



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад №140» г.о. Самара  
Барсукова Н.И.

## Циклическое меню

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №140» г.о. Самара  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 12 –ти  
часовым пребыванием

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 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.1	8.4	20.9	184.3	0.20	0.70	0.00	0.70	146.50	38.70	153.40	0.80	150	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.0	3.2	12.8	96.5	0.10	0.70	0.00	0.00	139.40	19.60	103.10	0.30	131	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.3	6.7	15.5	131.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.50	3.90	20.80	0.30	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>12.4</b>	<b>18.3</b>	<b>49.2</b>	<b>411.8</b>	<b>0.30</b>	<b>1.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>292.40</b>	<b>62.20</b>	<b>277.30</b>	<b>1.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СНЕЖОК	100	4.0	2.9	6.4	71.0	0.20	0.30	0.00	0.00	110.20	15.40	91.20	0.10	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>4.0</b>	<b>2.9</b>	<b>6.4</b>	<b>71.0</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>110.20</b>	<b>15.40</b>	<b>91.20</b>	<b>0.10</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	10	2008
СУП С ПШЕНОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2.6	2.3	19.4	110.3	0.10	7.80	0.40	1.10	44.40	32.00	75.60	1.30	80	2012
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	150/70	13.7	21.6	32.5	379.1	0.00	2.00	0.70	3.60	33.40	41.40	168.80	1.80	252	2008
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	180	0.1	0.0	8.5	35.6	0.00	1.00	0.00	0.10	12.30	5.40	4.60	0.10	307	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	22.70	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>22.7</b>	<b>24.6</b>	<b>97.9</b>	<b>708.9</b>	<b>0.20</b>	<b>15.80</b>	<b>1.10</b>	<b>6.50</b>	<b>128.30</b>	<b>111.20</b>	<b>339.20</b>	<b>6.30</b>		
<b>Полдник</b>															
БАТОН С ДЖЕМОМ	30/20	1.6	0.6	23.1	103.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	3.90	14.60	0.40		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.2	5.3	10.3	115.2	0.10	1.20	0.10	0.00	224.40	24.60	158.40	0.20	110	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7.8</b>	<b>5.9</b>	<b>33.4</b>	<b>219.1</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>230.70</b>	<b>28.50</b>	<b>173.00</b>	<b>0.60</b>		
<b>Ужин</b>															
РАГУ ОВОЩНОЕ	230	5.0	13.2	27.7	251.0	0.10	29.20	0.50	4.00	70.90	53.60	115.10	2.50	344	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	12.8	64.5	0.00	60.00	0.20	0.00	16.30	4.10	2.30	0.50	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7.0</b>	<b>13.5</b>	<b>50.2</b>	<b>361.5</b>	<b>0.10</b>	<b>89.20</b>	<b>0.70</b>	<b>4.40</b>	<b>91.30</b>	<b>63.60</b>	<b>132.50</b>	<b>3.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.9</b>	<b>65.2</b>	<b>237.1</b>	<b>1 772.3</b>	<b>0.90</b>	<b>107.90</b>	<b>2.00</b>	<b>11.80</b>	<b>852.90</b>	<b>280.90</b>	<b>1 013.20</b>	<b>11.80</b>		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.2	7.8	19.2	167.5	0.10	0.70	0.00	0.50	139.70	17.80	105.90	0.30	155	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	6.5	26.7	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	5.50	7.40	0.70	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.2	6.7	15.0	128.6	0.00	0.00	0.10	0.20	5.90	3.50	18.90	0.30	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7.6</b>	<b>14.5</b>	<b>40.7</b>	<b>322.8</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>157.10</b>	<b>26.80</b>	<b>132.20</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.7	0.1	13.1	55.9	0.00	2.60	0.00	0.00	9.10	5.20	9.10	1.80	320	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>55.9</b>	<b>0.00</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.10</b>	<b>5.20</b>	<b>9.10</b>	<b>1.80</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.40	14	2008
