

"Согласовано"  
 Руководитель "Центр развития ребенка"  
 12.01.2016



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов								
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг										
			Масса порции															В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг
<b>Завтрак</b>																											
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,0	5,9	15,4	139,6	0,10	0,10	0,10	12,00	0,40	0,10	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2010	
Каша с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,10	0,00	0,70	0,00	0,00	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,20	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	365	10,2	17,3	46,5	393,9	0,20	1,10	52,00	0,30	0,20	0,30	246,30	63,10	242,70	1,80	448,70	45,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2 Завтрак</b>																											
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с рыбными консервами	150/10	3,5	1,8	11,9	77,9	0,10	0,10	0,00	5,80	0,10	0,00	17,20	18,00	42,10	1,00	406,30	35,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	97	2015
Кура отварная	60	17,8	1,3	0,4	30,4	0,10	0,60	0,10	0,10	0,10	0,00	11,50	11,50	105,80	1,00	155,20	12,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис отварной	110	2,7	3,0	28,6	156,0	0,00	0,00	0,10	0,00	10,10	0,10	19,00	20,00	54,20	0,40	40,00	68,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,10	0,10	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	530	26,9	9,2	82,0	530,2	0,30	8,80	10,40	0,10	0,40	0,10	90,40	66,00	250,90	4,70	736,80	118,90	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Омлет натуральный	150	11,6	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	0,00	111,00	15,60	174,80	1,70	212,80	62,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр (порции)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	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:	400	17,3	16,5	39,2	384,6	0,20	0,50	34,50	1,90	0,40	0,00	230,60	37,40	272,80	2,90	285,70	63,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		54,9	43,5	180,4	1 384,8	0,70	23,40	96,90	2,30	1,00	1,00	588,10	176,90	780,70	12,30	1 832,60	230,30	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																			В1, мг			С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг
<b>Завтрак</b>																									
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,4</b>	<b>16,2</b>	<b>49,5</b>	<b>395,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>241,50</b>	<b>39,20</b>	<b>200,10</b>	<b>1,10</b>	<b>380,70</b>	<b>44,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																									
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>9,4</b>	<b>38,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,20</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>349</b>	<b>2015</b>	
<b>Обед</b>																									
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	150/10	3,1	7,1	7,8	115,0	0,00	4,90	0,20	0,00	28,00	14,80	28,60	0,90	202,70	35,40	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2015	
Печень по-строгански	30/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	14,90	8,70	121,90	2,60	150,90	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из йагома	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,6</b>	<b>16,4</b>	<b>54,9</b>	<b>469,1</b>	<b>0,40</b>	<b>11,10</b>	<b>15,40</b>	<b>0,10</b>	<b>72,70</b>	<b>112,00</b>	<b>301,10</b>	<b>7,60</b>	<b>609,20</b>	<b>88,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																									
Рагу из овощей с мясом	180	7,2	15,0	18,4	253,2	0,10	20,50	0,20	0,00	54,00	33,60	75,50	1,50	644,50	71,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143штк	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,3</b>	<b>24,8</b>	<b>81,9</b>	<b>618,1</b>	<b>0,20</b>	<b>20,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>73,60</b>	<b>50,40</b>	<b>112,50</b>	<b>2,60</b>	<b>707,90</b>	<b>72,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>41,5</b>	<b>57,4</b>	<b>195,7</b>	<b>1 521,8</b>	<b>0,70</b>	<b>32,70</b>	<b>67,60</b>	<b>0,30</b>	<b>394,00</b>	<b>203,00</b>	<b>613,70</b>	<b>11,30</b>	<b>1 698,50</b>	<b>205,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/5	4,6	6,0	15,1	143,3	0,00	0,60	12,00	0,10	0,10	129,20	15,50	97,60	0,30	191,00	47,00	0,00	0,00	120	2015
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	385	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,1</b>	<b>19,0</b>	<b>33,2</b>	<b>369,8</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>73,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>319,60</b>	<b>42,30</b>	<b>247,20</b>	<b>0,90</b>	<b>481,50</b>	<b>63,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>12,0</b>	<b>112,4</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>180,10</b>	<b>21,00</b>	<b>142,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом, курой	150/10	7,7	4,1	12,1	120,2	0,10	5,90	0,20	0,40	29,50	22,30	94,00	1,60	465,30	44,90	0,00	0,10	97	2015	
Суфле рыбное	60	12,4	4,1	0,7	98,5	0,10	0,20	5,60	0,40	42,50	26,00	139,00	0,70	263,20	98,10	0,00	0,00	400	2004	
Картофельное пюре	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015	
Напиток из курала	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,00	0,00	0,20	342	ТУ	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	576	2004	
