



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 180	КАША "ДРУЖБА" 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/17	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/17	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/17	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	
<b>II Завтрак</b>									
СОК ... 100	СОК ... 100	СОК ... 100	СОК ... 100	СОК ... 100	СОК ... 100	СОК ... 100	СОК ... 100	СОК ... 100	СОК ... 100
<b>Обед</b>									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 180	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 160	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 180	БОРЩ СИБИРСКИЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 160
БУЛЬОН ИЗ КУР 40	БУЛЬОН ИЗ КУР 40	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	БУЛЬОН ИЗ КУР 40	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 70	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	ШНИЦЕЛЬ 70	БУЛЬОН ИЗ КУР 40
ПЛОВ 160	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 70	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 50	АЗУ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160
ПОМИДОР КОНСЕР. 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50					ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50								
<b>Полдник</b>									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200	СНЕЖОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СНЕЖОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЙОГУРТ 200	СНЕЖОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПРЯНИКИ 30	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 50	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ 50	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 50	ГРЕНКИ С СЫРОМ 35	ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 60
<b>Ужин</b>									
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 180	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 70	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 130	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ 180	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	РИС ОТВАРНОЙ 120	Молоко стуженное 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЯБЛОКО 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ГРУША 150	АПЕЛЬСИН 150		ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	БАНАН 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180							

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

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,0	28,6	201,3	0	0,5	0	0,9	114,7	17,2	97,7	0,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	4,1	15,5	115,7	0	0,6	0	0	131,1	22,3	100,1	0,5	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2,7	5,2	17,5	128,1	0,1	0	0	1,0	8,3	11,6	30,8	0,7	1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,6</b>	<b>16,3</b>	<b>61,6</b>	<b>445,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>254,1</b>	<b>51,1</b>	<b>228,6</b>	<b>1,6</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,0	2,0	14,3	83,4	0,1	4,8	0,2	1,2	17,7	18,3	56,6	0,8	80	2012	
БУЛЬОН ИЗ КУР	40	2,4	2,4	0,1	31,6	0	0,1	0	0	5,2	3,1	21,1	0,2		2012	
ПЛОВ	160	11,4	26,8	22,4	373,4	0,2	0,8	0,2	2,1	10,0	17,3	94,8	1,1	265	2008	
ПОМИДОР КОНСЕР.	60	0,3	0	0,5	4,3	0	2,7	0	0	3,7	0	0	0,2			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,3	37,2	0	20	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17,4</b>	<b>31,4</b>	<b>53,3</b>	<b>564,7</b>	<b>0,3</b>	<b>28,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>51,5</b>	<b>40,4</b>	<b>172,5</b>	<b>3,1</b>			
<b>Полдник</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	0,1	1,1	0,1	0	214,2	23,5	151,2	0,2	434	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	4,4	29,1	171,6	0,1	0	0	0,5	9,6	5,8	31,0	0,3	467	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>10,9</b>	<b>38,7</b>	<b>293,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>223,8</b>	<b>29,3</b>	<b>182,2</b>	<b>0,5</b>			
<b>Ужин</b>																
