

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, в СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	7.2	8.3	35.0	262.4	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	123.70	33.80	168.30	1.70	241.10	9.10	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/67	0.1	0.0	8.5	36.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.60	3.90	4.40	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК№038	
Итого за прием пищи:	428	10.6	12.4	50.5	360.4	0.10	1.60	0.10	0.30	0.30	139.70	40.00	185.90	2.30	283.00	9.10	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.8	66.3	0.00	6.00	0.00	0.90	0.00	21.60	10.80	14.90	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00	0.00	ТК №010	
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.8	66.3	0.00	6.00	0.00	0.90	0.00	21.60	10.80	14.90	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.0	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	0.00	ТК№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/1010	5.0	7.7	11.0	179.0	0.00	3.40	0.20	0.70	0.00	26.70	16.10	62.10	0.90	288.40	4.60	0.00	0.00	0.00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.0	12.0	3.4	173.5	0.10	0.20	0.00	1.90	0.40	52.80	38.10	185.60	0.80	339.40	107.40	0.50	0.00	0.00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	4.8	19.5	134.3	0.10	9.00	0.60	0.40	0.10	44.00	34.60	84.10	1.20	681.80	8.40	0.00	0.00	0.00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	23.6	96.8	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	10.90	3.30	2.30	0.50	63.60	0.50	0.00	0.00	0.00	039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	2.39	11.70	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК№004	
Итого за прием пищи:	725	24.7	25.4	79.3	693.5	0.20	14.50	0.80	3.60	0.50	152.27	105.13	376.31	4.81	1496	122.24	0.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.4	9.8	99.0	0.11	1.11	0.11	0.00	0.00	22.14	23.53	151.07	0.22	306.25	18.87	0.00	0.00	0.00	434	2008
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ*	60	8.8	2.8	35.1	173.0	0.10	0.00	0.00	0.40	0.10	43.50	10.30	77.40	0.60	89.80	2.70	0.00	0.00	0.00	479	2008
Итого за прием пищи:	260	14.8	7.2	44.9	272.0	0.21	1.11	0.11	0.40	0.10	22.22	25.71	33.83	228.47	0.82	396.15	21.57	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:		50.7	45.6	189.5	1392.2	0.51	23.21	1.01	5.20	0.90	571.08	189.76	805.58	10.93	2592	155.91	0.50	0.00	0.00		

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		Белок, г	Жиры, г																					
<b>Завтрак</b>																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87.38	5.40	56.03	0.38	27.15	0.00	0.00	0.00	0.00					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5.1	8.1	27.9	205.0	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	112.20	25.60	114.80	0.40	179.80	9.60	0.00	0.00	0.00					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.2	2.8	13.6	77.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	98.10	12.40	69.20	0.40	144.60	8.30	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	415	11.7	17.8	51.5	351.0	0.00	1.00	0.00	0.20	0.10	207.68	43.40	240.03	1.18	351.55	17.90	0.00	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
<b>II Завтрак</b>																								
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
<b>Обед</b>																								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12.0	0.00	5.00	0.10	0.20	0.00	6.30	9.00	11.70	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	0.00					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	4.2	5.2	6.6	121.0	0.10	6.50	0.20	0.90	0.00	23.30	22.30	69.20	1.10	449.60	4.80	0.00	0.00	0.00					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19.3	21.0	22.0	355.0	0.30	18.70	7.90	2.20	0.40	2.00	35.30	37.80	402.50	8.30	483.40	12.50	0.00	0.00					
НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	22.0	93.0	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	17.10	4.40	2.80	0.50	9.70	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОСОБАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.40	2.60	11.80	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00					
БАЛОН ОСОБАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	1.80	8.80	0.20	13.80	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	671	26.7	27.2	66.6	651.3	0.40	102.20	8.40	3.60	0.40	87.00	77.90	506.80	11.10	1 121.90	19.10	0.00	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
