Согласовано
Руководитель СП " ЦО начальная школа-детский сад №85"
МОУ СОШ" Образовательный комплекс № 36"
_____ О.А.Бажулина
01.09.2026

Утверждаю
Директор МОУ СОШ " Образовательный комплекс №36"
_____ Н.Е.Соколова
01.09.2026

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,19	5,72	22,85	163,67	0,05	0,58	0,04	0,60	0,06	0,13	123,72	16,55	97,09	0,30	190,51	10,08	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,65	3,06	16,12	107,44	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	131,81	16,09	94,21	0,17	189,40	11,34	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**11,09**	**11,72**	**61,29**	**396,21**	0,10	1,24	0,06	0,60	0,06	0,28	264,23	38,64	218,30	1,10	412,91	21,42	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**9,90**	**43,00**	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ	195/5	4,44	3,11	13,17	100,96	0,07	5,22	0,16	1,03	0,00	0,07	31,21	28,63	84,27	0,90	450,68	30,02	0,13	0,00	76	2012
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	40/30	8,44	23,91	4,06	265,51	0,21	1,11	0,01	2,58	0,00	0,07	9,61	14,62	85,29	0,99	214,49	4,43	0,03	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВ.МАСЛОМ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТ "С"	180	0,26	0,00	14,46	58,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,65	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**24,06**	**33,46**	**81,69**	**726,55**	0,46	6,33	0,20	4,11	0,00	0,14	64,40	162,90	345,56	5,89	666,02	34,45	0,16	0,00		
Полдник																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,74	6,08	0,00	75,00	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	196,00	10,00	116,00	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	14	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	40/30	11,03	5,96	5,06	118,63	0,06	1,39	0,49	2,68	0,00	0,08	39,12	44,14	164,72	0,84	369,38	103,67	0,44	0,01	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВ.МАСЛОМ	130	2,94	4,06	17,15	117,38	0,10	7,99	0,03	0,19	0,06	0,10	45,91	24,22	77,43	0,92	606,96	8,12	0,03	0,00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**440**	**21,63**	**17,17**	**54,25**	**458,57**	0,17	9,52	0,57	2,93	0,06	0,26	285,89	82,25	365,93	2,87	995,34	111,79	0,48	0,01		
Всего за день:		**57,28**	**62,45**	**207,13**	**1 624,33**	0,74	19,09	0,83	7,74	0,12	0,68	621,52	287,79	936,79	11,26	2 074,27	167,66	0,64	0,01		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,79	5,88	22,52	166,73	0,11	0,48	0,04	1,80	0,06	0,14	105,28	57,51	137,08	1,72	234,43	9,21	0,01	0,00	184	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,80	1,00	18,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,65	3,06	16,12	107,44	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	131,81	16,09	94,21	0,17	189,40	11,34	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	**430**	**12,34**	**18,24**	**56,74**	**441,17**	0,14	1,14	0,13	1,90	0,06	0,27	238,09	73,60	233,29	1,89	423,83	20,55	0,01	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,04	0,00	5,95	24,80	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,47	0,95	0,05	8,32	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,04**	**0,00**	**5,95**	**24,80**	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,47	0,95	0,05	8,32	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ (1)	200	4,64	5,00	15,52	125,79	0,09	7,73	0,18	1,01	0,00	0,06	23,69	24,33	56,69	0,99	545,01	5,22	0,04	0,00	92	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	9,88	10,32	12,68	182,21	0,02	0,28	0,00	1,48	0,00	0,01	7,89	7,59	26,62	0,58	35,63	0,21	0,00	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130	3,08	3,84	12,94	100,45	0,03	27,71	0,10	0,26	0,08	0,06	73,28	24,96	50,73	1,55	318,60	5,07	0,01	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,26	