62	0.32	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4.5	6.5	1.3	68.6	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	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1.3	0.6	1.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.5</b>	<b>16.3</b>	<b>46.1</b>	<b>316.4</b>	<b>4.85</b>	<b>6.40</b>	<b>11.81</b>	<b>1.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>80.44</b>	<b>14.11</b>	<b>124.50</b>	<b>15.24</b>	<b>72.32</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	10.0	80.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.0</b>	<b>80.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.4	1.4	1.4	28.3	0.00	0.75	0.00	1.07	0.00	0.00	2.33	1.05	4.40	0.08	13.13	0.23	0.00	0.00	20	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2.0	2.9	4.1	46.1	0.10	0.40	0.16	0.02	0.00	0.17	6.81	1.66	8.08	0.15	24.18	0.82	0.00	0.00	83	2008
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	8.6	9.2	7.9	99.1	0.10	0.95	0.12	2.12	0.00	0.17	14.83	11.15	84.00	0.78	154.45	2.65	0.06	0.00	308	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100	8.6	3.9	54.9	791.8	0.30	0.00	0.03	4.55	0.00	0.06	58.37	48.55	149.40	1.85	418.68	2.55	0.01	0.00	107	2001 г.
СОК ДОБРЫЙ	150	0.0	0.0	5.8	109.1	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.2</b>	<b>19.0</b>	<b>84.1</b>	<b>1119.4</b>	<b>0.57</b>	<b>2.10</b>	<b>0.31</b>	<b>8.59</b>	<b>0.00</b>	<b>0.43</b>	<b>90.54</b>	<b>72.81</b>	<b>280.08</b>	<b>4.06</b>	<b>663.44</b>	<b>7.37</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	0.3	4.8	5.7	78.0	4.65	11.70	10.80	0.00	0.00	0.00	54.00	0.00	64.50	11.70	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	10.0	26.2	21.4	366.3	0.32	44.73	0.69	7.95	0.02	0.01	165.86	49.85	152.65	3.52	31.00	0.54	0.00	0.01	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>10.3</b>	<b>31.0</b>	<b>27.1</b>	<b>444.3</b>	<b>4.97</b>	<b>56.43</b>	<b>11.49</b>	<b>7.95</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>219.86</b>	<b>49.85</b>	<b>217.15</b>	<b>15.22</b>	<b>31.00</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	0.04	2.00	0.00	0.60	0.00	0.02	9.00	9.45	27.90	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00		2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	50	11.4	8.8	4.7	159.1	0.79	0.67	0.02	4.30	0.14	0.03	8.49	3.13	18.14	1.64	25.95	1.52	0.01	0.00	236	2008
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	130	4.5	4.4	9.4	134.1	0.01	1.43	4.65	0.10	0.11	0.02	9.23	1.79	19.25	0.19	17.61	1.13	0.00	0.00	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0.2	0.0	11.7	70.1	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	4.57	2.09	6.13	0.08	19.31	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18.6</b>	<b>14.1</b>	<b>32.0</b>	<b>397.7</b>	<b>0.87</b>	<b>5.00</b>	<b>4.67</b>	<b>5.39</b>	<b>0.25</b>	<b>0.08</b>	<b>35.89</b>	<b>23.06</b>	<b>88.22</b>	<b>2.63</b>	<b>138.17</b>	<b>2.65</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.0</b>	<b>80.8</b>	<b>199.3</b>	<b>2357.8</b>	<b>11.29</b>	<b>79.93</b>	<b>28.29</b>	<b>23.95</b>	<b>0.27</b>	<b>0.57</b>	<b>442.73</b>	<b>167.83</b>	<b>720.95</b>	<b>39.35</b>	<b>1182.93</b>	<b>13.64</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		

