



УТВЕРЖДАЮ
Н.Е. Богданова
01.09.2025 г.
Приказ № 61/7 от 01.09.2025 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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												№ рецеп-туры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.52	5.53	11.42	118.57	0.03	0.05	0.04	0.05	0.00	0.05	0.26	0.02	0.18	4.02	131.83	7.47	81.80	0.35	0.72	236.29	36.12	0.00	0.01	0.00	3	2014		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.21	7.45	28.35	205.82	0.10	0.50	0.04	0.13	0.09	0.14	0.00	0.00	0.43	0.00	114.48	28.26	143.79	1.34	0.39	54.53	213.14	8.64	0.00	0.02	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.95	2.31	11.64	79.68	0.04	0.50	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.18	0.00	103.64	15.26	76.98	0.25	0.38	49.39	151.43	8.55	0.00	0.00	028			
Итого за прием пищи:	400	14.68	15.29	51.41	404.07	0.17	1.05	0.10	0.18	0.09	0.29	0.26	0.02	0.79	4.02	349.95	50.99	302.57	1.94	1.49	340.21	400.69	17.19	0.01	0.02				
II Завтрак																													
ЙОГУРТ	125	3.50	3.13	5.64	70.64	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.18	0.00	150.00	17.50	118.75	0.00	0.00	62.50	182.50	0.00	0.03	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	125	3.50	3.13	5.64	70.64	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.18	0.00	150.00	17.50	118.75	0.00	0.00	62.50	182.50	0.00	0.03	0.00				
Обед																													
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.40	0.05	0.85	6.50	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30	0.00	555.50	70.50	0.00	0.00	0.00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.20	4.52	11.30	102.58	0.05	4.07	0.17	0.88	0.04	0.06	0.36	0.18	1.04	8.37	21.52	17.04	55.66	0.86	0.72	16.34	303.77	3.80	0.02	0.00	85/120	2012		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11.30	4.16	2.02	90.61	0.01	0.04	0.04	0.37	0.38	0.06	0.08	0.02	0.05	1.75	17.27	2.77	32.31	0.37	0.23	25.53	35.97	3.88	0.01	0.00	249	2012		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.97	4.90	19.56	134.77	0.13	9.15	0.60	0.40	0.08	0.11	0.00	0.36	1.35	11.07	45.29	34.05	84.21	1.27	0.58	21.26	686.87	8.40	0.05	0.00	125	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.92	0.05	31.55	131.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.59	1.89	8.32	0.00	0.00	2.64	2.81	0.00	0.00	0.00	406	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	0.05	0.20	9.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
БАТОН	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	721	24.03	14.81	93.42	605.37	0.28	15.76	0.81	2.31	0.50	0.27	0.44	0.61	2.96	30.19	119.27	72.35	238.10	4.30	2.05	907.47	1 168.3	17.76	0.08	0.00				
Полдник																													
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13.29	16.73	23.06	296.45	0.06	1.19	0.17	3.41	0.00	0.09	0.25	0.39	3.42	9.42	15.22	28.02	136.12	1.14	1.30	48.00	213.63	3.55	0.09	0.00	304	2012		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5.27	5.71	26.99	180.59	0.06	6.50	0.03	1.11	0.21	0.05	0.05	0.05	0.63	17.06	28.09	11.48	51.69	0.83	0.49	16.62	124.39	3.11	0.01	0.01	451	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.78	2.23	10.51	73.82	0.03	0.52	0.01	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.13	0.00	102.26	15.12	73.66	0.81	0.37	47.74	159.59	8.28	0.00	0.00	267	2014		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0.99	0.13	6.36	30.59	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	0.00	0.03	0.10	4.50	2.70	2.85	13.05	0.60	0.18	79.05	20.40	0.84	0.00	0.00		2008		
ГРУША	75	0.30	0.23	7.73	35.25	0.02	3.75	0.00	0.27	0.00	0.02	0.00	0.02	0.08	1.50	14.25	9.00	12.00	1.50	0.14	10.50	116.25	0.75	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	465	22.63	25.03	74.65	616.70	0.20	11.96	0.21	5.12	0.21	0.28	0.30	0.49	4.36	32.48	162.52	66.47	286.52	4.88	2.48	201.91	634.26	16.53	0.11	0.01				
Всего за день:		64,84	58,26	225,12	1 696,78	0,69	29,65	1,15	7,61	0,80	1,05	1,00	1,12	8,29	66,69	781,74	207,31	945,94	11,12	6,02	1 512,0	2 385,7	51,48	0,23	0,03				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,43	32,37	0,03	1,76	0,00	1,31	0,00	0,02	0,00	0,03	0,22	5,00	7,72	7,49	21,58	0,25	0,25	136,94	40,82	0,00	0,00	0,00	10	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,78	17,82	2,50	221,74	0,06	0,21	0,20	4,62	2,08	0,33	0,49	0,13	0,18	6,62	85,79	13,61	174,42	1,93	1,21	146,88	190,99	22,53	0,04	0,02	214	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	2,48	11,64	81,96	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,16	0,00	113,99	17,15	82,48	0,96	0,41	53,10	179,49	9,20	0,00	0,00	267	2014		
БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	405	18,53	22,90	26,85	388,47	0,14	2,55	0,22	5,93	2,08	0,48	0,49	0,16	0,74	11,62	211,30	40,85	291,48	3,34	1,98	422,32	429,70	31,73	0,04	0,02				
II Завтрак																													
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00				
Обед																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	0,00	0,05	0,25	5,52	7,03	10,04	13,05	0,50	0,10	1,51	145,58	1,00	0,00	0,00		2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,37	5,54	9,09	103,99	0,06	7,73	0,21	0,30	0,03	0,08	0,06	0,24	1,35	8,92	38,24	21,16	64,49	0,92	0,55	44,92	349,24	4,60	0,03	0,00	95	2008		
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	2,90	0,40	4,40	13,60	26,90	30,40	191,20	2,80	3,90	79,90	440,60	9,80	0,00	0,00	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,22	38,26	242,42	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	0,00	0,28	2,31	22,08	22,56	125,54	186,84	4,40	1,42	4,04	263,44	2,28	0,02	0,00	323	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,22	62,85	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	0,00	0,01	0,03	0,72	12,66	5,29	5,18	0,65	0,07	6,56	56,63	0,36	0,00	0,00	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	761	24,61	23,53	92,10	679,30	0,48	22,00	0,81	6,79	0,21	0,36	2,96	1,03	8,54	59,84	112,79	198,13	486,86	10,47	6,40	295,03	¹ 296,2 ₉	19,72	0,05	0,00				
Полдник																													
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,36	14,49	10,61	227,00	0,07	18,15	0,00	2,57	0,00	0,09	1,58	0,39	2,98	17,53	53,78	29,89	136,41	2,41	2,59	53,90	411,83	7,86	0,04	0,00	306	2008		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,86	3,91	25,32	164,50	0,06	0,08	0,03	0,30	0,08	0,08	0,01	0,01	0,43	12,96	41,51	9,16	67,97	0,43	0,34	16,64	76,91	1,77	0,02	0,02	479	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	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	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,01	0,18	0,00	0,02	0,00	0,05	0,16	4,00	27,20	10,40	18,40	0,24	0,16	10,40	157,60	1,60	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	500	22,26	18,74	71,10	554,95	0,20	66,23	0,04	3,49	0,08	0,21	1,59	0,48	3,70	40,49	126,09	53,25	240,18	3,88	3,33	186,34	673,54	12,35	0,08	0,02				
Всего за день:		68,90	68,30	195,69	1 693,36	0,86	91,66	1,10	16,21	2,37	1,26	5,04	1,67	13,16	111,95	600,18	309,73	¹ 137,2 ₇	17,69	11,71	966,19	² 582,0 ₃	63,80	0,20	0,04				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,64	15,01	119,77	0,02	0,00	0,02	0,13	0,09	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	5,74	3,51	18,46	0,28	0,17	128,52	28,50	0,00	0,00	0,00	1	2014		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,26	5,26	26,67	174,79	0,06	0,47	0,03	0,76	0,05	0,11	0,00	0,05	0,33	6,16	102,64	15,18	86,97	0,34	0,53	47,33	168,44	8,18	0,01	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,27	2,56	12,29	85,98	0,04	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,19	0,00	115,19	16,95	85,56	0,28	0,42	54,90	168,31	9,50	0,00	0,00	028			
Итого за прием пищи:	420	10,74	13,46	53,97	380,54	0,12	1,02	0,07	0,89	0,14	0,24	0,00	0,05	0,74	6,16	223,57	35,64	190,99	0,90	1,12	230,75	365,25	17,68	0,01	0,00				
II Завтрак																													
РЯЖЕНКА	200	5,97	8,24	8,65	111,24	0,04	0,62	0,06	0,00	0,00	0,27	0,68	0,00	0,21	0,00	255,44	28,84	189,52	0,21	0,82	103,00	300,76	18,54	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	200	5,97	8,24	8,65	111,24	0,04	0,62	0,06	0,00	0,00	0,27	0,68	0,00	0,21	0,00	255,44	28,84	189,52	0,21	0,82	103,00	300,76	18,54	0,00	0,00				
