

МЕНЮ *весна 2024*
3, 4 апреля
3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 180/5	СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
БАТОН 30	ГРЕНКИ С СЫРОМ 40	БАТОН 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БАТОН С ПОВИДЛОМ 30/10	БАТОН С МАСЛОМ 30/10	ГРЕНКИ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БАТОН 30	БАТОН 30
ПОВИДЛО ПОРЦИОННО 10		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10						СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	БАНАН 100	МАНДАРИН 100	АПЕЛЬСИН 100
Обед									
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ РЕДИСА 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ 180	СУП С МАКАРОНЫМИ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ 180	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ПО ДОМАШНЕМУ 180
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 70	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 70	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 70	АЗУ 180	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 70	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 70	ПОДЖАРКА ИЗ ГОРБУШИ 70
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 130	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100/30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100/30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
СОК ДОБРЫЙ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	СОК ДОБРЫЙ 180	СОК ДОБРЫЙ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	СОК ДОБРЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40
Полдник									
МОЛОКО 200	КЕФИР С САХАРОМ 200	МОЛОКО 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО 200	СНЕЖОК 200	МОЛОКО 200
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 50	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ 50	ВАФЛИ 50	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА 50	БУЛОЧКА ФАНТАЗИЯ 50	ПРЯНИКИ 50	ЯБЛОКО В СЛОЙКЕ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50
Ужин									
ИКРА МОРКОВНАЯ 50	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ 50	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ 200/15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 50	КАША МОЛОЧНАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 200	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 70
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ 160	ПУДИНГ ИЗ ГОРБУШИ (ПАРОВОЙ) 70	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ 200	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ФАРШЕМ 180	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО КУНЦОВСКИ 50	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ 180	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 130	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,49	7,47	23,14	182,43	0,11	0,47	0,03	0,88	0,06	0,12	106,12	38,78	138,50	0,98	213,38	9,58	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,50	3,66	14,72	257,27	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	107,10	11,76	75,60	0,08	153,30	9,45	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008
ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	10	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,70	0,90	0,10	12,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	9,03	11,13	44,46	466,26	0,14	1,07	0,05	0,88	0,06	0,23	214,62	51,24	215,00	1,16	379,58	19,03	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,84	1,76	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,84	1,76	0,01	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	50	0,55	0,00	1,20	7,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	0,00	0,00	0,00	94	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,96	2,24	10,14	51,23	0,00	3,91	0,00	0,01	0,00	0,01	12,69	3,32	6,73	0,22	40,24	0,65	0,00	0,00	294	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,07	12,27	17,84	234,36	0,08	0,53	0,03	0,61	0,00	0,10	29,82	24,43	132,08	1,71	202,77	4,10	0,07	0,00		