## 7 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	2.5	4.0	17.3	79.8	1.78	2.34	4.32	0.00	0.00	0.02	29.10	16.09	56.43	5.82	37.88	0.00	0.00	0.00	43	2001 г.
КАКАО С МОЛОКОМ	160	2.3	2.0	19.8	107.2	0.03	0.80	0.01	0.00	0.00	0.00	96.80	11.20	72.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	2.2	1.1	7.5	76.0	0.04	0.03	0.02	0.78	0.00	0.03	80.74	11.71	62.95	0.62	48.10	1.08	0.00	0.00	74	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7.0</b>	<b>7.1</b>	<b>44.6</b>	<b>263.0</b>	<b>1.85</b>	<b>3.17</b>	<b>4.35</b>	<b>0.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>206.64</b>	<b>39.00</b>	<b>191.38</b>	<b>7.24</b>	<b>85.98</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН	100	1.5	0.5	26.0	160.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	26.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>26.0</b>	<b>160.0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>26.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.9	2.8	3.0	46.8	0.53	0.68	0.84	2.22	0.00	0.90	2.75	1.89	6.61	0.38	9.90	0.00	0.00	0.00		
СВЕКОЛЬНИК	150	1.4	3.1	4.0	64.5	0.62	1.37	1.21	2.24	0.00	0.76	14.77	2.97	10.58	0.51	34.56	1.02	0.00	0.00	81	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	7.3	7.5	21.7	184.2	0.02	1.55	3.90	0.27	0.00	0.05	10.40	9.03	75.54	1.05	162.10	3.50	0.02	0.00	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.1	9.9	84.4	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	4.64	2.16	2.97	0.59	83.94	0.60	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>12.5</b>	<b>15.1</b>	<b>48.6</b>	<b>424.9</b>	<b>1.25</b>	<b>4.80</b>	<b>5.95</b>	<b>5.75</b>	<b>0.00</b>	<b>1.75</b>	<b>40.76</b>	<b>26.45</b>	<b>129.90</b>	<b>3.73</b>	<b>343.50</b>	<b>6.24</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	0.3	4.8	5.7	78.0	4.65	11.70	10.80	0.00	0.00	0.00	54.00	0.00	64.50	11.70	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ВАФЛИ	50	2.5	2.0	26.5	10.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.00	5.00	18.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2.8</b>	<b>6.8</b>	<b>32.2</b>	<b>88.0</b>	<b>4.67</b>	<b>11.70</b>	<b>10.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>62.00</b>	<b>5.00</b>	<b>82.50</b>	<b>12.45</b>	<b>70.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0.0	5.0	4.5	48.5	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	0.03	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	150	13.5	8.7	188.0	304.8	0.30	9.44	4.23	3.45	0.10	1.10	32.81	32.16	288.16	6.38	373.02	7.35	0.16	0.05	292	2012
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	0.4	0.1	7.9	51.9	0.01	41.60	0.07	0.27	0.00	0.02	4.25	1.15	1.15	0.19	4.04	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.0	1.6	6.0	30.0	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.9</b>	<b>15.4</b>	<b>206.4</b>	<b>435.2</b>	<b>0.38</b>	<b>54.54</b>	<b>4.40</b>	<b>4.50</b>	<b>0.10</b>	<b>1.17</b>	<b>66.76</b>	<b>54.01</b>	<b>341.41</b>	<b>7.72</b>	<b>586.16</b>	<b>7.35</b>	<b>0.17</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.7</b>	<b>44.9</b>	<b>357.8</b>	<b>1 371.1</b>	<b>8.19</b>	<b>84.21</b>	<b>25.53</b>	<b>11.03</b>	<b>0.10</b>	<b>3.04</b>	<b>384.16</b>	<b>166.46</b>	<b>773.19</b>	<b>31.74</b>	<b>1 433.64</b>	<b>14.67</b>	<b>0.19</b>	<b>0.05</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	5.4	7.3	25.9	179.3	1.86	2.47	4.57	0.13	0.00	0.01	30.48	12.98	69.70	5.84	28.71	0.40	0.01	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.1	0.0	4.7	40.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	430	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.3	0.6	4.9	47.0	0.05	0.05	0.00	0.75	0.00	0.02	8.00	10.60	26.40	0.70	52.20	1.08	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.8</b>	<b>7.9</b>	<b>35.5</b>	<b>267.0</b>	<b>1.91</b>	<b>2.52</b>	<b>4.57</b>	<b>0.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>38.70</b>	<b>23.58</b>	<b>96.10</b>	<b>6.54</b>	<b>81.27</b>	<b>1.48</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	46.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>7.5</b>	<b>46.0</b>	<b>0.06</b>	<b>38.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>35.00</b>	<b>11.00</b>	<b>17.00</b>	<b>0.10</b>	<b>155.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.4	1.4	3.5	43.0	0.12	0.56	0.19	1.13	0.00	0.21	3.72	1.00	1.83	0.33	34.87	0.25	0.00	0.00	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	0.9	3.0	5.6	62.0	0.10	0.50	1.19	1.38	0.00	0.16	9.29	1.99	15.35	0.15	19.46	0.84	0.00	0.00	76	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6.1	6.0	9.1	66.5	0.36	0.71	0.78	1.01	0.00	0.06	13.04	13.65	81.38	1.89	115.69	1.48	0.05	0.00	305	2012
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ	100	0.5	2.6	1.2	77.4	0.00	0.96	3.12	1.93	0.00	0.00	5.26	0.10	3.02	0.01	0.05	0.00	0.00	0.00	к/к	2015 г.
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.1	0.0	9.5	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>10.6</b>	<b>14.6</b>	<b>38.9</b>	<b>356.5</b>	<b>0.65</b>	<b>2.73</b>	<b>5.28</b>	<b>6.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.46</b>	<b>39.78</b>	<b>27.14</b>	<b>135.78</b>	<b>3.58</b>	<b>223.52</b>	<b>3.69</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	0.3	4.8	5.7	78.0	4.65	11.70	10.80	0.00	0.00	0.00	54.00	0.00	64.50	11.70	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.6	3.0	27.2	152.0	0.07	0.00	0.02	0.50	0.00	0.00	9.00	5.50	32.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>7.8</b>	<b>32.9</b>	<b>230.0</b>	<b>4.72</b>	<b>11.70</b>	<b>10.82</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>63.00</b>	<b>5.50</b>	<b>96.50</b>	<b>12.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	50	0.6	0.1	6.6	19.1	0.70	0.45	1.15	0.00	0.00	1.20	8.51	4.73	7.83	0.56	85.93	0.00	0.00	0.00	42	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	64.0	16.5	58.5	627.9	0.08	0.40	0.09	2.03	0.10	0.39	289.93	42.56	338.06	1.14	308.02	3.41	0.05	0.03	224	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0.3	0.1	12.0	71.0	0.00	12.32	0.00	0.11	0.00	0.01	7.67	4.36	9.22	0.18	55.36	0.15	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	1.2	4.5	22.5	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>66.4</b>	<b>17.9</b>	<b>81.6</b>	<b>740.5</b>	<b>0.83</b>	<b>13.17</b>	<b>1.24</b>	<b>2.73</b>	<b>0.10</b>	<b>1.62</b>	<b>313.01</b>	<b>61.55</b>	<b>380.31</b>	<b>2.48</b>	<b>488.01</b>	<b>3.56</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>88.5</b>	<b>48.4</b>	<b>196.4</b>	<b>1 640.0</b>	<b>8.17</b>	<b>68.12</b>	<b>21.92</b>	<b>10.59</b>	<b>0.10</b>	<b>2.14</b>	<b>489.49</b>	<b>126.77</b>	<b>725.69</b>	<b>24.80</b>	<b>947.80</b>	<b>8.73</b>	<b>0.26</b>	<b>0.03</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ	160	1.9	5.9	10.4	130.0	2.64	3.49	6.45	0.31	0.00	0.01	49.41	11.84	75.14	8.32	40.55	0.58	0.00	0.00	43	2001 г
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0.2	2.3	6.1	64.5	1.75	2.34	4.32	0.00	0.00	0.00	26.10	2.70	35.38	5.39	9.27	0.00	0.00	0.00	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1.0	0.5	5.9	48.3	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1.3	0.6	1.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.4</b>	<b>9.3</b>	<b>24.3</b>	<b>272.8</b>	<b>4.44</b>	<b>5.90</b>	<b>10.80</b>	<b>1.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>170.11</b>	<b>27.94</b>	<b>186.02</b>	<b>14.41</b>	<b>97.92</b>	<b>1.66</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	57.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>57.0</b>	<b>0.02</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>19.00</b>	<b>12.00</b>	<b>16.00</b>	<b>2.00</b>	<b>155.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0.8	1.6	2.4	33.2	0.46	0.66	0.00	1.93	0.00	0.51	2.41	1.80	4.68	0.32	9.33	0.08	0.00	0.00	36	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2.2	2.2	19.7	53.0	0.11	1.72	1.20	0.30	0.00	0.16	8.93	4.01	15.32	0.36	43.24	0.41	0.01	0.00	105	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ СВИНИНЫ	100/50	16.5	17.9	29.9	262.5	2.28	2.45	2.91	0.04	0.00	0.39	16.31	2.66	10.82	3.74	35.44	0.47	0.00	0.00	186	2003 г.
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.3	0.1	9.9	84.4	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	4.64	2.16	2.97	0.59	83.94	0.60	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.4	1.2	10.5	45.0	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23.2</b>	<b>23.8</b>	<b>75.4</b>	<b>493.1</b>	<b>2.94</b>	<b>6.03</b>	<b>4.11</b>	<b>3.51</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>42.29</b>	<b>22.93</b>	<b>76.69</b>	<b>6.61</b>	<b>238.55</b>	<b>3.24</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СНЕЖОК	150	5.1	5.8	17.5	116.4	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		
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ	50	5.8	6.6	21.7	154.0	0.36	0.50	0.73	2.40	0.04	0.04	21.70	22.60	85.77	1.39	111.75	1.17	0.07	0.01	461	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>10.9</b>	<b>12.4</b>	<b>39.2</b>	<b>270.4</b>	<b>0.36</b>	<b>0.50</b>	<b>0.73</b>	<b>2.40</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>21.70</b>	<b>22.60</b>	<b>85.77</b>	<b>1.39</b>	<b>111.75</b>	<b>1.17</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" С МАСЛОМ	180	4.4	8.1	26.1	168.7	3.53	4.69	8.66	0.04	0.00	0.02	52.26	17.56	93.72	11.09	41.00	0.14	0.00	0.00	190	2008 г.
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.1	19.0	97.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.93	7.14	21.94	0.51	157.41	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.0	1.6	6.0	30.0	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6.6</b>	<b>9.8</b>	<b>51.1</b>	<b>296.5</b>	<b>3.61</b>	<b>4.69</b>	<b>8.66</b>	<b>0.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>75.39</b>	<b>37.90</b>	<b>149.26</b>	<b>12.40</b>	<b>250.01</b>	<b>0.14</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.5</b>	<b>55.6</b>	<b>200.3</b>	<b>1 389.8</b>	<b>11.37</b>	<b>22.12</b>	<b>24.30</b>	<b>8.18</b>	<b>0.04</b>	<b>1.28</b>	<b>328.49</b>	<b>123.37</b>	<b>513.74</b>	<b>36.81</b>	<b>853.23</b>	<b>7.21</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	3.4	7.6	31.5	178.1	1.83	2.36	4.37	0.00	0.00	0.03	38.13	16.41	100.58	6.53	69.44	0.00	0.00	0.02	188	2001 г.
ЧАЙ С ЛИМОНОМ № 393	160	0.2	0.0	4.8	42.9	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2.23	0.60	1.11	0.05	9.49	0.00	0.00	0.00	393	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.8	4.9	50.0	0.05	4.00	0.00	0.75	0.00	0.02	8.80	11.30	27.10	0.65	53.30	1.08	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5.2</b>	<b>8.4</b>	<b>41.2</b>	<b>271.0</b>	<b>1.88</b>	<b>7.26</b>	<b>4.37</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>49.16</b>	<b>28.31</b>	<b>128.79</b>	<b>7.23</b>	<b>132.23</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	9.1	68.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>9.1</b>	<b>68.0</b>	<b>0.04</b>	<b>60.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>34.00</b>	<b>13.00</b>	<b>23.00</b>	<b>0.30</b>	<b>197.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	1.8	2.9	3.4	66.2	0.24	3.05	0.33	2.20	0.00	0.34	7.15	6.12	17.34	0.40	103.31	0.88	0.01	0.00	30	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	150	3.7	5.9	8.8	100.4	0.18	1.59	0.74	1.15	0.00	0.03	16.03	6.97	37.23	0.83	116.11	2.13	0.01	0.00	157	2001г.
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8.4	3.8	2.3	76.2	0.05	13.61	0.07	0.27	0.00	0.00	35.38	14.52	74.39	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	321	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №131	110	0.6	2.0	6.4	65.1	0.05	0.66	0.07	1.55	0.00	0.07	2.12	1.98	5.41	0.13	32.75	0.39	0.00	0.00	131	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.0	0.0	6.0	112.5	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17.1</b>	<b>16.2</b>	<b>36.9</b>	<b>465.4</b>	<b>0.59</b>	<b>18.91</b>	<b>1.21</b>	<b>6.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.47</b>	<b>68.88</b>	<b>39.99</b>	<b>168.57</b>	<b>3.47</b>	<b>305.17</b>	<b>4.52</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	0.3	4.8	5.7	78.0	4.65	11.70	10.80	0.00	0.00	0.00	54.00	0.00	64.50	11.70	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	50	5.7	2.5	29.0	199.2	0.04	0.07	0.06	0.18	0.08	0.07	186.46	10.50	120.92	0.49	55.45	1.04	0.01	0.01	850	2003 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.0</b>	<b>7.3</b>	<b>34.7</b>	<b>277.2</b>	<b>4.69</b>	<b>11.77</b>	<b>10.86</b>	<b>0.18</b>	<b>0.08</b>	<b>0.07</b>	<b>240.46</b>	<b>10.50</b>	<b>185.42</b>	<b>12.19</b>	<b>55.45</b>	<b>1.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	50	0.0	0.0	19.4	7.8	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	к/к	2022 г.
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	150	20.7	19.5	16.7	330.6	2.38	3.73	6.20	1.83	0.00	0.01	36.59	7.12	52.15	6.45	46.93	0.58	0.01	0.00	250	2012
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	160	0.1	0.1	19.9	82.4	0.01	3.20	0.00	0.08	0.00	0.00	3.20	3.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.0	1.6	6.0	30.0	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>22.8</b>	<b>21.2</b>	<b>62.0</b>	<b>450.8</b>	<b>2.45</b>	<b>6.93</b>	<b>6.20</b>	<b>2.69</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>48.99</b>	<b>23.52</b>	<b>88.15</b>	<b>7.25</b>	<b>98.53</b>	<b>0.58</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.0</b>	<b>53.3</b>	<b>183.9</b>	<b>1 532.4</b>	<b>9.65</b>	<b>104.87</b>	<b>22.65</b>	<b>9.84</b>	<b>0.08</b>	<b>0.65</b>	<b>441.49</b>	<b>115.32</b>	<b>593.93</b>	<b>30.44</b>	<b>788.38</b>	<b>9.22</b>	<b>0.07</b>	<b>0.03</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	547,7	520,0	2045,9	16240,7	89.90	590.56	220.07	119.63	1.44	13.37	4 078.58	1 499.42	6 856.43	305.74	10 875.69	234.48	1.99	0.22
Среднее значение за период	54.8	52.0	204.6	1 624.1	8.99	59.06	22.01	11.96	0.14	1.34	407.86	149.94	685.64	30.57	1 087.57	23.45	0.20	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	28.8	57.7															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 2 до 3 лет зима 2024 г.	350	100	540	200	400

