



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 130	КАША "ДРУЖБА" 150
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/5/15	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/5/15	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/5/15	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	
II Завтрак									
СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 150	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 130	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	БОРЩ СИБИРСКИЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 130
БУЛЬОН ИЗ КУР 30	БУЛЬОН ИЗ КУР 30	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 140	БУЛЬОН ИЗ КУР 30	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60	ШНИЦЕЛЬ 60	БУЛЬОН ИЗ КУР 30
ПЛОВ 140	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 60	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 40	АЗУ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 110	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150
ПОМИДОР КОНСЕР. 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 150 ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40					ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	ЙОГУРТ 150	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	ЙОГУРТ 150	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 150
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПРЯНИКИ 30	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 50	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ 50	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 50	ГРЕНКИ С СЫРОМ 30	ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45
Ужин									
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 150	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 60	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 120	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ 150	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 120	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	РИС ОТВАРНОЙ 110	Молоко сгущенное 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЯБЛОКО 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ГРУША 150	АПЕЛЬСИН 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	БАНАН 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150							

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	5,5	21,6	154,8	0	0,4	0	0,7	86,2	12,8	73,4	0,3	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	3,0	12,2	88,6	0	0,5	0	0	98,3	16,7	75,0	0,4	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,0	15	115,1	0	0	0	0,9	7,2	9,9	26,5	0,6	1	2008	
Итого за прием пищи:	335	9,7	13,5	48,8	358,5	0	0,9	0	1,6	191,7	39,4	174,9	1,3			
II Завтрак																
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,7	1,8	11,9	69,5	0,1	3,9	0,1	0,8	14,9	15,4	47,2	0,8	80	2012	
БУЛЬОН ИЗ КУР	30	1,7	1,8	0	23,7	0	0,1	0	0	3,8	2,2	15,8	0,2		2012	
ПЛОВ	140	10,1	23,5	19,6	326,9	0,2	0,8	0,2	1,8	8,7	15,2	83,1	1,0	265	2008	
ПОМИДОР КОНСЕР.	40	0,2	0	0,3	2,8	0	1,8	0	0	2,5	0	0	0,2			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	14	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	550	14,8	27,3	44,9	481,6	0,3	20,6	0,3	2,6	42,1	34,2	146,1	2,8			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	4,5	29,8	174,6	0,1	0	0	0,6	9,4	5,5	30,5	0,3	467	2008	
Итого за прием пищи:	200	8,3	9,4	37,0	266,3	0,2	0,8	0	0,6	170,1	23,2	143,9	0,5			
Ужин																
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,8	3,3	11,6	87,6	0	8,5	0,4	0,3	59,9	23,6	60,1	0,8	338	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	7,5	30,4	0	0,2	0	0	7,8	2,9	3,3	0,3	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	330	4,9	3,6	31,8	179,2	0,1	8,7	0,4	1,0	73,1	32,2	89,5	2,3			
Всего за день:		38,2	53,9	172,6	1328,6	0,6	33,0	0,7	5,8	484,0	133,0	561,4	8,3			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	3,5	12,8	96,5	0	0,4	0	0,3	81,2	10,6	63,6	0,3	112	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	3,6	13,9	102,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2	к/к	к/к	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	0,05	0,1	11	2,5	38,5	0,5	213	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,0	15	115,1	0	0	0	0,9	7,2	9,9	26,5	0,6	1	2008	