Отулец соленый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>25,2</b>	<b>12,2</b>	<b>48,7</b>	<b>426,8</b>	<b>0,40</b>	<b>13,50</b>	<b>26,70</b>	<b>0,90</b>	<b>0,70</b>	<b>135,80</b>	<b>82,00</b>	<b>332,50</b>	<b>4,60</b>	<b>1 413,70</b>	<b>187,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг творожный	150	29,7	10,3	26,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	215,60	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015	
Соус молочный ( сладкий)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,80	0,90	0,00	0,00			
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>32,5</b>	<b>12,1</b>	<b>50,2</b>	<b>464,2</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,30</b>	<b>244,00</b>	<b>48,30</b>	<b>323,00</b>	<b>2,00</b>	<b>283,90</b>	<b>5,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>73,2</b>	<b>48,1</b>	<b>144,1</b>	<b>1 373,2</b>	<b>0,60</b>	<b>16,50</b>	<b>170,30</b>	<b>1,50</b>	<b>1,60</b>	<b>879,50</b>	<b>193,60</b>	<b>1 045,20</b>	<b>7,70</b>	<b>2 179,30</b>	<b>256,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг		
	150/5	4,4	5,6	19,1	153,5	0,10	0,40	12,00	0,10	94,80	24,70	100,90	0,60	160,70	32,20	0,00	0,00		
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив.	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00		
Чай с молоком	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное (порция)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Батон йодированный	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00		
Яйца вареные	405	13,5	19,6	41,2	415,4	0,10	0,90	52,10	1,20	223,50	48,10	253,70	2,20	393,10	49,50	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	150/10	4,5	2,9	5,9	68,9	0,00	2,90	0,10	0,00	16,90	12,70	43,80	0,90	224,30	39,00	0,00	0,10		
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным), курой	30/30	6,1	16,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00		
Гуляш мясной из свинины	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Налисок из плодов сушеных (яблоки)	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	0,7	1,5	4,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00		
Икра свекольная	540	17,7	23,3	77,9	616,1	0,20	5,60	6,10	0,00	87,80	43,10	136,90	4,20	460,10	114,80	0,00	0,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	160	9,5	4,9	33,2	218,0	0,00	0,80	0,20	0,00	22,10	29,70	105,50	0,90	139,60	39,10	0,00	0,00		
Плов со свиной	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Батон йодированный	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00		
Булочка Домашняя с сахаром	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,80	0,00	0,00	3,60	3,80	11,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00		
Зеленый горошек пропареный	410	15,3	11,8	80,4	492,1	0,60	1,60	2,20	0,00	49,90	57,10	171,70	2,40	196,70	63,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	46,5	54,7	214,5	1 583,5	0,90	8,10	60,40	1,20	0,63	369,80	149,80	565,70	8,80	1 050,30	228,10	0,00	0,10		
<b>Всего за день:</b>																			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	16,8	138,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	35	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,6</b>	<b>16,2</b>	<b>49,6</b>	<b>397,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>244,80</b>	<b>45,00</b>	<b>223,90</b>	<b>1,50</b>	<b>395,70</b>	<b>52,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,90</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп крестьянский с мясом	150/10	3,1	7,8	8,5	121,8	0,00	4,70	0,10	0,00	0,00	19,00	12,20	26,80	0,60	143,90	1,80	0,00	0,00	94	2008
Калупа тушеная с курой	160	20,9	4,3	11,6	180,6	0,10	28,10	11,00	0,10	0,20	81,70	36,30	155,80	2,60	473,40	33,90	0,10	0,00	ТТК	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		ТУ
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>29,2</b>	<b>21,1</b>	<b>67,3</b>	<b>593,0</b>	<b>0,20</b>	<b>32,80</b>	<b>11,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>112,30</b>	<b>55,60</b>	<b>208,70</b>	<b>4,40</b>	<b>658,90</b>	<b>37,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	150/5	3,6	5,2	20,5	151,7	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	92,00	19,00	86,40	0,30	139,10	39,60	0,00	0,00	4036977	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,1</b>	<b>8,9</b>	<b>73,1</b>	<b>436,8</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>19,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>146,20</b>	<b>39,00</b>	<b>178,20</b>	<b>1,40</b>	<b>259,50</b>	<b>62,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,4</b>	<b>46,7</b>	<b>202,7</b>	<b>1 488,0</b>	<b>0,40</b>	<b>47,30</b>	<b>82,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>524,10</b>	<b>150,00</b>	<b>625,10</b>	<b>10,20</b>	<b>1 675,40</b>	<b>154,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
Каша из хлопьев овсяных "геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,0	5,9	15,4	139,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	34	2010	
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	378	2015	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8,3</b>	<b>15,9</b>	<b>37,2</b>	<b>338,7</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>205,00</b>	<b>46,70</b>	<b>195,70</b>	<b>1,40</b>	<b>345,40</b>	<b>41,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	т.т.к.		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>59,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,60</b>	<b>1,50</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с клецками и мясом	150/10	4,8	6,5	17,4	153,4	0,00	2,80	0,10	0,00	0,30	19,90	13,40	38,30	0,90	216,10	44,20	0,00	0,00	108/109	2015	
Кура отварная	50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	0,10	11,50	11,50	105,80	1,00	155,20	12,80	0,10	0,00	т.т.к.		