Обед																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	0,00	0,02	0,10	1,99	11,45	6,97	20,92	0,50	0,11	3,98	70,22	1,49	0,01	0,00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,58	5,31	11,76	117,43	0,07	5,92	0,14	0,94	0,04	0,07	0,56	0,30	1,57	8,93	21,42	22,79	78,26	1,27	1,06	22,57	486,19	5,74	0,03	0,00	84	2012		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,01	8,13	2,63	127,41	0,06	0,32	0,05	1,76	0,27	0,07	1,00	0,11	1,15	8,04	36,28	19,08	139,77	0,54	0,78	52,73	239,90	83,09	0,37	0,01	268	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,46	6,94	12,30	122,26	0,07	9,85	0,49	1,64	0,08	0,08	0,00	0,22	0,72	21,88	34,04	23,59	56,38	0,97	0,60	54,90	392,15	3,85	0,05	0,00	349	2008		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,23	102,56	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,27	0,00	24,99	22,64	16,88	0,61	0,00	4,27	196,25	0,00	0,00	0,00	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	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	0,00		2008			
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	730	24,20	21,76	80,29	616,43	0,24	21,34	0,69	4,39	0,39	0,27	1,56	0,65	4,08	40,84	133,88	98,97	331,71	4,19	2,71	266,55	1 412,31	94,17	0,46	0,01				
Полдник																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	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	0,00	0,00	224	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,04	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,17	0,00	214,20	23,52	151,20	0,17	0,84	105,00	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008		
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24	0,00	0,60	21,30	0,00	0,00	0,00		2008		
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	0,00	0,06	0,24	1,60	12,80	6,40	8,80	1,76	0,12	20,80	222,40	1,60	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	473	34,60	20,42	73,12	633,76	0,09	9,09	0,04	0,50	0,00	0,25	0,00	0,06	0,59	1,60	230,30	32,62	175,00	2,17	0,96	126,40	550,30	20,50	0,01	0,00				
Всего за день:		75,51	63,88	216,03	1 741,97	0,49	32,07	0,86	5,78	0,53	1,03	2,24	0,76	5,62	48,60	843,19	196,07	887,22	7,47	5,61	726,70	2 628,62	150,89	0,48	0,01				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,10	6,46	9,97	123,63	0,03	0,14	0,06	0,06	0,00	0,07	0,30	0,02	0,18	4,70	179,42	9,34	111,70	0,38	0,81	247,40	36,00	0,00	0,01	0,00	3	2014		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,46	6,57	25,94	181,18	0,05	0,50	0,04	0,23	0,08	0,12	0,00	0,05	0,41	4,89	103,87	22,92	104,32	0,34	0,76	51,77	165,52	8,91	0,01	0,00	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,16	2,58	12,59	87,22	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,11	1,22	99,24	21,34	80,72	0,60	0,55	46,36	172,70	8,10	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:	400	13,72	15,61	48,50	392,03	0,11	1,11	0,11	0,29	0,08	0,30	0,30	0,07	0,70	10,81	382,53	53,60	296,74	1,32	2,12	345,53	374,22	17,01	0,02	0,00				
II Завтрак																													
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,50	3,47	47,72	0,03	1,24	0,54	1,75	0,00	0,02	0,00	0,05	0,26	2,78	14,93	10,50	15,18	0,59	0,14	10,25	102,93	1,70	0,01	0,00	40	2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,10	5,33	7,22	93,75	0,04	10,21	0,19	0,25	0,03	0,07	0,35	0,20	1,09	9,59	44,90	19,85	58,57	1,07	0,82	22,87	304,07	4,91	0,02	0,00	84	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,25	7,71	2,54	164,04	0,18	12,32	5,67	1,26	0,06	1,39	54,00	0,56	6,55	217,30	16,80	15,28	234,59	5,16	4,58	97,72	283,56	6,70	0,17	0,03	256	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	0,07	0,00	0,02	1,21	0,08	0,03	0,00	0,08	0,51	10,50	9,49	7,56	41,87	0,96	0,38	1,93	65,33	0,79	0,01	0,01	331	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,07	0,18	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52	0,07	10,80	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	725	29,29	21,65	80,07	652,51	0,39	27,37	6,42	5,13	0,17	1,55	54,35	1,01	8,79	249,35	104,12	66,09	388,91	11,50	6,35	301,67	1 012,69	17,58	0,21	0,04				
Полдник																													
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,01	5,46	5,95	109,14	0,06	0,22	0,03	0,28	0,07	0,06	0,00	0,05	0,60	5,77	38,53	18,65	125,21	0,42	0,56	78,76	201,04	78,15	0,30	0,02	269	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	4,05	17,07	115,14	0,10	8,29	0,02	0,19	0,06	0,08	0,00	0,31	1,08	8,19	30,39	23,38	67,72	0,97	0,45	14,83	609,14	6,78	0,03	0,00	335	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,71	0,29	19,80	98,20	0,02	86,40	0,18	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,21	0,00	20,59	5,24	3,30	0,59	0,00	4,42	11,75	0,00	0,00	0,00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	4,80	3,00	10,80	0,45	0,00	14,70	42,00	0,00	0,00	0,00		2008		
