

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



Утверждаю
Заведующий
Рыбакова О.П.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
Каша манная на сухом молоке	180	5.6	5.5	22.0	150.2	0.16	0.04	0.12	0.03	0.09	98.64	87.08	14.91	0.23	147.04	5.00	0.00	0.01	416	2012		
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012		
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	8.9	34.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.68	3.71	3.60	0.37	13.21	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	448	11.4	13.3	71.0	429.5	0.18	0.13	0.15	0.09	0.21	124.48	144.31	28.91	1.42	235.05	5.00	0.00	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																					
II Завтрак																						
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																					
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми(горох) на м.к б-не	200	9.4	7.2	15.1	162.4	3.71	0.15	0.08	0.20	0.00	38.32	101.47	31.62	2.12	459.93	5.35	0.00	0.03	81	2012		
"Ежики" мясные	150	10.4	16.3	30.0	289.0	0.76	0.03	0.07	0.03	0.17	19.99	91.29	12.01	1.34	197.79	4.88	0.00	0.03	285	2008		
Соус сметанный	50	1.3	2.0	4.0	38.8	0.12	0.01	0.03	0.01	0.00	32.15	22.90	3.81	0.09	45.12	2.76	0.00	0.00	354	2012		
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008		
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.1	13.6	56.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.53	0.00	1.64	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012		
Итого за прием пищи:	630	24.3	26.1	83.7	645.2	4.59	0.28	0.22	0.24	0.17	106.99	259.16	58.58	5.55	771.60	15.79	0.00	0.06				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																					
Полдник																						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	20.6	15.4	27.5	330.2	0.55	0.03	0.12	0.10	0.37	75.88	77.57	10.52	0.42	125.77	5.98	0.00	0.01	237	2012		
Печенье	30	1.6	7.4	18.6	146.3	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		
НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5.0	4.5	8.5	95.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	375	27.2	27.3	54.6	571.9	0.55	0.03	0.12	0.10	0.37	75.88	77.57	10.52	0.42	125.77	5.98	0.00	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																					
Всего за день:		62.9	66.7	223.1	1 709.1	7.82	0.45	0.50	0.43	0.75	316.10	489.79	103.01	9.14	1 282.42	28.02	0.00	0.08				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная пшенная жидкая	180	6.2	6.9	25.8	184.6	0.61	0.11	0.13	0.04	0.07	130.70	135.42	31.56	0.76	222.14	11.60	0.00	0.01	189	2008	
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	40	2.8	1.0	20.0	96.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Какао с молоком	180	4.1	3.3	13.8	101.0	0.68	0.03	0.14	0.02	0.00	137.63	102.44	21.00	0.40	212.91	11.70	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	408	13.2	17.0	59.7	434.6	1.29	0.18	0.29	0.12	0.19	276.89	265.38	57.76	1.58	473.05	23.30	0.00	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
II Завтрак																					
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6.9	8.6	8.8	139.9	8.16	0.05	0.08	0.26	0.00	49.24	84.33	27.27	1.60	408.73	7.50	0.00	0.04	57	2012	
Гуляш	70/50	9.4	7.7	4.2	122.9	0.88	0.03	0.06	0.18	0.00	14.04	82.44	13.71	1.24	200.66	4.21	0.00	0.03	259	2008	
Макаронные изделия отварные	130	3.9	3.2	27.6	153.7	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	8.54	1.62	1.00	0.05	0.97	0.00	0.00	0.00	204	2012	
Напиток из плодов шиповника	180	0.2	0.1	10.1	41.0	28.60	0.00	0.01	0.05	0.00	10.21	0.79	2.41	0.13	3.31	0.00	0.00	0.00	398	2012	
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	680	23.2	20.1	71.7	557.5	37.64	0.17	0.19	0.51	0.06	91.03	212.68	53.89	5.02	681.67	14.51	0.00	0.07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
Полдник																					
Салат из моркови	50	0.6	3.9	3.2	50.6	0.96	0.02	0.03	0.95	0.00	22.69	23.97	16.46	0.44	96.02	2.40	0.00	0.02	41	2012	
Котлеты рыбные	70	12.2	5.9	12.0	146.5	0.58	0.08	0.10	0.02	0.11	47.53	180.49	40.56	1.20	329.97	94.30	0.01	0.39	239	2008	
Пюре картофельное	120	3.0	4.8	16.1	119.9	7.41	0.09	0.10	0.03	0.08	52.72	77.22	23.31	0.88	570.44	8.10	0.00	0.02	321	2012	
Хлеб пшеничный	40	2.8	1.0	20.0	96.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	8.5	32.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.67	3.71	3.60	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	460	18.7	15.6	59.8	445.8	8.97	0.23	0.24	1.01	0.19	140.21	311.39	89.13	3.29	1 046.43	104.80	0.01	0.43			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
Всего за день:		55.1	52.7	205.0	1 500.4	50.40	0.59	0.73	1.64	0.44	516.88	798.20	205.78	11.64	2 351.15	143.86	0.01	0.51			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная гречневая вязкая	180	6.8	7.2	25.6	194.4	0.68	0.11	0.18	0.04	0.08	142.70	158.80	58.08	1.63	281.36	12.49	0.00	0.00	184	2008
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.2	14.9	102.2	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.13	101.22	18.77	0.26	201.24	11.70	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	448	16.5	18.2	80.6	541.6	1.36	0.24	0.35	0.12	0.20	297.99	313.54	87.25	2.71	557.40	24.19	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.6	1.8	14.8	82.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	145	1.6	1.8	28.6	144.5	2.50	0.03	0.02	0.00	0.00	14.55	26.75	9.00	2.17	172.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																			
Обед																				
Салат из свеклы	50	0.7	3.0	4.1	45.1	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.82	18.44	9.41	0.60	136.80	3.33	0.00	0.01	33	2012
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	7.3	8.9	8.3	142.2	11.80	0.06	0.08	0.24	0.00	55.43	85.90	25.74	1.53	396.49	6.49	0.00	0.04	67	2012