0,00	14,46	58,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	1,58	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**21,38**	**19,60**	**72,00**	**550,63**	0,14	35,72	0,28	2,75	0,08	0,13	112,19	58,46	134,04	3,12	900,07	10,50	0,05	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	160	18,02	12,75	27,81	298,31	0,04	0,16	0,05	0,37	0,29	0,09	41,75	13,18	66,73	0,45	81,72	5,12	0,02	0,00	236	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	1,14	2,59	7,08	56,30	0,01	0,16	0,02	0,06	0,04	0,04	32,57	4,01	24,01	0,06	47,57	2,74	0,00	0,00	366	2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	2,97	0,30	10,67	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**19,64**	**15,74**	**51,63**	**429,66**	0,08	10,34	0,08	1,06	0,33	0,15	99,52	28,39	104,71	3,01	417,96	9,86	0,03	0,00		
Всего за день:		**53,40**	**53,58**	**186,32**	**1 446,16**	0,36	47,97	0,49	5,71	0,47	0,55	455,90	161,92	472,99	8,07	1 750,18	40,91	0,09	0,00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,83	5,68	27,43	180,88	0,05	0,56	0,04	0,21	0,06	0,12	117,89	24,45	113,66	0,35	184,41	10,08	0,01	0,00	189	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,65	3,06	16,02	107,06	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	131,81	16,09	94,21	0,17	189,40	11,34	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**11,30**	**16,96**	**61,05**	**443,38**	0,08	1,22	0,13	0,43	0,21	0,26	250,90	40,54	209,77	0,54	375,31	21,42	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	2,70	2,50	10,80	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	002	
Итого за прием пищи:	**100**	**2,70**	**2,50**	**10,80**	**79,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ	200	18,22	10,03	12,48	213,65	0,02	0,49	0,15	1,42	0,00	0,02	15,19	6,36	22,07	0,48	49,76	0,87	0,00	0,00	101	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	155/25	11,06	20,28	23,76	322,49	0,13	12,07	0,32	5,39	0,00	0,10	27,61	36,54	89,15	1,57	827,68	8,18	0,06	0,00	133	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,55	0,03	15,02	63,07	0,01	0,18	0,06	0,00	0,00	0,02	23,31	12,02	14,45	0,32	189,71	0,00	0,01	0,00	401	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**33,35**	**30,78**	**67,66**	**682,41**	0,16	12,74	0,53	6,81	0,00	0,14	66,11	54,92	125,67	2,37	1 067,15	9,05	0,07	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13,54	15,20	6,18	216,28	0,08	0,50	0,26	1,83	1,97	0,42	144,04	20,45	220,58	2,08	263,26	25,89	0,05	0,03	214	2008
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**470**	**18,28**	**16,40**	**43,62**	**393,59**	0,13	2,90	0,26	2,55	1,97	0,45	160,24	36,11	262,70	3,54	322,66	25,89	0,05	0,03		
Всего за день:		**65,63**	**66,64**	**183,13**	**1 598,38**	0,37	16,86	0,92	9,79	2,18	0,85	477,25	131,57	598,14	6,45	1 765,12	56,36	0,13	0,03		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	5,58	6,73	21,14	168,13	0,10	0,58	0,04	0,73	0,06	0,14	129,48	36,53	140,83	0,84	230,51	11,28	0,01	0,00	к-1	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,65	3,06	16,02	107,06	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	131,81	16,09	94,21	0,17	189,40	11,34	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**12,05**	**18,01**	**54,76**	**430,63**	0,13	1,24	0,13	0,95	0,21	0,28	262,49	52,62	236,94	1,03	421,41	22,62	0,01	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	100	0,09	0,02	6,60	27,39	0,00	2,40	0,00	0,02	0,00	0,00	7,43	2,12	2,07	0,03	20,20	0,20	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,09**	**0,02**	**6,60**	**27,39**	0,00	2,40	0,00	0,02	0,00	0,00	7,43	2,12	2,07	0,03	20,20	0,20	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	195/5	2,09	4,28	11,81	101,38	0,06	10,83	0,20	0,99	0,00	0,07	47,52	20,86	48,34	0,93	351,72	5,23	0,02	0,00	84	2008