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015	
Налисок из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	т.т.		
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,90	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>30,9</b>	<b>13,9</b>	<b>64,3</b>	<b>521,1</b>	<b>0,40</b>	<b>5,50</b>	<b>6,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>69,40</b>	<b>115,70</b>	<b>299,00</b>	<b>6,00</b>	<b>673,30</b>	<b>92,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Пирог "Маннык"	150	6,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	0,20	57,40	15,50	95,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	4035387	2015	
Соус молочный ( сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00			
Чай с мятой, сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,8</b>	<b>26,0</b>	<b>98,3</b>	<b>679,8</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>10,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>116,30</b>	<b>32,90</b>	<b>133,10</b>	<b>4,00</b>	<b>502,70</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,0</b>	<b>55,8</b>	<b>214,8</b>	<b>1 599,5</b>	<b>0,50</b>	<b>19,60</b>	<b>69,20</b>	<b>0,60</b>	<b>0,90</b>	<b>399,30</b>	<b>196,80</b>	<b>631,20</b>	<b>11,40</b>	<b>1 521,80</b>	<b>141,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	15,9	133,8	0,00	0,40	12,00	0,10	99,80	16,60	106,40	0,40	150,30	31,30	0,00	0,00	36	2010	
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,90	21,60	0,00	183,60	20,20	129,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	365	2015	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>12,8</b>	<b>20,8</b>	<b>34,0</b>	<b>394,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>96,60</b>	<b>0,30</b>	<b>390,00</b>	<b>48,40</b>	<b>317,00</b>	<b>1,10</b>	<b>450,30</b>	<b>48,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2. Завтрак</b>																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,90</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	150/10	3,1	6,3	5,4	97,6	0,00	7,30	0,20	0,00	28,40	12,90	25,80	0,90	184,70	38,40	0,00	0,10	88	2015	
Гуляш из птицы	30/30	11,1	2,7	3,0	86,0	0,00	1,30	0,20	0,00	15,60	12,30	74,70	0,80	142,20	15,80	0,10	0,00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	75	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	ТУ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>21,3</b>	<b>13,0</b>	<b>75,7</b>	<b>529,2</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>6,40</b>	<b>0,00</b>	<b>108,40</b>	<b>52,80</b>	<b>185,70</b>	<b>4,90</b>	<b>530,80</b>	<b>110,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Смлет натуральный	150	11,6	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	15,60	174,80	1,70	212,80	62,30	0,00	0,00	210	2015	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Булочка ванильная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>16,8</b>	<b>58,0</b>	<b>476,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>13,30</b>	<b>1,90</b>	<b>148,00</b>	<b>33,00</b>	<b>240,10</b>	<b>2,80</b>	<b>323,30</b>	<b>66,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>51,1</b>	<b>180,4</b>	<b>1 461,0</b>	<b>0,50</b>	<b>25,50</b>	<b>116,30</b>	<b>2,20</b>	<b>667,20</b>	<b>144,60</b>	<b>737,10</b>	<b>11,70</b>	<b>1 665,80</b>	<b>227,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г			Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
		Жиры, г	В1, мг																	
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	150/5	4,7	5,6	25,2	177,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	91,60	26,20	105,00	0,60	158,40	37,90	0,00	0,00	38	2010
Каша с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	2010
Масло сливочное (порцелики)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,9</b>	<b>17,0</b>	<b>56,3</b>	<b>436,9</b>	<b>0,20</b>	<b>1,10</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>242,90</b>	<b>62,20</b>	<b>243,40</b>	<b>1,80</b>	<b>438,10</b>	<b>50,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>12,0</b>	<b>112,4</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>180,10</b>	<b>21,00</b>	<b>142,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Саволяник со сметаной и курой	150/10	5,1	2,4	8,7	78,6	0,00	4,00	3,10	0,00	0,30	28,50	17,70	54,50	1,10	300,80	37,10	0,00	0,10	83	2015
Гуляш мясной из свинины	30/30	7,1	10,7	2,7	146,7	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004
Картофельное пюре	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	8,4	35,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	10,40	3,30	2,40	0,50	70,20	0,50	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	5	2010
Зеленый горошек пропареный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,7</b>	<b>17,3</b>	<b>46,7</b>	<b>433,0</b>	<b>0,20</b>	<b>14,30</b>	<b>13,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>99,20</b>	<b>55,90</b>	<b>174,50</b>	<b>3,80</b>	<b>987,70</b>	<b>101,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг творожный	150	28,7	10,3	26,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,80	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный ( сладкий)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,80	0,90	0,00	0,00		