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	14,74	4,15	30,82	219,72	0,40	0,00	0,02	6,09	0,06	0,09	57,57	52,53	135,71	4,20	483,16	3,37	0,00	0,00	442	2008
СОК ДОБРЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	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		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	670	35,57	19,49	113,69	755,99	0,62	9,44	0,05	7,37	0,06	0,27	124,28	119,88	374,52	8,99	1 002,17	9,24	0,07	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	1	2005
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ	50	4,19	9,06	18,17	170,86	0,07	0,11	0,00	2,33	0,04	0,04	16,96	22,04	77,43	0,47	106,58	1,03	0,07	0,01	461	2012
Итого за прием пищи:	250	9,99	15,46	27,57	290,86	0,15	2,71	0,05	2,33	0,04	0,34	256,96	50,04	257,43	0,67	398,58	19,03	0,07	0,01		
Ужин																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	2,10	4,05	5,05	65,00	0,02	0,00	0,01	1,85	0,00	0,00	22,50	13,50	28,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2004
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	160	15,57	26,78	28,70	418,66	0,22	1,22	0,04	0,69	0,08	0,49	11,80	17,40	152,96	3,56	210,27	5,70	0,04	0,02	150	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,20	0,08	8,24	35,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,08	6,24	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	450	21,29	31,25	81,33	693,67	0,33	1,22	0,05	3,86	0,08	0,52	48,74	52,58	241,20	6,06	285,62	7,94	0,05	0,02		
Всего за день:		76,23	77,68	275,67	2 248,14	1,27	23,24	0,21	14,99	0,24	1,38	658,68	280,78	1 097,83	18,82	2 310,59	57,00	0,20	0,03		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,09	5,69	17,54	142,80	0,05	0,66	0,03	0,35	0,03	0,14	131,39	16,20	102,33	0,36	202,04	11,56	0,00	0,00	93	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,01	13,24	55,27	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,75	0,78	1,39	0,06	11,80	0,00	0,00	0,00	393	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	2,54	6,41	0,03	68,57	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	0,41	0,00	0,61	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	117	2011
Итого за прием пищи:	400	7,90	12,11	30,81	266,64	0,05	1,78	0,05	0,44	0,09	0,14	134,55	16,96	104,33	0,43	214,44	11,56	0,00	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН	100	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,00	0,04	5,60	29,40	19,60	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,00	0,04	5,60	29,40	19,60	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	4,89	1,22	50,42	0,01	2,01	0,00	0,05	0,00	0,02	10,53	6,34	19,01	0,45	70,81	1,51	0,00	0,00	18	2001
СВЕКОЛЬНИК	180	1,84	1,59	12,37	58,71	0,00	0,22	0,00	0,01	0,00	0,00	3,22	0,72	1,34	0,05	10,82	0,11	0,00	0,00	34	2001
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	20,08	19,89	26,25	364,85	0,09	0,77	0,08	0,57	0,08	0,14	18,51	32,25	186,91	1,47	262,73	4,34	0,13	0,00	304	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	26,66	27,02	75,35	640,26	0,22	3,00	0,06	1,29	0,08	0,21	49,46	68,91	294,26	4,33	475,16	7,08	0,13	0,00		
Полдник																					
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50	2,36	19,51	2,36	109,60	0,03	0,66	0,02	0,20	0,09	0,02	8,06	4,52	22,83	0,58	76,10	1,13	0,01	0,01	449	2008
Итого за прием пищи:	250	8,30	7,36	27,51	215,60	0,11	2,06	0,07	0,34	0,09	0,36	248,06	32,52	212,83	0,78	368,10	19,13	0,01	0,01		
Ужин																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ	50	0,70	5,10	0,90	52,00	0,02	7,00	0,14	2,50	0,00	0,00	35,00	18,00	15,50	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2008
ПУДИНГ ИЗ ГОРБУШИ (ПАРОВОЙ)	70	12,78	6,66	0,75	113,90	0,09	0,29	0,05	0,17	0,17	0,12	32,20	18,27	127,28	0,49	226,38	31,73	0,23	0,03	251	2008
КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	3,17	4,71	18,47	111,47	0,01	0,00	0,01	0,04	0,03	0,00	4,31	0,90	4,77	0,07	6,37	0,07	0,00	0,00	151	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,17	0,04	16,08	66,31	0,01	4,75	0,00	0,04	0,00	0,01	6,33	2,32	4,10	0,05	39,46	0,40	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	18,53	16,68	55,87	430,76	0,16	12,04	0,20	3,41	0,20	0,15	83,44	50,29	178,65	1,76	309,21	33,32	0,23	0,03		
Всего за день:		62,44	63,52	204,24	1 620,46	0,59	25,88	0,40	5,48	0,46	0,90	521,11	198,08	809,67	7,72	1 610,51	71,09	0,37	0,04		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	180	4,49	5,10	26,60	171,10	0,04	2,23	0,02	0,08	0,05	0,07	67,08	13,51	45,90	1,45	210,69	4,50	0,00	0,00	185	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,76	2,79	17,18	105,58	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	92,03	10,08	64,80	0,07	131,79	8,10	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	400	7,35	16,19	43,88	351,68	0,06	2,70	0,11	0,18	0,05	0,16	160,11	23,59	112,70	1,52	342,46	12,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША	100	0,36	0,27	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,32	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	139,50	0,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,36	0,27	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,32	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	139,50	0,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,53	5,09	2,18	57,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,07	0,23	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	22	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	180	1,86	5,09	12,23	84,93	0,00	0,00	0,02	0,21	0,05	0,00	4,91	1,49	11,69	0,10	6,82	0,00	0,00	0,00	91	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	9,27	14,28	13,34	182,30	0,03	0,00	0,00	0,40	0,03	0,02	7,63	8,96	27,58	0,71	34,16	0,89	0,00	0,00	323	1997
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,73	18,53	128,07	0,01	0,10	0,02	0,10	0,07	0,02	23,85	2,42	15,71	0,05	29,97	1,80	0,00	0,00	128	2011
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,12	13,59	57,73	0,01	46,80	0,08	0,31	0,00	0,02	4,72	1,30	1,30	0,21	4,44	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	670	19,03	29,96	95,38	676,92	0,17	46,90	0,12	1,68	0,15	0,11	59,41	43,84	143,51	3,44	206,42	3,81	0,00	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	7,20	8,05	48,05	297,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ	200/15	15,63	26,17	29,12	416,61	0,04	0,00	0,09	0,53	0,46	0,06	16,12	4,85	41,23	0,53	46,83	2,74	0,01	0,01	229	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,11	0,04	7,54	32,76	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,76	2,78	8,22	0,11	25,15	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,08	0,00	0,00	1,16	0,00	0,03	9,80	18,90	47,25	1,40	64,75	1,98	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	450	18,74	26,51	71,08	601,75	0,12	1,20	0,09	1,69	0,46	0,09	31,68	26,53	96,70	2,04	136,73	4,70	0,02	0,01		
Всего за день:		52,68	80,98	267,66	1 969,65	0,45	57,90	0,37	3,87	0,66	0,69	508,30	132,76	547,31	9,00	1 117,13	40,01	0,03	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	5,25	5,96	15,37	136,99	0,08	0,66	0,03	0,97	0,03	0,16	131,25	39,06	128,20	0,98	236,99	11,80	0,00	0,00	121	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,79	16,16	101,96	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	94,26	13,73	73,38	0,24	143,96	8,10	0,00	0,00	395	2012		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,32	2,95	0,00	36,40	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	3	2008		
Итого за прием пищи:	400	10,37	11,70	31,53	275,05	0,11	1,13	0,04	0,97	0,03	0,26	225,51	52,79	201,58	1,22	380,95	19,90	0,00	0,00				
II Завтрак																							