Согласовано  
  
 [Signature]

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 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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180	2.6	8.7	28.4	313.9	4.27	5.62	10.37	0.00	0.00	0.03	88.91	17.94	192.31	13.36	81.38	0.00	0.03	0.01	184	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	4.5	6.5	1.3	68.6	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	к/к	2021 г.
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.2	45.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1.3	0.6	1.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8.5</b>	<b>15.8</b>	<b>36.8</b>	<b>458.3</b>	<b>4.32</b>	<b>5.62</b>	<b>10.37</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>95.75</b>	<b>27.84</b>	<b>217.81</b>	<b>13.96</b>	<b>121.09</b>	<b>1.08</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	10.0	80.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.0</b>	<b>80.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.7	1.7	2.9	43.2	0.04	1.86	0.00	1.82	0.00	0.02	8.37	8.79	26.00	0.29	46.04	0.00	0.00	0.00		2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	180	9.0	12.4	45.4	215.3	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	17	2012 г.
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	17.0	12.6	14.0	197.9	0.07	9.90	0.09	2.64	0.00	0.00	45.08	20.89	158.34	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3.0	3.6	65.2	209.4	0.13	0.03	0.00	2.63	0.00	0.07	46.08	92.15	125.77	2.16	209.97	1.31	0.01	0.00	181	2008
СОК ДОБРЫЙ	180	0.0	0.0	7.2	135.0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.4	1.2	10.5	45.0	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>34.1</b>	<b>32.3</b>	<b>148.2</b>	<b>860.8</b>	<b>0.32</b>	<b>11.79</b>	<b>0.09</b>	<b>8.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>109.53</b>	<b>134.13</b>	<b>353.01</b>	<b>5.15</b>	<b>322.61</b>	<b>2.99</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	0.4	6.4	7.6	104.0	6.20	15.60	14.40	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	86.00	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ВАФЛИ	50	1.6	1.4	40.1	171.0	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	к/к	2023 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2.0</b>	<b>7.8</b>	<b>47.7</b>	<b>275.0</b>	<b>6.20</b>	<b>15.60</b>	<b>14.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>72.00</b>	<b>0.00</b>	<b>86.00</b>	<b>15.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.0	0.0	1.5	6.0	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	к/к	к/к
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	14.1	3.1	54.0	206.5	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	264	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С/М	130	2.7	4.7	17.7	122.7	0.12	4.35	0.03	0.17	0.00	0.00	40.89	25.23	73.95	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.0	16.5	83.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.43	0.00	0.01	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>17.9</b>	<b>8.6</b>	<b>92.7</b>	<b>434.0</b>	<b>0.15</b>	<b>4.35</b>	<b>0.03</b>	<b>0.56</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>45.75</b>	<b>31.83</b>	<b>90.75</b>	<b>1.36</b>	<b>26.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.9</b>	<b>64.9</b>	<b>335.4</b>	<b>2 108.1</b>	<b>11.02</b>	<b>47.36</b>	<b>24.90</b>	<b>10.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>339.03</b>	<b>201.80</b>	<b>758.57</b>	<b>36.27</b>	<b>747.93</b>	<b>6.07</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>		

