

Соласованко  
 Руководитель "Центр развития ребенка"  
 12.01.2016



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Ca, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Кальций, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	5,4	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	0,00	34	2010
Какао с молоком	180	4,6	3,5	20,7	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	0,00	100	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,60	0,60	36,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>11,8</b>	<b>16,1</b>	<b>446,6</b>	<b>0,20</b>	<b>1,20</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>267,40</b>	<b>71,90</b>	<b>271,70</b>	<b>2,10</b>	<b>495,30</b>	<b>51,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,7</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,60</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>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	180/10	3,7	2,1	14,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	20,50	21,40	50,40	1,10	487,50	43,10	0,00	0,10	0,00	97	2015
Котлета Рыжик	70	8,4	13,3	8,5	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,60	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Рис отварной	130	3,2	3,7	33,8	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	22,20	23,40	64,10	0,60	47,30	80,60	0,00	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2008
Хлеб ржачий	40	2,6	0,5	13,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	ТУ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,2</b>	<b>24,1</b>	<b>102,7</b>	<b>0,20</b>	<b>11,20</b>	<b>12,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>101,30</b>	<b>71,50</b>	<b>195,90</b>	<b>5,10</b>	<b>776,20</b>	<b>138,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	0,10	0,50	16,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	0,00	210	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	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	96	2010
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	0,10	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	15	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>21,1</b>	<b>20,7</b>	<b>40,4</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>38,30</b>	<b>2,50</b>	<b>0,50</b>	<b>267,90</b>	<b>42,60</b>	<b>381,20</b>	<b>3,50</b>	<b>356,50</b>	<b>87,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>63,4</b>	<b>210,5</b>	<b>0,60</b>	<b>26,00</b>	<b>102,60</b>	<b>2,90</b>	<b>1,10</b>	<b>657,40</b>	<b>196,40</b>	<b>813,10</b>	<b>13,60</b>	<b>1989,40</b>	<b>279,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

2 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																		
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	0,50	12,00	0,10	108,60	14,80	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	0,00	31	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	0,70	0,00	0,00	144,00	20,60	106,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11,0</b>	<b>16,8</b>	<b>58,0</b>	<b>1,20</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>261,60</b>	<b>45,10</b>	<b>222,60</b>	<b>1,30</b>	<b>421,30</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																		
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	3,58	0,00	0,00	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,2</b>	<b>3,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,56</b>	<b>7,17</b>	<b>12,56</b>	<b>2,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																		
Борщ из свежей капусты с картофелем мясом	180/10	3,2	7,7	8,8	0,00	0,20	0,00	31,70	16,20	30,70	1,00	224,40	43,70	0,00	0,10	82		
Пенечье по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	7,20	10,70	0,00	17,30	10,10	142,40	3,00	175,90	21,10	0,00	0,00	265		
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	0,20	0,00	0,10	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171		
Напиток из изюма	200	0,2	0,0	13,1	0,00	0,00	0,00	13,90	4,80	9,10	0,20	65,50	0,00	0,00	0,00	388		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22,5</b>	<b>18,8</b>	<b>70,8</b>	<b>7,70</b>	<b>18,10</b>	<b>0,00</b>	<b>86,60</b>	<b>134,10</b>	<b>364,90</b>	<b>9,40</b>	<b>730,00</b>	<b>105,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																		
Рагу из овощей с мясом	200	8,2	16,8	20,5	0,10	22,80	0,20	60,00	37,30	84,00	1,80	716,30	80,00	0,00	0,00	143/тк		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96		
Пенечье	20	3,0	8,6	27,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	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>460</b>	<b>13,6</b>	<b>26,3</b>	<b>78,8</b>	<b>0,10</b>	<b>22,80</b>	<b>0,20</b>	<b>77,40</b>	<b>50,80</b>	<b>112,50</b>	<b>2,70</b>	<b>766,60</b>	<b>81,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,1</b>	<b>61,9</b>	<b>1714,0</b>	<b>0,63</b>	<b>40,28</b>	<b>0,30</b>	<b>440,16</b>	<b>237,17</b>	<b>712,56</b>	<b>15,91</b>	<b>1917,90</b>	<b>236,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			