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3,5	4,0	13,6	105,0	0	10,2	0,6	0,5	72,8	28,7	73,9	1,0	338	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,0	36,6	0	0,3	0	0	9,5	3,6	4,1	0,4	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>5,9</b>	<b>4,3</b>	<b>37,4</b>	<b>213,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,3</b>	<b>88,6</b>	<b>39,0</b>	<b>108,5</b>	<b>2,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,1</b>	<b>62,9</b>	<b>203,7</b>	<b>1571,6</b>	<b>0,7</b>	<b>45,1</b>	<b>1,4</b>	<b>7,0</b>	<b>638,0</b>	<b>169,8</b>	<b>709,8</b>	<b>8,2</b>			



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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,1	4,2	15,4	115,2	0	0,5	0	0,3	97,5	12,9	76,3	0,4	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	4,9	17,9	134,4	0,1	0,8	0	0	163,9	20,7	118,7	0,3	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2,7	5,2	17,5	128,1	0,1	0	0	1,0	8,3	11,6	30,8	0,7	1	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,95</b>	<b>16,6</b>	<b>50,95</b>	<b>409,2</b>	<b>0,22</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>1,4</b>	<b>280,7</b>	<b>47,7</b>	<b>264,3</b>	<b>1,9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,16	3,03	7,36	65,68	0,06	7,93	0,15	0,14	21,65	15,88	38,25	0,59	95	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР	40	2,4	2,4	0,1	31,6	0	0,1	0	0	5,2	3,1	21,1	0,2		2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	9,8	8,7	5,7	140,3	0	0	0	0,5	20,5	13,1	89,3	1,2	289	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0	1,2	7	0	5	0	0	11,5	7	20,9	0,5		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,4	18,5	125,6	0,1	9,0	0	0,2	34,0	25,4	73,6	1	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	14,6	61,2	0	20,2	0,1	0	21,7	11,1	13,1	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,26</b>	<b>18,73</b>	<b>54,16</b>	<b>466,18</b>	<b>0,16</b>	<b>42,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,84</b>	<b>121,55</b>	<b>75,58</b>	<b>256,25</b>	<b>4,59</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ	200	10	6,4	17	174	0,1	1,2	0,1	0	238	28	192	0,2		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>12,3</b>	<b>9,3</b>	<b>39,3</b>	<b>299,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>246,7</b>	<b>34</b>	<b>219</b>	<b>0,8</b>		
<b>Ужин</b>															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	8,2	0,3	6,5	61,2	0	0,5	0	0,2	13,2	18,4	83,5	0,6	260	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	130	1,8	7,7	10,6	118,3	0	5	0	3,5	41,1	24,5	48,0	1,5	33	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	11,8	49,3	0	26	0,1	0,2	10,0	2,3	0,7	0,1	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,5</b>	<b>8,4</b>	<b>43,7</b>	<b>300,2</b>	<b>0,1</b>	<b>31,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>70,6</b>	<b>51,9</b>	<b>162,7</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,51</b>	<b>53,03</b>	<b>200,81</b>	<b>1529,68</b>	<b>0,58</b>	<b>80,23</b>	<b>0,80</b>	<b>6,94</b>	<b>739,55</b>	<b>219,18</b>	<b>920,25</b>	<b>11,09</b>		

## 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	6,2	25,7	182,1	0,1	0,5	0	0,8	113,3	31,8	128,4	0,8	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	14,6	98,4	0	0,5	0	0	108,4	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/17	6,8	10,5	17,5	192,9	0,1	0,1	0	1,1	177,6	20,2	131,0	0,8	3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>15,5</b>	<b>19,8</b>	<b>57,8</b>	<b>473,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>399,3</b>	<b>66,3</b>	<b>335,8</b>	<b>2,2</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>			
<b>Обед</b>																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,7	5,3	9,5	94,0	0	6,5	0,2	1,7	36,6	19,1	38,9	0,9	57	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,6	11,3	7,3	176,0	0	0,4	0,1	1,4	62,1	23,0	136,1	0,7	268	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	5,9	33,3	215,6	0,2	0	0	4,1	19,3	109,1	162,6	3,8	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"0	180	0,3	0,1	17,0	69,9	0	20	0	0	16,1	6,1	14	0,4	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>23,1</b>	<b>25,6</b>	<b>76,7</b>	<b>631,4</b>	<b>0,2</b>	<b>27,1</b>	<b>0,4</b>	<b>7,3</b>	<b>159,3</b>	<b>161,0</b>	<b>366,8</b>	<b>6,6</b>			
<b>Полдник</b>																