Оладьи из печени	70	13.8	10.6	13.0	202.2	8.10	0.15	0.98	3.79	0.13	35.97	191.76	14.52	3.70	231.13	7.35	0.03	0.12		
Пюре картофельное	130	3.2	4.2	18.5	124.7	8.61	0.10	0.11	0.03	0.06	52.31	84.56	26.31	1.00	655.45	8.85	0.00	0.03	321	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Компот из изюма	180	0.2	0.0	15.1	60.3	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.76	11.61	5.42	0.27	83.82	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	680	28.0	27.2	80.0	674.5	30.41	0.42	1.24	4.06	0.19	183.29	435.77	90.90	9.10	1 571.69	28.82	0.03	0.20		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Полдник																				
Творожное пирожное	140/10	19.7	14.0	30.0	324.5	0.49	0.03	0.07	0.08	0.30	32.05	45.54	6.70	0.53	80.05	4.09	0.00	0.01	237	2012
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Коктейль молочный	180	5.1	4.4	5.2	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	430	26.3	18.9	56.2	499.1	10.49	0.07	0.12	0.11	0.30	40.05	73.54	48.70	1.13	428.05	4.09	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:		72.4	66.1	245.4	1 869.7	44.76	0.76	1.73	4.29	0.69	535.88	849.60	235.85	15.11	2 729.14	58.35	0.03	0.21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
Каша молочная геркулесовая	180	5.4	6.2	19.7	172.9	0.68	0.09	0.15	0.04	0.06	146.09	147.41	36.42	0.76	250.27	12.78	0.00	0.01	413	2012		
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012		
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Какао с молоком	180	4.1	3.3	12.8	97.4	0.68	0.03	0.14	0.02	0.00	137.61	102.44	21.00	0.40	212.88	11.70	0.00	0.00	397	2012		
Итого за прием пищи:	398	11.7	16.1	47.6	395.3	1.36	0.15	0.31	0.12	0.18	290.36	270.87	61.32	1.48	491.95	24.48	0.00	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																					
II Завтрак																						
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																					
Обед																						
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4.3	7.3	2.0	90.8	0.99	0.02	0.04	0.31	0.00	25.09	48.15	12.20	0.60	101.59	2.64	0.00	0.04	100	2008		
Котлеты мясные	70	12.2	12.0	12.6	203.5	0.41	0.05	0.09	0.01	0.11	31.52	124.73	19.84	1.89	233.60	5.80	0.00	0.03	282	2012		
Капуста тушеная	130	2.8	4.6	9.0	90.2	22.61	0.04	0.06	0.21	0.07	63.30	47.79	23.19	1.35	281.85	4.59	0.00	0.02	132	2012		
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008		
Напиток из плодов шиповника	180	0.2	0.1	13.0	52.1	28.60	0.00	0.01	0.05	0.00	10.26	0.79	2.41	0.13	3.40	0.00	0.00	0.00	398	2012		
Итого за прием пищи:	630	22.3	24.5	57.6	536.6	52.61	0.20	0.24	0.58	0.18	139.17	264.96	67.14	5.97	688.44	15.83	0.00	0.09				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																					
Полдник																						
Котлеты рыбные	70	12.2	5.9	12.0	146.5	0.58	0.08	0.10	0.02	0.11	47.87	180.56	40.58	1.20	329.98	94.30	0.01	0.39	239	2008		
Рис отварной	120	0.2	5.6	29.3	144.3	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	5.38	1.62	0.30	0.05	0.74	0.00	0.00	0.00	315	2012		
Хлеб пшеничный	25	1.8	0.6	12.5	60.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	7.8	29.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	3.71	3.60	0.37	13.17	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	395	14.3	12.1	61.6	380.7	0.60	0.11	0.11	0.04	0.17	67.66	202.14	47.73	1.87	368.89	94.30	0.01	0.39				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																					
Всего за день:		48.3	52.7	180.6	1 375.1	57.07	0.47	0.67	0.74	0.53	505.94	746.72	181.19	11.07	1 697.28	135.86	0.01	0.49				

5 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
Каша молочная рисовая жидкая	180	4.0	8.2	27.9	187.9	0.69	0.03	0.14	0.04	0.07	140.10	96.24	15.50	0.13	193.81	11.88	0.00	0.00	189	2008		
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012		
Хлеб пшеничный	35	2.5	0.9	17.5	84.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008		
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.2	14.9	102.2	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.13	101.22	18.77	0.26	201.24	11.70	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	403	10.6	18.1	60.4	427.1	1.37	0.11	0.30	0.12	0.19	286.84	221.73	38.82	0.76	428.45	23.58	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																					
II Завтрак																						
Груша	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		2008		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																					
Обед																						
Икра морковная	50	1.0	2.5	6.2	51.7	2.14	0.03	0.04	1.04	0.00	27.32	33.39	20.68	0.64	154.66	3.24	0.00	0.03	54	2012		
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	6.5	8.6	14.1	159.8	5.67	0.08	0.08	0.21	0.00	37.19	96.25	26.60	1.40	491.56	6.47	0.00	0.04	76	2012		
Котлеты рубленные из птицы	70	12.9	8.3	9.9	162.9	0.84	0.05	0.09	0.04	0.11	30.56	114.84	16.70	1.38	170.52	5.48	0.01	0.06	305	2012		
Каша гречневая рассыпчатая	100	4.4	3.1	22.9	138.2	0.00	0.11	0.06	0.01	0.05	12.86	93.96	63.34	2.21	132.49	1.14	0.00	0.01	181	2008		
Соус красный основной	50	0.5	0.7	2.8	20.1	0.50	0.01	0.01	0.09	0.02	5.83	6.57	3.32	0.12	31.92	0.46	0.00	0.00	348	2012		
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008		
Компот из кураги	180	0.6	0.0	13.2	54.2	0.18	0.01	0.02	0.06	0.00	23.38	14.45	12.04	0.32	189.66	0.00	0.00	0.01	376	2012		
Итого за прием пищи:	700	28.7	23.7	90.1	686.9	9.33	0.38	0.34	1.45	0.18	146.14	402.96	152.18	8.07	1 239.01	19.59	0.01	0.15				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																					
Полдник																						
Омлет натуральный	120	12.0	14.2	3.8	190.3	0.36	0.05	0.32	0.18	1.83	112.71	175.29	15.77	1.70	215.53	22.40	0.02	0.04	215	2012		
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008		