<b>Полдник</b>																								
КЕФИР	200	6.0	3.3	8.0	62.0	0.10	0.60	0.10	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	2.8	6.4	0.4	222.0	0.10	0.20	0.00	0.30	0.00	40.20	11.70	66.60	0.50	113.50	3.30	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	270	8.8	9.7	8.4	284.0	0.20	0.80	0.10	0.40	0.00	244.20	34.10	218.60	0.70	405.50	21.30	0.00	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Всего за день:																								
	48.1	54.9	144.7	1 383.7	0.60	107.60	8.50	4.20	0.50	2.50	641.48	162.60	978.03	15.48	2 094.95	60.10	0.00	0.00	0.00					



3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	5.20	3.30	11.50	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	0.00	2.34	0.00	1.50	0.00	0.00	9.52	9.52	27.05	0.33	51.10	0.00	0.00	0.00	10	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	21.0	2.9	149.0	0.10	0.20	0.30	5.20	2.50	0.50	101.10	17.10	228.90	2.60	222.80	26.80	0.00	0.00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.7	84.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	98.30	14.30	72.50	0.30	142.80	8.10	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	410	21.1	28.2	34.4	341.5	0.10	4.84	0.30	6.80	2.50	0.60	214.12	44.22	339.95	3.53	447.30	34.90	0.00	0.00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ПОВЕДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	215	5.5	8.2	7.4	115.0	0.00	9.68	0.22	1.76	0.00	0.00	40.48	20.24	61.82	1.10	308.00	4.73	0.00	0.00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21.1	21.3	4.9	176.9	0.00	0.40	0.20	0.50	0.00	0.10	14.00	15.20	96.00	1.40	220.80	4.90	0.00	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.2	5.9	33.0	248.0	0.18	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	16.00	118.00	176.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.1	0.0	8.2	34.1	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.50	4.90	0.40	26.50	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.40	2.60	11.80	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	TK №0003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	1.80	8.80	0.20	13.80	0.00	0.00	0.00	TK№004	
Итого за прием пищи:	760	36.4	36.1	68.9	651.3	0.18	12.28	0.45	3.16	0.00	0.10	96.98	168.64	378.22	8.10	860.00	11.93	0.00	0.00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																					
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.3	7.1	28.8	180.3	0.10	0.00	0.10	0.50	0.10	0.00	9.00	6.40	35.80	0.40	54.60	0.80	0.00	0.00	467	2008
РЖЕНКА	200	3.6	2.0	8.4	80.0	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.20	210.80	22.40	147.20	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	260	7.9	9.1	37.2	260.3	0.10	0.20	0.20	0.50	0.10	0.20	219.80	28.80	183.00	0.60	346.60	18.80	0.00	0.00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																					
Всего за день:		66.9	73.9	161.5	1 349.1	0.38	27.32	0.95	10.46	2.60	1.00	538.90	283.66	929.17	12.83	1 801.90	65.63	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.1	8.2	27.4	208.0	0.00	0.50	0.90	0.10	0.10	114.40	17.10	97.50	0.40	188.60	9.10	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАША С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	118.70	22.30	93.60	0.60	197.80	9.90	0.00	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	415	13.1	15.5	50.0	377.0	0.00	1.10	1.10	0.30	0.20	237.50	41.70	204.30	1.20	406.30	19.00	0.00	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.90	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.90	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	7.6	6.0	96.0	0.00	3.90	0.00	0.00	0.00	10.70	9.00	21.60	0.50	229.60	1.90	0.00	0.00	0.00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/105	5.6	8.3	10.3	141.0	0.00	5.60	0.20	1.60	0.00	34.60	20.20	59.00	1.20	299.00	5.30	0.00	0.00	0.00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.1	5.3	20.1	165.0	0.00	0.40	0.00	0.70	0.10	44.10	19.40	137.60	0.50	240.00	76.80	0.00	0.00	0.00	269	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.5	2.0	9.8	67.0	0.00	5.90	1.10	0.40	0.00	51.70	26.40	50.40	0.80	185.00	4.70	0.00	0.00	0.00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.0	0.0	8.4	34.0	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	0.00	TK№035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	23.05	0.00	0.00	0.00	0.00	TK№004	