СНЕЖОК	200	3,46	3,33	14,63	102,41	0	0	0	0	1330	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>5,26</b>	<b>4,73</b>	<b>37,13</b>	<b>212,21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1333,3</b>	<b>2,7</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>			
<b>Ужин</b>																
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,5	6,8	4,4	145,3	0,1	9,1	4,1	1,5	45,0	15,3	205,5	3,9	к/к	к/к	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	5,4	33,3	193,9	0	0	0	0,3	8,2	21,2	64,5	0,5	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	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,0	36,7	0	0,4	0	0	9,7	3,7	4,2	0,4	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>19,6</b>	<b>14,5</b>	<b>64,5</b>	<b>479,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>4,1</b>	<b>2,6</b>	<b>78,9</b>	<b>50,1</b>	<b>315,4</b>	<b>6,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,96</b>	<b>64,63</b>	<b>248,83</b>	<b>1851,61</b>	<b>0,6</b>	<b>42,5</b>	<b>4,8</b>	<b>11,8</b>	<b>1990,8</b>	<b>290,1</b>	<b>1051,0</b>	<b>15,6</b>			

## 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		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,4	5,5	14,9	126,7	0,1	0,6	0	0	133,7	19,6	106,0	0,2	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	4,9	17,9	134,4	0,1	0,8	0	0	163,9	20,7	118,7	0,3	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	35/5	2,7	5,2	17,5	128,1	0,1	0	0	1,0	8,3	11,6	30,8	0,7	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>14,25</b>	<b>17,9</b>	<b>50,45</b>	<b>420,7</b>	<b>0,32</b>	<b>1,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,1</b>	<b>316,9</b>	<b>54,4</b>	<b>294,0</b>	<b>1,7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,1	5,8	12,9	128,0	0,1	6,7	0,2	1,0	24,6	25,1	85,1	1,3	83	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	12,9	4,7	5,7	334,2	0	0,1	0	0,2	23,1	5,1	21,2	0,2	315	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,0	5,1	11,2	105,6	0	27,6	0,1	2,3	72,8	25,3	49,8	1,6	131	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0	14,2	58,9	0	20,1	0,1	0	20,5	10,1	11,8	0,3	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>23,7</b>	<b>15,8</b>	<b>50,7</b>	<b>661,5</b>	<b>0,1</b>	<b>54,5</b>	<b>0,4</b>	<b>3,5</b>	<b>148,0</b>	<b>65,6</b>	<b>167,9</b>	<b>4,2</b>		
<b>Полдник</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,1	6,7	9,9	126	0,1	2,7	0,1	0	252	29,4	189	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,0</b>	<b>11,0</b>	<b>33,5</b>	<b>276,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>267,2</b>	<b>35,3</b>	<b>225,8</b>	<b>0,5</b>		
<b>Ужин</b>															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	130	10,9	7,8	37,8	265,6	0	0,1	0	0,4	71,9	27,1	139,0	0,7	193	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,6	6,7	53,7	0	0,1	0	0	27,3	3,5	20,0	0	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	2,9	2,3	4,4	0,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>12,5</b>	<b>10,9</b>	<b>70,0</b>	<b>430,0</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>130,6</b>	<b>50,9</b>	<b>187,4</b>	<b>4,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,95</b>	<b>55,6</b>	<b>217,35</b>	<b>1843,4</b>	<b>0,62</b>	<b>70,3</b>	<b>0,85</b>	<b>5,6</b>	<b>882,7</b>	<b>216,2</b>	<b>893,1</b>	<b>10,8</b>		



## 5 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,7	7,7	26,4	203,0	0,1	0,6	0	1,1	127,7	48,2	167,4	1,2	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	4,1	15,5	115,7	0	0,6	0	0	131,1	22,3	100,1	0,5	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/17	6,8	10,5	17,5	192,9	0,1	0,1	0	1,1	177,5	20,2	131,0	0,8	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>457</b>	<b>17,5</b>	<b>22,3</b>	<b>59,4</b>	<b>511,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>436,3</b>	<b>90,7</b>	<b>398,5</b>	<b>2,5</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	180	4,4	3,7	13,1	103,7	0	3,2	0,2	0,2	22,3	15,4	54,3	0,9	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,6	18,3	16,1	264,2	0,2	8,3	0	1,2	16,5	31,0	118,4	1,6	258	2008
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50	0,75	5,05	2,2	57,5	0,03	13	0,03	2,35	13	10	18,5	0,4	29	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,7	53,6	0	21,4	0	0,2	11,7	4,0	3,6	0,7	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>15,15</b>	<b>27,35</b>	<b>50,8</b>	<b>513,8</b>	<b>0,23</b>	<b>45,9</b>	<b>0,23</b>	<b>3,95</b>	<b>70,5</b>	<b>60,4</b>	<b>194,8</b>	<b>4,4</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	200	3,46	3,33	14,59	102,16	0	0	0	0	1326,68	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,76</b>	<b>5,83</b>	<b>41,39</b>	<b>249,26</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>1337,28</b>	<b>7,8</b>	<b>37,2</b>	<b>0,4</b>		