ВАФЛИ	20	1.3	4.4	13.4	98.0	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Кисель	180	0.0	0.0	22.2	88.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.06	3.60	1.72	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	411	2008		
Итого за прием пищи:	350	15.4	19.4	54.4	448.3	0.36	0.09	0.34	0.18	1.83	131.67	205.59	23.39	2.30	271.76	22.40	0.02	0.04				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																					
Всего за день:		55.1	61.5	214.2	1 604.6	15.56	0.60	1.01	1.75	2.20	581.75	844.68	225.19	12.93	2 078.72	66.47	0.03	0.20				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Макароны отварные с сыром	150/15	9.0	8.7	27.6	224.0	0.06	0.01	0.04	0.06	0.08	153.91	80.30	6.27	0.19	18.36	0.00	0.00	0.01	206	2012
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	8.9	34.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.68	3.71	3.60	0.37	13.21	0.00	0.00	0.00	430	2008
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	433	14.8	16.5	76.6	503.3	0.08	0.10	0.07	0.12	0.20	179.75	137.53	20.27	1.38	106.37	0.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.6	1.8	14.8	82.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	145	1.6	1.8	28.6	144.5	2.50	0.03	0.02	0.00	0.00	14.55	26.75	9.00	2.17	172.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																			
Обед																				
Салат из свеклы	50	0.7	3.9	4.1	53.7	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.82	18.45	9.41	0.60	136.80	3.33	0.00	0.01	33	2012
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6.3	8.3	8.3	132.7	11.80	0.05	0.07	0.24	0.00	54.69	77.93	24.79	1.41	379.37	6.11	0.00	0.03	67	2012
Жаркое по-домашнему	180	12.2	13.0	19.9	244.6	9.92	0.13	0.13	0.38	0.06	30.03	150.33	40.11	2.41	855.24	10.49	0.00	0.07	276	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.1	15.6	63.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	0.00	1.64	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	660	22.4	25.8	68.9	594.4	23.62	0.28	0.26	0.62	0.06	117.10	290.21	85.45	6.42	1 440.23	22.73	0.00	0.11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																			
Полдник																				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	20.7	14.7	31.2	338.4	0.57	0.03	0.14	0.09	0.35	89.32	86.11	11.83	0.42	142.02	6.33	0.00	0.01	237	2012
НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5.0	4.5	8.5	95.4	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		
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	28.7	20.2	81.7	625.8	20.57	0.11	0.24	0.14	0.35	105.32	142.11	95.83	1.62	838.02	6.33	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																			
Всего за день:		67.5	64.3	255.8	1 868.0	45.77	0.52	0.59	0.88	0.61	416.72	596.60	210.55	11.59	2 556.62	30.31	0.00	0.13		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная геркулесовая	180	5.4	6.2	19.7	172.9	0.68	0.09	0.15	0.04	0.06	146.09	147.41	36.42	0.76	250.27	12.78	0.00	0.01	413	2012
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	40	2.8	1.0	20.0	96.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
Какао с молоком	180	4.1	3.3	13.8	101.0	0.68	0.03	0.14	0.02	0.00	137.63	102.44	21.00	0.40	212.91	11.70	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	408	12.4	16.3	53.6	422.9	1.36	0.16	0.31	0.12	0.18	292.28	277.37	62.62	1.58	501.18	24.48	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
Суп картофельный на м/к бульоне	200	6.5	7.1	12.6	139.8	6.26	0.08	0.08	0.20	0.00	23.93	84.94	25.12	1.37	522.82	6.13	0.00	0.04	77	2012
Голубцы ленивые с птицей	180	13.9	11.0	18.5	220.5	17.26	0.06	0.12	0.06	0.23	64.00	122.81	24.55	1.90	317.89	8.06	0.01	0.07	298	2012
Соус сметанный с томатом и луком	50	1.5	3.0	5.0	52.7	0.81	0.02	0.03	0.02	0.00	33.20	28.19	5.67	0.20	77.28	3.19	0.00	0.00	354	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Компот из изюма	180	0.2	0.0	14.1	56.7	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.74	11.61	5.42	0.27	83.79	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	660	24.9	21.6	71.2	569.7	24.33	0.26	0.28	0.26	0.23	144.87	291.05	70.26	5.74	1 069.78	20.18	0.01	0.11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																			
Полдник																				
Котлеты рыбные	70	11.8	6.7	10.6	147.2	0.57	0.08	0.10	0.02	0.11	48.54	176.35	39.68	1.18	321.80	92.35	0.01	0.38	239	2008
Пюре картофельное	120	2.9	4.1	16.1	113.5	7.41	0.09	0.10	0.03	0.06	52.95	77.13	23.33	0.88	570.30	8.10	0.00	0.02	321	2012
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром и лимоном	180	0.1	0.0	9.0	35.7	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00	10.22	4.56	3.84	0.41	20.14	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	400	16.9	11.6	50.7	368.4	8.69	0.20	0.21	0.05	0.17	117.41	277.54	70.75	2.77	939.84	100.45	0.01	0.40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
Всего за день:		54.2	49.5	189.3	1 423.5	36.88	0.63	0.81	0.45	0.58	563.31	854.71	208.63	11.84	2 860.80	146.36	0.02	0.52		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180	6.1	6.5	23.7	179.2	0.61	0.08	0.15	0.04	0.07	133.13	141.35	26.62	1.06	226.63	10.53	0.02	0.00	189	2008
Сыр (порциями)	20	5.4	5.0	0.0	66.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.01		2012
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.2	14.9	102.2	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.13	101.22	18.77	0.26	201.24	11.70	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	468	21.2	22.5	78.7	593.2	1.43	0.22	0.38	0.18	0.19	464.42	396.09	62.79	2.34	520.27	22.23	0.02	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
Огурец свежий	40	0.3	0.0	1.0	5.6	3.99	0.01	0.02	0.00	0.00	9.18	16.76	5.59	0.40	56.26	1.20	0.00	0.01		2008
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6.2	8.3	8.9	134.6	8.16	0.05	0.07	0.26	0.00	51.01	79.44	26.75	1.53	397.63	7.32	0.00	0.04	57	2012