## 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	1.4	5.1	18.0	95.6	3.15	4.21	7.78	0.28	0.00	0.00	45.70	1.75	60.51	9.57	14.06	0.00	0.00	0.00	92	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.3	2.8	8.1	83.7	2.10	2.81	5.18	0.00	0.00	0.00	31.85	4.05	44.36	6.51	13.89	0.00	0.00	0.00	395	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	2.2	1.1	7.5	76.0	0.04	0.03	0.02	0.78	0.00	0.03	80.74	11.71	62.95	0.62	48.10	1.08	0.00	0.00	117	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>3.9</b>	<b>9.0</b>	<b>33.6</b>	<b>255.3</b>	<b>5.29</b>	<b>7.05</b>	<b>12.98</b>	<b>1.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>158.29</b>	<b>17.51</b>	<b>167.82</b>	<b>16.70</b>	<b>76.05</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН	100	1.5	0.5	26.0	160.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>26.0</b>	<b>160.0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.7	1.1	3.2	32.8	0.39	1.26	0.00	1.55	0.00	0.43	4.92	3.78	9.65	0.50	41.77	0.26	0.00	0.00	34	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ СМЕТАНОЙ	180	3.5	3.8	6.1	76.9	0.08	2.26	0.97	0.05	0.00	0.11	28.60	8.81	37.35	0.50	103.46	1.12	0.01	0.00	102	2008
АЗУ	130/50	13.6	16.5	26.6	252.0	1.92	2.00	1.95	2.22	0.00	0.00	7.45	1.98	7.89	3.31	30.99	0.42	0.00	0.00	260	2008
КОМПОТ"АССОРТИ"	200	0.2	0.0	7.8	80.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	н/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>20.6</b>	<b>23.0</b>	<b>53.7</b>	<b>486.7</b>	<b>2.46</b>	<b>5.52</b>	<b>2.92</b>	<b>4.65</b>	<b>0.00</b>	<b>0.57</b>	<b>49.53</b>	<b>24.97</b>	<b>89.09</b>	<b>5.51</b>	<b>229.82</b>	<b>2.92</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	0.00		2008
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	5.4	3.3	25.4	167.8	0.36	0.43	0.80	0.06	0.07	0.03	12.04	4.94	36.13	1.33	44.75	1.07	0.01	0.01	474	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11.0</b>	<b>8.3</b>	<b>34.4</b>	<b>280.8</b>	<b>0.42</b>	<b>1.83</b>	<b>0.85</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>0.37</b>	<b>252.04</b>	<b>32.94</b>	<b>226.13</b>	<b>1.33</b>	<b>336.75</b>	<b>1.07</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1.0	2.4	5.7	44.3	0.58	3.18	0.94	1.84	0.00	0.98	8.54	7.58	14.85	0.73	138.34	1.53	0.00	0.00		
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6.2	7.0	24.3	142.8	0.34	0.41	0.75	1.31	0.00	0.06	12.02	15.60	95.53	2.42	174.13	3.17	0.02	0.00	289	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130	11.0	4.9	70.7	1 018.0	0.39	0.00	0.04	5.85	0.00	0.08	75.16	62.44	192.15	2.38	538.43	3.28	0.02	0.00	107	2001 г.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	12.7	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	1.2	4.5	22.5	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	н/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>19.9</b>	<b>15.5</b>	<b>117.9</b>	<b>1 314.9</b>	<b>1.36</b>	<b>3.59</b>	<b>1.73</b>	<b>9.59</b>	<b>0.00</b>	<b>1.14</b>	<b>103.01</b>	<b>95.52</b>	<b>327.73</b>	<b>6.13</b>	<b>890.25</b>	<b>7.98</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.9</b>	<b>56.3</b>	<b>265.6</b>	<b>2 497.7</b>	<b>9.57</b>	<b>27.99</b>	<b>18.51</b>	<b>15.36</b>	<b>0.07</b>	<b>2.16</b>	<b>570.87</b>	<b>212.94</b>	<b>838.77</b>	<b>30.27</b>	<b>1 880.87</b>	<b>13.05</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	180	2.3	6.6	22.4	233.9	2.89	3.74	6.91	0.96	0.00	0.03	72.85	36.59	144.38	9.79	126.47	1.80	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.5	2.8	8.3	86.4	2.09	2.85	5.18	0.00	0.00	0.01	33.83	3.96	42.25	7.06	25.15	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	5.7	7.1	3.2	98.6	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8.5</b>	<b>16.5</b>	<b>33.9</b>	<b>418.9</b>	<b>5.03</b>	<b>6.59</b>	<b>12.09</b>	<b>1.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>113.28</b>	<b>50.45</b>	<b>212.13</b>	<b>17.45</b>	<b>190.92</b>	<b>2.88</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	57.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>57.0</b>	<b>0.02</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>19.00</b>	<b>12.00</b>	<b>16.00</b>	<b>2.00</b>	<b>155.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	50	3.3	2.1	3.8	59.9	0.03	2.32	0.01	1.40	0.11	0.04	11.73	14.03	44.41	0.71	108.89	1.41	0.00	0.01	51	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	180	5.7	4.6	21.6	261.9	0.20	0.74	1.24	2.99	0.00	0.20	19.98	17.68	74.86	1.37	168.35	2.41	0.02	0.00	99	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	10.2	8.6	9.9	84.3	0.05	0.85	0.03	0.21	0.00	0.09	16.78	12.95	103.12	0.87	178.06	3.53	0.08	0.00	301	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.8	4.0	2.3	91.7	0.00	1.25	4.06	0.00	0.00	0.00	4.68	0.00	3.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.1	10.5	89.0	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	5.51	2.59	3.56	0.71	100.62	0.72	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.80	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>24.9</b>	<b>21.0</b>	<b>58.1</b>	<b>631.8</b>	<b>0.36</b>	<b>6.60</b>	<b>5.34</b>	<b>5.66</b>	<b>0.11</b>	<b>0.37</b>	<b>66.88</b>	<b>57.65</b>	<b>263.54</b>	<b>4.86</b>	<b>608.92</b>	<b>9.19</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	0.4	6.4	7.6	104.0	6.20	15.60	14.40	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	86.00	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ПЕЧЕНЬЕ	50	1.1	0.2	84.4	14.0	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	к/к	2021 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1.5</b>	<b>6.6</b>	<b>92.0</b>	<b>118.0</b>	<b>6.20</b>	<b>15.60</b>	<b>14.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>72.00</b>	<b>0.00</b>	<b>86.00</b>	<b>15.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	4.2	9.9	0.72	0.38	1.15	0.00	0.00	1.22	1.34	0.00	1.30	0.43	0.08	0.00	0.00	0.00	41	2012
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	52.3	14.7	38.7	516.0	0.56	0.93	1.35	1.37	0.16	0.25	182.55	24.18	234.73	2.22	166.00	2.98	0.04	0.03	227	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.4	0.0	9.7	73.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.0	1.6	6.0	30.0	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>55.3</b>	<b>16.3</b>	<b>58.6</b>	<b>629.0</b>	<b>1.34</b>	<b>1.31</b>	<b>2.50</b>	<b>2.15</b>	<b>0.16</b>	<b>1.49</b>	<b>193.41</b>	<b>37.38</b>	<b>269.63</b>	<b>3.45</b>	<b>218.22</b>	<b>2.98</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>90.6</b>	<b>60.7</b>	<b>252.9</b>	<b>1 854.7</b>	<b>12.95</b>	<b>35.10</b>	<b>34.33</b>	<b>9.88</b>	<b>0.27</b>	<b>1.95</b>	<b>464.57</b>	<b>157.48</b>	<b>847.30</b>	<b>43.36</b>	<b>1 173.06</b>	<b>16.05</b>	<b>0.17</b>	<b>0.04</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1.1	5.1	6.8	81.6	2.93	3.93	7.26	0.02	0.00	0.00	42.66	0.23	49.80	8.87	1.19	0.01	0.00	0.00	93	2012
СЫР ПОРЦИОННО	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	0.00	0.00	87.12	3.63	49.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1.3	0.6	1.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	5.5	48.7	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.55	0.69	1.27	0.06	10.84	0.00	0.00	0.00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>4.9</b>	<b>8.6</b>	<b>14.2</b>	<b>196.3</b>	<b>2.98</b>	<b>4.95</b>	<b>7.29</b>	<b>0.84</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>138.93</b>	<b>14.45</b>	<b>126.07</b>	<b>9.63</b>	<b>51.33</b>	<b>1.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	46.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>7.5</b>	<b>46.0</b>	<b>0.06</b>	<b>38.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>35.00</b>	<b>11.00</b>	<b>17.00</b>	<b>0.10</b>	<b>155.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	50	0.0	0.0	19.4	7.8	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	к/к	2022 г.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	8.1	5.1	2.8	113.2	0.69	2.02	2.44	2.04	0.10	0.21	11.91	4.02	19.44	1.38	50.40	1.55	0.01	0.00	84	2012
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10.9	13.4	25.1	220.9	0.23	0.66	0.38	2.19	0.10	0.07	15.83	13.49	90.81	1.77	175.12	4.19	0.03	0.00	454	2004 Г.
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ	130	0.6	3.4	1.5	100.7	0.00	1.25	4.06	2.52	0.00	0.00	6.67	0.12	3.89	0.02	0.05	0.00	0.00	0.00	к/к	2015 г.
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.1	0.0	5.3	56.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	к/к	2022 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.4	1.2	10.5	45.0	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23.1</b>	<b>23.9</b>	<b>67.6</b>	<b>559.2</b>	<b>1.00</b>	<b>3.93</b>	<b>6.88</b>	<b>7.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.31</b>	<b>44.65</b>	<b>29.93</b>	<b>157.04</b>	<b>4.77</b>	<b>292.58</b>	<b>7.42</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР С САХАРОМ	200	6.7	0.2	8.9	68.9	0.09	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	279.99	33.33	217.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.0	1.0	98.0	139.0	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	289	2001
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9.7</b>	<b>1.2</b>	<b>106.9</b>	<b>207.9</b>	<b>0.09</b>	<b>2.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>279.99</b>	<b>33.33</b>	<b>217.77</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.1	0.0	1.0	6.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	к/к	к/к
РУЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ С ЯЙЦОМ	60	12.1	10.3	11.1	106.1	0.07	1.00	0.04	1.57	0.13	0.12	25.05	17.75	127.35	1.31	207.83	4.34	0.09	0.00	к/к	2018 г.
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	0.7	2.4	6.0	63.9	0.05	0.79	0.08	1.85	0.00	0.09	2.44	2.35	6.39	0.16	38.79	0.47	0.00	0.00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.1	10.5	89.0	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	5.51	2.59	3.56	0.71	100.62	0.72	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	1.2	4.5	22.5	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14.7</b>	<b>14.0</b>	<b>33.1</b>	<b>287.5</b>	<b>0.20</b>	<b>8.23</b>	<b>0.13</b>	<b>4.29</b>	<b>0.13</b>	<b>0.26</b>	<b>51.40</b>	<b>39.59</b>	<b>183.50</b>	<b>3.28</b>	<b>456.44</b>	<b>7.03</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.2</b>	<b>47.9</b>	<b>229.3</b>	<b>1 296.9</b>	<b>4.33</b>	<b>57.33</b>	<b>14.31</b>	<b>13.13</b>	<b>0.33</b>	<b>0.62</b>	<b>549.97</b>	<b>128.30</b>	<b>701.38</b>	<b>17.78</b>	<b>955.35</b>	<b>15.54</b>	<b>0.29</b>	<b>0.00</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С/М	180	2.4	5.9	25.2	269.0	2.14	2.76	5.09	0.00	0.00	0.03	60.56	18.02	157.13	6.94	81.43	0.00	0.03	0.01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0.2	2.8	10.0	67.2	2.16	4.50	5.18	0.00	0.00	0.00	29.16	0.00	34.83	7.45	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.3	0.6	4.9	47.0	0.05	0.05	0.00	0.75	0.00	0.02	8.00	10.60	26.40	0.70	52.20	1.08	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>3.9</b>	<b>9.3</b>	<b>40.1</b>	<b>383.2</b>	<b>4.35</b>	<b>7.31</b>	<b>10.27</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>97.72</b>	<b>28.62</b>	<b>218.36</b>	<b>15.09</b>	<b>133.63</b>	<b>1.08</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	9.1	68.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>9.1</b>	<b>68.0</b>	<b>0.04</b>	<b>60.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>34.00</b>	<b>13.00</b>	<b>23.00</b>	<b>0.30</b>	<b>197.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.7	1.7	1.4	34.8	0.02	4.06	0.04	1.40	0.00	0.02	10.97	8.20	16.44	0.45	114.38	1.19	0.01	0.00		2012
СУП ПО ДОМАШНЕМУ	180	5.0	5.5	4.9	81.8	0.13	0.92	1.44	1.87	0.11	0.24	9.21	5.70	49.60	0.53	78.25	2.21	0.03	0.00	к/к	2021 г.
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	180	12.8	12.5	38.1	249.5	0.21	1.35	0.26	4.40	0.00	0.34	24.20	32.01	152.26	1.38	221.24	3.49	0.09	0.01	311	2008
СОК ДОБРЫЙ	180	0.0	0.0	7.0	131.0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	1.2	4.5	22.5	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.4	1.2	10.5	45.0	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22.4</b>	<b>22.1</b>	<b>66.4</b>	<b>564.6</b>	<b>0.46</b>	<b>6.33</b>	<b>1.74</b>	<b>8.92</b>	<b>0.11</b>	<b>0.64</b>	<b>56.68</b>	<b>61.51</b>	<b>269.60</b>	<b>4.16</b>	<b>493.37</b>	<b>8.57</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	0.4	6.4	7.6	104.0	6.20	15.60	14.40	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	86.00	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
СЛОЙКА С САХАРНОЙ ПУДРОЙ	50	1.6	8.7	68.7	72.8	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	513	2003 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2.0</b>	<b>15.1</b>	<b>76.3</b>	<b>176.8</b>	<b>6.20</b>	<b>15.60</b>	<b>14.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>72.00</b>	<b>0.00</b>	<b>86.00</b>	<b>15.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.0	0.0	0.9	3.6	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	к/к	к/к
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10.7	7.6	1.7	122.6	1.05	1.34	0.34	3.33	0.00	0.35	10.92	3.44	6.48	1.80	36.90	0.45	0.00	0.00	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С/М	130	2.7	4.7	17.7	122.7	0.12	4.35	0.03	0.17	0.00	0.00	40.89	25.23	73.95	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ "АССОРТИ"	180	0.1	0.0	5.3	56.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	к/к	2022 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	1.2	4.5	22.5	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15.0</b>	<b>13.5</b>	<b>30.1</b>	<b>328.0</b>	<b>1.22</b>	<b>5.69</b>	<b>0.37</b>	<b>4.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.37</b>	<b>58.95</b>	<b>38.57</b>	<b>105.63</b>	<b>3.36</b>	<b>76.01</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.2</b>	<b>60.2</b>	<b>222.0</b>	<b>1 520.6</b>	<b>12.27</b>	<b>94.93</b>	<b>26.79</b>	<b>13.96</b>	<b>0.11</b>	<b>1.09</b>	<b>319.35</b>	<b>141.70</b>	<b>702.59</b>	<b>38.51</b>	<b>900.01</b>	<b>12.10</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>		



## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	180	4.0	8.0	43.0	169.7	3.53	4.68	8.64	0.77	0.00	0.01	57.07	5.04	81.61	10.82	39.23	0.00	0.01	0.00	237	2012 г.
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.3	2.8	7.9	85.1	2.09	2.81	5.18	0.00	0.00	0.00	29.37	0.00	34.83	6.32	0.35	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4.5	6.5	1.3	68.6	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	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1.3	0.6	1.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.1</b>	<b>17.9</b>	<b>54.1</b>	<b>353.4</b>	<b>5.67</b>	<b>7.49</b>	<b>13.82</b>	<b>1.52</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>93.04</b>	<b>14.94</b>	<b>141.94</b>	<b>17.74</b>	<b>78.88</b>	<b>1.08</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	10.0	80.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.0</b>	<b>80.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.4	1.4	1.4	28.3	0.00	0.75	0.00	1.07	0.00	0.00	2.33	1.05	4.40	0.08	13.13	0.23	0.00	0.00	20	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	2.4	3.4	5.0	55.4	0.12	0.48	0.19	0.02	0.00	0.20	8.24	2.01	9.79	0.18	29.23	0.99	0.00	0.00	83	2008
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70	10.0	10.6	9.2	114.9	0.11	1.11	0.14	2.44	0.00	0.19	17.33	13.01	97.98	0.91	180.20	3.09	0.08	0.00	308	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	11.1	5.0	71.4	1 029.3	0.39	0.00	0.04	5.92	0.00	0.08	75.89	63.11	194.22	2.41	544.28	3.32	0.02	0.00	107	2001 г.
СОК ДОБРЫЙ	180	0.0	0.0	7.0	131.0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>26.5</b>	<b>22.0</b>	<b>104.0</b>	<b>1 403.9</b>	<b>0.69</b>	<b>2.34</b>	<b>0.37</b>	<b>10.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>111.99</b>	<b>89.58</b>	<b>340.59</b>	<b>4.78</b>	<b>819.84</b>	<b>8.75</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	0.4	6.4	7.6	104.0	6.20	15.60	14.40	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	86.00	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	50	9.9	25.7	21.3	360.5	0.32	43.81	0.69	7.78	0.02	0.01	162.58	48.88	149.97	3.47	31.00	0.54	0.00	0.01	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10.3</b>	<b>32.1</b>	<b>28.9</b>	<b>464.5</b>	<b>6.52</b>	<b>59.41</b>	<b>15.09</b>	<b>7.78</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>234.58</b>	<b>48.88</b>	<b>235.97</b>	<b>19.07</b>	<b>31.00</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	0.04	2.00	0.00	0.60	0.00	0.02	9.00	9.45	27.90	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00		2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	60	13.7	10.6	5.7	190.7	0.95	0.80	0.02	5.14	0.17	0.03	10.22	3.76	21.86	1.98	31.26	1.84	0.01	0.00	236	2008
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	130	4.5	4.4	9.4	134.1	0.01	1.43	4.65	0.10	0.11	0.02	9.23	1.79	19.25	0.19	17.61	1.13	0.00	0.00	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.3	0.0	14.1	84.2	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	5.51	2.50	7.40	0.10	23.18	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	1.2	4.5	22.5	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21.5</b>	<b>16.3</b>	<b>36.9</b>	<b>450.9</b>	<b>1.05</b>	<b>5.31</b>	<b>4.67</b>	<b>6.43</b>	<b>0.28</b>	<b>0.09</b>	<b>40.86</b>	<b>27.40</b>	<b>101.61</b>	<b>3.19</b>	<b>160.25</b>	<b>2.97</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68.8</b>	<b>88.7</b>	<b>233.9</b>	<b>2 752.7</b>	<b>13.96</b>	<b>84.55</b>	<b>33.96</b>	<b>26.64</b>	<b>0.30</b>	<b>0.65</b>	<b>496.47</b>	<b>188.80</b>	<b>831.11</b>	<b>46.98</b>	<b>1 367.97</b>	<b>15.34</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ ПШЕННОЙ	180	3.0	4.7	20.7	95.6	2.14	2.81	5.18	0.00	0.00	0.02	34.71	19.21	67.54	6.98	45.26	0.00	0.00	0.00	43	2001 г.
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.04	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	108.90	12.60	81.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	2.2	1.1	7.5	76.0	0.04	0.03	0.02	0.78	0.00	0.03	80.74	11.71	62.95	0.62	48.10	1.08	0.00	0.00	74	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7.8</b>	<b>8.1</b>	<b>50.5</b>	<b>292.2</b>	<b>2.22</b>	<b>3.74</b>	<b>5.21</b>	<b>0.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>224.35</b>	<b>43.52</b>	<b>211.49</b>	<b>8.50</b>	<b>93.36</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН	100	1.5	0.5	26.0	160.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>26.0</b>	<b>160.0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.9	2.8	3.0	46.8	0.53	0.68	0.84	2.22	0.00	0.90	2.75	1.89	6.61	0.38	9.90	0.00	0.00	0.00		
СВЕКОЛЬНИК № 81	180	1.7	3.7	4.9	77.3	0.75	1.65	1.45	2.68	0.00	0.91	17.73	3.59	12.72	0.62	41.82	1.22	0.00	0.00	81	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130/50	6.3	6.5	18.8	159.4	0.02	1.34	3.38	0.24	0.00	0.04	9.00	7.82	65.45	0.91	140.44	3.04	0.02	0.00	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.1	11.9	101.3	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	5.57	2.59	3.56	0.71	100.73	0.72	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	1.2	4.5	22.5	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.4	1.2	10.5	45.0	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	28.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>13.1</b>	<b>15.5</b>	<b>53.6</b>	<b>452.3</b>	<b>1.41</b>	<b>5.11</b>	<b>5.67</b>	<b>6.62</b>	<b>0.00</b>	<b>1.90</b>	<b>47.35</b>	<b>31.49</b>	<b>139.64</b>	<b>4.42</b>	<b>372.39</b>	<b>6.66</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	0.4	6.4	7.6	104.0	6.20	15.60	14.40	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	86.00	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ВАФЛИ	50	2.5	2.0	26.5	10.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.00	5.00	18.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2.9</b>	<b>8.4</b>	<b>34.1</b>	<b>114.0</b>	<b>6.22</b>	<b>15.60</b>	<b>14.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>80.00</b>	<b>5.00</b>	<b>104.00</b>	<b>16.35</b>	<b>70.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0.0	5.0	4.5	48.5	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	0.03	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	16.3	10.5	225.6	366.4	0.36	11.32	5.08	4.13	0.12	1.32	39.36	38.64	345.86	7.66	447.65	8.81	0.19	0.06	292	2012
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.1	8.8	58.1	0.01	46.80	0.08	0.31	0.00	0.02	4.78	1.30	1.30	0.21	4.55	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.0	1.6	6.0	30.0	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18.7</b>	<b>17.2</b>	<b>244.9</b>	<b>503.0</b>	<b>0.44</b>	<b>61.62</b>	<b>5.26</b>	<b>5.22</b>	<b>0.12</b>	<b>1.39</b>	<b>73.84</b>	<b>60.64</b>	<b>399.26</b>	<b>9.02</b>	<b>661.30</b>	<b>8.81</b>	<b>0.20</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.0</b>	<b>49.7</b>	<b>409.1</b>	<b>1 621.5</b>	<b>10.33</b>	<b>96.07</b>	<b>30.57</b>	<b>12.62</b>	<b>0.12</b>	<b>3.41</b>	<b>433.54</b>	<b>182.65</b>	<b>882.39</b>	<b>38.89</b>	<b>1 545.05</b>	<b>16.55</b>	<b>0.22</b>	<b>0.06</b>		