Итого за прием пищи:	355	11,75	14,4	41,85	345,8	0,02	1,0	0,05	1,3	222,4	38,7	217,6	1,6			
II Завтрак																
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,1	2,5	6,6	53,6	0	5,1	0,1	0,2	21,5	12,8	29,1	0,6	95	2008	
БУЛЬОН ИЗ КУР	30	1,7	1,8	0	23,7	0	0,1	0	0	3,8	2,2	15,8	0,2		2012	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,5	7,6	5,0	121,3	0	0	0	0,4	17,9	11,3	76,7	1,1	289	2012	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	9,2	5,6	16,7	0,4		2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,6	106,0	0,1	7,6	0	0,2	29,3	21,5	62,5	0,8	335	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	11,8	48,9	0	14,1	0,1	0	17,6	9,0	10,5	0,3	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	580	15,4	15,9	45,3	386,9	0,1	30,9	0,2	0,8	104,9	62,4	211,3	4,0			
Полдник																
ЙОГУРТ	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	180	9,8	7,7	35,1	255,6	0	0,9	0	0	187,2	27	171	0,8			
Ужин																
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	7,0	0,3	5,6	52,3	0	0,4	0	0,2	11,6	15,7	71,5	0,6	260	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,6	6,5	8,9	100,1	0	4,2	0	2,9	34,8	20,7	40,5	1,4	33	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	9,5	39,3	0	20,8	0	0,1	8,3	1,9	0,5	0,1	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	350	10,7	7,2	36,7	252,9	0,1	25,4	0	3,9	60,1	44,0	138,6	3,3			
Всего за день:		48,15	45,3	169,05	1284,2	0,22	60,2	0,25	6,0	581,6	176,1	745,5	11,1			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,9	5,6	21,8	158,6	0,1	0,4	0	0,7	96,7	27,1	110,0	0,7	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	2,3	11,4	75,6	0	0,4	0	0	81,2	10,5	57,2	0,4	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/15	5,9	9,6	15	171,4	0	0,1	0	0,9	154,2	17,4	113,5	0,7	3	2008
Итого за прием пищи:	350	13,0	17,5	48,2	405,6	0,1	0,9	0	1,6	332,1	55,0	280,7	1,8		
II Завтрак															
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	4,4	8,2	78,4	0	5,4	0,2	1,3	30,6	16,0	32,3	0,8	57	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,0	9,5	6,3	150,0	0	0,3	0	1,1	53,4	19,8	116,9	0,6	268	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,1	28,56	185,3	0,15	0	0,03	0,43	13,6	100,3	149,6	3,4	181	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	30	0,8	2,8	2,9	41,1	0	0,2	0,1	0,1	18,2	3,7	15,2	0	370	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,2	0,1	14,2	58,2	0	14	0	0	13,3	5,2	11,6	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	540	19,79	22,1	65,46	540,8	0,15	19,9	0,33	2,93	134,7	145,0	325,6	5,7		
Полдник															
СНЕЖОК	150	2,6	2,5	11	77	0	0	0	0	1000,0	0	0	0		
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	180	4,4	3,9	33,5	186,8	0	0	0	0	1003,3	2,7	15	0,2		
Ужин															
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,7	5,8	3,8	124,9	0,1	7,8	3,5	1,3	39,0	13,1	176,6	3,4	к/к	к/к
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	4,6	28,1	164,3	0	0	0	0,3	6,9	17,8	54,4	0,4	315	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0,6	2,0	3,0	32,3	0	0,8	0	0	9,7	3,2	10,7	0,2	357	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	7,5	30,4	0	0,2	0	0	7,8	2,9	3,3	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	380	17,0	12,7	55,1	413,1	0,2	8,8	3,5	2,3	68,8	42,7	271,1	5,5		
Всего за день:		54,69	56,3	212,36	1589,3	0,45	31,6	3,83	6,83	1545,9	249,4	899,4	14,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,5	4,6	12,5	105,8	0	0,6	0	0	111,3	16,5	88,4	0,2	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	3,6	13,9	102,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2	к/к	к/к
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	0,05	0,1	11	2,5	38,5	0,5	213	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,0	15	115,1	0	0	0	0,9	7,2	9,9	26,5	0,6	1	2008
Итого за прием пищи:	355	11,85	15,5	41,55	355,1	0,02	1,2	0,05	1,0	252,5	44,6	242,4	1,5		
II Завтрак															