Суфле из говядины	80	13.9	12.1	4.3	181.1	0.78	0.05	0.19	0.05	0.45	95.65	161.93	20.08	1.60	309.08	14.47	0.00	0.04	298	2008
Пюре картофельное	130	3.2	4.2	18.5	124.7	8.61	0.10	0.11	0.03	0.05	53.97	84.89	26.41	1.01	655.49	8.85	0.00	0.03	321	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Напиток из плодов шиповника	180	0.2	0.1	12.1	48.4	28.60	0.00	0.01	0.05	0.00	10.24	0.79	2.41	0.13	3.37	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	680	26.6	25.2	65.8	594.4	50.14	0.30	0.44	0.39	0.51	229.05	387.31	90.74	6.67	1 489.83	34.64	0.00	0.12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
Полдник																				
Творожное пирожное	140/10	19.7	14.1	28.1	317.4	0.49	0.03	0.07	0.08	0.28	31.88	45.36	6.70	0.53	79.80	4.09	0.00	0.01	237	2012
Печенье	20	1.6	1.8	14.8	82.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
Коктейль молочный	180	5.1	4.4	5.2	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	26.4	20.3	48.1	478.0	0.49	0.05	0.08	0.08	0.28	37.68	63.36	10.70	0.95	101.80	4.09	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
Всего за день:		74.2	68.0	206.4	1 728.1	54.56	0.58	0.91	0.65	0.98	739.90	855.51	169.23	11.71	2 261.90	62.21	0.02	0.14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная рисовая жидкая	180	4.0	7.6	27.9	182.7	0.69	0.03	0.14	0.04	0.06	140.01	96.12	15.50	0.13	193.69	11.88	0.00	0.00	189	2008	
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Какао с молоком	180	4.1	3.3	13.8	101.0	0.68	0.03	0.14	0.02	0.00	137.63	102.44	21.00	0.40	212.91	11.70	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	398	10.3	17.5	56.8	408.7	1.37	0.09	0.30	0.12	0.18	284.30	219.58	40.40	0.85	435.40	23.58	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
II Завтрак																					
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
Помидор свежий	40	0.4	0.1	1.5	9.6	10.03	0.02	0.02	0.07	0.00	5.61	10.43	8.02	0.40	116.29	0.80	0.00	0.00		2008	
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	6.1	9.2	14.2	184.6	6.96	0.08	0.08	0.24	0.00	43.99	96.86	27.56	1.27	478.86	6.27	0.01	0.06	76	2012	
Котлеты мясные	70	13.4	11.6	15.2	214.4	0.47	0.06	0.10	0.01	0.11	33.26	136.23	22.06	2.07	255.76	6.07	0.00	0.03	282	2012	
Макаронные изделия отварные	130	3.9	3.2	27.6	153.7	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	6.88	1.28	0.90	0.03	0.92	0.00	0.00	0.00	204	2012	
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.1	15.0	60.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	0.00	1.64	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	376	2012	
Итого за прием пищи:	670	27.0	24.7	94.5	703.1	17.46	0.25	0.24	0.34	0.17	106.30	288.30	69.68	5.77	920.65	15.94	0.01	0.09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Полдник																					
Рыба запеченная в омлете	150	25.9	14.2	7.7	261.4	0.82	0.19	0.31	0.11	0.65	128.75	287.17	40.04	1.23	502.47	62.30	0.05	0.39	249	2012	
Хлеб пшеничный	25	1.8	0.6	12.5	60.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	8.9	34.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.68	3.71	3.60	0.37	13.21	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	355	27.8	14.8	29.1	355.7	0.84	0.22	0.32	0.11	0.65	143.18	307.13	46.89	1.85	538.68	62.30	0.05	0.39			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
Всего за день:		65.1	57.0	194.2	1 530.0	22.17	0.57	0.87	0.57	1.00	542.53	823.76	161.97	10.22	2 044.73	103.07	0.06	0.48			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшенная жидкая	180	6.7	6.7	25.9	185.4	0.69	0.11	0.15	0.04	0.06	144.68	146.03	33.03	0.77	243.83	12.95	0.00	0.01	189	2008
Сыр (порциями)	20	5.4	5.0	0.0	66.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01		2012
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.2	14.0	98.5	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.11	101.22	18.77	0.26	201.21	11.70	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	468	21.8	22.7	80.0	595.7	1.51	0.25	0.38	0.18	0.18	475.95	400.77	69.20	2.05	537.44	24.65	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
II Завтрак																				
СОК	100	0.0	0.0	11.0	50.0	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	200	0.4	0.4	20.8	97.0	12.00	0.04	0.03	0.01	0.00	23.00	18.00	12.00	3.60	398.00	3.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	200	9.4	5.7	12.8	141.6	6.32	0.07	0.05	0.20	0.00	26.87	48.86	21.17	0.88	445.34	4.37	0.00	0.03	80	2012
Капуста тушеная с мясом	180	11.3	12.7	9.5	197.7	18.72	0.06	0.10	0.28	0.07	62.40	114.78	30.19	2.23	409.66	7.52	0.00	0.04	132	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Компот из кураги	180	0.6	0.0	12.2	50.5	0.18	0.01	0.02	0.06	0.00	23.37	14.45	12.04	0.32	189.63	0.00	0.00	0.01	376	2012
Итого за прием пищи:	610	24.1	18.9	55.5	489.8	25.22	0.23	0.21	0.54	0.07	121.64	221.59	72.90	5.43	1 112.63	14.69	0.00	0.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
Полдник																				
Булочка домашняя	80	8.8	6.4	56.4	316.0	0.13	0.10	0.07	0.02	0.14	41.04	83.93	14.05	0.78	135.46	4.35	0.02	0.02	469	2012
Запеканка морковная со сгущенным молоком	60/10	3.4	4.4	17.8	122.7	1.07	0.04	0.11	1.01	0.27	67.03	72.00	23.03	0.73	172.04	6.06	0.00	0.03	153	2012
Кисель	150	0.0	0.0	19.4	77.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.58	3.24	1.44	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	411	2008
МАРМЕЛАД	20	0.0	0.0	14.4	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.18	0.36	0.07	0.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	320	12.2	10.8	108.0	577.6	1.20	0.14	0.18	1.03	0.41	117.37	159.35	38.88	1.58	308.82	10.41	0.02	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																			
Всего за день:		58.5	52.8	264.3	1 760.1	39.93	0.66	0.80	1.76	0.66	737.96	799.71	192.98	12.66	2 356.89	52.75	0.02	0.16		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша манная на сухом молоке	180	5.6	5.5	22.0	150.2	0.16	0.04	0.12	0.03	0.09	99.31	87.21	14.95	0.24	147.06	5.00	0.00	0.01	416	2012