ПЛОВ С МЯСОМ СВИНИНЫ	170	9,89	22,72	34,20	381,15	0,21	1,12	0,23	2,52	0,05	0,08	19,40	35,44	134,09	1,32	240,73	4,73	0,05	0,01	304	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,08	2,28	4,60	47,20	0,01	2,00	0,01	1,16	0,00	0,00	21,20	10,00	23,60	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	137	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,26	0,00	14,46	58,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	1,62	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**640**	**17,84**	**29,72**	**81,47**	**671,81**	0,28	13,95	0,44	4,67	0,05	0,15	95,59	67,92	206,03	3,05	593,29	9,96	0,07	0,01		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130/30	2,89	4,62	21,02	141,51	0,12	9,37	0,12	0,24	0,06	0,08	21,76	26,62	71,08	1,18	676,87	6,89	0,03	0,00	134	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,21	5,93	11,08	134,52	0,06	0,09	0,01	2,35	0,00	0,05	21,93	29,89	124,04	0,85	220,17	70,35	0,30	0,01	239	2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	2,97	0,30	10,67	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**475**	**16,78**	**13,97**	**75,10**	**497,57**	0,20	9,48	0,13	2,59	0,06	0,14	60,14	64,71	220,59	2,86	935,21	77,24	0,33	0,01		
Всего за день:		**46,76**	**61,72**	**217,93**	**1 627,40**	0,61	27,07	0,70	8,23	0,32	0,57	425,65	187,37	665,63	6,97	1 970,11	110,02	0,41	0,02		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,95	6,11	26,53	185,62	0,11	0,56	0,04	0,76	0,06	0,12	122,30	32,09	132,88	0,81	212,98	10,88	0,01	0,00	189	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,65	3,06	16,02	107,06	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	131,81	16,09	94,21	0,17	189,40	11,34	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**12,42**	**18,44**	**60,11**	**456,92**	0,14	1,22	0,13	0,86	0,06	0,25	255,11	48,18	229,09	0,98	402,38	22,22	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	2,70	2,50	10,80	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	002	
Итого за прием пищи:	**100**	**2,70**	**2,50**	**10,80**	**79,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	195/5	1,49	2,80	9,57	71,90	0,04	6,18	0,20	1,01	0,00	0,05	38,61	18,61	37,67	0,92	263,34	4,76	0,02	0,00	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ КУРИНЫЕ	70	10,68	12,90	12,57	208,82	0,02	0,27	0,00	1,69	0,00	0,01	5,46	7,41	25,95	0,56	34,90	0,20	0,00	0,00	314	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ. МАСЛОМ	130	4,79	4,18	27,23	166,17	0,05	0,00	0,03	0,70	0,00	0,00	9,57	6,09	31,32	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,24	0,06	16,60	68,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,39	5,78	12,77	0,30	92,14	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**20,72**	**20,38**	**82,37**	**598,39**	0,13	6,45	0,23	3,40	0,00	0,07	69,03	37,89	107,71	2,48	390,38	4,96	0,02	0,00		
Полдник																					
РАГУ ОВОЩНОЕ СО СЛИВ.МАСЛОМ	150	3,22	4,59	18,49	129,49	0,12	13,74	0,72	0,70	0,09	0,10	51,53	36,91	84,66	1,62	556,20	6,85	0,05	0,00	349	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(ПЛЮШКА)	70	6,85	5,40	40,99	239,76	0,09	0,11	0,03	1,66	0,12	0,07	34,94	11,00	68,92	0,68	107,68	3,83	0,01	0,02	464	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**10,67**	**10,49**	**83,86**	**474,57**	0,24	23,85	0,76	2,99	0,21	0,19	107,33	59,80	172,36	5,47	941,88	12,68	0,07	0,02		
