МОУ СОШ "Образовательный комплекс №17 (центр развития ребенка - детский сад №29)

Утверждаю
Руководитель центра развития ребенка детский сад №29
Молчанова Ю.А.

МЕНЮ

Сад 12

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ 200	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ 200	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 200	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ 200	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» 200	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 200	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 40	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 40	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 40	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 40	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 40	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 40	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 40
* СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 40	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	*БАТОН 40	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
*БАТОН 40	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	* ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	* ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
*ЧАЙ С САХАРОМ 200		*КАКАО С МОЛОКОМ 200		*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200			*ЧАЙ С САХАРОМ 200		*КАКАО С МОЛОКОМ 200
II Завтрак									
** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 180	* СНЕЖОК 200	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 180	* МАНДАРИН 100	* СНЕЖОК 180	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 180	* СНЕЖОК 200	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 180	* ЯБЛОКО 100	* СНЕЖОК 180
	*ПРЯНИК 40			*ПЕЧЕНЬЕ 40		*ПРЯНИК 40			*ПЕЧЕНЬЕ 40
Обед									
*СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	* СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,СМЕТАНОЙ 200	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ 200	* СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ 200	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ 200	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С КУРОЙ 200	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ СО СМЕТАНОЙ 200	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 200
*ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	* АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА 80	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 80	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ 150	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150
*РИС ОТВАРНОЙ 140	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 140	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 140	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 140	*РИС ОТВАРНОЙ 140	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 50	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ 150	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 50
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ 200	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ 200	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45						*ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	
Уплотненный полдник									
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 140/30	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80	*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 140/30	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ 190	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 150/30	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 140	*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 150/30	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ СО СВИНИНОЙ 190
*ЧАЙ С САХАРОМ 200	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	*РИС ОТВАРНОЙ 140	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	*ЧАЙ С САХАРОМ 190	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	*ЧАЙ С САХАРОМ 200
* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 50	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	*БАТОН 50	*МАННИК 50	* БУЛОЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 50	*ЧАЙ С САХАРОМ 200	*БАТОН 50	*БАТОН 50
		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 50					*БАТОН 50		

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		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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,15	7,16	21,99	173,18	0,58	0,05	0,13	0,04	0,07	127,05	97,31	16,75	0,33	189,37	10,00	0,00	0,00	31	2010
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,06	0,01	0,04	0,04	0,00	149,60	80,00	5,60	0,16	17,60	0,00	0,00	0,01		2012
*БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,94	40,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	2,97	3,25	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**470**	**12,99**	**21,28**	**51,65**	**451,61**	0,66	0,12	0,20	0,12	0,22	296,37	217,40	39,20	1,61	273,65	11,44	0,00	0,01		
II Завтрак																				
** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**77,40**	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																				
*СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,89	2,43	17,45	111,50	4,89	0,16	0,06	0,20	0,00	37,26	71,84	30,16	1,73	462,43	4,29	0,00	0,03	10	2010
*ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	29,06	31,00	6,35	421,06	2,94	0,10	0,18	0,04	0,00	27,17	253,09	36,00	3,84	648,12	12,80	0,00	0,07	55	2010
*РИС ОТВАРНОЙ	140	4,01	4,58	42,10	225,57	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	21,28	80,82	29,30	0,58	60,36	0,82	0,01	0,03	73	2010
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,97	51,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	0,00	1,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**665**	**40,94**	**38,41**	**97,95**	**901,78**	7,83	0,38	0,31	0,26	0,08	102,15	444,90	105,81	7,95	1 233,11	20,43	0,01	0,13		
Уплотненный полдник																				
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	12,24	18,62	3,14	229,48	0,28	0,05	0,34	0,22	2,04	99,86	174,09	14,58	1,82	202,03	22,21	0,02	0,04	43	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,01	40,62	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,77	8,45	29,86	210,18	0,00	0,04	0,02	0,03	0,13	8,54	30,88	5,38	0,37	46,97	0,73	0,01	0,01	467	2008
Итого за прием пищи:	**410**	**16,17**	**27,07**	**43,01**	**480,28**	0,31	0,09	0,37	0,25	2,17	119,68	210,90	24,80	2,78	269,70	22,94	0,03	0,05		
Всего за день:		**71,00**	**86,94**	**210,79**	**1 911,07**	12,40	0,61	0,90	0,63	2,47	530,80	885,80	177,01	14,86	1 992,46	56,61	0,04	0,19		

2 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	5,51	4,65	20,24	145,72	0,58	0,10	0,14	0,02	0,00	129,39	139,78	36,55	0,84	228,63	11,20	0,00	0,01	34	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,11	41,01	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**450**	**8,93**	**13,05**	**50,07**	**354,49**	0,61	0,16	0,18	0,06	0,15	150,89	182,83	54,99	2,25	305,23	12,64	0,00	0,01		
II Завтрак																				
* СНЕЖОК	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03	401	2012
*ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**240**	**7,79**	**6,73**	**38,75**	**256,03**	0,56	0,07	0,25	0,03	0,00	208,40	172,00	26,00	0,32	320,40	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
* СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,СМЕТАНОЙ	200	2,08	6,20	11,05	108,73	6,42	0,04	0,04	0,18	0,00	38,42	55,23	16,69	0,70	217,82	3,66	0,00	0,01	94	2008
*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	24,40	19,24	6,31	324,85	18,73	0,28	2,03	8,23	0,00	41,62	353,66	25,84	7,62	472,79	11,81	0,04	0,25	56	2010
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,77	4,37	36,83	209,76	0,00	0,07	0,02	0,02	0,07	28,30	44,32	10,70	1,03	67,90	0,81	0,01	0,01	75	2010