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром и лимоном	150/6	0.1	0.0	7.1	28.5	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	9.12	4.04	3.34	0.34	19.32	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	424	11.4	13.3	69.2	423.7	1.04	0.13	0.15	0.09	0.21	124.59	144.77	28.69	1.40	241.18	5.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
Сельдь (порция)	30	8.4	9.2	22.5	205.5	3.00	0.06	0.00	0.08	0.00	40.50	114.00	19.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	6	2008
Свекольник на м/к со сметаной	200	6.1	8.2	9.0	133.8	4.08	0.03	0.07	0.32	0.00	55.43	83.14	28.37	1.75	367.04	9.09	0.00	0.04	58	2012
Картофель тушеный с мясом	180	11.3	10.9	19.9	222.8	9.92	0.13	0.13	0.38	0.06	29.68	143.54	39.32	2.31	840.57	10.16	0.00	0.07	276	2012
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.1	13.1	53.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.53	0.00	1.64	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	640	29.0	28.9	85.5	715.6	17.00	0.31	0.24	0.78	0.06	142.14	384.18	98.33	6.96	1 276.37	22.05	0.00	0.11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																			
Полдник																				
Сырники из творога с повидлом	120/10	19.1	17.7	29.1	352.9	0.39	0.03	0.04	0.08	0.28	13.61	30.09	4.37	0.51	53.17	2.24	0.01	0.01	219	2008
ВАФЛИ	18	1.2	4.0	12.1	88.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	2.88	6.48	1.80	0.27	25.20	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	150	4.3	3.4	13.2	99.0	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	147.21	107.15	18.97	0.24	213.84	12.60	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	298	24.6	25.1	54.4	540.1	1.12	0.08	0.20	0.10	0.28	163.70	143.72	25.14	1.02	292.21	14.84	0.01	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
Всего за день:		65.0	67.3	222.9	1 741.9	21.66	0.53	0.60	0.97	0.55	439.18	681.42	157.16	11.13	1 959.76	43.14	0.01	0.13		

12 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями	180	2.7	4.7	10.0	91.4	0.47	0.02	0.10	0.03	0.05	96.00	65.48	10.80	0.08	132.36	8.10	0.00	0.00	112	2008
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	40	2.8	1.0	20.0	96.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
Какао с молоком	180	4.1	3.3	13.8	101.0	0.68	0.03	0.14	0.02	0.00	137.63	102.44	21.00	0.40	212.91	11.70	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	408	9.7	14.8	43.9	341.4	1.15	0.09	0.26	0.11	0.17	242.19	195.44	37.00	0.90	383.27	19.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
Помидор свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.22	7.83	6.03	0.30	87.38	0.60	0.00	0.00		2008
Суп картофельный с бобовыми(горох) на м,к б-не	200	9.4	7.2	15.1	162.4	3.71	0.15	0.08	0.20	0.00	41.63	102.14	31.82	2.15	460.02	5.35	0.00	0.03	81	2012
Гуляш из говяжьего сердца	60/50	8.3	3.9	3.9	83.9	1.60	0.15	0.33	0.18	0.00	14.37	107.42	15.66	2.48	178.30	4.51	0.01	0.03	259	2008
Каша гречневая рассыпчатая	100	4.4	4.1	22.9	147.8	0.00	0.11	0.06	0.02	0.07	12.02	93.98	63.28	2.20	132.69	1.14	0.00	0.01	181	2008
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Компот из изюма	180	0.2	0.1	15.2	60.9	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	15.47	12.77	5.80	0.30	92.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	670	25.4	15.9	79.2	562.2	12.84	0.53	0.53	0.45	0.07	96.71	367.64	132.09	9.43	1 018.49	14.40	0.01	0.07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																			
Полдник																				
Рыба припущенная	75	12.8	0.7	0.2	58.5	0.26	0.07	0.08	0.01	0.00	30.67	179.47	41.15	0.62	350.53	123.82	0.01	0.52	245	2012
Овощи тушеные	100	2.3	7.0	13.7	127.3	10.94	0.07	0.06	0.33	0.06	34.52	53.57	23.46	1.09	414.57	4.80	0.00	0.03	406	2012
Хлеб пшеничный	40	2.8	1.0	20.0	96.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	8.5	32.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.67	3.71	3.60	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	395	18.0	8.7	42.4	314.6	11.22	0.18	0.15	0.34	0.06	82.46	262.75	73.41	2.48	815.10	128.62	0.01	0.55		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
		53.1	39.4	179.3	1 280.7	27.71	0.81	0.95	0.90	0.30	430.11	834.58	247.50	14.56	2 366.86	164.07	0.02	0.62		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная геркулесовая	180	5.4	6.2	19.7	172.9	0.68	0.09	0.15	0.04	0.06	146.09	147.41	36.42	0.76	250.27	12.78	0.00	0.01	413	2012
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.2	14.9	102.2	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.13	101.22	18.77	0.26	201.24	11.70	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	448	15.1	17.2	74.7	520.1	1.36	0.22	0.32	0.12	0.18	301.38	302.15	65.59	1.84	526.31	24.48	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.6	7.1	18.1	141.9	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:	155	1.6	7.1	31.9	204.4	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																			
Обед																				
Салат из свеклы	50	0.7	3.0	4.1	45.1	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	16.48	18.57	9.44	0.60	136.82	3.33	0.00	0.01	33	2012
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	7.3	8.9	8.3	142.2	11.80	0.06	0.08	0.24	0.00	55.43	85.90	25.74	1.53	396.49	6.49	0.00	0.04	67	2012
Котлеты рубленные из птицы	70	12.9	8.3	9.9	162.9	0.84	0.05	0.09	0.04	0.11	29.23	114.57	16.62	1.37	170.49	5.48	0.01	0.06	305	2012
Пюре картофельное	130	3.2	4.9	18.5	131.1	8.61	0.10	0.11	0.03	0.08	54.07	85.05	26.41	1.01	655.64	8.85	0.00	0.03	321	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Напиток из плодов шиповника	180	0.2	0.1	10.1	41.0	28.60	0.00	0.01	0.05	0.00	10.21	0.79	2.41	0.13	3.31	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	680	27.1	25.7	71.9	622.3	51.75	0.31	0.35	0.36	0.19	174.42	348.38	90.12	6.64	1 430.75	26.95	0.01	0.14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																			