Всего за день:		**46,51**	**51,81**	**237,14**	**1 608,88**	0,51	31,52	1,12	7,25	0,27	0,51	431,47	145,87	509,16	8,93	1 734,64	39,86	0,10	0,02		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	200	5,28	5,80	26,79	181,16	0,08	0,54	0,04	0,48	0,06	0,13	116,34	27,90	120,40	0,58	192,89	10,12	0,01	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,22	15,56	107,40	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	132,16	18,81	97,21	0,32	201,02	11,34	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	**405**	**11,33**	**11,96**	**64,67**	**413,66**	0,13	1,20	0,06	0,48	0,06	0,28	257,20	52,71	244,61	1,53	426,91	21,46	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**9,90**	**43,00**	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	195/5	2,14	4,29	12,01	102,41	0,06	11,03	0,21	1,00	0,00	0,07	47,54	21,28	48,98	0,95	360,25	5,32	0,02	0,00	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	40/30	13,47	7,37	6,11	145,49	0,10	1,69	0,60	3,31	0,00	0,10	47,80	53,95	201,29	1,01	451,15	126,69	0,54	0,01	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВ.МАСЛОМ	130	2,94	4,06	17,15	117,38	0,10	7,99	0,03	0,19	0,06	0,10	45,91	24,22	77,43	0,92	606,96	8,12	0,03	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,26	0,00	14,46	58,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	1,62	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**22,33**	**16,16**	**66,13**	**507,36**	0,26	20,71	0,84	4,50	0,06	0,27	148,72	101,07	327,70	2,88	1 419,20	140,13	0,59	0,01		
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,74	6,08	0,00	75,00	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	196,00	10,00	116,00	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	14	2008
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	150/30	9,62	19,47	21,41	300,54	0,19	18,87	0,08	0,91	0,07	0,08	56,97	34,80	121,57	1,88	355,26	6,66	0,04	0,00	144	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,56	58,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,85	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**420**	**17,28**	**26,62**	**53,43**	**523,05**	0,20	19,01	0,13	0,97	0,07	0,16	257,82	48,69	245,35	2,99	374,26	6,66	0,05	0,00		
Всего за день:		**51,44**	**54,84**	**194,13**	**1 487,07**	0,60	42,92	1,03	6,05	0,19	0,71	670,74	206,47	824,66	8,80	2 220,37	168,25	0,65	0,01		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0,12	9,96	0,12	90,00	0,00	0,00	0,08	0,12	0,00	0,00	1,20	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,79	5,88	22,52	166,73	0,11	0,48	0,04	1,80	0,06	0,14	105,28	57,51	137,08	1,72	234,43	9,21	0,01	0,00	184	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,65	3,06	16,02	107,06	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	131,81	16,09	94,21	0,17	189,40	11,34	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**432**	**12,28**	**19,87**	**56,12**	**453,03**	0,14	1,14	0,14	1,92	0,06	0,27	238,29	73,60	233,69	1,89	423,83	20,55	0,01	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,04	0,00	5,95	24,80	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,47	0,95	0,05	8,32	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,04**	**0,00**	**5,95**	**24,80**	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,47	0,95	0,05	8,32	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	185/15	6,74	4,64	14,12	125,27	0,13	3,49	0,20	2,24	0,00	0,06	30,78	25,31	59,46	1,46	354,36	3,35	0,02	0,00	99	2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,68	12,90	12,57	208,82	0,02	0,27	0,00	1,69	0,00	0,01	5,46	7,41	25,95	0,56	34,90	0,20	0,00	0,00	272	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ. МАСЛОМ	130	4,80	4,19	27,26	166,34	0,05	0,00	0,03	0,70	0,00	0,00	9,58	6,10	31,36	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,26	0,00	14,46	58,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	1,58	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**26,00**	**22,17**	**84,81**	**642,51**	0,20	3,76	0,23	4,63	0,00	0,07	53,15	40,40	116,77	2,72	390,09	3,55	0,02	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13,54	15,20	6,18	216,28	0,08	0,50	0,26	1,83	1,97	0,42	144,04	20,45	220,58	2,08	263,26	25,89	0,05	0,03	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**16,86**	**16,67**	**48,02**	**410,84**	0,11	10,50	0,27	2,46	1,97	0,44	164,90	32,34	239,36	5,25	541,26	27,89	0,06	0,03		