БАТОН	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	0,08	64,05	13,80	0,00	0,00	0,00		2008		
БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,42	0,00	5,60	29,40	19,60	0,42	0,00	21,70	243,60	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	505	16,58	11,76	96,90	575,97	0,28	101,91	0,25	0,91	0,13	0,26	0,00	0,39	2,69	19,96	106,36	85,42	253,78	3,80	1,33	303,86	1 148,53	86,05	0,33	0,02				
Всего за день:		63,09	52,15	231,11	1 691,15	0,82	131,27	6,81	6,33	0,38	2,32	54,65	1,47	12,36	280,12	743,01	222,61	1 058,18	16,62	9,80	1 013,56	2 717,94	120,64	0,59	0,06				

5 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	3,11	22,60	124,08	0,02	2,40	0,01	0,07	0,05	0,01	0,00	0,00	0,19	0,00	7,38	4,70	16,66	0,30	0,13	105,39	43,53	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАША "ДРУЖБА"	180	5,42	7,93	24,03	189,99	0,07	0,70	0,04	0,39	0,08	0,15	0,00	0,07	0,33	5,25	143,75	26,10	129,07	0,45	0,83	70,29	225,90	12,67	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,08	2,48	11,70	82,11	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,15	0,00	113,55	16,76	81,73	0,89	0,41	53,02	177,01	9,20	0,00	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	420	10,36	13,52	58,33	396,18	0,12	3,67	0,07	0,46	0,13	0,28	0,00	0,07	0,67	5,25	264,68	47,56	227,46	1,64	1,37	228,70	446,44	21,87	0,00	0,00		
II Завтрак																											
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,04	4,87	58,97	0,01	2,28	0,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,04	0,09	7,41	19,97	11,35	22,34	0,73	0,24	26,34	164,19	3,99	0,01	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,90	4,20	13,40	110,60	0,00	5,50	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	0,00	0,00	0,00	91	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,78	10,57	7,14	175,09	0,07	0,58	0,02	0,19	0,00	0,09	0,26	0,32	3,17	2,07	29,38	14,21	110,20	0,90	0,93	107,08	183,86	3,98	0,07	0,00	308	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,51	1,96	11,09	73,05	0,06	5,94	1,11	0,52	0,00	0,07	0,00	0,13	0,69	9,84	64,31	30,07	57,63	0,90	0,51	67,17	239,28	4,73	0,03	0,00	129	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	0,11	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,08	0,00	9,00	21,60	27,00	0,36	0,00	10,80	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,31	0,00	6,65	4,55	22,75	0,35	0,19	149,45	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	745	25,18	22,05	96,91	693,00	0,27	25,10	1,24	3,17	0,00	0,28	0,26	0,54	5,54	28,32	134,71	87,48	266,02	4,44	2,23	518,94	933,93	14,38	0,11	0,00		
Полдник																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	0,00	0,02	0,10	2,00	11,50	7,00	21,00	0,50	0,11	4,00	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,97	14,56	12,90	242,51	0,10	6,69	0,01	1,75	0,00	0,12	1,92	0,51	3,60	13,49	19,27	30,69	156,72	2,42	2,76	52,77	697,58	9,50	0,05	0,00	258	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,05	5,73	26,14	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,25	12,12	5,35	2,48	0,14	0,00	2,27	30,55	0,00	0,00	0,00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	4,75	21,75	1,00	0,30	131,75	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,28	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	0,00	132,00	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,25	0,02	3,75	0,00	0,27	0,00	0,02	0,00	0,02	0,08	1,50	14,25	9,00	12,00	1,50	0,14	10,50	116,25	0,75	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	20,45	19,03	67,97	528,69	0,22	16,94	0,03	2,62	0,00	0,20	1,92	0,61	4,27	24,74	73,24	64,79	249,95	6,40	3,31	333,29	992,88	13,15	0,07	0,00		
Всего за день:		61,99	54,80	231,21	1 679,87	0,69	47,71	1,34	6,25	0,13	0,76	2,18	1,22	10,48	58,31	724,63	229,83	939,43	12,48	6,91	1 080,93	2 373,25	49,40	0,18	0,00		