Полдник																				
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	13.0	9.6	54.4	354.5	0.21	0.09	0.07	0.04	0.17	34.41	76.73	12.56	0.74	122.29	3.82	0.02	0.02	453	2008
Коктейль молочный	180	5.1	4.4	5.2	78.6	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		
БАНАН	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	0.05	0.07	0.03	0.00	10.40	36.40	54.60	0.78	452.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	20.1	14.7	86.9	557.9	13.21	0.14	0.14	0.07	0.17	44.81	113.13	67.16	1.52	574.69	3.82	0.02	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
Всего за день:		63.9	64.7	265.4	1 904.7	68.82	0.68	0.82	0.55	0.54	529.36	772.41	227.87	11.75	2 681.75	56.50	0.03	0.17		

14 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180	6.1	6.3	24.5	180.6	0.61	0.08	0.15	0.04	0.07	131.46	140.97	26.52	1.05	226.66	10.53	0.02	0.00	189	2008
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	35	2.5	0.9	17.5	84.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Какао с молоком	180	4.1	3.3	12.8	97.4	0.68	0.03	0.14	0.02	0.00	137.61	102.44	21.00	0.40	212.88	11.70	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	403	12.8	16.3	54.9	415.0	1.29	0.15	0.31	0.12	0.19	276.68	267.68	52.07	1.82	472.84	22.23	0.02	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	7.2	7.1	14.1	149.3	5.64	0.08	0.08	0.21	0.00	37.78	101.62	27.09	1.47	501.41	6.74	0.00	0.04	76	2012
Котлеты мясные	70	12.1	10.1	11.6	181.7	0.41	0.05	0.09	0.01	0.11	30.52	123.39	19.57	1.87	231.74	5.80	0.00	0.03	282	2012
Капуста тушеная	130	2.7	3.5	9.0	79.7	22.61	0.04	0.05	0.21	0.06	61.90	47.40	23.12	1.34	281.71	4.59	0.00	0.02	132	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.1	15.0	60.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	0.00	1.64	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	630	25.2	21.3	70.7	571.5	28.66	0.26	0.26	0.43	0.17	146.76	315.91	80.92	6.68	1 083.68	19.93	0.00	0.09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																			
Полдник																				
Икра морковная	50	1.0	2.5	6.2	51.7	2.14	0.03	0.04	1.04	0.00	27.98	33.53	20.72	0.64	154.88	3.24	0.00	0.03	54	2012
Котлеты рыбные	70	12.1	4.8	11.3	134.6	0.68	0.08	0.10	0.02	0.11	51.15	181.08	40.84	1.21	333.82	94.30	0.01	0.39	239	2008
Пюре картофельное	120	2.9	4.1	16.1	113.5	7.41	0.09	0.10	0.03	0.06	54.94	77.54	23.45	0.89	570.35	8.10	0.00	0.02	321	2012
Хлеб пшеничный	25	1.8	0.6	12.5	60.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	7.7	29.8	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.10	4.45	4.00	0.44	15.65	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	445	17.9	12.0	53.8	389.6	10.25	0.23	0.26	1.09	0.17	148.92	312.85	92.26	3.43	1 097.70	105.64	0.01	0.44		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:		55.9	49.6	193.2	1 438.6	42.70	0.65	0.84	1.64	0.53	581.11	905.19	230.25	13.68	2 804.22	149.05	0.03	0.53		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная "Дружба" жидкая	180	4.6	7.3	26.9	181.0	0.61	0.06	0.13	0.04	0.07	125.52	103.92	20.26	0.35	190.59	10.93	0.00	0.00	190	2008	
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	40	2.8	1.0	20.0	96.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.2	16.9	109.6	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.16	101.22	18.77	0.26	201.30	11.70	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	408	11.5	17.3	63.9	439.6	1.29	0.14	0.29	0.12	0.19	273.24	232.66	44.23	1.03	429.89	22.63	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
II Завтрак																					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	2																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	3.99	0.01	0.02	0.00	0.00	9.18	16.76	5.59	0.40	56.26	1.20	0.00	0.01		2008	
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6.2	8.8	8.9	139.8	8.16	0.05	0.07	0.26	0.00	52.34	79.72	26.83	1.54	397.66	7.32	0.00	0.04	57	2012	
Котлеты рубленные из птицы	70	12.9	7.3	9.9	154.3	0.84	0.05	0.09	0.04	0.11	31.88	115.09	16.78	1.39	170.56	5.48	0.01	0.06	305	2012	
Макаронные изделия отварные	130	3.9	3.2	27.6	153.7	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	6.22	1.15	0.86	0.03	0.91	0.00	0.00	0.00	204	2012	
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Компот из кураги	180	0.6	0.0	15.3	62.3	0.18	0.01	0.02	0.06	0.00	23.42	14.45	12.04	0.32	189.72	0.00	0.00	0.01	376	2012	
Итого за прием пищи:	670	26.7	19.8	83.7	615.7	13.17	0.21	0.24	0.38	0.17	132.04	270.67	71.60	5.68	883.11	16.80	0.01	0.12			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
Полдник																					
Салат из консервированной кукурузы	40	1.1	5.9	6.2	54.2	1.49	0.03	0.02	0.00	0.00	6.71	20.80	7.03	0.23	36.85	0.00	0.00	0.00		2012	
Омлет натуральный	100	11.7	13.2	3.3	179.1	0.31	0.05	0.31	0.18	1.83	100.90	167.79	14.55	1.68	200.95	21.50	0.02	0.04	215	2012	
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Кисель	150	0.0	0.0	20.4	80.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	3.24	1.44	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00	411	2008	
МАРМЕЛАД	20	0.0	0.0	14.4	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.18	0.36	0.07	0.80	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	340	14.9	19.9	59.3	447.9	1.80	0.11	0.34	0.18	1.83	122.63	211.51	27.28	2.28	266.75	21.50	0.02	0.04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
		53.9	57.2	214.4	1 541.2	54.22	0.52	0.90	0.69	2.19	562.88	731.82	154.10	9.09	1 734.60	60.93	0.03	0.31			

16 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша геркулесовая на сухом молоке	180	5.7	6.4	17.9	163.3	0.19	0.09	0.15	0.04	0.10	124.52	139.34	35.27	0.72	204.72	7.08	0.00	0.02	413	2012