Всего за день:		**55,18**	**58,71**	**194,90**	**1 531,18**	0,45	16,17	0,64	9,01	2,03	0,78	462,44	147,81	590,77	9,91	1 363,50	51,99	0,09	0,03		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,14	5,55	21,76	158,21	0,08	0,54	0,04	0,09	0,06	0,13	118,05	23,01	121,69	0,89	196,67	9,25	0,00	0,01	189	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,22	15,56	107,40	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	132,16	18,81	97,21	0,32	201,02	11,34	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**11,76**	**18,04**	**54,88**	**429,85**	0,11	1,20	0,13	0,19	0,06	0,26	251,21	41,82	220,90	1,21	397,69	20,59	0,00	0,01		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	2,70	2,50	10,80	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	002	
Итого за прием пищи:	**100**	**2,70**	**2,50**	**10,80**	**79,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	195/5	1,56	2,84	9,84	73,91	0,04	6,47	0,20	1,02	0,00	0,06	36,12	19,10	38,15	0,91	275,23	4,95	0,02	0,00	56	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КРАСНЫМ СОУСОМ	50/20	6,92	7,93	12,19	147,46	0,03	1,03	0,10	1,49	0,00	0,00	10,23	5,67	16,17	0,28	60,31	0,92	0,00	0,00	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,16	3,26	33,08	174,27	0,03	0,00	0,02	0,30	0,06	0,02	3,72	20,70	62,71	0,42	46,60	0,64	0,02	0,01	315	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,54	0,03	14,92	62,63	0,01	0,17	0,06	0,00	0,00	0,02	23,02	11,83	14,19	0,32	186,28	0,00	0,01	0,00	440	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**15,70**	**14,50**	**86,43**	**541,47**	0,11	7,67	0,38	2,81	0,06	0,10	73,09	57,30	131,22	1,93	568,42	6,51	0,05	0,01		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,64	3,67	20,95	131,72	0,12	9,24	0,02	0,18	0,05	0,12	56,58	28,55	92,75	1,09	706,98	9,70	0,03	0,00	319	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,87	6,14	9,68	129,49	0,06	0,09	0,01	2,47	0,00	0,05	20,39	29,46	122,26	0,83	217,19	69,30	0,29	0,01	239	2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	3,38	2,97	0,30	10,73	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**465**	**17,19**	**13,23**	**73,63**	**482,75**	0,20	9,35	0,03	2,65	0,05	0,18	94,23	66,39	240,48	2,75	962,40	79,00	0,32	0,01		
Всего за день:		**47,36**	**48,27**	**225,74**	**1 533,07**	0,42	18,22	0,54	5,65	0,17	0,54	418,53	165,51	592,60	5,89	1 928,51	106,10	0,37	0,03		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	5,43	6,60	20,89	165,30	0,10	0,56	0,04	0,73	0,06	0,13	124,24	35,99	136,96	0,84	222,68	10,80	0,01	0,00	к-1	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,65	3,06	16,02	107,06	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	131,45	16,01	94,21	0,17	189,38	11,34	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**430**	**11,90**	**17,88**	**64,51**	**427,80**	0,13	1,22	0,13	0,95	0,21	0,27	256,89	52,00	233,07	1,03	413,56	22,14	0,01	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	100	0,09	0,02	6,60	27,39	0,00	2,40	0,00	0,02	0,00	0,00	7,43	2,12	2,07	0,03	20,20	0,20	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,09**	**0,02**	**6,60**	**27,39**	0,00	2,40	0,00	0,02	0,00	0,00	7,43	2,12	2,07	0,03	20,20	0,20	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	188/12	4,46	2,35	14,64	97,85	0,11	7,32	0,18	1,00	0,00	0,08	28,27	31,28	89,74	1,07	584,70	30,13	0,14	0,00	98	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	70	7,63	16,48	12,59	229,16	0,15	0,28	0,00	1,48	0,00	0,05	10,19	15,08	77,86	1,11	146,89	2,79	0,02	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,10	3,84	12,97	100,62	0,03	27,80	0,10	0,26	0,08	0,07	72,36	25,12	50,77	