<b>Ужин</b>															
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	180	13,2	12,6	13,7	222,2	0,2	5,5	0,2	1,8	110,1	29,4	222,5	2,6	218	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	8,9	36,5	0	0,2	0	0	9,4	3,6	4,0	0,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>17,0</b>	<b>13,2</b>	<b>49,6</b>	<b>394,6</b>	<b>0,4</b>	<b>95,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>176,8</b>	<b>59,2</b>	<b>291,5</b>	<b>4,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,91</b>	<b>68,68</b>	<b>213,89</b>	<b>1724,26</b>	<b>0,93</b>	<b>147,0</b>	<b>0,83</b>	<b>9,85</b>	<b>2040,88</b>	<b>228,1</b>	<b>940,0</b>	<b>12,4</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,3	6,1	24,3	174,1	0,1	0,5	0	0,1	121,4	23,4	151,9	0,6	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	4,9	17,9	134,4	0,1	0,8	0	0	163,9	20,7	118,7	0,3	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	35/5	2,7	5,2	17,5	128,1	0,1	0	0	1,0	8,3	11,6	30,8	0,7	1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,15</b>	<b>18,5</b>	<b>59,85</b>	<b>468,1</b>	<b>0,32</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>1,2</b>	<b>304,6</b>	<b>58,2</b>	<b>339,9</b>	<b>2,1</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>			
<b>Обед</b>																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	160	3,78	1,66	16,22	95,48	0,12	4,49	0,15	0,26	16,66	45,5	80,1	1,6	93	2008	
БУЛЬОН ИЗ КУР	40	2,4	2,4	0,1	31,6	0	0,1	0	0	5,2	3,1	21,1	0,2		2012	
АЗУ	180	15,0	18,4	16,6	291,6	0,1	7,9	0	3,5	22,5	34,9	163,8	2,6	260	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,3	37,2	0	20	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>22,48</b>	<b>22,66</b>	<b>48,92</b>	<b>490,68</b>	<b>0,22</b>	<b>32,49</b>	<b>0,15</b>	<b>3,76</b>	<b>59,26</b>	<b>85,2</b>	<b>265,0</b>	<b>5,2</b>			
<b>Полдник</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	0,1	1,1	0,1	0	214,2	23,5	151,2	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>10,7</b>	<b>36,3</b>	<b>281,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>226,7</b>	<b>29,2</b>	<b>185,7</b>	<b>0,5</b>			
<b>Ужин</b>																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,9	15,6	36,2	325,7	0,1	0	0,1	1,5	163,4	15,0	127,3	1,1	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	2,9	2,3	4,4	0,5	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>10,6</b>	<b>16,2</b>	<b>60,9</b>	<b>436,4</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>190,3</b>	<b>29,3</b>	<b>148,2</b>	<b>4,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,33</b>	<b>68,06</b>	<b>218,67</b>	<b>1731,38</b>	<b>0,74</b>	<b>53,89</b>	<b>0,70</b>	<b>7,46</b>	<b>800,86</b>	<b>211,9</b>	<b>956,8</b>	<b>12,9</b>			

## 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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	150	15,4	16,6	4,0	228,3	0,1	0,4	0,3	2,8	130,6	20,0	241,3	2,5	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	50	1,5	2,5	3	40,2	0,1	1,9	0	1,7	8,6	9	26,7	0,3		2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200	4,0	4,1	15,5	115,7	0	0,6	0	0	131,1	22,3	100,1	0,5	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>23,2</b>	<b>23,5</b>	<b>37,3</b>	<b>455,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>276,6</b>	<b>58,0</b>	<b>398,6</b>	<b>4,7</b>		к/к
<b>II Завтрак</b>															