Сыр (порциями)	20	5.4	5.0	0.0	66.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01		2012
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром и лимоном	150/6	0.2	0.0	7.2	29.0	0.89	0.00	0.01	0.00	0.00	10.01	5.52	4.13	0.49	24.28	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	444	17.0	19.2	65.2	504.1	1.22	0.19	0.25	0.16	0.22	326.69	298.38	56.80	2.23	321.40	7.08	0.00	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	6.5	8.6	14.1	159.8	5.67	0.08	0.08	0.21	0.00	38.51	96.52	26.68	1.41	491.60	6.47	0.00	0.04	76	2012
Капуста тушеная с мясом	180	11.3	13.8	9.5	207.5	18.72	0.06	0.10	0.28	0.08	63.08	114.96	30.23	2.24	409.71	7.52	0.00	0.04	132	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.1	13.7	56.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	0.00	1.64	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	610	21.0	23.0	58.3	523.3	24.39	0.23	0.22	0.49	0.08	118.13	254.98	68.05	5.65	970.09	16.79	0.00	0.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																			
Полдник																				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	20.3	15.3	31.1	341.9	0.57	0.03	0.13	0.09	0.28	88.09	81.06	11.53	0.35	137.35	5.66	0.00	0.01	237	2012
НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5.0	4.5	8.5	95.4	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		
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	460	25.8	20.3	51.4	493.7	12.57	0.07	0.15	0.10	0.28	107.29	94.26	21.13	2.99	470.95	8.06	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
Всего за день:		63.8	62.5	188.7	1 583.6	40.68	0.50	0.63	0.75	0.58	560.86	656.37	150.98	12.62	1 912.44	33.18	0.00	0.13		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшенинная жидкая	180	6.7	7.2	26.9	193.5	0.69	0.11	0.15	0.04	0.07	144.77	146.14	33.03	0.77	243.96	12.95	0.00	0.01	189	2008
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	40	2.8	1.0	20.0	96.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
Какао с молоком	180	4.1	3.3	13.8	101.0	0.68	0.03	0.14	0.02	0.00	137.63	102.44	21.00	0.40	212.91	11.70	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	408	13.7	17.3	60.8	443.5	1.37	0.18	0.31	0.12	0.19	290.96	276.10	59.23	1.59	494.87	24.65	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	7.0	8.7	8.3	139.5	11.80	0.06	0.08	0.24	0.00	55.31	83.64	25.47	1.49	391.60	6.38	0.00	0.04	67	2012
Котлеты мясные	70	11.4	10.6	11.6	183.4	0.41	0.05	0.09	0.01	0.11	30.23	117.76	18.91	1.79	219.51	5.53	0.00	0.03	282	2012
Рис отварной	130	0.2	6.0	31.8	156.1	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	3.75	1.33	0.20	0.03	0.74	0.00	0.00	0.00	315	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Комлот из изюма	180	0.2	0.1	14.5	58.3	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	15.46	12.77	5.80	0.30	92.08	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	630	21.6	25.9	87.2	637.3	12.21	0.21	0.22	0.27	0.17	113.75	259.00	59.88	5.61	771.93	14.71	0.00	0.07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																			
Полдник																				
Икра морковная	50	1.0	2.5	6.2	51.7	2.14	0.03	0.04	1.04	0.00	27.99	33.53	20.72	0.64	154.88	3.24	0.00	0.03	54	2012
Котлеты рыбные	70	12.1	4.8	11.3	134.6	0.68	0.08	0.10	0.02	0.11	49.50	180.74	40.74	1.19	333.78	94.30	0.01	0.39	239	2008
Пюре картофельное	120	2.9	4.1	16.1	113.5	7.41	0.09	0.10	0.03	0.06	51.30	76.79	23.23	0.86	570.25	8.10	0.00	0.02	321	2012
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	8.0	30.9	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.11	4.45	4.00	0.44	15.66	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАРМЕЛАД	20	0.0	0.0	14.4	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.18	0.36	0.07	0.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	470	18.2	12.2	71.0	464.6	10.25	0.23	0.26	1.09	0.17	145.31	315.19	92.95	3.50	1 102.97	105.64	0.01	0.44		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
Всего за день:		53.5	55.4	232.8	1 607.9	26.33	0.63	0.80	1.48	0.53	558.77	859.04	217.06	12.45	2 519.77	146.25	0.01	0.52		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная гречневая вязкая	180	7.2	7.4	25.8	198.9	0.75	0.11	0.20	0.04	0.07	154.31	168.31	59.49	1.62	301.68	13.75	0.00	0.00	184	2008	
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.2	14.0	98.5	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.11	101.22	18.77	0.26	201.21	11.70	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	448	16.9	18.4	79.9	542.4	1.43	0.24	0.37	0.12	0.19	309.58	323.05	88.66	2.70	577.69	25.45	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
II Завтрак																					
КИВИ	100	1.1	0.5	14.2	59.2	37.08	0.00	0.00	3.20	0.00	30.60	30.60	15.30	0.27	312.00	0.00	0.18	0.00			
Итого за прием пищи:	100	1.1	0.5	14.2	59.2	37.08	0.00	0.00	3.20	0.00	30.60	30.60	15.30	0.27	312.00	0.00	0.18	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																				
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми(фасоль) на м.к б-не	200	9.3	7.4	14.9	163.3	4.99	0.11	0.08	0.20	0.00	44.88	139.59	33.75	1.98	523.00	4.62	0.00	0.04	81	2012	
Суфле из печени	80	16.5	10.0	6.3	181.2	8.98	0.16	1.14	4.13	0.46	95.95	252.62	20.54	4.18	323.16	14.94	0.03	0.13	к/к	2012	
Пюре картофельное	130	3.2	4.4	18.5	126.6	8.61	0.10	0.11	0.03	0.06	54.33	85.01	26.43	1.01	655.54	8.85	0.00	0.03	321	2012	
Напиток из плодов шиповника	180	0.2	0.1	10.1	41.0	28.60	0.00	0.01	0.05	0.00	10.21	0.79	2.41	0.13	3.31	0.00	0.00	0.00	398	2012	
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	640	32.0	22.4	70.8	612.1	51.18	0.46	1.38	4.41	0.52	214.37	521.51	92.63	9.30	1 573.01	31.21	0.03	0.20			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Полдник																					