*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ	200	0,81	0,30	22,65	109,37	80,00	0,02	0,06	0,16	0,00	23,89	10,84	7,39	0,72	66,49	0,00	0,00	0,00	398	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**665**	**36,04**	**30,51**	**95,92**	**844,49**	105,15	0,49	2,19	8,59	0,07	140,33	503,20	69,17	11,87	886,20	18,80	0,05	0,27		
Уплотненный полдник																				
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	140/30	23,39	14,56	36,39	372,57	3,31	0,06	0,27	0,08	0,21	195,56	253,81	32,24	1,07	219,34	2,88	0,03	0,03	46	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	2,97	3,25	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00	96	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**420**	**27,47**	**15,06**	**70,78**	**531,23**	3,33	0,14	0,30	0,08	0,21	216,56	301,28	52,49	2,37	298,12	4,68	0,03	0,03		
Всего за день:		**80,23**	**65,35**	**255,52**	**1 986,24**	109,65	0,86	2,92	8,76	0,43	716,18	1 159,31	202,65	16,81	1 809,95	36,12	0,08	0,34		

3 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,27	3,61	21,29	139,46	0,56	0,08	0,13	0,02	0,00	126,96	126,09	23,95	0,93	204,18	9,72	0,01	0,00	35	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
* ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
*КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,19	5,42	20,49	153,09	0,84	0,04	0,18	0,02	0,00	169,99	132,50	29,25	0,69	278,02	14,50	0,00	0,00	100	2010
Итого за прием пищи:	**490**	**18,63**	**21,87**	**61,77**	**520,99**	1,40	0,20	0,47	0,16	1,03	325,80	356,92	70,62	3,24	593,89	33,63	0,02	0,02		
II Завтрак																				
** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	11,36	6,45	2,28	215,24	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,95**	**0,24**	**17,74**	**77,73**	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	11,36	6,45	2,28	215,24	1,80	0,00	0,00		
Обед																				
*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200	2,43	4,31	13,64	104,04	9,56	0,07	0,07	0,33	0,00	59,10	58,44	27,15	1,30	406,01	7,20	0,00	0,03	6	2010
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	22,34	25,11	14,30	372,38	0,80	0,10	0,14	0,06	0,00	25,90	190,05	29,83	2,40	270,98	7,44	0,02	0,12	71	2010
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	4,76	18,55	130,43	8,62	0,11	0,10	0,03	0,06	57,98	86,71	26,76	1,04	658,43	9,03	0,00	0,03	78	2010
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	6,48	3,78	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	ТК№017	
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,87	51,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	0,00	1,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**705**	**31,22**	**34,58**	**78,97**	**754,01**	19,58	0,36	0,35	0,42	0,06	165,66	380,83	97,87	6,72	1 439,92	26,19	0,02	0,18		
Уплотненный полдник																				
* КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,93	5,69	11,63	149,71	0,14	0,10	0,09	0,01	0,00	34,81	188,71	46,65	1,36	339,67	105,37	0,01	0,44	51	2010
*РИС ОТВАРНОЙ	140	4,01	4,01	42,09	220,49	0,00	0,04	0,02	0,02	0,06	21,21	80,72	29,30	0,58	60,26	0,82	0,01	0,03	73	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,01	40,62	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**470**	**21,10**	**10,20**	**88,28**	**529,82**	0,17	0,22	0,15	0,03	0,06	78,80	319,86	97,79	3,53	488,63	107,99	0,02	0,47		
Всего за день:		**71,90**	**66,89**	**246,76**	**1 882,55**	22,59	0,78	0,97	0,61	1,15	581,62	1 068,97	272,73	15,77	2 737,68	169,61	0,06	0,67		

4 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,33	4,47	26,51	172,66	0,64	0,11	0,14	0,02	0,00	140,56	143,85	34,16	0,85	233,77	12,17	0,00	0,01	32	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	10,02	40,54	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,39	4,45	4,05	0,44	15,74	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**450**	**9,71**	**12,87**	**56,25**	**380,96**	0,66	0,17	0,18	0,06	0,15	161,17	185,42	51,81	2,11	305,41	13,61	0,00	0,01		
II Завтрак																				
* МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20	0,10	0,00	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,80**	**0,20**	**7,50**	**38,00**	15,20	0,10	0,00	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
* СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	200	1,43	2,16	8,48	59,21	4,43	0,06	0,05	0,20	0,00	19,15	37,74	16,71	0,61	277,19	2,74	0,00	0,02	11	2010
* АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,73	14,00	5,54	203,86	2,59	0,06	0,09	0,04	0,00	10,63	119,65	19,84	1,89	359,92	6,38	0,00	0,03	260	2008
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8,51	5,66	38,47	238,54	0,00	0,23	0,12	0,02	0,06	21,49	187,74	126,07	4,42	264,79	2,29	0,00	0,02	74	2010
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,97	51,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	0,00	1,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**665**	**26,65**	**22,22**	**84,54**	**645,26**	7,02	0,43	0,30	0,26	0,06	67,71	384,28	172,97	8,72	964,10	13,93	0,00	0,07		
Уплотненный полдник																				
*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	140/30	26,72	25,52	43,75	516,45	1,12	0,12	0,48	0,15	0,28	395,06	382,88	52,43	1,08	492,30	17,44	0,02	0,03	235	2012
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,39	4,45	4,05	0,44	15,74	0,00	0,00	0,00	96	2010
*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**420**	**30,84**	**26,02**	**78,22**	**675,60**	1,14	0,20	0,52	0,15	0,28	416,95	431,83	73,48	2,52	576,04	19,24	0,02	0,03		
Всего за день:		**68,00**	**61,31**	**226,51**	**1 739,82**	24,02	0,90	1,00	0,47	0,49	677,33	1 016,83	308,16	13,45	2 000,55	46,78	0,02	0,11		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,48	4,16	21,62	146,82	0,66	0,07	0,15	0,02	0,00	153,00	153,81	24,27	0,51	225,49	11,34	0,01	0,02	36	2010
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,06	0,01	0,04	0,04	0,00	149,60	80,00	5,60	0,16	17,60	0,00	0,00	0,01		2012
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,62	4,66	19,68	140,19	0,78	0,05	0,17	0,02	0,00	159,84	120,71	22,93	0,37	237,69	13,50	0,00	0,00	98	2010
Итого за прием пищи:	**470**	**17,86**	**22,94**	**61,02**	**525,39**	1,50	0,19	0,39	0,12	0,15	472,66	391,64	66,40	1,86	536,68	26,28	0,01	0,03		
II Завтрак																				
* СНЕЖОК	180	4,57	4,08	7,36	92,26	0,47	0,03	0,20	0,02	0,00	171,67	127,91	18,85	0,00	245,72	0,00	0,00	0,02	401	2012
*ПЕЧЕНЬЕ	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,45	32,32	7,18	0,80	43,89	0,00	0,00	0,00	ТКН№018	
Итого за прием пищи:	**220**	**7,60**	**8,07**	**41,94**	**239,89**	0,47	0,03	0,20	0,02	0,00	182,12	160,23	26,03	0,80	289,61	0,00	0,00	0,02		
Обед																				
*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,40	4,46	15,31	111,60	6,17	0,07	0,06	0,26	0,00	40,75	67,90	24,48	0,98	457,73	5,53	0,00	0,03	8	2010
*СУФЛЕ ИЗ МЯСА	80	14,11	32,22	2,48	356,87	0,00	0,31	0,12	0,06	0,34	30,17	148,16	20,28	1,60	259,79	8,46	0,00	0,06	298	2008
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,77	4,60	36,83	211,93	0,00	0,07	0,02	0,02	0,07	28,00	44,29	10,68	1,03	67,94	0,81	0,01	0,01	75	2010
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,97	51,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	0,00	1,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**665**	**25,26**	**41,68**	**86,67**	**824,05**	6,17	0,53	0,24	0,34	0,41	115,36	299,50	65,79	5,41	847,66	17,32	0,01	0,10		
Уплотненный полдник																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	190	10,66	17,87	19,60	282,06	9,98	0,14	0,12	0,40	0,00	36,12	136,79	37,88	1,92	764,62	9,59	0,01	0,10	57	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,01	40,62	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
*МАННИК	50	2,77	1,22	23,53	116,02	0,04	0,04	0,02	0,01	0,09	19,16	31,78	5,12	0,29	49,98	2,14	0,00	0,00	202	2016
Итого за прием пищи:	**440**	**13,59**	**19,09**	**53,14**	**438,70**	10,05	0,18	0,15	0,41	0,09	66,56	174,50	47,84	2,80	835,30	11,73	0,01	0,10		