1,55	322,83	5,11	0,01	0,00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,26	0,00	14,46	58,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	1,58	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**18,97**	**23,11**	**71,06**	**569,71**	0,29	35,40	0,28	2,74	0,08	0,20	118,15	73,06	218,37	3,73	1 055,25	38,03	0,17	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	25,95	17,25	27,15	367,20	0,05	0,10	0,05	0,55	0,23	0,06	31,72	9,07	51,48	0,66	69,51	3,30	0,00	0,00	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	1,14	2,59	7,86	59,40	0,01	0,16	0,02	0,06	0,04	0,04	32,59	4,01	24,01	0,06	47,59	2,74	0,00	0,00	366	2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	2,97	0,30	10,67	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**27,57**	**20,24**	**51,75**	**501,65**	0,09	10,28	0,08	1,24	0,27	0,12	89,51	24,28	89,46	3,22	405,77	8,04	0,01	0,00		
Всего за день:		**58,53**	**61,25**	**183,92**	**1 526,55**	0,51	49,30	0,49	4,95	0,56	0,59	471,98	151,46	542,97	8,01	1 894,78	68,41	0,19	0,00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	6,23	5,49	20,36	156,85	0,06	0,83	0,03	0,38	0,03	0,18	170,71	20,69	128,71	0,45	253,82	14,64	0,00	0,00	112	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,72	0,97	17,46	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,65	3,06	16,02	107,06	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	132,61	16,27	94,21	0,17	189,46	11,34	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**12,70**	**16,77**	**53,98**	**419,35**	0,09	1,49	0,12	0,60	0,18	0,32	304,52	36,96	224,82	0,64	444,78	25,98	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	2,70	2,50	10,80	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	002	
Итого за прием пищи:	**100**	**2,70**	**2,50**	**10,80**	**79,00**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	5,15	5,69	9,69	112,70	0,04	6,59	0,17	0,96	0,00	0,06	29,57	16,25	36,80	0,68	293,49	3,58	0,01	0,00	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30	10,06	9,48	4,30	162,92	0,12	7,13	3,26	2,70	0,00	0,80	23,47	10,56	144,77	3,04	185,04	5,26	0,10	0,02	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,96	4,01	17,16	116,95	0,10	7,99	0,03	0,19	0,06	0,10	50,61	24,53	78,58	0,96	607,65	8,16	0,03	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,24	0,06	16,60	68,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,39	5,78	12,77	0,30	92,14	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3,52	0,44	16,40	83,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**21,93**	**19,68**	**64,15**	**544,07**	0,28	21,71	3,46	3,85	0,06	0,97	119,04	57,12	272,92	4,98	1 178,32	17,00	0,14	0,02		
Полдник																					
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,58	3,41	8,95	78,53	0,05	18,63	1,36	0,59	0,07	0,07	77,23	37,17	61,78	1,52	313,41	6,26	0,05	0,00	81	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,20	5,28	39,94	232,15	0,08	0,11	0,04	0,46	0,14	0,06	35,08	11,07	65,24	0,64	121,48	3,32	0,01	0,02	471	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**480**	**9,38**	**9,19**	**73,27**	**416,00**	0,16	28,74	1,41	1,68	0,21	0,15	133,17	60,13	145,80	5,33	712,89	11,58	0,07	0,02		
Всего за день:		**46,71**	**48,14**	**202,20**	**1 458,42**	0,53	51,94	4,99	6,13	0,45	1,44	556,73	154,21	643,54	10,95	2 335,99	54,56	0,21	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	528,79	567,41	2 032,54	15 441,44	5,10	321,06	11,75	70,51	6,76	7,22	4 992,21	1 739,98	6 377,25	85,24	19 037,47	864,12	2,88	0,19
Среднее значение за период	52,88	56,74	203,25	1 544,14	0,51	32,11	1,18	7,05	0,68	0,72	499,22	174,00	637,73	8,52	1 903,75	86,41	0,29	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	33.1	53.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	425	100	620	474