АПЕЛЬСИН	100	0,77	0,17	6,89	36,55	0,03	51,00	0,01	0,19	0,00	0,03	28,90	11,05	19,55	0,26	167,45	1,70	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,77	0,17	6,89	36,55	0,03	51,00	0,01	0,19	0,00	0,03	28,90	11,05	19,55	0,26	167,45	1,70	0,02	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	45,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,99	0,12	0,41	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	33	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,77	3,38	16,03	105,76	0,02	0,00	0,02	0,15	0,13	0,02	7,63	2,53	17,88	0,23	22,12	0,93	0,00	0,01	85	2012		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	17,22	21,10	3,07	265,02	0,07	1,44	0,08	0,48	0,11	0,13	17,48	17,88	137,18	1,21	253,10	4,01	0,11	0,00	290	2011		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100/30	1,94	0,39	15,81	74,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,14	0,47	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	333	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	17,94	74,47	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	5,45	2,59	3,56	0,71	100,53	0,72	0,00	0,00	394	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	700	27,11	28,61	92,41	731,73	0,22	2,86	0,10	1,52	0,24	0,21	52,07	52,86	246,50	4,55	506,86	6,78	0,11	0,01				
Полдник																							
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	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	3	2008		
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	50	3,70	2,07	17,90	99,40	0,04	0,00	0,03	0,19	0,21	0,05	9,93	4,53	35,50	0,44	42,86	2,29	0,01	0,01				
Итого за прием пищи:	250	9,30	7,07	26,92	212,42	0,10	1,40	0,08	0,19	0,21	0,39	249,93	32,53	225,50	0,44	334,86	2,29	0,05	0,01				
Ужин																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0,40	0,05	1,25	6,97	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,00	0,00		2008		
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ФАРШЕМ	180	11,67	11,65	6,13	109,73	0,03	20,83	0,03	0,18	0,08	0,04	57,12	17,06	34,39	1,10	214,98	3,47	0,00	0,00	463	1997		
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,16	0,16	17,10	71,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	450	15,65	12,20	63,82	361,96	0,13	25,81	0,04	1,55	0,08	0,09	80,01	45,63	109,31	3,20	359,61	7,20	0,01	0,00				
Всего за день:		63,20	59,75	221,57	1 617,71	0,59	82,22	0,27	4,42	0,56	0,98	636,42	194,86	802,44	9,67	1 749,75	37,87	0,19	0,02				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	6,42	6,43	30,83	207,46	0,10	0,47	0,03	0,09	0,06	0,13	107,07	28,93	147,27	1,47	211,88	8,10	0,00	0,02	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,23	0,00	13,07	53,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	376	2011			
БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/10	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,70	0,90	0,10	12,90	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	400	6,69	6,43	50,50	287,22	0,10	0,52	0,03	0,09	0,06	0,13	108,70	29,63	148,17	1,57	225,17	8,10	0,00	0,02				
II Завтрак																							
МАНДАРИН	100	0,59	0,15	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	0,00	0,02	25,90	8,14	12,58	0,07	114,70	0,00	0,11	0,00	1	2015		
Итого за прием пищи:	100	0,59	0,15	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	0,00	0,02	25,90	8,14	12,58	0,07	114,70	0,00	0,11	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ	50	0,75	3,09	2,62	41,75	0,01	8,38	0,04	0,09	0,00	0,02	11,17	4,30	7,20	0,20	97,01	0,70	0,00	0,00	32	2011		
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	180	6,77	9,90	7,18	109,57	0,01	1,12	0,03	0,13	0,03	0,02	5,71	4,36	17,63	0,26	72,62	0,89	0,01	0,00	157	2001		
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70	10,73	8,89	6,34	148,62	0,05	0,49	0,02	0,35	0,00	0,08	20,40	13,33	93,08	0,87	153,91	3,39	0,06	0,00	297	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,74	4,00	30,26	176,11	0,06	0,00	0,02	1,02	0,06	0,02	11,97	6,60	36,07	0,83	55,12	0,66	0,01	0,01	331	2008		
СОК ДОБРЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	665	27,81	26,67	95,17	697,96	0,23	9,99	0,11	2,09	0,09	0,18	65,05	55,49	234,23	4,32	500,41	6,48	0,08	0,01				