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,1	4,7	10,9	106,0	0,1	5,5	0,1	0,8	20,2	20,8	70,3	1,1	83	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	11,2	3,9	4,8	286,4	0	0,1	0	0,2	19,7	4,4	18,3	0,2	315	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	4,4	9,6	89,2	0	23,3	0,1	1,9	62,3	21,6	42,4	1,3	131	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3	0	11,3	47,0	0	14,1	0	0	16,7	8,2	9,5	0,2	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	510	20,3	13,2	41,9	556,4	0,1	43,0	0,2	2,9	124,5	55,0	140,5	3,4		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	3,9	4,3	23,6	150,2	0,1	0	0	0,1	15,2	5,9	36,8	0,3	569	2013
Итого за прием пищи:	200	8,4	9,2	30,8	241,9	0,2	0,8	0	0,1	175,9	23,6	150,2	0,5		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	10,1	7,3	35,0	246,0	0	0,1	0	0,4	66,9	25,1	128,9	0,7	193	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,7	4,0	32,8	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	31,9	0	0	0	0	2,1	1,6	3,2	0,3	к/к	к/к
ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0	7,5	0	0,5	28,5	18	24	3		2008
Итого за прием пищи:	450	11,4	9,5	62,5	381,2	0	7,7	0	0,9	113,9	46,8	168,2	4,0		
Всего за день:		52,45	47,5	186,85	1577,6	0,32	54,7	0,25	4,9	673,8	174,0	708,3	10,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	7,8	19,8	170,6	0,1	0,4	0	0,8	96,2	36,2	126,1	0,9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	3,0	12,2	88,6	0	0,5	0	0	98,3	16,7	75,0	0,4	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/15	5,9	9,6	15	171,4	0	0,1	0	0,9	154,2	17,4	113,5	0,7	3	2008
Итого за прием пищи:	350	13,8	20,4	47,0	430,6	0,1	1,0	0	1,7	348,7	70,3	314,6	2,0		
II Завтрак															
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150	3,6	3,0	10,9	86,0	0	2,6	0,1	0,2	18,6	12,8	45,0	0,9	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	8,1	17,2	15,1	247,0	0,2	7,8	0	1,2	15,5	29,0	110,4	1,5	258	2008
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	40	0,6	4,04	1,76	46	0,02	10,4	0,02	1,88	10,4	8	14,8	0,32	29	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,6	44,6	0	15,2	0	0,2	9,7	3,4	3	0,6	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	520	13,5	24,54	43,66	451,4	0,22	36,0	0,12	3,48	59,8	53,2	173,2	3,92		
Полдник															
СНЕЖОК	150	2,61	2,52	11,06	77,39	0	0	0	0	1005	0	0	0		
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	50	4,3	2,5	26,8	147,1	0,1	0,1	0,1	0,8	10,6	7,8	37,2	0,4	477	2012
Итого за прием пищи:	200	6,91	5,02	37,86	224,49	0,1	0,1	0,1	0,8	1015,6	7,8	37,2	0,4		
Ужин															
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	150	11,1	10,4	10,9	181,2	0,1	4,5	0,2	1,5	90,3	23,9	183,6	2,1	218	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	7,5	30,4	0	0,2	0	0	7,8	2,9	3,3	0,3	к/к	к/к
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	480	14,6	11,0	43,3	337,3	0,3	94,7	0,2	2,5	154,5	52,0	247,5	4,1		
Всего за день:		49,31	61,06	181,92	1486,79	0,72	133,8	0,42	8,48	1585,6	187,3	779,5	11,82		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,1	19,7	142,4	0,1	0,4	0	0,1	98,7	19,0	123,6	0,5	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	3,6	13,9	102,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2	к/к	к/к	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	0,05	0,1	11	2,5	38,5	0,5	213	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,0	15	115,1	0	0	0	0,9	7,2	9,9	26,5	0,6	1	2008	
Итого за прием пищи:	355	12,55	16,0	48,75	391,7	0,12	1,0	0,05	1,1	239,9	47,1	277,6	1,8			
II Завтрак																
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Обед																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	130	3,08	1,36	13,21	77,78	0,1	3,65	0,12	0,21	13,57	37,06	65,25	1,31	93	2008	
БУЛЬОН ИЗ КУР	30	1,7	1,8	0	23,7	0	0,1	0	0	3,8	2,2	15,8	0,2		2012	
АЗУ	150	12,6	15,3	13,6	243,2	0,1	6,8	0	2,9	19,4	29,1	137,0	2,1	260	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	14	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	500	18,48	18,66	39,91	403,38	0,2	24,55	0,12	3,11	48,97	69,76	218,05	4,21			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,7	4,2	26,7	159,0	0	0	0	0,1	12,5	5,7	34,5	0,3	474	2012	