6 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06	0,10	0,03	0,03	1,41	9,41	1,94	30,91	0,40	0,22	26,97	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,18	6,92	28,79	202,77	0,12	0,52	0,04	0,87	0,07	0,12	0,00	0,15	0,45	11,88	116,03	34,24	136,24	0,91	0,91	54,72	211,20	10,43	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	12,71	82,13	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,16	0,00	98,32	14,29	72,42	0,22	0,36	46,82	142,82	8,10	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	0,13	106,75	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	425	13,31	12,07	54,49	381,05	0,20	0,99	0,09	1,27	0,51	0,29	0,10	0,18	0,86	13,29	228,51	53,72	255,82	1,78	1,62	235,26	405,20	22,56	0,02	0,01		
II Завтрак																											
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	5,01	6,08	72,70	0,03	3,86	0,02	2,22	0,00	0,04	0,00	0,12	0,40	4,31	11,07	8,94	21,37	0,41	0,15	2,72	229,62	1,85	0,02	0,00	43	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,95	2,52	24,68	145,50	0,18	4,52	0,21	1,63	0,03	0,06	0,00	0,17	1,01	8,18	35,56	30,78	77,97	1,78	0,88	79,31	450,48	4,06	0,03	0,00	99	2008
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,20	10,78	7,31	163,02	0,04	2,16	0,04	2,04	0,20	0,06	1,04	0,19	1,65	8,18	22,96	15,11	96,84	1,49	1,57	83,85	208,61	5,28	0,03	0,00	280	2008
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,09	3,83	13,01	94,58	0,02	5,67	0,02	0,30	0,07	0,05	0,00	0,10	0,22	18,42	50,00	28,19	56,02	1,81	0,61	65,78	408,88	9,92	0,03	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,23	102,56	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,27	0,00	24,99	22,64	16,88	0,61	0,00	4,27	196,25	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	22,80	23,43	103,45	718,15	0,35	16,48	0,29	6,85	0,30	0,26	1,04	0,63	4,02	48,09	155,68	115,26	314,68	7,60	3,73	522,13	¹ 562,2 ₄	22,79	0,11	0,00		
Полдник																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,10	0,90	6,50	0,00	2,50	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	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,77	3,21	5,31	88,92	0,05	0,21	0,03	0,67	0,18	0,05	0,88	0,10	1,05	6,41	17,81	16,19	116,31	0,47	0,68	83,18	198,13	72,25	0,33	0,01	263	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,79	16,97	121,61	0,11	7,92	0,52	0,36	0,08	0,09	0,00	0,31	1,17	9,59	39,35	29,50	73,05	1,12	0,50	18,44	595,32	7,26	0,04	0,00	125	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	0,03	2,88	0,39	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,29	0,00	32,40	16,20	29,16	0,32	0,00	3,60	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,31	0,00	6,65	4,55	22,75	0,35	0,19	149,45	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,42	0,00	5,60	29,40	19,60	0,42	0,00	21,70	243,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	18,62	9,65	86,52	512,75	0,30	20,51	0,96	1,47	0,26	0,27	0,88	0,44	3,37	22,00	105,41	99,64	278,27	3,48	1,61	381,77	¹ 537,4 ₅	80,63	0,37	0,01		
Всего за день:		58,23	48,28	250,10	1 682,59	0,89	38,86	1,37	9,59	1,07	1,03	2,02	1,25	8,43	83,38	639,60	286,12	967,52	12,86	6,96	¹ 201,6 ₆	³ 687,3 ₉	125,98	0,53	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,43	32,37	0,03	1,76	0,00	1,31	0,00	0,02	0,00	0,03	0,22	5,00	7,72	7,49	21,58	0,25	0,25	136,94	40,82	0,00	0,00	0,00	10	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,70	17,36	2,37	216,67	0,06	0,19	0,20	4,45	2,08	0,33	0,49	0,13	0,18	6,62	82,39	13,25	172,18	1,92	1,20	145,34	186,60	22,26	0,04	0,02	214	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,06	2,48	11,66	81,87	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,14	0,00	113,10	16,36	81,00	0,82	0,41	52,94	174,53	9,20	0,00	0,00	267	2014		
БАТОН	30	2,33	0,90	15,93	81,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,28	0,00	5,89	4,03	20,15	0,31	0,16	132,37	28,52	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	400	19,24	22,76	32,39	412,13	0,15	2,52	0,22	5,76	2,08	0,48	0,49	0,16	0,82	11,62	209,10	41,13	294,91	3,30	2,02	467,59	430,47	31,46	0,04	0,02				
II Завтрак																													
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00				