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>32,5</b>	<b>12,1</b>	<b>50,2</b>	<b>464,2</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>244,00</b>	<b>48,30</b>	<b>323,00</b>	<b>2,00</b>	<b>283,90</b>	<b>5,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,5</b>	<b>51,2</b>	<b>165,2</b>	<b>1 446,5</b>	<b>0,50</b>	<b>16,90</b>	<b>135,20</b>	<b>0,70</b>	<b>1,20</b>	<b>766,20</b>	<b>187,40</b>	<b>883,40</b>	<b>7,80</b>	<b>1 709,90</b>	<b>157,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Туры	Сборник рецептур	
																				В1, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,4</b>	<b>16,2</b>	<b>49,5</b>	<b>395,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>241,50</b>	<b>39,20</b>	<b>200,10</b>	<b>1,10</b>	<b>380,70</b>	<b>44,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,90</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	150/10	1,8	2,8	10,5	77,6	0,10	4,10	6,10	0,00	0,30	26,00	16,30	44,40	1,00	302,10	35,60	0,00	0,10	96	2015
Рагу из овощей с курой	160	20,6	4,3	17,1	199,3	0,20	19,00	9,90	0,10	0,20	58,60	41,30	173,70	2,40	730,10	43,30	0,10	0,00	143/гтк	2015
Напиток из курати	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,00	0,00	0,20	342	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		ТУ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,8</b>	<b>7,5</b>	<b>48,1</b>	<b>373,2</b>	<b>0,40</b>	<b>23,10</b>	<b>26,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>99,30</b>	<b>66,80</b>	<b>244,20</b>	<b>4,80</b>	<b>1 160,80</b>	<b>80,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Суфле рыбное	160	32,9	11,1	2,1	262,5	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	112,80	69,60	370,20	1,90	701,80	259,00	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	399,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>40,4</b>	<b>28,8</b>	<b>774,2</b>	<b>83,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>14,70</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>128,00</b>	<b>79,80</b>	<b>390,20</b>	<b>2,60</b>	<b>739,00</b>	<b>259,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,1</b>	<b>53,0</b>	<b>1 93,3</b>	<b>1 604,2</b>	<b>0,60</b>	<b>37,70</b>	<b>93,50</b>	<b>1,60</b>	<b>1,00</b>	<b>489,60</b>	<b>196,20</b>	<b>848,80</b>	<b>11,40</b>	<b>2 641,90</b>	<b>387,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
		Жиры, г	Вит, г	В2, мг															Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг
<b>Завтрак</b>																									
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	18,8	138,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>5,6</b>	<b>13,1</b>	<b>40,8</b>	<b>311,4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>110,70</b>	<b>27,70</b>	<b>118,30</b>	<b>1,40</b>	<b>192,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>2 Завтрак</b>																									
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>12,0</b>	<b>112,4</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>180,10</b>	<b>21,00</b>	<b>142,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																									
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	5,2	1,8	9,6	76,0	0,00	0,60	0,10	0,00	0,30	18,00	8,70	37,70	0,80	72,30	37,70	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	4044253	2015
Жаркое по-домашнему со свинойной	160	6,3	14,6	20,2	250,1	0,10	9,80	0,20	0,00	0,40	27,60	30,20	73,40	1,70	679,50	70,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Осурец соевый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из йогурта	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пененье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,8</b>	<b>25,4</b>	<b>77,9</b>	<b>671,9</b>	<b>0,20</b>	<b>11,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>67,50</b>	<b>52,00</b>	<b>150,50</b>	<b>4,10</b>	<b>883,70</b>	<b>110,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																									
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	79,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,1</b>	<b>10,0</b>	<b>58,9</b>	<b>379,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>241,50</b>	<b>77,20</b>	<b>238,80</b>	<b>2,40</b>	<b>304,50</b>	<b>43,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>37,9</b>	<b>53,3</b>	<b>189,6</b>	<b>1 425,0</b>	<b>0,30</b>	<b>13,20</b>	<b>117,30</b>	<b>0,40</b>	<b>1,30</b>	<b>599,60</b>	<b>177,90</b>	<b>680,10</b>	<b>8,10</b>	<b>1 381,00</b>	<b>193,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	548,4	514,7	1 890,7	14 887,5	5,70	240,90	1 008,80	11,30	10,63	5 677,60	1 776,20	7 401,00	100,70	17 356,50	2 181,70	0,50	1,30					
Среднее значение за период	54,8	51,5	189,1	1 488,8	0,60	24,10	100,90	1,10	1,06	567,80	177,60	740,10	10,10	1 735,70	218,20	0,10	0,10					
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,7	31,1	54,2																			

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

Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Ужин
1-3 лет	370	130	530	423