

Алиева Елена Андреевна  
2024.04.12 14:13:30 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детского сада № 65

Кировского района Санкт-Петербурга:

Е.А.Алиева

Приказ от 01.02.2021 г. № 15

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
с 12-часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами  
потребления продуктов питания**

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	123,70	33,80	168,30	1,70	241,10	9,10	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>10,56</b>	<b>12,40</b>	<b>50,52</b>	<b>360,40</b>	0,10	1,60	0,10	0,30	0,30	0,10	138,80	39,20	184,30	2,20	278,10	9,10	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK №010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	0,00	3,20	0,10	0,70	0,00	0,00	17,60	13,80	50,40	0,80	250,00	3,30	0,00	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,93	11,77	3,46	171,41	0,06	0,38	0,07	2,28	0,35	0,11	43,68	22,59	166,74	0,60	284,19	97,06	0,44	0,02	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	0,10	9,00	0,60	0,40	0,10	0,10	44,00	34,60	84,10	1,20	681,80	8,40	0,00	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	TK№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>24,63</b>	<b>25,19</b>	<b>79,34</b>	<b>691,45</b>	0,16	14,48	0,77	3,98	0,45	0,21	134,05	87,32	345,75	4,51	1 402,5 1	110,60	0,44	0,02		
<b>Полдник</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,88	23,73	33,16	434,33	0,11	1,50	0,37	3,77	0,00	0,16	29,64	44,09	220,13	1,85	333,70	5,79	0,15	0,01	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,47	2,53	17,25	109,89	0,03	0,05	0,02	0,23	0,11	0,05	24,63	5,94	45,05	0,34	52,19	1,72	0,01	0,01	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>33,59</b>	<b>28,49</b>	<b>64,52</b>	<b>749,12</b>	0,14	4,55	0,39	4,50	0,11	0,21	64,88	55,77	284,89	3,03	420,46	8,85	0,16	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,38</b>	<b>66,68</b>	<b>209,18</b>	<b>1 867,27</b>	0,40	26,63	1,26	9,68	0,86	0,52	359,33	193,09	829,84	12,74	2 518,0 7	131,55	0,60	0,04		