Обед																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	0,00	0,02	0,10	1,99	11,45	6,97	20,92	0,50	0,11	3,98	70,22	1,49	0,01	0,00		2008		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,50	5,50	7,38	98,12	0,05	7,43	0,16	0,23	0,03	0,06	0,40	0,17	1,10	5,22	43,91	20,33	63,30	1,01	0,89	363,16	377,49	5,27	0,02	0,00	88	2008		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,36	11,07	2,88	152,71	0,05	0,44	0,05	0,46	0,34	0,12	0,25	0,24	2,18	3,18	30,91	11,12	98,51	0,84	0,79	57,56	150,13	6,03	0,06	0,00	310	2012		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,42	5,70	14,85	125,28	0,10	9,82	0,69	0,57	0,09	0,10	0,00	0,19	0,94	12,19	67,31	29,47	74,60	1,10	0,62	80,62	363,47	6,54	0,03	0,00	338	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	30,23	122,97	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,01	0,00	0,02	0,06	0,54	16,25	3,66	12,03	0,53	0,04	9,61	78,16	0,54	0,00	0,00	405	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,31	0,00	6,65	4,55	22,75	0,35	0,19	149,45	32,20	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	750	23,42	23,71	87,30	658,94	0,31	23,75	0,91	2,14	0,46	0,34	0,65	0,69	4,89	32,12	181,88	81,80	318,21	5,53	3,00	822,48	1 112,47	21,55	0,12	0,00				
Полдник																													
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,25	14,46	9,72	222,82	0,06	18,15	0,00	2,57	0,00	0,09	1,58	0,39	2,95	17,28	55,34	29,41	134,94	2,41	2,57	53,88	410,32	7,83	0,04	0,00	306	2008		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,02	5,00	25,34	174,96	0,06	0,08	0,03	0,73	0,09	0,09	0,02	0,01	0,43	13,00	42,49	9,32	69,80	0,44	0,35	17,66	78,31	1,89	0,02	0,02	479	2008		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,30	0,07	18,36	75,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	18,47	7,03	15,79	0,37	0,00	17,90	113,81	0,00	0,00	0,00	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	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	0,00	0,00		2008		
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	0,00	0,06	0,24	1,60	12,80	6,40	8,80	1,76	0,12	20,80	222,40	1,60	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	495	21,87	20,00	67,64	541,75	0,16	26,23	0,03	3,80	0,09	0,21	1,60	0,46	3,68	31,88	129,10	52,16	229,33	4,98	3,04	110,24	824,84	11,32	0,07	0,02				
Всего за день:		68,03	69,60	192,97	1 683,46	0,66	53,38	1,19	11,70	2,63	1,24	2,74	1,31	9,57	75,62	670,08	192,59	961,20	13,81	8,06	1 462,81	2 550,28	64,33	0,26	0,04				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,60	5,57	11,97	121,36	0,03	0,05	0,04	0,05	0,00	0,05	0,26	0,02	0,19	4,02	132,01	7,60	82,44	0,36	0,73	240,99	37,13	0,00	0,01	0,00	3	2014		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,37	7,22	26,57	192,32	0,06	0,48	0,03	0,83	0,09	0,12	0,00	0,05	0,33	6,33	104,20	15,44	88,66	0,35	0,54	48,09	171,31	8,28	0,01	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,95	2,31	11,64	79,68	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,18	0,00	103,64	15,26	76,98	0,25	0,38	49,39	151,43	8,55	0,00	0,00	028			
Итого за прием пищи:	400	13,92	15,10	50,18	393,36	0,13	1,03	0,09	0,88	0,09	0,27	0,26	0,07	0,70	10,35	339,85	38,30	248,08	0,96	1,65	338,47	359,87	16,83	0,02	0,00				
II Завтрак																													
РЯЖЕНКА	200	5,97	8,24	8,65	111,24	0,04	0,62	0,06	0,00	0,00	0,27	0,68	0,00	0,21	0,00	255,44	28,84	189,52	0,21	0,82	103,00	300,76	18,54	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	200	5,97	8,24	8,65	111,24	0,04	0,62	0,06	0,00	0,00	0,27	0,68	0,00	0,21	0,00	255,44	28,84	189,52	0,21	0,82	103,00	300,76	18,54	0,00	0,00				
Обед																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	0,00	0,05	0,25	5,53	7,04	10,06	13,08	0,50	0,10	1,51	145,87	1,01	0,00	0,00	к/к	к/к		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,24	5,34	10,77	108,42	0,04	7,01	0,20	0,30	0,03	0,06	0,36	0,19	1,00	11,34	47,40	22,56	63,18	1,26	0,86	34,88	331,73	6,27	0,02	0,00	76	2008		
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,27	0,50	0,40	58,96	0,06	0,51	0,07	0,81	0,00	0,05	1,36	0,14	1,60	10,11	23,52	24,39	163,98	0,47	0,90	47,72	299,56	114,97	0,00	0,00	228	2008		
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,67	11,74	0,17	109,12	0,00	0,24	0,07	0,42	0,32	0,02	0,03	0,01	0,01	0,78	5,56	0,83	10,10	0,14	0,07	7,71	12,09	0,97	0,00	0,00	378	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,36	18,50	124,46	0,11	8,97	0,03	0,20	0,06	0,09	0,00	0,33	1,17	8,87	30,72	25,19	72,88	1,03	0,49	15,80	659,61	7,34	0,03	0,00	335	2008		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	0,11	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,08	0,00	9,00	21,60	27,00	0,36	0,00	10,80	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	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	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	700	24,00	22,34	74,15	596,63	0,28	40,11	0,56	1,93	0,41	0,31	1,75	0,72	5,11	36,63	123,24	104,63	350,22	3,76	2,42	118,42	1 722,4 ₆	130,56	0,05	0,00				