Полдник																							
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	1	2005		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,86	3,21	17,25	117,59	0,03	0,05	0,02	0,16	0,18	0,05	18,87	5,08	37,87	0,39	52,05	2,82	0,01	0,01	218	2001		
Итого за прием пищи:	250	10,66	9,61	26,65	237,59	0,11	2,65	0,07	0,16	0,18	0,35	258,87	33,08	217,87	0,59	344,05	20,82	0,01	0,01				
Ужин																							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	50	0,55	0,00	1,20	7,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	0,00	0,00	0,00		2008		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	5,32	4,62	6,50	70,65	0,04	0,67	0,00	0,06	0,00	0,03	16,84	17,16	70,06	0,65	122,32	31,80	0,13	0,00	259	2012		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,07	10,14	18,59	185,90	0,10	9,10	0,25	4,81	0,00	0,00	24,70	31,20	78,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,30	0,07	2,73	14,47	0,01	8,33	0,00	0,08	0,00	0,01	10,62	4,06	7,18	0,09	68,36	0,69	0,01	0,00	399	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	450	14,66	15,17	68,36	452,17	0,26	23,10	0,25	6,27	0,00	0,09	70,36	84,02	222,24	4,14	409,68	34,73	0,15	0,00				
Всего за день:		60,41	58,03	246,23	1 703,06	0,74	64,38	0,47	8,76	0,33	0,77	528,88	210,36	835,09	10,69	1 594,01	70,13	0,35	0,04				

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	5,14	5,45	24,84	168,73	0,05	0,47	0,03	0,73	0,05	0,11	99,16	14,43	85,62	0,33	165,80	8,10	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,08	3,20	14,04	248,54	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	91,80	10,08	64,80	0,07	131,40	8,10	0,00	0,00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/10	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	8,25	12,78	38,92	454,67	0,07	0,94	0,08	0,84	0,13	0,21	191,56	24,51	151,37	0,41	297,95	16,20	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый	50	0,70	5,10	0,90	52,00	0,02	7,00	0,14	2,50	0,00	0,00	35,00	18,00	15,50	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2008
СУП С МАКАРОНЫМИ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,78	6,50	14,76	109,84	0,01	0,00	0,01	0,24	0,07	0,01	7,40	1,55	10,43	0,22	12,11	0,51	0,00	0,00	100	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	17,71	18,11	0,83	118,34	0,00	0,00	0,02	0,15	0,16	0,03	5,93	0,93	13,09	0,18	10,28	1,46	0,00	0,00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/30	5,66	3,88	25,61	159,79	0,15	0,00	0,01	3,14	0,05	0,08	11,27	83,32	124,90	2,94	176,08	1,52	0,00	0,00	181	2008
СОК ДОБРый	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧный	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	670	37,10	34,42	95,79	683,65	0,30	7,00	0,18	6,69	0,28	0,17	76,80	133,40	250,92	6,05	329,47	4,61	0,00	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	1	2005
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	50	5,87	9,08	17,29	165,94	0,04	0,01	0,04	0,22	0,20	0,04	9,45	4,55	32,20	0,37	43,54	1,69	0,01	0,01	акт контроль ной проработ ки	2010
Итого за прием пищи:	250	11,67	15,48	26,69	285,94	0,12	2,61	0,09	0,22	0,20	0,34	249,45	32,55	212,20	0,57	335,54	19,69	0,01	0,01		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННО	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО КУНЦОВСКИ	50	11,07	8,87	7,37	164,34	0,12	6,60	3,15	0,84	0,22	0,81	13,76	9,93	151,47	3,14	164,93	5,32	0,10	0,02	290	2008
КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕНый БРУСОЧКАМИ	130	2,49	9,02	20,27	172,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,20	0,68	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	147	2011
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,12	12,62	53,86	0,01	46,80	0,08	0,31	0,00	0,02	4,70	1,30	1,30	0,21	4,41	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧный	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	450	17,66	18,40	80,45	571,34	0,23	55,90	3,23	2,47	0,22	0,87	44,47	40,03	219,45	5,28	313,93	7,56	0,11	0,02		