ЩИ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	3.0	4.6	14.6	116.7	0.10	16.20	0.30	0.30	73.50	32.10	71.60	1.60	179	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	13.5	15.0	4.1	205.2	0.00	1.00	0.20	2.20	14.70	19.10	121.30	1.80	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.8	4.9	24.0	154.0	0.10	0.00	0.00	0.80	6.50	5.00	28.30	0.60	162	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	9.3	39.1	0.00	1.00	0.00	0.20	18.60	5.10	2.60	0.50	сад	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>26.2</b>	<b>29.6</b>	<b>87.1</b>	<b>723.9</b>	<b>0.30</b>	<b>21.70</b>	<b>0.60</b>	<b>5.00</b>	<b>147.40</b>	<b>84.90</b>	<b>302.60</b>	<b>7.30</b>		
<b>Полдник</b>															
КРЕНДЕЛЁК В САХАРЕ	70	8.4	7.4	47.0	286.4	0.10	0.20	0.00	2.30	44.80	13.50	86.80	0.70	400	2008
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.10	1.40	0.10	0.10	240.00	28.00	190.00	0.20	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>14.2</b>	<b>12.4</b>	<b>55.0</b>	<b>392.4</b>	<b>0.20</b>	<b>1.60</b>	<b>0.10</b>	<b>2.40</b>	<b>284.80</b>	<b>41.50</b>	<b>276.80</b>	<b>0.90</b>		
<b>Ужин</b>															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	70	18.1	8.6	4.5	166.4	0.20	0.30	0.00	1.30	17.70	24.70	162.10	0.50	261	2012
СОУС КРАСНЫЙ	30	0.8	4.5	4.6	61.5	0.00	0.90	0.10	1.90	5.60	4.30	9.90	0.20	274	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ	130	2.7	5.9	19.4	141.6	0.00	0.00	0.10	1.30	15.70	11.80	87.30	0.50	160	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	8.4	36.2	0.00	2.40	0.00	0.00	12.90	3.20	3.00	0.20	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>23.2</b>	<b>19.1</b>	<b>46.6</b>	<b>451.7</b>	<b>0.20</b>	<b>3.60</b>	<b>0.20</b>	<b>4.90</b>	<b>56.00</b>	<b>49.90</b>	<b>277.40</b>	<b>1.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.9</b>	<b>75.7</b>	<b>242.5</b>	<b>1 946.7</b>	<b>0.80</b>	<b>30.20</b>	<b>1.00</b>	<b>13.00</b>	<b>654.40</b>	<b>208.30</b>	<b>998.10</b>	<b>13.10</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>															
ПУДИНГ ТВОРОЖНО - ЯБЛОЧНЫЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	26.5	18.2	21.8	372.5	0.10	2.40	0.10	0.60	268.70	36.80	304.10	1.60	201	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	11.6	91.7	0.00	0.60	0.00	0.00	129.00	22.10	98.20	0.50	130	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.3	6.7	15.5	131.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.50	3.90	20.80	0.30	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>32.7</b>	<b>28.1</b>	<b>48.9</b>	<b>595.2</b>	<b>0.10</b>	<b>3.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.80</b>	<b>404.20</b>	<b>62.80</b>	<b>423.10</b>	<b>2.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.4	2.9	5.6	62.9	0.00	0.60	0.00	0.00	122.40	13.40	86.40	0.10	110	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3.4</b>	<b>2.9</b>	<b>5.6</b>	<b>62.9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>122.40</b>	<b>13.40</b>	<b>86.40</b>	<b>0.10</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	3.2	5.3	53.6	0.00	1.00	1.00	1.70	22.10	16.40	23.90	0.50	13	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	180/7	4.7	2.0	16.4	102.8	0.20	4.50	0.20	1.50	49.20	29.90	71.40	1.70	171	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	150	14.5	19.7	18.2	306.9	0.00	0.80	0.00	2.40	36.70	23.70	154.20	1.90	255	2008