Полдник																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	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	0,00	0,00	224	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,04	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,17	0,00	214,20	23,52	151,20	0,17	0,84	105,00	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008		
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24	0,00	0,60	21,30	0,00	0,00	0,00		2008		
ГРУША	70	0,28	0,21	7,21	32,90	0,01	3,50	0,00	0,25	0,00	0,02	0,00	0,02	0,07	1,40	13,30	8,40	11,20	1,40	0,13	9,80	108,50	0,70	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	463	34,56	20,31	72,49	629,06	0,08	4,59	0,04	0,25	0,00	0,25	0,00	0,02	0,42	1,40	230,80	34,62	177,40	1,81	0,97	115,40	436,40	19,60	0,01	0,00				
Всего за день:		78,45	65,99	205,47	1 730,29	0,53	46,35	0,75	3,06	0,50	1,10	2,69	0,81	6,44	48,38	949,33	206,39	965,22	6,74	5,86	675,29	2 819,4 ₉	185,53	0,08	0,00				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,02	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00	4,79	2,93	15,39	0,24	0,14	107,10	23,75	0,00	0,00	0,00	1	2014		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,55	8,11	26,59	206,16	0,13	0,55	0,04	1,05	0,07	0,14	0,00	0,07	0,33	6,85	127,42	47,18	165,11	1,19	1,35	59,95	253,32	11,28	0,02	0,00	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,03	0,52	0,01	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,13	0,00	102,26	15,12	73,66	0,81	0,37	47,74	159,59	8,28	0,00	0,00	267	2014		
Итого за прием пищи:	410	11,18	15,06	49,60	379,80	0,18	1,07	0,07	1,16	0,15	0,27	0,00	0,07	0,64	6,85	234,47	65,23	254,16	2,24	1,86	214,79	436,66	19,56	0,02	0,00				
II Завтрак																													
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00				
Обед																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	0,00	0,02	0,10	2,00	11,50	7,00	21,00	0,50	0,11	4,00	70,50	1,50	0,01	0,00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,24	3,71	17,59	124,95	0,08	6,00	0,19	0,44	0,02	0,06	0,06	0,30	1,55	9,84	25,73	22,47	70,58	1,08	0,58	17,94	427,48	4,39	0,04	0,00	100	2008		
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,99	9,30	2,73	181,87	0,21	13,01	5,87	1,56	0,27	1,42	53,80	0,59	6,66	217,92	21,78	20,17	252,61	5,45	4,72	107,70	341,33	8,43	0,18	0,03	34	2012		
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,96	4,26	14,77	109,90	0,10	10,44	0,73	0,61	0,07	0,09	0,00	0,26	1,10	12,16	49,27	31,45	70,50	1,19	0,60	82,52	448,86	6,07	0,04	0,00	330	2012		
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	7,20	0,49	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,36	0,00	36,00	18,00	32,40	0,36	0,00	3,60	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
БАТОН	25	1,95	0,75	13,36	68,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	4,94	3,38	16,90	0,26	0,14	111,02	23,92	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	706	30,43	18,33	85,28	652,03	0,53	41,65	7,29	3,32	0,36	1,69	53,86	1,22	10,20	250,92	154,62	108,17	490,09	10,04	6,51	484,88	1 793,89	22,07	0,27	0,03				
Полдник																													
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,13	0,21	0,06	0,06	2,82	30,97	6,56	61,82	0,81	0,45	56,64	57,25	8,05	0,02	0,01	213	2008		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,76	10,07	3,90	134,01	0,03	7,42	0,17	3,35	0,00	0,07	2,10	0,15	0,92	7,88	50,48	24,85	115,13	0,87	0,18	1 872,73	249,30	1,85	0,14	0,01	52	2008		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	13,97	58,93	0,01	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,30	13,23	3,30	2,85	0,13	0,02	3,45	24,47	0,00	0,00	0,00	436	2008		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,77	3,16	39,30	212,46	0,09	0,14	0,01	0,76	0,00	0,06	0,00	0,01	0,64	20,13	40,17	11,76	67,27	0,58	0,51	16,14	114,57	3,40	0,01	0,02	477	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