Итого за прием пищи:	200	8,2	9,1	33,9	250,7	0,1	0,8	0	0,1	173,2	23,4	147,9	0,5			
Ужин																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	7,3	11,7	26,2	239,3	0,1	0	0,1	1,0	128,3	11,4	97,3	0,8	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	31,9	0	0	0	0	2,1	1,6	3,2	0,3	к/к	к/к	
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
Итого за прием пищи:	430	8,0	12,3	48,9	341,7	0,1	15	0,1	1,9	154,4	25,0	117,0	4,4			
Всего за день:		47,73	56,16	181,56	1430,48	0,52	43,35	0,27	6,21	623,47	169,26	767,55	12,31			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,6	12,2	3,2	166,8	0,1	0,3	0,2	2,1	100,6	14,8	170,5	1,7	214	2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,0	2,4	32,2	0	1,5	0	1,3	6,8	7,2	21,2	0,3		2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	3,0	12,2	88,6	0	0,5	0	0	98,3	16,7	75,0	0,4	397	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	320	16,8	17,5	30,5	348,8	0,2	2,3	0,2	4,1	211,1	44,4	292,8	3,6			
II Завтрак																
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,6	6,4	10,0	112,5	0,1	4,1	0,1	1,4	21,3	17,5	59,1	1,0	91	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,8	7,8	4,4	121,9	0	0	0	0,5	9,2	10,8	74,5	1,2	288	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,6	106,0	0,1	7,6	0	0,2	29,3	21,5	62,5	0,8	335	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	11,8	48,9	0	14,1	0,1	0	17,6	9,0	10,5	0,3	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	510	16,2	18,2	47,1	417,1	0,2	25,8	0,2	2,1	83,0	58,8	206,6	3,9			
Полдник																
ЙОГУРТ	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2		2008	
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,9	3,9	14,6	110,6	0	0	0	0,8	70,0	11,9	58,8	0,6	74	2008	
Итого за прием пищи:	180	11,4	8,7	27,4	241,1	0	0,9	0	0,8	248,5	32,9	202,8	0,8			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,9	13,8	17,0	286,8	0	0,2	0,1	0,9	182,7	24,9	232,1	0,6	224	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,7	4,0	32,8	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	351	2012	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2,0	3,1	32,6	0	1,1	0,4	1,0	12,2	8,6	12,2	0,6	40	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	31,9	0	0	0	0	2,1	1,6	3,2	0,3	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	350	24,0	17,5	32,1	384,1	0	1,4	0,5	1,9	213,4	37,2	259,6	1,5			
Всего за день:		68,9	62,0	147,2	1434,1	0,4	32,4	0,9	8,9	763,0	177,3	968,8	11,2			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	5,1	20,3	145,7	0,1	0,4	0	0,1	90,8	21,0	107,5	1,0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	2,3	11,4	75,6	0	0,4	0	0	81,2	10,5	57,2	0,4	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/15	5,9	9,6	15	171,4	0	0,1	0	0,9	154,2	17,4	113,5	0,7	3	2008
Итого за прием пищи:	350	12,6	17,0	46,7	392,7	0,1	0,9	0	1,0	326,2	48,9	278,2	2,1		
II Завтрак															
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	2,5	3,1	8,8	77,5	0	4,8	0,1	0,1	37,4	18,6	53,0	1,1	80	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	6,7	5,0	5,2	91,9	0	0,1	0	2,2	10,9	14,8	66,4	0,4	239	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,1	23,3	136,1	0,1	0	0	0,8	9,5	5,1	27,8	0,6	331	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	30	0,8	2,8	2,9	41,1	0	0,2	0,1	0,1	18,2	3,7	15,2	0	370	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,2	0	12,9	52,7	0	14	0	0	11,9	4,5	9,3	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	530	14,9	14,2	58,4	427,1	0,1	19,1	0,2	3,2	93,5	46,7	171,7	2,9		
Полдник															
СНЕЖОК	150	2,6	2,5	11	77	0	0	0	0	1000,0	0	0	0		
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	180	4,4	3,9	33,5	186,8	0	0	0	0	1003,3	2,7	15	0,2		
Ужин															
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	16,0	8,4	2,7	170,4	0,2	12,1	5,6	1,2	16,8	15,3	232,0	5,1	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	4,6	28,1	164,3	0	0	0	0,3	6,9	17,8	54,4	0,4	315	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	7,5	30,4	0	0,2	0	0	7,8	2,9	3,3	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	20,7	13,3	51,0	426,3	0,3	12,3	5,6	2,2	36,9	41,7	315,8	7,0		