3 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																				Витамин
<b>Завтрак</b>																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200	6,1	5,0	19,9	160,1	0,10	0,80	4,80	0,00	0,10	171,30	20,70	129,00	0,50	253,80	62,60	0,00	0,00	120	2015
Кефир с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100	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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,6</b>	<b>16,6</b>	<b>48,6</b>	<b>397,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>44,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>279,90</b>	<b>52,10</b>	<b>238,20</b>	<b>1,70</b>	<b>467,30</b>	<b>71,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2. Завтрак</b>																				
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>16,2</b>	<b>142,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>216,20</b>	<b>25,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом, курицей	180/10	7,7	4,0	12,5	120,4	0,10	6,10	0,30	0,40	0,40	31,50	23,10	95,00	1,60	474,00	52,90	0,00	0,10	97	2015
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	26,10	23,90	102,20	0,70	200,10	65,30	0,00	0,00	ТК	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Огурец соленый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27,0</b>	<b>14,6</b>	<b>71,0</b>	<b>637,8</b>	<b>0,30</b>	<b>15,40</b>	<b>25,30</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>138,90</b>	<b>91,30</b>	<b>330,50</b>	<b>5,70</b>	<b>1 625,70</b>	<b>173,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	246,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	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 низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>27,8</b>	<b>11,5</b>	<b>61,5</b>	<b>484,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>28,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>241,00</b>	<b>54,50</b>	<b>314,00</b>	<b>2,50</b>	<b>342,10</b>	<b>11,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,6</b>	<b>47,4</b>	<b>197,3</b>	<b>1 661,3</b>	<b>0,60</b>	<b>18,50</b>	<b>134,60</b>	<b>1,10</b>	<b>1,40</b>	<b>876,00</b>	<b>223,10</b>	<b>#####</b>	<b>10,10</b>	<b>2 335,40</b>	<b>256,20</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
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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	В12, мкг	
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом стив.	180/5	5,3	6,1	23,0	0,10	12,00	0,10	0,10	113,40	29,80	120,80	0,70	192,70	37,80	0,00	0,00	32	2010		
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	0,00	0,50	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00				
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	209	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>15,0</b>	<b>20,3</b>	<b>49,9</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>52,10</b>	<b>1,20</b>	<b>239,30</b>	<b>56,30</b>	<b>278,90</b>	<b>2,60</b>	<b>432,80</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>2 Завтрак</b>																				
Кусель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,20</b>	<b>1,70</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом пущеным), куриой	180/10	7,9	3,6	14,0	0,10	3,60	0,20	0,00	31,10	26,10	77,50	1,90	368,30	48,10	0,00	0,10	102	2015		
Пулеш мясной из свинины	35/35	19,1	3,2	236,3	0,00	0,70	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	37,90	24,50	0,00	0,00	438	2004		
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	0,10	0,00	7,20	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	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		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ			
Икра свекольная	50	1,0	2,6	6,7	54,3	0,00	2,80	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>24,6</b>	<b>28,4</b>	<b>100,6</b>	<b>0,30</b>	<b>7,40</b>	<b>7,40</b>	<b>0,00</b>	<b>120,20</b>	<b>67,70</b>	<b>206,80</b>	<b>6,60</b>	<b>723,10</b>	<b>144,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																				
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	0,7	6,9	2,0	79,3	0,00	16,80	0,00	18,00	2,10	12,10	0,00	24,60	12,20	0,00	0,00	279	2015		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	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	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00				
Булочка Домашняя с сахаром	30	2,7	2,8	17,6	105,9	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	21,80	0,20	32,40	16,60	0,00	0,00	424	2015		
Зеленый горошек пропареный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5	2010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>7,4</b>	<b>11,0</b>	<b>57,3</b>	<b>382,6</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>16,80</b>	<b>49,20</b>	<b>28,40</b>	<b>87,60</b>	<b>1,50</b>	<b>150,10</b>	<b>30,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>69,7</b>	<b>225,7</b>	<b>1 682,9</b>	<b>0,50</b>	<b>9,60</b>	<b>76,30</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>418,90</b>	<b>154,10</b>	<b>577,40</b>	<b>10,70</b>	<b>1 306,50</b>	<b>229,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		