Итого за прием пищи:	731	22.6	24.2	76.1	620.0	0.00	15.80	1.30	6.50	0.10	159.15	85.65	306.01	4.47	1 021.42	90.04	0.00	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	4.0	34.7	146.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.48	7.20	32.40	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 018	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00	0.00	2008	
МОЛОКО КИРСКОЕ	200	5.9	4.0	9.8	99.0	0.11	1.11	0.11	0.00	0.00	224.01	23.53	151.07	0.22	306.25	18.87	0.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	340	9.7	8.2	52.0	283.0	0.21	39.11	0.11	0.20	0.00	222.49	41.73	200.47	1.12	505.05	18.87	0.10	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>																					
		46.3	48.1	198.3	1 357.4	0.21	59.61	1.51	7.80	0.40	668.74	176.28	723.38	9.29	2 148.77	129.71	0.10	0.00	0.00		



5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Sb, мг
		Жиры, г	Жирн., г																		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.5	9.2	13.3	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	116.50	7.20	74.70	0.50	36.20	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	3.5	3.3	24.7	173.0	0.00	0.80	0.00	0.40	0.13	158.67	29.13	143.51	0.53	250.71	13.97	0.00	0.00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.2	2.8	13.6	77.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	98.10	12.40	89.20	0.40	144.60	8.30	0.00	0.00	TK №0040		
Итого за прием пищи:	420	11.2	15.3	51.6	342.0	0.00	1.30	0.00	0.40	0.13	373.27	48.73	287.41	1.43	431.51	22.27	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	7.50	0.00	0.50	0.00	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.00	TK №002		
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	7.50	0.00	0.50	0.00	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	2.9	1.5	45.6	0.00	1.90	0.00	1.40	0.00	15.80	9.50	18.50	0.60	136.80	3.30	0.00	0.00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5.7	5.4	11.9	117.9	0.10	6.10	0.20	0.90	0.00	21.50	23.10	78.40	1.30	489.50	5.80	0.00	0.00	84	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16.3	16.6	33.3	347.8	0.20	15.80	0.00	0.70	0.00	29.20	56.40	219.00	3.50	1 341.70	14.80	0.10	0.00	291	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.0	2.0	3.0	37.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	1.75	9.50	0.00	18.25	1.25	0.00	0.00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	180	0.4	0.0	7.0	102.0	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	33.50	18.60	23.70	0.50	309.90	0.00	0.00	0.00	TK №0044		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №0003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	23.05	0.00	0.00	0.00	TK №0004		
Итого за прием пищи:	760	27.7	27.9	80.2	767.6	0.30	24.10	0.30	3.50	0.00	121.35	116.70	383.51	7.07	2 353.27	26.49	0.10	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2.1	9.7	41.1	195.0	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	36.30	8.80	67.50	0.40	68.40	1.40	0.00	0.00	249	2014	
КЕФИР	200	6.0	3.3	8.0	62.0	0.10	0.60	0.10	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	260	8.1	13.0	49.1	257.0	0.20	0.60	0.10	0.20	0.00	240.30	31.20	219.50	0.60	360.40	19.40	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:		47.6	56.7	196.4	1 437.1	0.50	33.50	0.40	4.60	0.13	763.42	214.63	914.42	12.10	3 377.68	69.66	0.10	0.00			

6 ДЕНЬ

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	5.20	3.30	11.50	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖУДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.3	6.1	25.6	178.4	0.15	0.37	0.00	0.80	0.07	0.07	84.17	29.71	111.91	0.88	165.13	7.67	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.7	84.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	98.30	14.30	72.50	0.30	142.80	8.10	0.00	0.00	ТК№028	
Итого за прием пищи:	360	9.5	10.6	54.1	330.4	0.15	2.67	0.00	0.90	0.07	0.17	187.67	47.31	195.91	1.48	338.53	15.77	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
<b>Обед</b>																					
ОУПЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	ТК№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ	200/15	3.6	4.5	20.0	164.0	0.10	3.70	0.20	3.30	0.00	0.00	35.10	29.60	77.20	1.80	400.80	3.50	0.00	0.00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬНИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11.1	4.1	6.1	105.3	0.10	0.10	0.00	0.50	0.20	0.10	29.50	32.20	151.30	0.80	274.80	91.60	0.40	0.00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.9	4.9	12.1	107.5	0.00	8.50	0.60	0.40	0.00	0.00	31.00	22.00	43.70	1.00	276.40	3.70	0.00	0.00	338	2008