Всего за день:		75,03	81,43	250,47	2 036,96	0,75	75,25	3,59	10,77	0,83	1,61	576,36	237,53	843,62	14,25	1 521,53	49,82	0,13	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,53	5,65	17,96	141,77	0,04	0,66	0,03	0,11	0,03	0,14	129,79	20,55	110,33	0,23	198,62	11,54	0,01	0,00	113	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,01	13,24	55,27	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,75	0,76	1,39	0,06	11,80	0,00	0,00	0,00	393	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	2,54	6,41	0,03	68,57	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	0,41	0,00	0,61	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	117	2011
Итого за прием пищи:	400	7,34	12,07	31,23	265,61	0,04	1,78	0,05	0,20	0,09	0,14	132,95	21,31	112,33	0,30	211,02	11,54	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША	100	0,36	0,27	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,32	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	139,50	0,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,36	0,27	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,32	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	139,50	0,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	50	0,55	5,05	1,55	54,00	0,01	11,50	0,02	2,30	0,00	0,00	21,00	6,00	19,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	32	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,51	4,24	6,51	53,07	0,01	6,61	0,01	0,08	0,04	0,01	19,44	5,48	11,32	0,36	68,39	1,10	0,00	0,00	84	2008
АЗУ	180	17,91	19,67	18,04	211,09	0,01	0,47	0,01	0,03	0,00	0,00	4,53	1,70	3,98	0,10	25,45	0,25	0,00	0,00	260	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	3,42	16,41	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	5,18	2,59	3,56	0,71	100,08	0,72	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	24,46	29,75	65,03	500,85	0,16	20,02	0,04	3,30	0,04	0,07	67,35	45,37	124,86	4,03	324,92	3,19	0,00	0,00		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА ФАНТАЗИЯ	50	3,63	6,96	19,87	156,73	0,04	0,00	0,05	0,30	0,26	0,04	8,80	4,50	33,35	0,40	42,72	1,76	0,01	0,01	1	Акт контрольно-проработки от 15.09.2010
Итого за прием пищи:	250	9,63	8,96	28,27	236,73	0,08	1,00	0,05	0,30	0,26	0,04	256,90	32,50	217,35	0,40	42,72	1,76	0,01	0,01		
Ужин																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	2,10	4,05	5,05	65,00	0,02	0,00	0,01	1,85	0,00	0,00	22,50	13,50	28,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2004
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50	8,20	5,80	6,40	110,00	0,07	1,00	0,01	2,00	0,00	0,00	22,00	13,00	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,25	18,52	123,72	0,01	0,10	0,02	0,09	0,06	0,02	23,79	2,42	15,62	0,05	29,88	1,80	0,00	0,00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,58	38,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	450	16,46	14,44	78,89	511,19	0,19	1,10	0,04	5,26	0,06	0,05	79,67	50,52	181,62	3,05	104,18	4,04	0,01	0,00		
Всего за день:		58,25	65,49	212,69	1 556,68	0,49	28,40	0,18	9,38	0,45	0,33	553,97	160,50	650,56	9,58	822,34	21,43	0,04	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	180/5	4,84	6,19	23,53	169,82	0,07	0,45	0,03	0,09	0,06	0,11	109,20	20,97	139,68	0,54	177,39	7,76	0,02	0,01	184	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,76	2,79	17,66	107,52	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	92,04	10,08	64,80	0,07	131,81	8,10	0,00	0,00	378	2011		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2008		
Итого за прием пищи:	400	7,63	13,11	41,23	314,74	0,09	0,92	0,08	0,20	0,14	0,21	201,84	31,05	205,43	0,62	309,95	15,86	0,02	0,01				
II Завтрак																							