## 8 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	180	6.4	8.8	31.0	215.2	2.23	2.97	5.48	0.15	0.00	0.01	36.39	15.57	83.62	7.01	34.44	0.48	0.02	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.2	45.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	430	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.3	0.6	4.9	47.0	0.05	0.05	0.00	0.75	0.00	0.02	8.00	10.60	26.40	0.70	52.20	1.08	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7.8</b>	<b>9.4</b>	<b>41.1</b>	<b>308.0</b>	<b>2.28</b>	<b>3.02</b>	<b>5.48</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>44.63</b>	<b>26.17</b>	<b>110.02</b>	<b>7.71</b>	<b>87.05</b>	<b>1.56</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	10.0	80.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.0</b>	<b>80.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.4	1.4	3.5	43.0	0.12	0.56	0.19	1.13	0.00	0.21	3.72	1.00	1.83	0.33	34.87	0.25	0.00	0.00	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1.1	3.6	6.7	74.5	0.11	0.60	1.43	1.65	0.00	0.19	11.18	2.39	18.44	0.18	23.39	1.01	0.00	0.00	76	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6.4	6.4	10.2	73.3	0.42	0.80	0.94	1.17	0.00	0.06	14.84	15.27	88.43	2.20	123.67	1.52	0.05	0.00	305	2012
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ	130	0.6	3.4	1.5	100.7	0.00	1.25	4.06	2.52	0.00	0.00	6.67	0.12	3.89	0.02	0.05	0.00	0.00	0.00	к/к	2015 г.
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	11.3	75.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.4	1.2	10.5	45.0	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>12.1</b>	<b>16.8</b>	<b>46.7</b>	<b>426.6</b>	<b>0.73</b>	<b>3.21</b>	<b>6.62</b>	<b>7.52</b>	<b>0.00</b>	<b>0.49</b>	<b>46.73</b>	<b>31.08</b>	<b>155.49</b>	<b>4.33</b>	<b>249.12</b>	<b>4.46</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	0.4	6.4	7.6	104.0	6.20	15.60	14.40	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	86.00	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.6	3.0	27.2	152.0	0.07	0.00	0.02	0.50	0.00	0.00	9.00	5.50	32.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4.0</b>	<b>9.4</b>	<b>34.8</b>	<b>256.0</b>	<b>6.27</b>	<b>15.60</b>	<b>14.42</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>81.00</b>	<b>5.50</b>	<b>118.00</b>	<b>16.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	50	0.6	0.1	6.6	19.1	0.70	0.45	1.15	0.00	0.00	1.20	8.51	4.73	7.83	0.56	65.93	0.00	0.00	0.00	42	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	64.0	16.5	58.5	627.9	0.08	0.40	0.09	2.03	0.10	0.39	269.93	42.56	338.06	1.14	308.02	3.41	0.05	0.03	224	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0.4	0.1	14.4	85.3	0.00	14.80	0.00	0.13	0.00	0.01	9.23	5.23	11.11	0.22	66.51	0.19	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.0	1.6	6.0	30.0	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>67.0</b>	<b>18.3</b>	<b>85.5</b>	<b>762.3</b>	<b>0.84</b>	<b>15.65</b>	<b>1.24</b>	<b>2.94</b>	<b>0.10</b>	<b>1.62</b>	<b>316.87</b>	<b>65.72</b>	<b>390.60</b>	<b>2.72</b>	<b>512.06</b>	<b>3.60</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>91.3</b>	<b>54.3</b>	<b>218.1</b>	<b>1 832.9</b>	<b>10.15</b>	<b>47.48</b>	<b>27.77</b>	<b>12.49</b>	<b>0.10</b>	<b>2.16</b>	<b>505.23</b>	<b>136.47</b>	<b>785.11</b>	<b>32.96</b>	<b>1 126.23</b>	<b>11.62</b>	<b>0.14</b>	<b>0.03</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ	180	2.2	6.7	11.7	146.9	2.97	3.93	7.26	0.35	0.00	0.01	55.21	13.30	84.46	9.35	45.60	0.65	0.01	0.00	43	2001 г
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.3	2.8	7.3	77.4	2.10	2.81	5.18	0.00	0.00	0.00	31.32	3.24	42.45	6.47	11.12	0.00	0.00	0.00	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1.0	0.5	5.9	48.3	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1.3	0.6	1.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.80	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>4.8</b>	<b>10.6</b>	<b>26.8</b>	<b>302.6</b>	<b>5.12</b>	<b>6.81</b>	<b>12.47</b>	<b>1.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>181.13</b>	<b>29.94</b>	<b>202.41</b>	<b>16.52</b>	<b>104.82</b>	<b>1.73</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	57.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>57.0</b>	<b>0.02</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>19.00</b>	<b>12.00</b>	<b>16.00</b>	<b>2.00</b>	<b>155.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0.8	1.6	2.4	33.2	0.46	0.66	0.00	1.93	0.00	0.51	2.41	1.80	4.68	0.32	9.33	0.08	0.00	0.00	36	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.7	2.6	23.6	63.6	0.13	2.04	1.44	0.36	0.00	0.19	10.62	4.78	18.35	0.44	51.56	0.49	0.01	0.00	105	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ СВИНИНЫ	130/50	18.3	19.9	33.2	291.3	2.53	2.71	3.22	0.04	0.00	0.43	17.94	2.93	11.98	4.14	39.02	0.52	0.00	0.00	186	2003 г.
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.3	0.1	11.9	101.3	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	5.57	2.59	3.56	0.71	100.73	0.72	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	1.2	4.5	22.5	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.4	1.2	10.5	45.0	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>26.0</b>	<b>26.6</b>	<b>86.1</b>	<b>556.9</b>	<b>3.23</b>	<b>6.85</b>	<b>4.66</b>	<b>3.81</b>	<b>0.00</b>	<b>1.18</b>	<b>48.84</b>	<b>27.70</b>	<b>89.87</b>	<b>7.41</b>	<b>280.14</b>	<b>3.49</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СНЕЖОК	200	6.8	7.8	23.3	155.2	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		
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ	50	5.8	6.6	21.7	154.0	0.36	0.50	0.73	2.40	0.04	0.04	21.70	22.60	85.77	1.39	111.75	1.17	0.07	0.01	461	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12.6</b>	<b>14.4</b>	<b>45.0</b>	<b>309.2</b>	<b>0.36</b>	<b>0.50</b>	<b>0.73</b>	<b>2.40</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>21.70</b>	<b>22.60</b>	<b>85.77</b>	<b>1.39</b>	<b>111.75</b>	<b>1.17</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" С МАСЛОМ	200/5	4.8	9.0	29.0	187.3	3.92	5.20	9.60	0.05	0.00	0.02	57.82	19.54	104.02	12.29	45.64	0.15	0.00	0.00	190	2008 г.
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.2	0.1	21.2	108.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.48	7.94	24.38	0.57	174.90	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2.3	1.8	6.8	33.8	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	58.05	0.00	0.01	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7.3</b>	<b>10.9</b>	<b>57.0</b>	<b>329.7</b>	<b>4.01</b>	<b>5.20</b>	<b>9.60</b>	<b>0.93</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>83.65</b>	<b>42.33</b>	<b>166.20</b>	<b>13.76</b>	<b>278.59</b>	<b>0.15</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.1</b>	<b>62.8</b>	<b>225.2</b>	<b>1 555.4</b>	<b>12.74</b>	<b>24.36</b>	<b>27.46</b>	<b>8.63</b>	<b>0.04</b>	<b>1.36</b>	<b>354.32</b>	<b>134.57</b>	<b>560.25</b>	<b>41.08</b>	<b>930.30</b>	<b>7.54</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		