Всего за день:		**64,31**	**91,78**	**242,77**	**2 028,03**	18,19	0,93	0,98	0,89	0,65	836,70	1 025, 87	206,06	10,87	2 509, 25	55,33	0,03	0,25		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	5,54	4,67	20,28	146,24	0,58	0,10	0,14	0,02	0,00	130,31	140,43	36,65	0,84	229,94	11,28	0,00	0,01	34	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,11	41,01	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**450**	**8,96**	**13,07**	**50,11**	**355,01**	0,61	0,16	0,18	0,06	0,15	151,81	183,48	55,09	2,25	306,54	12,72	0,00	0,01		
II Завтрак																				
** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	11,36	6,45	2,28	215,24	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,95**	**0,24**	**17,74**	**77,73**	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	11,36	6,45	2,28	215,24	1,80	0,00	0,00		
Обед																				
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,59	2,67	13,82	114,03	6,97	0,12	0,10	0,17	0,00	34,72	145,63	43,50	1,18	670,88	71,09	0,01	0,30	84	2012
*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	13,69	14,76	15,17	248,26	0,35	0,07	0,08	0,00	0,00	18,42	138,42	25,53	2,35	267,63	5,33	0,00	0,03	59	2010
*РИС ОТВАРНОЙ	140	4,01	4,49	42,10	224,84	0,00	0,04	0,02	0,02	0,07	21,60	80,87	29,32	0,58	60,36	0,82	0,01	0,03	73	2010
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,97	51,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	0,00	1,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**665**	**29,27**	**22,32**	**103,14**	**730,78**	7,32	0,31	0,24	0,19	0,07	91,18	404,07	108,70	5,91	1 061,07	79,76	0,02	0,36		
Уплотненный полдник																				
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	12,24	18,62	3,14	229,48	0,28	0,05	0,34	0,22	2,04	99,86	174,09	14,58	1,82	202,03	22,21	0,02	0,04	43	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,14	0,00	9,48	38,46	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	10,45	5,19	4,36	0,51	18,18	0,00	0,00	0,00	96	2010
* БУЛОЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,30	6,20	27,90	180,00	0,00	0,06	0,00	0,05	0,00	7,50	28,00	4,50	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**15,68**	**24,82**	**40,52**	**447,94**	0,31	0,11	0,35	0,27	2,04	117,81	207,28	23,44	2,68	220,21	22,21	0,02	0,04		
Всего за день:		**54,86**	**60,45**	**211,51**	**1 611,46**	9,68	0,58	0,77	0,52	2,26	372,16	806,19	193,68	13,12	1 803,06	116,49	0,04	0,41		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,59	4,48	19,17	140,40	0,72	0,06	0,16	0,02	0,00	149,19	112,56	18,37	0,43	221,18	12,64	0,00	0,00	14	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,93	5,01	20,18	146,65	0,84	0,05	0,18	0,02	0,00	170,71	128,70	24,07	0,38	253,87	14,50	0,00	0,00	98	2010
Итого за прием пищи:	**450**	**13,78**	**17,89**	**59,07**	**454,81**	1,56	0,17	0,37	0,08	0,15	330,12	278,38	56,04	1,63	530,95	28,58	0,00	0,00		
II Завтрак																				
* СНЕЖОК	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03	401	2012
*ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**240**	**7,79**	**6,73**	**38,75**	**256,03**	0,56	0,07	0,25	0,03	0,00	208,40	172,00	26,00	0,32	320,40	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ	200	2,31	5,36	15,08	118,10	6,44	0,06	0,07	0,18	0,00	50,76	62,33	26,39	1,28	470,44	7,91	0,00	0,02	56	2012
*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	150	16,37	30,65	29,37	458,86	0,31	0,34	0,13	0,01	0,16	22,75	190,12	38,06	1,86	323,69	8,26	0,01	0,08	64	2010
*СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	1,06	3,98	3,50	54,21	0,03	0,02	0,02	0,03	0,00	22,56	16,17	2,56	0,09	34,18	2,49	0,00	0,00	354	2012
* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,20	0,05	15,67	65,08	1,57	0,01	0,01	0,01	0,00	15,97	7,07	7,69	0,12	67,99	0,52	0,00	0,00	375	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**645**	**22,92**	**40,44**	**82,70**	**788,03**	8,35	0,51	0,27	0,23	0,16	120,14	314,84	83,25	5,15	957,50	21,70	0,01	0,10		
Уплотненный полдник																				