Всего за день:		53,1	48,5	199,7	1475,9	0,5	34,3	5,8	6,4	1466,9	144,0	787,7	13,6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	130	3,4	4,1	10,5	93,0	0	0,5	0	0,2	96,5	16,5	82,1	0,3	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	3,6	13,9	102,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2	к/к	к/к
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,0	15	115,1	0	0	0	0,9	7,2	9,9	26,5	0,6	1	2008
Итого за прием пищи:	355	14,3	17,3	39,7	373,8	0,03	1,1	0,1	1,3	248,7	47,1	274,6	2,1		
II Завтрак															
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,7	1,9	10,9	74,9	0,1	5,5	0,1	0,7	18,4	21,4	61,8	0,8	84	2012
ШНИЦЕЛЬ	60	8,5	25,2	0	261,0	0,2	0	0	2,6	6,8	11,8	83,5	0,9	271	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	12,4	3,9	26	188,7	0,4	0	0	5,2	48,3	44,4	114,8	3,5	199	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,4	0	12,3	51,1	0	14,1	0,1	0	19,3	9,9	11,8	0,3	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	510	26,1	31,2	54,5	603,5	0,7	19,6	0,2	8,5	98,4	87,5	271,9	6,1		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	180	6,8	7,8	29,5	216,8	0,1	0,8	0	0	169,4	23,7	140,4	0,8		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	24,0	17,0	31,2	377,8	0	0,2	0,1	2,6	177,2	26,4	237,4	0,8	219	2008
Молоко сгущенное	30	0,2	0,2	2,4	9,5	0	0	0	0	0,4	0	0	0	493	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	31,9	0	0	0	0	2,1	1,6	3,2	0,3	к/к	к/к
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008
Итого за прием пищи:	450	26,6	18,0	73,1	563,2	0,1	15,2	0,1	2,6	191,7	91,0	282,6	2,0		
Всего за день:		74,3	74,4	206,9	1800,3	0,93	38,7	0,4	12,4	715,2	253,3	976,5	12,4		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	6,2	18,5	148,7	0	0,6	0	0,3	119,6	21,9	107,8	0,4	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	3,0	12,2	88,6	0	0,5	0	0	98,3	16,7	75,0	0,4	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,0	15	115,1	0	0	0	0,9	7,2	9,9	26,5	0,6	1	2008
Итого за прием пищи:	335	9,9	14,2	45,7	352,4	0	1,1	0	1,2	225,1	48,5	209,3	1,4		
II Завтрак															
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	130	3,0	2,8	9,8	76,0	0,1	2,4	0,1	2,0	18,3	16,9	40,2	1,1	99	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР	30	1,7	1,8	0	23,7	0	0,1	0	0	3,8	2,2	15,8	0,2		2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	10,9	24,7	11,6	314,3	0,2	18,2	0	2,2	52,6	31,5	126,7	2,0	306	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,5	2,8	2,9	39,2	0	1,6	0,1	0	10,2	6,5	10,9	0,2	349	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	10,6	44,6	0	15,2	0	0,2	4,5	2,2	3	0,6	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,1	0,2	5,3	27,8	0	0	0	0	5,6	0	0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	530	17,3	32,4	40,2	525,6	0,3	37,5	0,2	4,4	95,0	59,3	196,6	4,7		
Полдник															
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	150	0	0	7,6	31	0	0,4	0	0	7,2	2,4	0,7	0	437	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,0	1,6	25,7	125,4	0	0,1	0	0,6	8,4	9,7	23,3	0,7	2	2008
Итого за прием пищи:	195	2,0	1,6	33,3	156,4	0	0,5	0	0,6	15,6	12,1	24,0	0,7		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,2	13,6	23,0	261,2	0,2	11,5	0	1,2	25,3	39,5	161,0	2,5	299	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2	43,8	0	4,0	0	1,6	9,9	8,7	18,6	0,6		2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	7,5	30,4	0	0,2	0	0	7,8	2,9	3,3	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	390	14,9	17,5	45,4	396,6	0,3	15,7	0	3,5	48,4	56,8	209,0	4,6		
Всего за день:		44,6	65,8	174,7	1474,0	0,6	56,8	0,2	9,7	391,1	180,7	645,9	12,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	531,4	570,9	1832,8	14881,3	5,3	518,9	13,0	75,6	8830,6	1844,4	7840,6	118,9
Среднее значение за период	53,14	57,09	183,28	1488,13	0,53	51,89	1,30	7,56	883,06	184,44	784,06	11,89
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,28	34,53	51,19									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	346	100	528	190	396