**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
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TKN№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,66</b>	<b>17,80</b>	<b>51,50</b>	<b>351,00</b>	0,00	1,00	0,00	0,20	0,10	0,20	288,10	42,70	235,00	1,00	349,10	17,90	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TKN№014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,00	4,43	17,00	128,16	0,09	6,76	0,16	1,09	0,00	0,07	23,71	23,34	71,76	1,09	477,28	4,77	0,05	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	0,30	18,70	7,90	2,20	0,30	2,00	35,00	37,80	402,20	8,30	483,10	12,50	0,00	0,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,12	12,62	53,86	0,01	46,80	0,08	0,31	0,00	0,02	11,99	2,92	1,30	0,21	4,95	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>27,58</b>	<b>26,40</b>	<b>70,22</b>	<b>632,42</b>	0,40	77,26	8,24	4,10	0,30	2,09	82,86	78,05	510,46	10,87	1 149,08	19,07	0,05	0,00		
<b>Полдник</b>																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,75	4,59	2,13	92,85	0,05	0,93	0,03	0,72	0,07	0,07	41,54	21,50	144,55	0,45	273,83	88,85	0,00	0,00	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	32,40	25,30	73,40	1,00	660,40	7,40	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,23	39,63	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,37	3,94	3,56	0,71	100,71	0,72	0,00	0,00	TKN№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	28,60	8,40	47,60	0,40	81,00	2,40	0,00	0,00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>18,89</b>	<b>10,35</b>	<b>61,16</b>	<b>412,88</b>	0,26	11,47	0,03	1,75	0,17	0,18	116,31	61,74	280,91	3,06	1 136,34	100,17	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,09</b>	<b>54,79</b>	<b>200,68</b>	<b>1 474,30</b>	0,66	94,03	8,37	6,05	0,57	2,57	495,37	201,89	1 050,67	15,33	2 908,12	137,14	0,05	0,00		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,10	0,20	0,30	5,30	2,50	0,50	100,80	17,10	228,70	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21,10</b>	<b>28,20</b>	<b>34,40</b>	<b>341,50</b>	<b>0,20</b>	<b>4,70</b>	<b>0,30</b>	<b>7,10</b>	<b>2,50</b>	<b>0,60</b>	<b>214,00</b>	<b>44,10</b>	<b>339,90</b>	<b>3,50</b>	<b>447,00</b>	<b>34,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>16,20</b>	<b>21,60</b>	<b>2,70</b>	<b>232,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,37	4,06	6,17	69,59	0,03	8,73	0,18	1,52	0,00	0,04	34,46	15,42	31,33	0,67	226,55	3,15	0,02	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	0,10	1,00	0,50	0,80	0,10	0,10	26,90	30,40	191,20	2,80	440,60	9,80	0,00	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/15	0,13	0,01	10,69	41,80	0,00	2,41	0,00	0,00	0,00	0,00	11,09	4,29	3,64	0,22	26,50	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>751</b>	<b>20,30</b>	<b>21,89</b>	<b>80,16</b>	<b>625,49</b>	<b>0,33</b>	<b>14,14</b>	<b>0,68</b>	<b>6,82</b>	<b>0,10</b>	<b>0,24</b>	<b>103,65</b>	<b>169,71</b>	<b>427,27</b>	<b>8,69</b>	<b>1 027,15</b>	<b>17,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,90	13,93	14,32	250,18	0,07	20,20	0,04	0,70	0,17	0,14	69,42	35,68	167,14	2,86	486,62	10,56	0,05	0,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,90	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00	049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,04	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>22,32</b>	<b>17,77</b>	<b>55,16</b>	<b>475,92</b>	<b>0,11</b>	<b>23,38</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>89,13</b>	<b>45,02</b>	<b>198,55</b>	<b>4,00</b>	<b>558,79</b>	<b>11,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,32</b>	<b>68,36</b>	<b>185,22</b>	<b>1 513,41</b>	<b>0,64</b>	<b>45,22</b>	<b>1,06</b>	<b>15,62</b>	<b>2,77</b>	<b>1,19</b>	<b>432,48</b>	<b>275,03</b>	<b>987,32</b>	<b>18,89</b>	<b>2 265,44</b>	