10 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	4.1	9.2	37.7	213.7	2.20	2.84	5.24	0.00	0.00	0.03	45.56	19.67	120.62	7.84	83.27	0.00	0.00	0.02	188	2001 г.
ЧАЙ С ЛИМОНОМ № 393	180	0.2	0.0	5.4	48.3	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	0.00	2.51	0.68	1.25	0.06	10.67	0.00	0.00	0.00	393	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.8	4.9	50.0	0.05	4.00	0.00	0.75	0.00	0.02	8.80	11.30	27.10	0.65	53.30	1.08	0.00	0.00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>5.9</b>	<b>10.0</b>	<b>48.0</b>	<b>312.0</b>	<b>2.25</b>	<b>7.85</b>	<b>5.24</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>56.87</b>	<b>31.65</b>	<b>148.97</b>	<b>8.55</b>	<b>147.24</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	9.1	68.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>9.1</b>	<b>68.0</b>	<b>0.04</b>	<b>60.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>34.00</b>	<b>13.00</b>	<b>23.00</b>	<b>0.30</b>	<b>197.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	1.8	2.9	3.4	66.2	0.24	3.05	0.33	2.20	0.00	0.34	7.15	6.12	17.34	0.40	103.31	0.88	0.01	0.00	30	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	180	4.4	7.1	10.5	120.6	0.22	1.92	0.89	1.39	0.00	0.04	19.12	8.37	44.63	0.99	139.61	2.56	0.01	0.00	157	2001г.
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	9.1	8.3	12.2	109.0	0.57	1.04	1.36	0.29	0.16	0.08	39.35	10.66	95.30	2.33	109.58	3.09	0.05	0.00	321	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №131	130	0.8	2.4	7.5	77.4	0.05	0.79	0.08	1.85	0.00	0.09	2.51	2.35	6.39	0.16	38.91	0.47	0.00	0.00	131	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.0	7.2	135.0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.8	3.0	15.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2017 г.
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.8	7.0	30.0	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	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18.7</b>	<b>22.3</b>	<b>50.8</b>	<b>553.2</b>	<b>1.15</b>	<b>6.80</b>	<b>2.66</b>	<b>6.56</b>	<b>0.16</b>	<b>0.58</b>	<b>76.33</b>	<b>37.90</b>	<b>197.86</b>	<b>5.08</b>	<b>444.41</b>	<b>8.12</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	0.4	6.4	7.6	104.0	6.20	15.60	14.40	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	86.00	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2012 г.
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	50	5.7	2.5	29.0	199.2	0.04	0.07	0.06	0.18	0.08	0.07	186.46	10.50	120.92	0.49	55.45	1.04	0.01	0.01	850	2003 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6.1</b>	<b>8.9</b>	<b>36.6</b>	<b>303.2</b>	<b>6.24</b>	<b>15.67</b>	<b>14.46</b>	<b>0.18</b>	<b>0.08</b>	<b>0.07</b>	<b>258.46</b>	<b>10.50</b>	<b>206.92</b>	<b>16.09</b>	<b>55.45</b>	<b>1.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	50	0.0	0.0	19.4	7.8	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	к/к	2022 г.
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	24.8	23.5	20.1	397.3	2.86	4.48	7.44	2.19	0.00	0.01	43.92	8.55	62.63	7.74	56.39	0.70	0.01	0.00	250	2012
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.1	22.4	92.8	0.01	3.60	0.00	0.09	0.00	0.00	3.60	3.60	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.0	1.6	6.0	30.0	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	к/к	2017 г.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26.9</b>	<b>25.2</b>	<b>67.9</b>	<b>527.9</b>	<b>2.93</b>	<b>8.08</b>	<b>7.44</b>	<b>3.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>56.72</b>	<b>25.35</b>	<b>98.93</b>	<b>8.54</b>	<b>107.99</b>	<b>0.70</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.5</b>	<b>66.6</b>	<b>212.4</b>	<b>1 764.3</b>	<b>12.61</b>	<b>98.40</b>	<b>29.81</b>	<b>10.77</b>	<b>0.24</b>	<b>0.76</b>	<b>482.38</b>	<b>118.40</b>	<b>675.68</b>	<b>38.56</b>	<b>952.09</b>	<b>12.94</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	621,5	612,1	2603,9	18704,8	109.93	613.57	268.41	133.58	1.58	14.36	4 515.73	1 603.11	7 583.15	366.66	11 578.86	126.80	1.52	0.22	
Среднее значение за период	62.2	61.2	260.4	1 870.5	10.99	61.36	26.84	13.36	0.16	1.44	451.57	160.31	758.32	36.67	1 157.89	12.68	0.15	0.02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	29.5	57.2																