5 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
		Белки, г	Углеводы, г															В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	
<b>Завтрак</b>																									
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	199,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,90	44,70	0,00	0,00	35	2010					
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010					
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	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							
Масло сливочное (порция)	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	1,90	0,00	0,00	0,00	14	2015					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>16,8</b>	<b>60,2</b>	<b>395,9</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>220,30</b>	<b>46,10</b>	<b>216,00</b>	<b>1,70</b>	<b>369,90</b>	<b>53,90</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	180/10	3,3	8,2	9,5	130,3	0,00	5,30	0,20	0,00	0,00	21,30	13,70	29,70	0,70	161,60	2,00	0,00	0,00	94	2008					
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК						
Калуста тушеная	130	3,1	3,0	13,2	99,0	0,00	27,60	11,10	0,10	0,10	71,80	24,80	50,30	1,60	319,80	37,10	0,00	0,00	139	2015					
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015					
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	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>640</b>	<b>21,2</b>	<b>33,8</b>	<b>87,2</b>	<b>762,3</b>	<b>0,10</b>	<b>33,30</b>	<b>11,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>117,70</b>	<b>57,00</b>	<b>146,30</b>	<b>4,80</b>	<b>591,50</b>	<b>58,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																									
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	180	4,1	5,5	23,8	170,8	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	106,70	22,10	100,10	0,30	161,40	44,80	0,00	0,00	4036877	2010					
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	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	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>460</b>	<b>13,6</b>	<b>9,2</b>	<b>77,9</b>	<b>461,8</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>19,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>161,80</b>	<b>42,40</b>	<b>191,90</b>	<b>1,40</b>	<b>261,90</b>	<b>67,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>45,1</b>	<b>59,3</b>	<b>228,0</b>	<b>1 681,1</b>	<b>0,30</b>	<b>47,80</b>	<b>82,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,40</b>	<b>520,60</b>	<b>155,90</b>	<b>568,50</b>	<b>10,80</b>	<b>1 604,30</b>	<b>182,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							

6 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	So, мг				
<b>Завтрак</b>																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,80	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		
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	0,90	39,30	1,10	0,00	0,00				
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>16,7</b>	<b>46,4</b>	<b>386,3</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>226,10</b>	<b>55,50</b>	<b>224,70</b>	<b>1,70</b>	<b>392,00</b>	<b>47,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>2 Завтрак</b>																						
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	тк			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>71,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,20</b>	<b>1,70</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с клецками и мясом	180/10	5,3	6,8	20,9	172,8	0,00	3,50	0,20	0,00	0,30	23,80	15,80	46,00	1,10	259,50	55,10	0,00	0,10	108/109	2015		
Тфтели "Крепыш" с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	0,10	28,90	12,60	73,00	0,80	65,70	34,30	0,00	0,00	ТТК 51644			
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ			
Мира кабановая	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,0</b>	<b>25,4</b>	<b>90,0</b>	<b>700,6</b>	<b>0,30</b>	<b>7,90</b>	<b>20,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>106,30</b>	<b>140,50</b>	<b>320,20</b>	<b>7,50</b>	<b>747,60</b>	<b>129,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Пирог "Манник"	150	8,3	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			
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		2015		
Чай с низким сод. сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	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	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>480</b>	<b>9,8</b>	<b>26,0</b>	<b>97,7</b>	<b>677,4</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>10,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>115,40</b>	<b>32,60</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>42,7</b>	<b>68,1</b>	<b>261,0</b>	<b>1 836,6</b>	<b>0,40</b>	<b>22,10</b>	<b>83,10</b>	<b>0,60</b>	<b>0,90</b>	<b>458,00</b>	<b>230,30</b>	<b>662,10</b>	<b>13,20</b>	<b>1 642,80</b>	<b>185,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>				