СОУС КРАСНЫЙ	30	0.8	3.5	4.6	52.8	0.00	0.90	0.10	1.50	5.60	4.30	9.90	0.20	274	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	16.4	68.0	0.00	0.00	0.00	0.00	18.20	7.30	17.50	0.50		к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>677</b>	<b>26.5</b>	<b>29.1</b>	<b>97.2</b>	<b>757.1</b>	<b>0.30</b>	<b>7.20</b>	<b>1.30</b>	<b>8.80</b>	<b>147.70</b>	<b>101.00</b>	<b>345.60</b>	<b>7.40</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10		2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.3	0.0	8.0	33.7	0.00	1.00	0.00	0.00	14.80	6.30	8.60	0.80	310	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>4.1</b>	<b>4.9</b>	<b>45.2</b>	<b>242.2</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>29.30</b>	<b>16.30</b>	<b>53.60</b>	<b>1.90</b>		
<b>Ужин</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	220	5.3	5.0	18.7	141.7	0.10	0.70	0.00	0.00	144.10	23.70	130.20	0.70	153	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	2.00	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6.8</b>	<b>5.1</b>	<b>35.5</b>	<b>216.2</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>157.80</b>	<b>32.30</b>	<b>147.00</b>	<b>1.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73.5</b>	<b>70.1</b>	<b>232.4</b>	<b>1 873.6</b>	<b>0.50</b>	<b>12.50</b>	<b>1.50</b>	<b>10.00</b>	<b>861.40</b>	<b>225.80</b>	<b>1 055.70</b>	<b>12.90</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>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.4	12.3	6.1	174.6	0.10	0.60	0.20	1.90	151.70	19.20	173.80	1.20	115	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.6	0.1	3.2	19.5	0.10	2.00	0.00	0.60	9.10	9.50	28.10	0.40	15	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.7	2.9	14.0	97.5	0.00	0.60	0.00	0.00	129.20	18.50	95.90	0.30	131	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.2	6.7	15.0	128.6	0.00	0.00	0.10	0.20	5.90	3.50	18.90	0.30	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>16.9</b>	<b>22.0</b>	<b>38.3</b>	<b>420.2</b>	<b>0.20</b>	<b>3.20</b>	<b>0.30</b>	<b>2.70</b>	<b>295.90</b>	<b>50.70</b>	<b>316.70</b>	<b>2.20</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	16.90	8.40	11.60	2.30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.3</b>	<b>49.6</b>	<b>0.00</b>	<b>10.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>16.90</b>	<b>8.40</b>	<b>11.60</b>	<b>2.30</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	2.4	1.4	30.5	0.00	1.20	0.00	1.10	11.40	6.60	13.80	0.40		2012
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2.8	3.4	16.3	110.6	0.10	8.00	0.20	0.40	64.70	33.20	73.30	1.60	178	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	130/70	12.6	14.4	7.2	209.6	0.00	21.20	0.20	1.30	60.50	28.40	123.50	1.80	259	2008
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	18.5	74.2	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	1.70	2.70	0.00	303	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20.7</b>	<b>20.7</b>	<b>74.6</b>	<b>574.3</b>	<b>0.20</b>	<b>30.40</b>	<b>0.40</b>	<b>4.30</b>	<b>159.40</b>	<b>86.00</b>	<b>273.60</b>	<b>6.20</b>		
<b>Полдник</b>															
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30/15	8.3	11.1	14.9	194.2	0.00	0.10	0.10	0.20	209.40	11.10	127.20	0.50	117	2012
БИФИДОК	200	7.1	5.3	11.6	128.1	0.50	1.50	0.10	0.00	226.80	33.60	199.50	0.20	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>15.4</b>	<b>16.4</b>	<b>26.5</b>	<b>322.3</b>	<b>0.50</b>	<b>1.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>436.20</b>	<b>44.70</b>	<b>326.70</b>	<b>0.70</b>		