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150/30	29,82	19,59	43,21	473,90	0,51	0,10	0,43	0,11	0,24	319,24	360,93	44,91	1,14	345,92	5,42	0,03	0,04	46	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,01	40,62	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**430**	**33,98**	**20,09**	**77,77**	**633,52**	0,54	0,18	0,47	0,11	0,24	342,02	411,36	66,75	2,73	434,62	7,22	0,03	0,04		
Всего за день:		**78,47**	**85,15**	**258,29**	**2 132,39**	11,01	0,93	1,36	0,45	0,55	1 000,68	1 176,58	232,04	9,83	2 243,47	57,50	0,04	0,17		

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		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 ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	6,22	3,91	32,79	191,93	0,54	0,10	0,13	0,02	0,00	121,46	139,08	34,56	0,80	209,90	10,47	0,00	0,02	38	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
* ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,11	41,01	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**490**	**14,55**	**16,75**	**62,89**	**461,38**	0,57	0,18	0,30	0,14	1,03	161,59	243,34	56,82	3,01	342,29	19,88	0,01	0,04		
II Завтрак																				
** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	11,36	6,45	2,28	215,24	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,95**	**0,24**	**17,74**	**77,73**	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	11,36	6,45	2,28	215,24	1,80	0,00	0,00		
Обед																				
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	9,69	10,08	15,43	191,30	7,98	0,10	0,11	0,19	0,09	27,12	115,42	29,92	1,56	626,76	8,40	0,01	0,07	77	2012
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	17,26	19,88	14,30	305,03	0,60	0,08	0,10	0,04	0,00	21,98	152,03	25,69	2,04	215,10	5,72	0,02	0,08	71	2010
*КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	3,78	4,99	15,84	125,94	32,97	0,05	0,09	0,11	0,09	85,14	61,59	31,24	1,90	417,76	6,35	0,00	0,02	82	2010
*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ	200	0,81	0,30	22,65	109,37	80,00	0,02	0,06	0,16	0,00	23,89	10,84	7,39	0,72	66,49	0,00	0,00	0,00	398	2012
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**675**	**34,52**	**35,65**	**87,30**	**823,42**	121,55	0,33	0,40	0,50	0,18	166,23	379,03	102,79	8,02	1 387,31	22,99	0,03	0,17		
Уплотненный полдник																				
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,77	4,69	36,83	212,66	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	28,34	44,38	10,70	1,03	67,96	0,81	0,01	0,01	75	2010
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,75	8,58	0,00	105,92	0,08	0,01	0,06	0,06	0,00	224,40	120,00	8,40	0,24	26,40	0,00	0,01	0,01		2012
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,01	40,62	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**420**	**16,68**	**13,77**	**71,39**	**478,20**	0,11	0,16	0,13	0,08	0,08	275,52	214,81	40,94	2,86	183,06	2,61	0,02	0,02		
Всего за день:		**66,70**	**66,41**	**239,32**	**1 840,73**	123,67	0,67	0,83	0,72	1,29	614,70	848,54	207,00	16,17	2 127,90	47,28	0,06	0,23		

9 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,48	4,16	21,62	146,82	0,66	0,07	0,15	0,02	0,00	153,00	153,81	24,27	0,51	225,49	11,34	0,01	0,02	36	2010
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
*БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,94	40,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	2,97	3,25	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**450**	**8,82**	**12,56**	**51,28**	**354,63**	0,68	0,13	0,18	0,06	0,15	172,72	193,90	41,12	1,63	292,17	12,78	0,01	0,02		
II Завтрак																				
* ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	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		
Обед																				
*ЩИ СО СМЕТАНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,84	4,29	7,69	77,39	9,70	0,04	0,06	0,22	0,00	51,19	42,22	18,07	0,82	263,63	4,49	0,00	0,02	7	2010
* КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,92	5,69	11,63	149,64	0,14	0,10	0,09	0,01	0,00	34,78	188,50	46,59	1,36	339,25	105,22	0,01	0,44	51	2010
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	5,31	18,56	135,51	8,62	0,11	0,10	0,03	0,07	57,72	86,76	26,74	1,03	658,54	9,03	0,00	0,03	78	2010