БАНАН	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	6,40	33,60	22,40	0,48	0,00	24,80	278,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	485	21,14	18,31	82,72	584,28	0,22	17,86	0,28	5,36	0,89	0,32	2,31	0,26	2,24	38,13	144,85	83,87	286,87	3,67	1,40	2 079,16	751,19	14,42	0,17	0,04				
Всего за день:		66,25	54,83	223,24	1 686,75	0,97	61,46	7,67	9,84	1,40	2,49	56,17	1,55	13,26	295,90	683,94	274,77	1 149,87	15,95	9,77	2 841,33	3 164,24	56,05	0,49	0,07				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,21	5,08	15,00	114,69	0,02	0,00	0,02	0,12	0,08	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	5,67	3,51	18,36	0,28	0,17	128,47	28,40	0,00	0,00	0,00	1	2014		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,51	6,17	26,92	181,81	0,05	0,50	0,04	0,22	0,07	0,11	0,00	0,05	0,42	5,07	103,84	23,34	105,55	0,35	0,77	51,84	166,42	8,92	0,01	0,00	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,16	2,58	12,59	87,22	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,11	1,22	99,24	21,34	80,72	0,60	0,55	46,36	172,70	8,10	0,00	0,00	272	2014		
Итого за прием пищи:	395	9,88	13,83	54,51	383,72	0,10	0,97	0,07	0,34	0,15	0,24	0,00	0,05	0,75	6,29	208,75	48,19	204,63	1,23	1,49	226,67	367,52	17,02	0,01	0,00				
II Завтрак																													
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,04	4,87	58,97	0,01	2,28	0,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,04	0,09	7,41	19,97	11,35	22,34	0,73	0,24	26,34	164,19	3,99	0,01	0,00	33	2012		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,99	5,05	13,49	115,93	0,06	5,46	0,19	0,34	0,03	0,07	0,05	0,26	1,30	7,20	31,39	22,61	72,72	0,95	0,49	151,40	424,81	4,85	0,03	0,00	91	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,60	13,36	24,53	268,90	0,17	11,64	0,02	1,53	0,05	0,15	1,35	0,62	3,54	16,57	23,39	41,97	166,05	2,69	2,27	55,32	992,89	11,07	0,06	0,00	291	2012		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,00	1,50	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,31	0,00	6,65	4,55	22,75	0,35	0,19	149,45	32,20	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	675	27,58	25,76	94,60	684,95	0,33	22,38	0,21	4,33	0,08	0,27	1,40	0,97	5,44	40,18	93,40	87,58	309,96	5,92	3,55	542,11	¹ 655,3 ₉	21,59	0,10	0,00				
Полдник																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	0,00	0,05	0,25	5,53	7,04	10,06	13,08	0,50	0,10	1,51	145,87	1,01	0,00	0,00		2008		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,43	9,20	29,07	228,98	0,07	0,13	0,07	2,19	0,51	0,11	0,10	0,09	0,44	9,47	51,22	11,02	81,79	1,22	0,60	40,77	113,49	6,66	0,02	0,02	208	2012		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,05	5,74	26,14	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,02	0,04	0,25	12,12	5,35	2,48	0,14	0,00	2,27	30,56	0,00	0,00	0,00	439	2008		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,58	6,20	30,15	211,24	0,06	0,04	0,06	0,60	0,17	0,08	0,03	0,00	0,49	13,78	42,24	10,47	79,64	0,56	0,44	18,92	82,53	1,79	0,02	0,02	249	2014		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	0,00	0,03	0,10	4,50	2,70	2,85	13,05	0,60	0,18	79,05	20,40	0,84	0,00	0,00		2008		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	12,00	155,00	0,00	0,15	0,00				
Итого за прием пищи:	565	18,48	15,88	80,73	547,02	0,26	52,25	0,22	3,52	0,68	0,26	0,13	0,26	1,52	33,53	150,32	50,75	207,04	3,12	1,32	154,52	547,85	10,30	0,19	0,04				
Всего за день:		61,94	55,67	237,84	1 677,69	0,77	77,60	0,50	8,19	0,91	0,77	1,53	1,28	7,71	80,00	704,47	216,52	917,63	10,27	6,36	923,30	² 570,7 ₆	48,91	0,30	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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	667,23	591,76	2 208,78	16 963,91	7,37	610,01	22,74	84,56	10,72	13,05	130,26	12,44	95,32	1 148,95	7 340,17	2 341,94	9 929,48	125,01	77,06	12 403,86	27 479,77	917,01	3,34	0,31
Среднее значение за период	66,72	59,18	220,88	1 696,39	0,74	61,00	2,27	8,46	1,07	1,31	13,03	1,24	9,53	114,90	734,02	234,19	992,95	12,50	7,71	1 240,39	2 747,98	91,70	0,33	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	31.4	52.9																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	408	155	721	502