<b>65,55</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</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>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	22,30	93,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,04</b>	<b>15,30</b>	<b>49,60</b>	<b>372,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>234,20</b>	<b>41,10</b>	<b>201,40</b>	<b>1,20</b>	<b>400,60</b>	<b>18,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	6,48	11,40	2,28	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,40</b>	<b>6,48</b>	<b>11,40</b>	<b>2,28</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	0,00	3,90	0,00	3,30	0,00	0,00	10,70	9,00	21,60	0,50	229,60	1,90	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,42	8,18	110,22	0,04	5,51	0,18	1,60	0,00	0,05	32,63	19,26	56,52	1,13	291,77	5,35	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,63	5,99	6,90	123,97	0,06	0,35	0,04	0,72	0,19	0,08	43,89	19,42	137,11	0,49	239,58	76,72	0,00	0,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	0,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>731</b>	<b>21,75</b>	<b>22,96</b>	<b>62,78</b>	<b>548,19</b>	<b>0,10</b>	<b>15,66</b>	<b>1,32</b>	<b>6,52</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>155,87</b>	<b>83,93</b>	<b>301,64</b>	<b>4,29</b>	<b>1 009,77</b>	<b>90,11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,00	0,20	0,10	1,70	0,00	0,20	181,00	29,10	240,50	0,90	170,60	0,50	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>32,09</b>	<b>19,03</b>	<b>64,23</b>	<b>531,20</b>	<b>0,20</b>	<b>16,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>434,56</b>	<b>67,90</b>	<b>431,30</b>	<b>1,80</b>	<b>665,20</b>	<b>19,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,84</b>	<b>57,53</b>	<b>194,41</b>	<b>1 529,39</b>	<b>0,30</b>	<b>34,70</b>	<b>1,62</b>	<b>9,52</b>	<b>0,49</b>	<b>0,73</b>	<b>836,03</b>	<b>199,41</b>	<b>945,74</b>	<b>9,57</b>	<b>2 291,57</b>	<b>130,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,50	7,20	74,70	0,50	36,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,10	0,80	0,00	0,40	0,10	0,10	159,20	29,10	143,70	0,60	251,30	14,10	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,70</b>	<b>16,70</b>	<b>50,10</b>	<b>378,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>373,40</b>	<b>48,30</b>	<b>286,90</b>	<b>1,40</b>	<b>429,60</b>	<b>22,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>16,20</b>	<b>21,60</b>	<b>2,70</b>	<b>232,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,98	0,08	6,04	0,14	0,97	0,04	0,08	21,44	22,86	78,52	1,28	489,46	5,89	0,03	0,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	0,30	11,90	0,00	1,60	0,20	0,20	25,30	51,30	234,10	3,80	1 160,30	14,60	0,00	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	1,80	9,40	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,74</b>	<b>23,16</b>	<b>60,17</b>	<b>688,88</b>	<b>0,38</b>	<b>20,14</b>	<b>0,24</b>	<b>4,47</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>117,29</b>	<b>111,41</b>	<b>398,63</b>	<b>7,35</b>	<b>2 171,88</b>	<b>26,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10	0,10	0,00	1,70	0,00	0,00	34,30	8,80	51,10	0,70	86,60	2,90	0,00	0,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	5,42	30,12	204,05	0,06	0,04	0,04	0,26	0,17	0,08	42,32	10,41	79,70	0,57	80,75	1,78	0,02	0,02	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>463</b>	<b>14,54</b>	<b>13,92</b>	<b>69,44</b>	<b>494,05</b>	<b>0,16</b>	<b>6,24</b>	<b>0,14</b>	<b>2,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>93,62</b>	<b>31,31</b>	<b>145,30</b>	<b>2,07</b>	<b>329,45</b>	<b>5,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,58</b>	<b>54,28</b>	<b>195,21</b>	<b>1 631,43</b>	<b>0,64</b>	<b>30,68</b>	<b>0,38</b>	<b>7,53</b>	<b>0,51</b>	<b>0,56</b>	<b>610,01</b>	<b>207,22</b>	<b>852,43</b>	<b>13,52</b>	<b>3 163,43</b>	<b>55,91</b>	<b>0,05</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,20	