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,3	7,6	12,0	134,8	0,1	5,0	0,2	1,7	25,7	20,9	70,7	1,0	91	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,2	9,0	5,8	144,3	0	0	0	0,5	10,5	13,1	87,9	1,3	288	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,4	18,5	125,6	0,1	9,0	0	0,2	34,0	25,4	73,6	1	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	14,6	61,2	0	20,2	0,1	0	21,7	11,1	13,1	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,0</b>	<b>21,2</b>	<b>57,6</b>	<b>500,7</b>	<b>0,2</b>	<b>34,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>98,9</b>	<b>70,5</b>	<b>245,3</b>	<b>4,4</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ	200	10	6,4	17	174	0,1	1,2	0,1	0	238	28	192	0,2		2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	35	5,0	5,4	17	137,5	0,1	0	0	0,9	95,4	14,6	76,2	0,7	74	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>15,0</b>	<b>11,8</b>	<b>34</b>	<b>311,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>333,4</b>	<b>42,6</b>	<b>268,2</b>	<b>0,9</b>		
<b>Ужин</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,1	15,5	20,9	331,6	0,1	0,3	0,1	1,0	208,4	28,6	265,3	0,7	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,6	6,7	53,7	0	0,1	0	0	27,3	3,5	20,0	0	351	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	40,6	0	1,4	0,6	1,4	15,3	10,6	15,4	0,8	40	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	2,9	2,3	4,4	0,5	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>27,5</b>	<b>20,6</b>	<b>41,3</b>	<b>466,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>2,4</b>	<b>253,9</b>	<b>45,0</b>	<b>305,1</b>	<b>2,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>85,2</b>	<b>77,1</b>	<b>182,9</b>	<b>1788,9</b>	<b>0,8</b>	<b>44,1</b>	<b>1,7</b>	<b>11,0</b>	<b>982,8</b>	<b>226,1</b>	<b>1235,2</b>	<b>12,2</b>		



## 8 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	5,6	24,9	173,9	0,1	0,5	0	0,1	111,6	25,7	132,2	1,2	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	14,6	98,4	0	0,5	0	0	108,4	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/17	6,8	10,5	17,5	192,9	0,1	0,1	0	1,1	177,6	20,2	131,0	0,8	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>15,4</b>	<b>19,2</b>	<b>57,0</b>	<b>465,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>397,6</b>	<b>60,2</b>	<b>339,6</b>	<b>2,6</b>		
<b>II, Завтрак</b>															
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ СИБИРСКИЙ	180	2,8	4,0	10,6	90,5	0	5,9	0,2	0,1	43,7	22,1	63,3	1,3	80	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8	5,7	6,1	107,2	0	0,1	0	2,6	12,4	17,2	77,3	0,6	239	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,4	25,6	148,7	0,1	0	0	0,9	10,0	5,6	30,6	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"	180	0,2	0	15,4	63,4	0	20	0	0	14,2	5,2	11,2	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>17,1</b>	<b>16,1</b>	<b>67,3</b>	<b>485,7</b>	<b>0,1</b>	<b>26,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	<b>105,5</b>	<b>53,8</b>	<b>197,6</b>	<b>3,6</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	200	3,46	3,33	14,63	102,41	0	0	0	0	1330	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>5,26</b>	<b>4,73</b>	<b>37,13</b>	<b>212,21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1333,3</b>	<b>2,7</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	18,7	10,2	3,2	202,8	0,2	14,2	6,5	1,4	19,4	17,7	270,8	5,9	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	4,8	30,7	177,6	0	0	0	0,3	6,9	19,5	59,4	0,4	315	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,0	36,7	0	0,4	0	0	9,7	3,7	4,2	0,4	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>24,0</b>	<b>15,3</b>	<b>57,7</b>	<b>488,5</b>	<b>0,3</b>	<b>14,6</b>	<b>6,5</b>	<b>2,5</b>	<b>42,3</b>	<b>47,6</b>	<b>364,9</b>	<b>8,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,26</b>	<b>55,33</b>	<b>231,83</b>	<b>1706,61</b>	<b>0,6</b>	<b>45,9</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>1898,7</b>	<b>174,3</b>	<b>935,1</b>	<b>14,7</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,8	5,7	14,5	128,7	0,1	0,6	0	0,3	133,5	22,7	113,6	0,4	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	4,9	17,9	134,4	0,1	0,8	0	0	163,9	20,7	118,7	0,3	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	35/5	2,7	5,2	17,5	128,1	0,1	0	0	1,0	8,3	11,6	30,8	0,7	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>17,2</b>	<b>20,4</b>	<b>50,2</b>	<b>454,2</b>	<b>0,33</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>327,7</b>	<b>60,0</b>	<b>340,1</b>	<b>2,4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	2,2	13,0	89,8	0,1	6,8	0,2	0,9	22,0	25,6	74,1	0,9	84	2012