7 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		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		
<b>Завтрак</b>																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,4	5,5	19,2	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	119,20	20,00	127,20	0,50	180,10	36,70	0,00	0,00	36	2010	
Каша с молоком	180	3,1	2,4	13,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	99,60	21,50	80,70	0,50	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	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			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	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	
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	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	15	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>11,7</b>	<b>18,4</b>	<b>42,8</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>75,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>325,60</b>	<b>53,10</b>	<b>288,90</b>	<b>1,60</b>	<b>390,00</b>	<b>45,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	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>0,6</b>	<b>12,7</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>																				
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	180/10	3,2	6,4	6,4	0,00	8,80	0,20	0,00	0,30	33,40	14,90	30,10	1,00	218,10	46,80	0,00	0,10	88	2015	
Гуляш из птицы	35/35	12,9	3,2	3,7	0,00	1,40	0,20	0,00	0,10	18,70	14,40	87,00	0,90	165,90	20,30	0,10	0,00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Икра свекольная	50	1,0	2,6	3,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26,6</b>	<b>16,3</b>	<b>90,1</b>	<b>0,20</b>	<b>13,30</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>133,20</b>	<b>67,70</b>	<b>237,00</b>	<b>6,50</b>	<b>700,80</b>	<b>139,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	289,8	0,10	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	210	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	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	1,80	0,00	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>470</b>	<b>21,7</b>	<b>21,0</b>	<b>60,7</b>	<b>646,9</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>17,10</b>	<b>2,50</b>	<b>186,20</b>	<b>38,50</b>	<b>298,50</b>	<b>3,40</b>	<b>394,20</b>	<b>89,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>66,2</b>	<b>206,3</b>	<b>1 638,9</b>	<b>0,40</b>	<b>28,00</b>	<b>99,70</b>	<b>2,80</b>	<b>1,10</b>	<b>665,80</b>	<b>169,70</b>	<b>838,70</b>	<b>14,40</b>	<b>1 846,40</b>	<b>276,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	180/5	5,5	5,9	30,2	206,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	109,60	31,60	126,00	0,70	189,90	45,40	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015
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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>10,4</b>	<b>16,1</b>	<b>66,8</b>	<b>429,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>216,90</b>	<b>54,30</b>	<b>222,70</b>	<b>1,90</b>	<b>374,00</b>	<b>54,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	30,00	0,00	0,00	0,00	366	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>16,2</b>	<b>142,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>216,20</b>	<b>25,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,20</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Свекольник со сметаной, курой	180/10	5,3	2,6	10,5	88,4	0,00	4,80	3,10	0,00	0,30	33,20	20,80	60,70	1,30	353,60	46,00	0,00	0,10	83	2015
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	196,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	11,5	48,4	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	13,90	4,40	3,30	0,60	93,50	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Зеленый горошек пропареный	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	27,90	0,40	49,50	0,00	0,00	0,00	5	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21,6</b>	<b>21,2</b>	<b>68,0</b>	<b>670,6</b>	<b>0,30</b>	<b>17,30</b>	<b>15,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>123,80</b>	<b>76,10</b>	<b>237,20</b>	<b>5,70</b>	<b>1 213,80</b>	<b>118,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	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 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	86	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>27,8</b>	<b>11,5</b>	<b>61,5</b>	<b>484,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>28,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>241,00</b>	<b>54,50</b>	<b>314,00</b>	<b>2,50</b>	<b>342,10</b>	<b>11,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,0</b>	<b>54,6</b>	<b>202,6</b>	<b>1 626,0</b>	<b>0,60</b>	<b>20,10</b>	<b>131,60</b>	<b>0,70</b>	<b>1,30</b>	<b>797,80</b>	<b>210,10</b>	<b>944,90</b>	<b>10,20</b>	<b>1 930,20</b>	<b>184,20</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		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							
																			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	
<b>Завтрак</b>																									