Творожно- морковное пирожное	130	13.1	11.3	28.6	264.9	0.76	0.05	0.22	0.60	0.28	130.76	176.14	27.92	0.96	193.54	5.12	0.02	0.04	238	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.6	7.1	18.1	141.9	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	
Кисель	150	0.0	0.0	19.4	77.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.58	3.24	1.44	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	310	14.7	18.4	66.1	483.8	0.76	0.05	0.22	0.60	0.28	139.34	179.38	29.36	0.96	194.06	5.12	0.02	0.04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
Всего за день:		64.7	59.7	231.0	1 697.5	90.45	0.75	1.97	8.33	0.99	693.89	1 054.54	225.95	13.23	2 656.76	61.78	0.23	0.24			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	180	6.1	6.3	24.5	180.6	0.61	0.08	0.15	0.04	0.07	131.79	141.03	26.54	1.05	226.57	10.53	0.02	0.00	189	2008	
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	40	2.8	1.0	20.0	96.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Какао с молоком	180	4.1	3.3	15.1	105.8	0.68	0.03	0.14	0.02	0.00	137.65	102.44	21.00	0.40	212.95	11.70	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	408	13.1	16.4	59.7	436.4	1.29	0.15	0.31	0.12	0.19	278.00	270.99	52.74	1.87	477.52	22.23	0.02	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
II Завтрак																					
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	5.6	7.0	3.1	97.6	1.30	0.03	0.04	0.40	0.00	32.00	62.02	16.82	0.98	165.65	3.56	0.00	0.03	100	2008	
Биточки мясные	70	11.4	10.6	11.6	183.4	0.41	0.05	0.09	0.01	0.11	30.89	117.90	18.95	1.79	219.53	5.53	0.00	0.03	282	2012	
Овощи тушеные	130	3.0	6.8	17.8	145.4	14.23	0.09	0.08	0.43	0.08	44.10	69.42	30.46	1.41	538.92	6.24	0.00	0.04	406	2012	
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.1	13.7	56.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	0.00	1.64	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	376	2012	
Итого за прием пищи:	630	23.2	25.0	67.2	582.4	15.94	0.26	0.25	0.84	0.19	123.53	292.84	77.37	6.18	992.88	18.13	0.00	0.10			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
Полдник																					
Рыба запеченная с картофелем и сыром	180	23.1	11.6	17.4	266.2	8.24	0.16	0.26	0.08	0.06	219.74	304.69	59.57	1.68	902.67	144.39	0.02	0.16	250	2012	
Хлеб пшеничный	40	2.8	1.0	20.0	96.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	8.0	30.9	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.11	4.45	4.00	0.44	15.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	400	26.0	12.6	45.4	393.1	8.26	0.20	0.28	0.08	0.06	237.45	335.14	68.77	2.52	955.13	144.39	0.02	0.16			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		62.3	54.0	186.1	1 473.4	27.99	0.62	0.85	1.04	0.44	647.73	907.72	203.88	12.32	2 575.53	186.00	0.04	0.26			

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная геркулесовая жидкая	180	5.8	6.2	19.9	175.7	0.75	0.10	0.17	0.04	0.05	159.98	157.36	37.97	0.77	270.63	14.04	0.00	0.01	413	2012
Сыр (порциями)	20	5.4	5.0	0.0	66.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01		2012
Масло (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	53.0	0.00	0.00	0.01	0.06	0.12	0.96	1.52	0.00	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	80	5.6	2.0	40.0	192.0	0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	0.80	73.60	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.2	14.0	98.5	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.11	101.22	18.77	0.26	201.21	11.70	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	468	20.9	22.2	74.0	586.0	1.57	0.24	0.40	0.18	0.17	491.25	412.10	74.14	2.05	564.24	25.74	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
ВАФЛИ	18	1.2	4.0	12.1	89.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	2.88	6.48	1.80	0.27	25.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	143	1.2	4.0	25.9	150.7	2.50	0.02	0.02	0.00	0.00	11.63	15.23	6.80	2.02	175.20	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																			
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	5.0	8.5	7.8	127.8	6.27	0.04	0.07	0.24	0.00	49.13	69.83	22.32	1.20	307.29	6.55	0.00	0.04	57	2012
Бефстроганов из птицы	60/50	11.0	13.4	4.3	181.5	1.62	0.04	0.08	0.05	0.00	28.87	105.14	14.36	1.12	193.21	5.68	0.01	0.07	301	2012
Макаронные изделия отварные	130	3.9	3.9	27.6	160.1	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	8.64	1.77	1.00	0.05	1.12	0.00	0.00	0.00	204	2012
Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.0	100.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Компот из кураги	180	0.6	0.0	14.2	57.8	0.18	0.01	0.02	0.06	0.00	23.40	14.45	12.04	0.32	189.69	0.00	0.00	0.01	376	2012
Итого за прием пищи:	670	23.3	26.3	74.9	627.2	8.07	0.18	0.21	0.37	0.08	119.04	234.69	59.22	4.69	759.31	15.03	0.01	0.12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
Полдник																				
Пирожок печеный с яйцом	100	11.3	9.0	53.3	337.6	0.10	0.11	0.13	0.07	0.61	45.44	112.96	15.47	1.20	158.53	7.94	0.03	0.03	454	2012
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Кисель	180	0.0	0.0	23.2	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	3.60	1.72	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	380	11.7	9.3	86.8	476.3	5.10	0.13	0.16	0.07	0.61	74.52	132.56	29.19	3.20	314.19	8.94	0.03	0.04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
Всего за день:		57.1	61.8	261.6	1 840.2	17.24	0.57	0.79	0.62	0.86	696.44	794.58	169.35	11.96	1 812.94	50.96	0.04	0.18		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1206,5	1162,9	4353,7	32468,3	793.72	12.09	17.77	30.13	15.95	11 157.30	15 856.95	3 878.48	240.70	45 044.28	1 779.12	0.64	6.01
Среднее значение за период	60.3	58.1	217.7	1 623.4	39.69	0.60	0.89	1.51	0.80	557.87	792.85	193.92	12.04	2 252.21	88.96	0.03	0.30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	32.2	52.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	427	129	654	394