ШНИЦЕЛЬ	70	10,0	29,4	0	304,7	0,3	0	0	3,0	7,7	13,8	97,4	1,1	271	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,7	4,6	30,7	223,0	0,4	0	0	6,1	56,5	52,4	135,3	4,1	199	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,5	0	14,6	61,6	0	20,2	0,1	0	23,2	11,8	14,2	0,3	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>30,9</b>	<b>36,4</b>	<b>65,0</b>	<b>713,9</b>	<b>0,8</b>	<b>27,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>116,4</b>	<b>103,6</b>	<b>321,0</b>	<b>7,2</b>		
<b>Полдник</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	0,1	1,1	0,1	0	214,2	23,5	151,2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>9,4</b>	<b>31,9</b>	<b>247,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>222,9</b>	<b>29,5</b>	<b>178,2</b>	<b>0,8</b>		
<b>Ужин</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	30,0	21,3	38,9	472,1	0,2	0,3	0,1	3,3	221,6	33,0	296,8	0,9	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	200	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	2,9	2,3	4,4	0,5	к/к	к/к
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>32,6</b>	<b>22,3</b>	<b>82,8</b>	<b>665,8</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>236,9</b>	<b>98,3</b>	<b>343,2</b>	<b>2,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>89,4</b>	<b>88,5</b>	<b>242,6</b>	<b>2136,2</b>	<b>1,53</b>	<b>48,8</b>	<b>0,9</b>	<b>14,8</b>	<b>923,9</b>	<b>301,4</b>	<b>1200,5</b>	<b>12,9</b>		



## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	7,7	24,1	190,5	0,1	0,8	0	0,4	159,1	29,1	143,4	0,6	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	4,1	15,5	115,7	0	0,6	0	0	131,1	22,3	100,1	0,5	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2,7	5,2	17,5	128,1	0,1	0	0	1,0	8,3	11,6	30,8	0,7	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,9</b>	<b>17,0</b>	<b>57,1</b>	<b>434,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>298,5</b>	<b>63,0</b>	<b>274,3</b>	<b>1,8</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ...	100	0,5	0	12,7	55	0	4	0,3	0	20	10	18	0,2	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	160	3,6	3,4	11,9	93,6	0,1	2,9	0,2	2,5	22,7	21,0	49,3	1,3	99	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР	40	2,4	2,4	0,1	31,6	0	0,1	0	0	5,2	3,1	21,1	0,2		2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11,6	26,3	12,4	333,6	0,2	19,3	0	2,3	55,4	33,5	134,8	2,1	306	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,8	4,5	4,9	64,9	0	2,8	0,3	0,3	16,8	10,4	18,2	0,4	349	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	12,0	50,8	0	21,4	0	0,2	5,2	2,5	3,5	0,7	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,3	0,2	6,7	34,8	0	0	0	0	7	0	0	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,8</b>	<b>36,9</b>	<b>48,0</b>	<b>609,3</b>	<b>0,3</b>	<b>46,5</b>	<b>0,5</b>	<b>5,3</b>	<b>112,3</b>	<b>70,5</b>	<b>226,9</b>	<b>5,5</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	10,1	41,3	0	0,6	0	0	9,6	3,2	1	0,1	437	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	2,8	1,9	34,0	164,6	0,1	0,1	0	0,9	11,3	13,4	32,3	1,0	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>2,8</b>	<b>1,9</b>	<b>44,1</b>	<b>205,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>20,9</b>	<b>16,6</b>	<b>33,3</b>	<b>1,1</b>		
<b>Ужин</b>															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14,6	15,9	27,6	312,9	0,2	13,9	0	1,5	30,3	47,3	192,8	3,0	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,0	36,7	0	0,4	0	0	9,7	3,7	4,2	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>17,6</b>	<b>19,8</b>	<b>53,6</b>	<b>464,8</b>	<b>0,3</b>	<b>18,3</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>56,2</b>	<b>66,4</b>	<b>246,1</b>	<b>5,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,6</b>	<b>75,6</b>	<b>215,5</b>	<b>1769,3</b>	<b>0,9</b>	<b>70,9</b>	<b>0,8</b>	<b>11,5</b>	<b>507,9</b>	<b>226,5</b>	<b>798,6</b>	<b>14,0</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	636,2	669,4	2176,1	17652,9	8,0	648,7	19,9	93,4	11406,1	2263,6	9640,4	124,8
Среднее значение за период	63,62	66,94	217,61	1765,29	0,80	64,87	1,99	9,34	1140,61	226,36	964,04	12,48
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,42	34,13	51,45									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	443	100	632	242	470