МАСЛО ИЗ РАСТОП	180	0.1	0.1	22.7	105.4	0.00	1.10	0.00	0.20	0.00	0.00	13.80	3.70	7.70	0.50	76.90	0.50	0.00	0.00	ТК№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОСОБЛАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	ТК №003	
БАТОН ОСОБЛАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	23.05	0.00	0.00	0.00	ТК№004	
Итого за прием пищи:	705	21.7	14.6	85.7	607.2	0.20	15.40	0.80	5.00	0.20	0.10	128.15	101.15	333.21	5.77	1156.52	102.14	0.40	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	5.0	43.2	185.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.10	9.00	40.50	1.00	55.00	0.00	0.00	0.00	ТК № 016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.1	0.0	8.5	36.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	3.90	4.40	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	ТК№038	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	ТК № 005	
Итого за прием пищи:	343	6.7	7.5	56.2	277.5	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.10	126.70	24.10	120.90	1.40	223.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:		38.8	32.9	214.2	1292.5	0.35	23.07	0.80	5.90	0.27	0.37	455.12	179.76	662.62	11.15	1534.05	119.71	0.40	0.00		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			So, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	0.00	2.34	0.00	1.50	0.00	9.52	9.52	27.05	0.33	51.10	0.00	0.00	0.00	10	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	21.0	2.9	149.0	0.10	0.20	0.30	5.20	0.50	101.10	17.10	228.90	2.60	222.80	26.80	0.00	0.00	214	TKN0043	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	118.70	22.30	93.60	0.60	197.80	9.90	0.00	0.00	TKN0043		
Итого за прием пищи:	410	23.9	31.0	28.5	358.5	0.10	3.14	0.40	6.90	2.70	0.60	233.72	51.22	362.75	3.73	491.60	36.70	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	7.50	0.00	0.50	0.00	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.00	TK N002		
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	7.50	0.00	0.50	0.00	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	0.1	3.9	41.3	0.00	1.50	0.60	1.40	0.00	15.60	10.90	15.70	0.80	115.20	1.80	0.00	0.00	40		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5.5	4.5	4.0	159.0	0.10	4.40	0.20	1.70	0.00	24.00	20.20	70.40	1.10	385.50	4.60	0.00	0.00	76		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13.1	2.8	10.9	120.2	0.00	0.50	0.00	2.00	0.00	32.30	18.30	120.60	1.30	162.20	4.70	0.00	0.00	305		
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.4	5.6	15.6	121.8	0.00	6.60	0.00	0.30	0.10	55.20	32.40	64.30	2.10	471.90	11.40	0.00	0.00	324		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.0	7.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.60	8.40	20.90	0.50	150.20	0.00	0.00	0.00	TKN0045		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0.9	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	3.19	3.46	15.69	0.67	27.13	1.06	0.00	0.00	TK N0003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	2.39	11.70	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	TKN0004		
Итого за прием пищи:	705	24.2	13.7	60.2	637.5	0.10	13.00	0.80	5.80	0.10	154.35	96.05	319.29	6.74	1 330.48	23.56	0.00	0.00			
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.4	9.8	89.0	0.11	1.11	0.11	0.00	0.00	22.22	214.01	23.53	151.07	0.22	306.25	18.87	0.00	0.00	434	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	85	9.5	3.0	38.0	187.0	0.11	0.00	0.00	0.43	0.11	46.98	11.12	83.59	0.65	97.09	2.92	0.00	0.00	479		
Итого за прием пищи:	285	15.5	7.4	47.8	286.0	0.22	1.11	0.11	0.43	0.11	22.22	260.99	34.65	234.66	0.87	403.34	21.79	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>																					
Итого за прием пищи:	21	64.3	52.6	152.0	1 352.5	0.42	24.75	1.31	13.63	2.91	1.02	677.56	199.92	940.70	14.34	2 457.92	83.55	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87.38	5.40	56.03	0.38	27.15	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.1	8.2	27.4	209.0	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	114.40	17.10	97.50	0.40	188.60	9.10	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.2	2.8	13.6	77.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	98.10	12.40	69.20	0.40	144.60	8.30	0.00	0.00	0.00	TK№040		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12.7</b>	<b>17.9</b>	<b>51.0</b>	<b>354.0</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.10</b>	<b>299.88</b>	<b>34.90</b>	<b>222.73</b>	<b>1.18</b>	<b>360.35</b>	<b>17.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																						