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	6,48	3,78	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	ТК№017	
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,87	51,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	0,00	1,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**705**	**21,22**	**15,69**	**70,36**	**509,70**	19,06	0,33	0,29	0,26	0,07	166,37	363,11	105,53	5,19	1 365,92	121,26	0,01	0,49		
Уплотненный полдник																				
*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150/30	28,50	19,13	47,90	483,11	0,39	0,07	0,37	0,10	0,22	282,30	322,76	37,68	0,83	294,26	3,60	0,04	0,04	45	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,01	40,62	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**430**	**32,66**	**19,63**	**82,46**	**642,73**	0,42	0,15	0,41	0,10	0,22	305,08	373,19	59,52	2,42	382,96	5,40	0,04	0,04		
Всего за день:		**63,10**	**48,28**	**213,90**	**1 554,06**	30,16	0,64	0,90	0,43	0,44	660,17	941,20	214,17	11,44	2 319,05	141,44	0,06	0,56		

10 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,27	3,61	21,29	139,46	0,56	0,08	0,13	0,02	0,00	126,96	126,09	23,95	0,93	204,18	9,72	0,01	0,00	35	2010
*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,06	0,01	0,04	0,04	0,00	149,60	80,00	5,60	0,16	17,60	0,00	0,00	0,01		2012
*КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,16	5,24	20,11	149,99	0,78	0,04	0,17	0,02	0,00	160,51	131,58	32,69	0,91	279,96	13,50	0,00	0,00	100	2010
Итого за прием пищи:	**470**	**18,19**	**22,97**	**61,12**	**527,83**	1,40	0,19	0,37	0,12	0,15	447,29	374,79	75,84	2,82	557,64	24,66	0,01	0,01		
II Завтрак																				
* СНЕЖОК	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50	0,03	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,00	262,80	0,00	0,00	0,03	401	2012
*ПЕЧЕНЬЕ	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,45	32,32	7,18	0,80	43,89	0,00	0,00	0,00	ТК№018	
Итого за прием пищи:	**220**	**7,92**	**8,36**	**42,46**	**246,30**	0,50	0,03	0,22	0,03	0,00	194,05	169,12	27,34	0,80	306,69	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С КУРОЙ	200	6,80	7,04	12,33	140,00	0,90	0,03	0,05	0,17	0,00	20,27	57,49	12,23	0,81	113,71	2,63	0,01	0,03	13	2010
*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,72	12,83	20,46	249,03	17,06	0,08	0,11	0,05	0,17	53,46	135,17	31,87	1,88	315,02	7,40	0,01	0,08	298	2012
*СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	1,07	3,98	3,57	54,54	0,03	0,02	0,02	0,03	0,00	22,58	16,25	2,57	0,09	34,30	2,49	0,00	0,00	354	2012
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	12,97	51,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	0,00	1,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**645**	**23,57**	**24,25**	**68,41**	**587,22**	17,99	0,21	0,22	0,25	0,17	112,75	248,06	57,02	4,58	525,23	15,04	0,02	0,11		
Уплотненный полдник																				
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ СО СВИНИНОЙ	190	8,54	23,58	19,60	325,23	9,65	0,26	0,11	0,38	0,00	32,45	132,75	39,55	1,92	798,32	9,68	0,00	0,07	57	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,01	40,62	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,28	5,93	4,84	0,59	20,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
*БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**440**	**12,70**	**24,08**	**54,16**	**484,85**	9,68	0,34	0,15	0,38	0,00	55,23	183,18	61,39	3,51	887,02	11,48	0,00	0,07		
Всего за день:		**62,38**	**79,66**	**226,15**	**1 846,20**	29,57	0,77	0,96	0,78	0,32	809,32	975,15	221,59	11,71	2 276, 58	51,18	0,03	0,22		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	680,95	712,22	2 331,52	18 532,55	390,94	7,67	11,59	14,26	10,05	6 799,66	9 904,44	2 235,09	134,03	21 819,95	778,34	0,46	3,15
Среднее значение за период	68,10	71,22	233,15	1 853,26	39,09	0,77	1,16	1,43	1,01	679,97	990,44	223,51	13,40	2 182,00	77,83	0,05	0,32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	34.6	50.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12	464	184	670	428