<b>Ужин</b>															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	18.7	8.4	1.8	157.3	0.20	0.90	0.20	0.40	29.00	30.40	182.50	0.90	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2.9	4.6	23.8	148.3	0.20	12.00	0.00	0.30	22.60	33.00	79.10	1.40	125	2012
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200	0.2	0.0	9.5	39.7	0.00	1.10	0.00	0.10	13.70	6.00	5.10	0.10	307	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>23.3</b>	<b>13.1</b>	<b>45.1</b>	<b>392.7</b>	<b>0.40</b>	<b>14.00</b>	<b>0.20</b>	<b>1.20</b>	<b>69.90</b>	<b>76.00</b>	<b>283.50</b>	<b>2.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.7</b>	<b>72.6</b>	<b>194.8</b>	<b>1 759.1</b>	<b>1.30</b>	<b>59.80</b>	<b>1.10</b>	<b>9.10</b>	<b>978.30</b>	<b>265.80</b>	<b>1 212.10</b>	<b>14.20</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.0	4.3	25.8	163.4	0.00	0.60	0.00	0.10	127.70	25.30	120.00	0.30	156	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.6	23.3	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	5.60	7.40	0.70	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.3	6.7	15.5	131.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.50	3.90	20.80	0.30	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7.5</b>	<b>11.0</b>	<b>46.9</b>	<b>317.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>145.90</b>	<b>34.80</b>	<b>148.20</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.7	0.1	13.1	55.9	0.00	2.60	0.00	0.00	9.10	5.20	9.10	1.80	320	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>55.9</b>	<b>0.00</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.10</b>	<b>5.20</b>	<b>9.10</b>	<b>1.80</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.9	3.1	43.1	0.00	7.70	0.20	1.40	23.30	9.60	19.70	0.60	12	2008
СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3.3	4.3	14.3	109.7	0.20	5.50	0.20	1.90	47.50	27.00	83.60	1.30	81	2012
МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР	130/70	13.2	10.5	29.4	265.4	0.10	0.50	0.10	1.30	25.20	16.40	127.60	2.00	292	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	8.2	35.3	0.00	2.10	0.00	0.00	12.30	3.00	2.60	0.10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>22.3</b>	<b>18.2</b>	<b>86.2</b>	<b>602.9</b>	<b>0.40</b>	<b>15.80</b>	<b>0.50</b>	<b>6.10</b>	<b>121.90</b>	<b>72.10</b>	<b>293.80</b>	<b>6.40</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	19.0	12.7	51.4	396.7	0.10	0.20	0.00	2.30	124.30	24.00	191.80	1.00	458	2012
НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0.2	0.1	9.2	39.1	0.00	15.50	0.00	0.10	13.80	7.00	5.80	0.30	401	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>19.2</b>	<b>12.8</b>	<b>60.6</b>	<b>435.8</b>	<b>0.10</b>	<b>15.70</b>	<b>0.00</b>	<b>2.40</b>	<b>138.10</b>	<b>31.00</b>	<b>197.60</b>	<b>1.30</b>		
<b>Ужин</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	230	3.2	5.6	20.0	141.9	0.10	0.00	0.00	1.80	9.60	47.50	70.40	1.60	165	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.4	0.2	12.9	62.9	0.00	52.00	0.10	0.00	15.20	3.80	2.00	0.40	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>5.1</b>	<b>5.9</b>	<b>42.6</b>	<b>250.8</b>	<b>0.10</b>	<b>52.00</b>	<b>0.10</b>	<b>2.20</b>	<b>28.90</b>	<b>57.20</b>	<b>87.50</b>	<b>2.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.8</b>	<b>48.0</b>	<b>249.4</b>	<b>1 663.1</b>	<b>0.60</b>	<b>86.70</b>	<b>0.70</b>	<b>11.00</b>	<b>443.90</b>	<b>200.30</b>	<b>736.20</b>	<b>13.20</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 ВЯЗКАЯ	200	4.9	4.7	17.9	134.2	0.00	0.60	0.00	0.00	137.10	20.90	132.50	0.40	152	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.7	2.9	14.2	98.2	0.00	0.60	0.00	0.00	129.40	18.50	95.90	0.30	131	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.3	6.7	15.5	131.