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 3 до 7 зима 2024 г.	400	100	650	250	450



*Солд.*  
*Се*



Утверждаю  
Заведующий  
Шитикова Г.Г.

## МЕНЮ

Ясли 2 до 3 лет весна 2024 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 160	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С/М 150	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ПШЕННОЙ 150	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ 160	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 150
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 160	СЫР ПОРЦИОННО 10	КАКАО С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ № 393 160
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ГРЕНКИ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 160	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ГРЕНКИ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
БАТОН НАРЕЗНОЙ 30			БАТОН НАРЕЗНОЙ 30		БАТОН НАРЕЗНОЙ 30			БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК 100	МАНДАРИН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	МАНДАРИН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	АПЕЛЬСИН 100
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 30	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" 50
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП ПО ДОМАШНЕМУ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150	СВЕКОЛЬНИК 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ 150
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ 100/50	КОТЛЕТЫ ПО-ПЛЫНОВСКИ 50	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 60	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ СВИНИНЫ 100/50	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ 50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 150	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ 100	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110
СОК ДОБРЫЙ 150	КОМПОТ "АССОРТИ" 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОК ДОБРЫЙ 150	СОК ДОБРЫЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 20		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 20
<b>Полдник</b>									
МОЛОКО 150	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 150	КЕФИР С САХАРОМ 150	МОЛОКО 150	МОЛОКО 150	МОЛОКО 150	МОЛОКО 150	СНЕЖОК 150	МОЛОКО 150
ВАФЛИ 50	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 50	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИКИ 50	СЛОЙКА С САХАРНОЙ ПУДРОЙ 50	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50
<b>Ужин</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 50	КАША МОЛОЧНАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" С МАСЛОМ 180	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ 50
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60	АЗУ 130/50	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	РУЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ С ЯЙЦОМ 50	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 50	КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 150
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С/М 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С/М 130	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 120	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 160
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ "АССОРТИ" 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			



## МЕНЮ

Сад 3 до 7 весна 2024 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С/ М 180	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕННОЙ 180	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 180
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	СЫР ПОРЦИОННО 10	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ № 393 180
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ГРЕНКИ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ГРЕНКИ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
БАТОН НАРЕЗНОЙ 30			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180		БАТОН НАРЕЗНОЙ 30			БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	СОК 100	МАНДАРИН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	АПЕЛЬСИН 100
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" 50
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП ПО ДОМАШНЕМУ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК № 81 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ 180
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/30	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70	КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ 180	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 130/50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ СВИНИНЫ 130/50	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ 70
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ 130	СОК ДОБРЫЙ 180	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 130	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ 130	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №131 130
СОК ДОБРЫЙ 180	КОМПОТ "АССОРТИ" 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОК ДОБРЫЙ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 20	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 20		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 20
<b>Полдник</b>									
МОЛОКО 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	КЕФИР С САХАРОМ 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	СНЕЖОК 200	МОЛОКО 200
ВАФЛИ 50	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 50	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИКИ 50	СЛОЙКА С САХАРНОЙ ПУДРОЙ 50	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50
<b>Ужин</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 50	КАША МОЛОЧНАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" С МАСЛОМ 200/5	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ 50
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	АЗУ 130/50	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	РУЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ С ЯЙЦОМ 60	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 60	КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 180
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С/М 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С/М 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 130	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 180
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ "АССОРТИ" 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			