<b>II Завтрак</b>																						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.90	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	<b>0.00</b>	<b>3.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.50</b>	<b>216.00</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																						
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	0.00	TK№015		
СУП МАРТОВЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/105	6.0	4.4	16.0	159.9	0.10	6.60	0.20	0.70	0.00	24.90	22.00	67.40	1.00	493.00	5.30	0.00	0.00	0.00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.9	7.8	7.2	172.8	0.20	12.90	5.80	1.50	0.30	22.20	20.30	253.80	5.50	341.20	8.30	0.00	0.00	0.00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	6.9	13.4	125.1	0.10	9.20	0.30	0.20	0.10	0.00	38.40	21.70	53.70	1.10	383.50	5.30	0.00	0.00	344	2012	
МИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	18.0	68.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	4.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	TK№046		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	0.00	TK №003		
БАЛТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	2.39	11.70	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	0.00	TK№004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>29.9</b>	<b>19.9</b>	<b>76.8</b>	<b>636.6</b>	<b>0.40</b>	<b>30.70</b>	<b>6.30</b>	<b>3.00</b>	<b>0.40</b>	<b>113.67</b>	<b>78.73</b>	<b>429.21</b>	<b>9.21</b>	<b>1 311.</b>	<b>21.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																						
<b>Полдник</b>																						
ПРЯНИКИ	60	3.6	2.8	45.0	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	4.90	27.00	0.50	42.60	0.00	0.00	0.00	0.00	TK№018		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.0	0.0	8.4	34.0	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	0.00	TK№035		
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00	0.00	TK №		
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	0.00	005		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>446</b>	<b>7.2</b>	<b>5.5</b>	<b>65.4</b>	<b>276.5</b>	<b>0.10</b>	<b>38.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>152.60</b>	<b>30.40</b>	<b>123.00</b>	<b>0.90</b>	<b>354.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																						
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>	<b>60.7</b>	<b>43.5</b>	<b>211.4</b>	<b>1 344.5</b>	<b>0.50</b>	<b>73.60</b>	<b>6.30</b>	<b>4.10</b>	<b>0.50</b>	<b>1 70</b>	<b>578.75</b>	<b>151.23</b>	<b>767.54</b>	<b>13.79</b>	<b>2 241.</b>	<b>0.97</b>	<b>40.94</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		



Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг			Se, мг
		1.4	6.7	2.1		15.8	68.0	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	5.20	3.30	11.50	0.30	30.60	0.00			0.00
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	6.7	2.1	15.8	68.0	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	5.20	3.30	11.50	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРЮЛЕС ЖИДКАЯ	205	6.7	9.7	24.4	211.0	0.10	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	123.90	46.70	162.40	1.20	248.10	11.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.7	84.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	98.30	14.30	72.50	0.30	142.80	8.10	0.00	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	10.9	14.2	52.9	363.0	0.10	2.80	0.00	1.20	0.10	0.20	227.40	64.30	246.40	1.80	421.50	19.10	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																					
<b>II Завтрак</b>																						
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																					
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/105	1.6	4.9	18.3	171.0	0.00	5.60	0.20	1.60	0.00	0.00	34.60	20.20	59.00	1.20	299.00	5.30	0.00	0.00	0.00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14.7	0.5	0.0	175.3	0.10	0.60	0.10	0.90	0.00	0.10	26.00	28.80	194.00	0.50	354.70	136.40	0.00	0.00	0.00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.0	1.2	14.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	0.70	3.80	0.00	7.30	0.50	0.00	0.00	0.00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.0	21.3	147.0	0.20	10.30	0.00	0.20	0.10	0.10	36.50	29.20	84.40	1.20	761.40	8.50	0.00	0.00	0.00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/67	0.1	0.0	8.5	36.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	3.90	4.40	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.8	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	2.39	11.70	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	0.00	TK№004	