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,60	14,60	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31						
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98						
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	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							
Масло сливочное (порция)	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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,6</b>	<b>16,8</b>	<b>60,1</b>	<b>394,2</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>216,30</b>	<b>39,30</b>	<b>187,40</b>	<b>1,20</b>	<b>351,50</b>	<b>45,90</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>0,6</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>351,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>Обед</b>																									
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	180/10	2,0	3,0	12,7	89,1	0,10	4,90	6,20	0,00	0,30	30,10	19,30	52,50	1,00	360,50	44,10	0,00	0,10	96						
Тефтели "Мит Бол"	70	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	ТК						
Рагу из овощей	130	2,7	2,9	14,9	98,4	0,10	13,80	0,60	0,00	0,10	48,20	31,40	68,70	1,60	490,70	22,20	0,00	0,00	143						
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>14,5</b>	<b>16,0</b>	<b>63,1</b>	<b>470,0</b>	<b>0,30</b>	<b>19,00</b>	<b>19,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>104,60</b>	<b>69,50</b>	<b>181,20</b>	<b>5,30</b>	<b>1 054,00</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																									
Суфле рыбное	200	41,1	13,9	2,5	326,0	0,10	0,60	18,30	1,50	0,40	140,80	87,00	463,00	2,40	877,50	325,90	0,00	0,00	400						
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	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	96						
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	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	0,00	4039475						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>60,9</b>	<b>32,5</b>	<b>98,9</b>	<b>918,6</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>18,30</b>	<b>1,50</b>	<b>0,40</b>	<b>162,60</b>	<b>107,10</b>	<b>508,50</b>	<b>3,70</b>	<b>954,00</b>	<b>327,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>76,6</b>	<b>64,8</b>	<b>224,8</b>	<b>1 843,9</b>	<b>0,50</b>	<b>33,60</b>	<b>90,10</b>	<b>1,80</b>	<b>1,00</b>	<b>504,30</b>	<b>226,30</b>	<b>891,40</b>	<b>13,10</b>	<b>2 720,90</b>	<b>457,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	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	96	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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>6,4</b>	<b>13,4</b>	<b>44,2</b>	<b>332,4</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>129,30</b>	<b>31,30</b>	<b>137,10</b>	<b>1,50</b>	<b>223,10</b>	<b>45,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,2</b>	<b>79,2</b>	<b>0,03</b>	<b>3,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>12,56</b>	<b>7,17</b>	<b>12,56</b>	<b>2,51</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 курицей	180/10	5,5	2,0	11,5	86,9	0,00	0,80	0,20	0,00	0,30	20,60	9,90	40,90	0,90	80,70	45,80	0,00	0,10	111	2015
Жаркое подомашнему со свиной	200	7,9	16,3	25,2	312,6	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	404253	
Огулец соевый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из изюма	180	0,2	0,0	11,8	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	4,20	8,10	0,20	58,80	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	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>690</b>	<b>20,3</b>	<b>29,6</b>	<b>93,9</b>	<b>740,9</b>	<b>0,40</b>	<b>14,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>87,10</b>	<b>67,30</b>	<b>194,90</b>	<b>5,70</b>	<b>1127,20</b>	<b>136,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</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	171	2015
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	19,9	79,6	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	ТТК	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	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	15	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11,8</b>	<b>10,3</b>	<b>64,0</b>	<b>405,2</b>	<b>0,20</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>243,70</b>	<b>80,50</b>	<b>247,30</b>	<b>2,60</b>	<b>317,60</b>	<b>43,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,5</b>	<b>53,3</b>	<b>220,3</b>	<b>1 657,7</b>	<b>0,73</b>	<b>18,88</b>	<b>87,50</b>	<b>0,40</b>	<b>1,28</b>	<b>472,66</b>	<b>166,27</b>	<b>591,86</b>	<b>12,31</b>	<b>1 667,90</b>	<b>226,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	544,5	587,7	2 192,2	16 831,6	5,26	264,86	959,10	12,30	10,76	5 811,62	1 989,34	7 674,22	124,32	18 961,70	2 514,10	0,30	1,40
Среднее значение за период	54,5	58,8	219,2	1 683,2	0,53	26,49	95,80	1,20	1,08	581,16	198,93	767,42	12,43	1 896,20	251,40	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,4	55,7														

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

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужин
3-7 лет	410	148	663	462