БАНАН	100	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,00	0,04	5,60	29,40	19,60	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,00	0,04	5,60	29,40	19,60	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,61	5,04	3,28	61,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,07	0,23	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	55	2005			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	4,14	3,27	13,61	100,69	0,09	0,00	0,02	1,39	0,05	0,02	16,54	11,68	30,78	0,95	105,93	0,73	0,00	0,00	81	2012		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	15,70	13,50	0,16	185,19	0,06	0,69	0,03	0,26	0,00	0,11	10,89	14,77	124,42	1,01	203,90	3,46	0,10	0,00	181	2001		
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	3,53	4,95	21,55	126,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,03	0,00	3,38	0,63	3,36	0,05	4,34	0,05	0,00	0,00	151	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,42	0,21	21,64	92,63	0,02	3,80	0,01	0,34	0,00	0,02	17,44	11,02	13,28	0,87	192,69	1,44	0,01	0,00	372	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	670	28,75	27,62	95,75	731,88	0,29	4,29	0,07	2,69	0,08	0,20	66,55	67,77	259,07	5,25	637,89	6,80	0,11	0,00				
Полдник																							
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		2008		
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	250	8,75	8,75	46,90	303,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00				
Ужин																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	50	0,63	0,05	6,01	27,71	0,00	0,20	0,00	0,08	0,00	0,00	0,95	0,72	1,53	0,05	18,23	0,10	0,00	0,00	42	2012		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	13,24	17,13	38,43	353,72	0,03	0,12	0,05	0,43	0,28	0,14	89,83	20,07	106,37	0,48	145,96	4,42	0,01	0,01	127	2001		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,18	0,02	8,67	36,05	0,01	0,80	0,02	0,30	0,00	0,01	6,84	2,96	12,36	0,18	73,95	0,40	0,00	0,00	355	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	450	15,76	17,37	72,78	504,56	0,09	1,12	0,07	1,47	0,28	0,17	103,22	34,55	147,28	1,51	275,14	6,04	0,01	0,01				
Всего за день:		61,94	67,20	271,36	1 921,38	0,58	15,93	0,29	4,36	0,50	0,92	617,21	190,77	811,36	8,00	1 758,58	46,70	0,14	0,02				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180	4,84	6,00	13,97	130,23	0,07	0,66	0,03	0,39	0,03	0,14	133,96	26,66	122,91	0,49	219,93	11,99	0,00	0,00	43	2001		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,79	18,09	109,40	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	94,29	13,73	73,38	0,24	144,02	8,10	0,00	0,00	365	2012		
БАТОН	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	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		2012			
Итого за прием пищи:	400	9,96	11,74	32,06	276,03	0,10	1,13	0,04	0,39	0,03	0,24	228,25	40,39	196,29	0,73	363,95	20,09	0,00	0,00				
II Завтрак																							
МАНДАРИН	100	0,59	0,15	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	0,00	0,02	25,90	8,14	12,58	0,07	114,70	0,00	0,11	0,00	1	2015		
Итого за прием пищи:	100	0,59	0,15	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	0,00	0,02	25,90	8,14	12,58	0,07	114,70	0,00	0,11	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,46	5,07	1,72	54,97	0,01	1,75	0,00	0,02	0,00	0,01	5,87	2,56	7,73	0,19	24,72	0,53	0,00	0,00	23	2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СО СМЕТАНОЙ	180	2,67	3,79	10,61	70,26	0,03	0,93	0,02	0,07	0,03	0,01	13,22	7,54	32,07	0,44	94,69	0,19	0,00	0,00	79	2008		
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70	14,44	13,85	11,93	230,43	0,08	0,61	0,03	0,44	0,00	0,11	27,85	23,07	139,13	1,59	215,92	4,18	0,08	0,00	294	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,73	2,96	30,25	166,68	0,06	0,00	0,01	0,99	0,05	0,02	12,63	6,66	36,08	0,84	54,95	0,66	0,01	0,01	331	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	18,12	74,47	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	6,43	3,89	5,18	0,65	56,25	0,36	0,00	0,00	394	2006		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	670	26,79	26,42	108,14	763,09	0,31	4,01	0,06	2,31	0,08	0,21	82,90	73,32	307,19	6,07	577,53	7,04	0,09	0,01				
Полдник																							