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	115,30	40,70	153,30	1,20	226,20	10,50	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,40</b>	<b>12,80</b>	<b>63,50</b>	<b>378,40</b>	<b>0,20</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>218,80</b>	<b>58,30</b>	<b>237,30</b>	<b>1,80</b>	<b>399,60</b>	<b>18,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,10</b>	<b>19,40</b>	<b>24,30</b>	<b>0,40</b>	<b>273,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	0,10	3,10	0,20	2,70	0,00	0,00	28,70	23,90	61,50	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,19	3,99	6,06	104,68	0,05	0,24	0,04	0,78	0,22	0,07	21,32	18,64	134,99	0,57	226,82	82,61	0,00	0,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	0,00	8,50	0,60	0,40	0,00	0,00	31,10	22,00	43,60	1,00	275,80	3,60	0,00	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,11	0,10	13,84	57,39	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,00	13,77	3,61	7,66	0,53	76,85	0,54	0,00	0,00	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20,72</b>	<b>9,64</b>	<b>73,20</b>	<b>508,27</b>	<b>0,16</b>	<b>14,92</b>	<b>0,84</b>	<b>4,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>113,64</b>	<b>81,80</b>	<b>301,06</b>	<b>5,27</b>	<b>1 033,7<sub>9</sub></b>	<b>92,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87	18,60	119,93	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	0,10	9,20	0,60	0,40	0,00	0,10	43,10	33,90	83,50	1,30	686,10	8,30	0,00	0,00	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,04	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>29,94</b>	<b>27,56</b>	<b>74,35</b>	<b>581,84</b>	<b>0,24</b>	<b>13,08</b>	<b>0,64</b>	<b>1,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,43</b>	<b>74,37</b>	<b>62,40</b>	<b>247,33</b>	<b>4,19</b>	<b>983,33</b>	<b>14,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,02</b>	<b>50,24</b>	<b>228,85</b>	<b>1 546,51</b>	<b>0,60</b>	<b>35,10</b>	<b>1,58</b>	<b>7,72</b>	<b>0,44</b>	<b>0,80</b>	<b>414,91</b>	<b>221,90</b>	<b>809,99</b>	<b>11,66</b>	<b>2 690,3<sub>2</sub></b>	<b>125,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,10	0,20	0,30	5,30	2,50	0,50	100,80	17,10	228,70	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	22,30	93,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>23,94</b>	<b>31,00</b>	<b>28,50</b>	<b>358,50</b>	0,20	3,00	0,40	7,20	2,70	0,60	233,60	51,10	362,70	3,70	491,30	36,70	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	0,00	1,50	0,60	1,40	0,00	0,00	15,60	10,90	15,70	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	0,10	4,40	0,20	1,70	0,00	0,00	24,00	20,20	70,40	1,10	385,50	4,60	0,00	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,73	15,20	11,33	229,33	0,07	0,51	0,04	1,98	0,04	0,10	31,32	18,84	118,09	1,25	183,95	3,71	0,06	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	0,00	6,60	0,00	0,30	0,10	0,10	55,20	32,40	64,30	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,30	72,28	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	20,50	8,46	20,90	0,49	150,13	0,00	0,00	0,00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>24,04</b>	<b>26,39</b>	<b>75,67</b>	<b>746,71</b>	0,19	13,01	0,84	5,88	0,14	0,21	154,97	98,15	323,80	6,91	1 363,80	22,85	0,06	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	0,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/15	0,13	0,01	10,69	41,80	0,00	2,41	0,00	0,00	0,00	0,00	11,09	4,29	3,64	0,22	26,50	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,04	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>16,23</b>	<b>14,84</b>	<b>80,23</b>	<b>535,34</b>	0,04	9,19	1,24	1,70	0,90	0,41	99,50	48,33	183,55	3,76	357,47	14,14	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,81</b>	<b>72,73</b>	<b>199,90</b>	<b>1 711,05</b>	0,43	28,20	2,48	15,28	3,74	1,22	513,77	213,78	891,65	17,07	2 445,07	75,19	0,06	0,00		