Итого за прием пищи:	763	23.5	12.2	71.1	654.0	0.30	18.60	0.30	3.20	0.10	0.20	131.77	95.83	387.81	4.71	1 567.32	152.04	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																					
<b>Полдник</b>																						
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	101.0	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	210.80	22.40	147.20	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	401	2012
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	3.0	7.8	31.5	180.0	0.00	6.48	0.00	1.19	0.22	0.00	28.08	11.45	51.08	0.86	121.18	2.92	0.00	0.00	0.00	451	2008
Итого за прием пищи:	265	8.8	12.8	39.9	281.0	0.00	6.68	0.10	1.19	0.22	0.20	238.88	33.85	198.28	1.06	413.18	20.92	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																					
Всего за день:	44.7	39.7	184.9	1 394.0	0.40	38.08	0.40	5.59	0.42	0.70	606.05	235.98	860.49	8.17	2 750.00	192.06	0.00	0.00	0.00	0.00		

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Балков, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
ЗАПЕКАНКА С МАСЛАМ	40	4.3	5.5	9.3	82.7	0.00	0.13	0.27	0.27	0.00	5.85	3.06	17.56	0.27	26.47	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012			
САЛАТ РАССОЛЫ МОДЕКА С МАСЛАМ СУШЕНЫМ	205	5.1	8.1	27.9	235.0	0.00	0.50	0.20	0.10	0.10	112.20	25.60	114.80	0.40	179.80	9.60	0.00	0.00	0.00	189	2008			
САЛ С МАСЛАМ	180/6	0.0	0.0	8.4	34.0	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	0.00	ТЮВ0035				
Итого за пример пищи:	431	8.4	13.6	45.6	341.7	0.00	0.50	0.13	0.47	0.37	127.75	31.96	135.36	0.97	216.97	9.60	0.00	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
<b>II Завтрак</b>																								
САЛ (ПОДЖАРЕНА)	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008				
Итого за пример пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
<b>Обед</b>																								
САЛ ПОД ОБЕД	50	0.8	2.9	4.0	45.6	0.00	1.90	0.00	1.40	0.00	15.80	9.50	18.50	0.60	136.80	3.30	0.00	0.00	33	2012				
РАССОЛЫ С ГОРЯЧИМ И СМЕТАНОМ	200/105	5.7	7.5	13.1	154.2	0.10	5.30	0.00	1.90	0.00	28.40	19.80	67.40	1.00	435.30	5.30	0.00	0.00	73	2012				
СУПЕ АРПАЧЕ	70	10.4	4.0	9.3	135.3	0.00	0.50	0.00	0.30	0.20	29.60	11.40	107.50	1.00	137.60	6.70	0.00	0.00	310	2012				
МАКОРОНИ ПОДЕЛИС ОУВАРЕНЕ	150	4.0	3.4	18.4	121.8	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	12.20	7.50	40.60	0.90	62.90	0.60	0.00	0.00	205	2012				
САЛ ПОД ОБЕД (ПРИ)	180	0.1	0.1	8.4	39.6	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	12.50	5.30	5.20	0.60	56.50	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
УПЕВ ПРАСОУЛЕНА (ПОС) ОУВАРЕНА	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	2.40	2.60	11.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	0.00	TK №0003				
САЛ ПО ОБЕД (ПОДЖАРЕНА)	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	23.05	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №0004				
Итого за пример пищи:	795	23.9	18.8	74.6	593.6	0.20	8.40	0.00	5.30	0.30	103.24	59.11	265.90	4.93	872.55	17.30	0.00	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
<b>Полдник</b>																								
КСШЕР	200	3.3	0.3	8.0	62.0	0.10	0.60	0.10	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008				
САЛОА ОУВАРЕНА	70	5.0	2.9	37.2	221.0	0.14	0.00	0.00	0.88	0.00	13.16	8.26	44.94	0.56	67.62	1.12	0.00	0.00	464	2008				
Итого за пример пищи:	270	8.3	3.2	45.2	283.0	0.24	0.60	0.10	1.08	0.00	217.16	30.66	196.94	0.76	359.62	19.12	0.00	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Итого за день:		42.5	35.8	163.6	1 296.6	0.44	13.10	0.23	6.85	0.67	460.75	128.93	610.80	9.16	1 665.14	47.82	0.00	0.00	0.00					



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Итого за весь период	500.6	483.6	1836.5	13578.7	4.31	423.84	21.41	68.33	9.30	9.46	5 961.85	1 922.75	117.24	23 064.65	965.09	1.30	0.00
Среднее значение за период	50.1	48.4	183.7	1 357.9	0.43	42.38	2.14	6.83	0.93	0.95	596.19	192.28	11.72	2 306.47	96.51	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	32.1	53.2														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	412	155	723	298