СНЕЖОК	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	677	2004		
ЯБЛОКО В СЛОЙКЕ	50	1,45	3,66	13,12	91,89	0,01	1,08	0,01	0,20	0,04	0,01	4,71	2,11	5,45	0,57	77,11	0,86	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	250	11,45	10,06	30,12	265,89	0,01	1,08	0,01	0,20	0,04	0,01	4,71	2,11	5,45	0,57	77,11	0,86	0,00	0,00				
Ужин																							
КАША МОЛОЧНАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,51	9,65	43,65	296,68	0,05	0,81	0,05	0,21	0,06	0,17	166,86	27,35	142,51	0,38	248,71	14,25	0,01	0,00	328	2008		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	0,47	5,28	0,00	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	5,76	1,73	3,17	0,14	26,08	0,00	0,00	0,00	436	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	450	12,93	10,10	93,30	519,65	0,17	3,37	0,05	1,86	0,08	0,21	186,62	56,08	213,18	2,52	367,29	17,05	0,02	0,00				
Всего за день:		61,72	58,47	269,17	1 852,78	0,63	37,71	0,17	4,91	0,23	0,68	528,38	180,04	734,69	9,96	1 500,58	45,04	0,22	0,01				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	6,34	6,89	31,61	214,52	0,02	0,47	0,03	0,09	0,06	0,10	94,61	10,22	65,88	0,10	132,20	8,10	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,23	0,00	13,56	55,14	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	376	2011	
БАТОН	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,80	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2009
Итого за прием пищи:	400	6,60	11,02	45,21	307,06	0,02	0,47	0,07	0,20	0,14	0,11	95,45	10,22	66,83	0,11	133,36	8,10	0,00	0,00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	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
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	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		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	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		2008
СУП ПО ДОМАШНЕМУ	180	5,94	5,19	14,97	124,75	0,03	0,18	0,02	0,13	0,06	0,04	15,11	5,85	43,82	0,42	67,94	1,61	0,03	0,00	186	1994
ПОДЖАРКА ИЗ ГОРБУШИ	70	17,91	15,58	8,16	244,40	0,13	0,30	0,07	0,20	0,14	0,12	20,06	23,68	157,38	0,55	289,07	41,76	0,32	0,04	234	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,25	18,52	123,72	0,01	0,10	0,02	0,09	0,06	0,02	23,79	2,42	15,62	0,05	29,88	1,80	0,00	0,00	128	2011
СОК ДОБРЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	670	32,24	25,90	96,19	743,05	0,29	0,58	0,11	1,08	0,26	0,23	76,16	61,55	303,82	3,38	517,89	46,29	0,35	0,04		
Полдник																					
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	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		2008
Итого за прием пищи:	250	9,55	11,30	46,60	328,50	0,12	2,60	0,06	0,00	0,00	0,33	254,50	38,00	225,00	1,25	347,00	18,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	16,79	14,43	0,17	198,06	0,06	0,74	0,04	0,28	0,00	0,12	11,64	15,80	133,06	1,08	218,06	3,70	0,11	0,00	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,15	4,19	11,82	99,50	0,04	27,74	0,04	0,24	0,08	0,06	70,51	23,82	47,31	1,49	313,29	4,87	0,00	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	18,45	78,91	0,02	12,00	0,00	0,11	0,00	0,01	15,57	5,85	10,35	0,14	98,95	1,00	0,01	0,00	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	22,95	18,98	59,95	507,08	0,19	40,48	0,08	1,62	0,08	0,21	106,12	61,67	231,22	3,91	685,80	11,25	0,12	0,00		
Всего за день:		72,24	67,40	256,05	1 928,69	0,66	104,13	0,33	3,12	0,48	0,91	566,23	184,44	849,87	8,95	1 881,05	65,64	0,49	0,04		

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	644,14	679,95	2 475,11	18 455,51	6,75	515,04	6,28	70,06	4,74	9,18	5 695,54	1 970,12	7 982,44	106,64	15 866,07	524,73	2,16	0,25
Среднее значение за период	64,41	68,00	247,51	1 845,55	0,68	51,50	0,63	7,01	0,47	0,92	569,55	197,01	798,24	10,66	1 586,61	52,47	0,22	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	33.2	52.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет	400	100	666	250	450