## 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>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TKN№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,59</b>	<b>17,70</b>	<b>50,60</b>	<b>349,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>287,00</b>	<b>33,60</b>	<b>214,80</b>	<b>1,00</b>	<b>352,20</b>	<b>17,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	0,10	32,40	16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>32,40</b>	<b>16,20</b>	<b>29,20</b>	<b>0,40</b>	<b>441,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TKN№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,23	4,66	12,25	110,43	0,08	6,71	0,15	0,81	0,00	0,07	24,60	21,99	66,73	0,95	468,85	5,02	0,04	0,00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	0,20	12,90	5,80	1,50	0,30	1,40	22,20	20,30	253,80	5,50	341,20	8,30	0,00	0,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	0,10	9,20	0,30	0,20	0,10	0,00	37,80	21,70	53,50	1,10	383,50	5,30	0,00	0,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	22,80	91,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	1,74	3,96	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	TKN№046	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>28,85</b>	<b>20,39</b>	<b>82,55</b>	<b>633,60</b>	<b>0,38</b>	<b>30,81</b>	<b>6,25</b>	<b>3,21</b>	<b>0,40</b>	<b>1,47</b>	<b>114,54</b>	<b>80,24</b>	<b>435,19</b>	<b>9,38</b>	<b>1 328,5<sub>9</sub></b>	<b>21,72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	140,40	22,70	189,40	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,48	6,61	52,72	0,01	0,13	0,01	0,05	0,03	0,03	28,52	3,44	20,40	0,05	39,88	2,28	0,00	0,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00	0,08	0,00	0,08	0,45	0,15	0,00	9,90	6,53	36,83	0,38	57,38	0,68	0,00	0,00	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>29,86</b>	<b>22,78</b>	<b>68,81</b>	<b>542,62</b>	<b>0,29</b>	<b>16,63</b>	<b>0,29</b>	<b>2,10</b>	<b>0,28</b>	<b>0,43</b>	<b>424,52</b>	<b>66,07</b>	<b>413,13</b>	<b>1,53</b>	<b>693,76</b>	<b>22,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,26</b>	<b>61,11</b>	<b>219,76</b>	<b>1 603,22</b>	<b>0,67</b>	<b>51,34</b>	<b>6,94</b>	<b>6,21</b>	<b>0,78</b>	<b>2,20</b>	<b>858,46</b>	<b>196,11</b>	<b>1 092,3<sub>2</sub></b>	<b>12,31</b>	<b>2 815,5<sub>5</sub></b>	<b>61,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</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>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,10	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	124,30	46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,74</b>	<b>16,20</b>	<b>44,10</b>	<b>357,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>227,00</b>	<b>63,30</b>	<b>248,20</b>	<b>1,70</b>	<b>410,80</b>	<b>19,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00	TK№020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,07</b>	<b>4,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>7,24</b>	<b>37,99</b>	<b>25,33</b>	<b>0,54</b>	<b>349,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,42	8,18	110,22	0,04	5,51	0,18	1,60	0,00	0,05	32,63	19,26	56,52	1,13	291,77	5,35	0,02	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,73	0,60	0,47	69,82	0,07	0,60	0,07	0,95	0,00	0,06	25,04	28,71	193,77	0,51	354,72	136,34	0,00	0,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,72	3,76	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	0,20	10,30	0,00	0,20	0,10	0,10	36,50	29,20	84,40	1,20	761,40	8,50	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>753</b>	<b>27,17</b>	<b>13,82</b>	<b>61,47</b>	<b>487,74</b>	<b>0,31</b>	<b>18,51</b>	<b>0,25</b>	<b>3,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>127,90</b>	<b>94,02</b>	<b>383,46</b>	<b>4,55</b>	<b>1 555,23</b>	<b>152,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,28	12,53	12,86	224,87	0,06	18,17	0,04	0,63	0,15	0,13	62,47	32,09	150,02	2,57	437,64	9,46	0,05	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,41	39,63	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,34	5,24	5,18	0,65	56,43	0,36	0,00	0,00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	0,10	5,60	0,00	0,80	0,10	0,00	25,60	11,00	45,20	0,80	110,80	2,00	0,00	0,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,04	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>22,42</b>	<b>24,88</b>	<b>70,61</b>	<b>567,14</b>	<b>0,21</b>	<b>25,37</b>	<b>0,08</b>	<b>1,86</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>102,81</b>	<b>50,93</b>	<b>212,20</b>	<b>4,52</b>	<b>625,27</b>	<b>12,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,83</b>	<b>55,40</b>	<b>197,18</b>	<b>1 507,88</b>	<b>0,69</b>	<b>48,90</b>	<b>0,43</b>	<b>6,41</b>	<b>0,65</b>	<b>0,83</b>	<b>464,95</b>	<b>246,24</b>	<b>869,19</b>	<b>11,31</b>	<b>2 941,04</b>	<b>183,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	0,00	2,40	0,00	0,10	0,10	0,00	6,90	4,20	14,70	0,30	40,20	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>431</b>	<b>7,00</b>	<b>9,60</b>	<b>57,40</b>	<b>356,70</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>127,90</b>	<b>32,30</b>	<b>130,90</b>	<b>0,90</b>	<b>225,80</b>	<b>9,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,10</b>	<b>19,40</b>	<b>24,30</b>	<b>0,40</b>	<b>273,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	0,10	5,30	0,00	1,90	0,00	0,00	26,40	19,80	67,40	1,00	435,30	5,30	0,00	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,06	11,39	2,48	156,90	0,05	0,47	0,06	0,44	0,30	0,13	28,42	11,75	104,43	0,89	157,46	5,74	0,06	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,41	39,63	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,34	5,24	5,18	0,65	56,43	0,36	0,00	0,00	TKN№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>25,28</b>	<b>26,24</b>	<b>71,89</b>	<b>602,13</b>	<b>0,26</b>	<b>8,39</b>	<b>0,06</b>	<b>5,47</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>103,51</b>	<b>61,14</b>	<b>270,72</b>	<b>5,21</b>	<b>906,01</b>	<b>16,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TKN№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	0,20	8,60	0,00	0,60	0,00	0,20	20,40	37,50	187,90	2,80	877,00	11,60	0,00	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,71	63,73	0,01	0,29	0,10	0,00	0,00	0,03	33,46	18,66	23,65	0,52	309,79	0,00	0,01	0,00	TKN№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24,55</b>	<b>23,89</b>	<b>70,13</b>	<b>516,13</b>	<b>0,31</b>	<b>10,49</b>	<b>0,10</b>	<b>1,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>76,38</b>	<b>72,30</b>	<b>282,37</b>	<b>5,12</b>	<b>1 332,29</b>	<b>15,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,79</b>	<b>59,97</b>	<b>217,22</b>	<b>1 552,96</b>	<b>0,57</b>	<b>26,08</b>	<b>0,26</b>	<b>7,75</b>	<b>0,50</b>	<b>0,57</b>	<b>315,89</b>	<b>185,14</b>	<b>708,29</b>	<b>11,63</b>	<b>2 737,70</b>	<b>41,64</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	628,92	601,09	2 047,61	15 937,42	5,60	420,88	24,38	91,77	11,31	11,19	5 301,20	2 139,81	9 037,44	134,03	26 776,31	1 007,60	1,03	0,06	
Среднее значение за период	62,89	60,11	204,76	1 593,74	0,56	42,09	2,44	9,18	1,13	1,12	530,12	213,98	903,74	13,40	2 677,63	100,76	0,10	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	33.9	50.3																

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	417	160	725	508