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.50	3.90	20.80	0.30	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>10.9</b>	<b>14.3</b>	<b>47.6</b>	<b>363.4</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>273.00</b>	<b>43.30</b>	<b>249.20</b>	<b>1.00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	2.40	0.00	0.00	8.40	4.80	8.40	1.70	320	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>12.1</b>	<b>51.6</b>	<b>0.00</b>	<b>2.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>8.40</b>	<b>4.80</b>	<b>8.40</b>	<b>1.70</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	10	2008
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2.4	3.1	12.4	88.1	0.10	12.40	0.20	0.40	54.80	26.10	59.20	1.30	78	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУР.	150/70	13.8	18.9	19.1	302.0	0.10	10.00	0.30	2.10	26.90	37.80	164.10	2.10	250	2008
НАПИТОК ИЗ КЛУБНИКИ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>22.6</b>	<b>22.7</b>	<b>76.3</b>	<b>603.2</b>	<b>0.30</b>	<b>27.40</b>	<b>0.50</b>	<b>4.20</b>	<b>128.00</b>	<b>98.90</b>	<b>316.00</b>	<b>6.60</b>		
<b>Полдник</b>															
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	4.50	25.00	0.40		2008
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.1	0.0	8.1	33.8	0.00	3.80	0.00	0.00	12.90	3.70	3.30	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.1</b>	<b>2.4</b>	<b>45.6</b>	<b>216.8</b>	<b>0.00</b>	<b>3.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>18.40</b>	<b>8.20</b>	<b>28.30</b>	<b>0.40</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	230	2.9	10.7	26.4	214.5	0.00	2.20	0.60	2.90	28.40	29.50	76.90	1.00	252	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	2.00	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>4.4</b>	<b>10.8</b>	<b>43.2</b>	<b>289.0</b>	<b>0.00</b>	<b>2.20</b>	<b>0.60</b>	<b>3.30</b>	<b>42.10</b>	<b>38.10</b>	<b>93.70</b>	<b>1.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.6</b>	<b>50.3</b>	<b>224.8</b>	<b>1 524.0</b>	<b>0.30</b>	<b>37.00</b>	<b>1.20</b>	<b>7.70</b>	<b>469.90</b>	<b>193.30</b>	<b>695.60</b>	<b>11.10</b>		

## 7 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 ВЯЗКАЯ	200	5.4	6.5	18.2	154.4	0.10	0.70	0.00	0.10	144.70	23.60	131.50	0.70	153	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.6	23.3	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	5.50	7.40	0.70	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.2	6.7	15.0	128.6	0.00	0.00	0.10	0.20	5.90	3.50	18.90	0.30	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7.8</b>	<b>13.2</b>	<b>38.8</b>	<b>306.3</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>162.10</b>	<b>32.60</b>	<b>157.80</b>	<b>1.70</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.4	2.9	5.6	62.9	0.00	0.60	0.00	0.00	122.40	13.40	86.40	0.10	110	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3.4</b>	<b>2.9</b>	<b>5.6</b>	<b>62.9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>122.40</b>	<b>13.40</b>	<b>86.40</b>	<b>0.10</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	3.2	5.3	53.6	0.00	1.00	1.00	1.70	22.10	16.40	23.90	0.50	13	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2.3	3.4	14.1	99.2	0.10	5.00	0.20	0.30	42.50	19.80	52.70	0.90	180	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/40	11.5	12.7	2.0	171.8	0.00	0.20	0.00	1.10	14.30	12.30	98.90	1.30	258	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	8.9	6.2	18.6	166.2	0.20	0.00	0.10	3.80	36.30	32.30	81.90	2.50	161	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>28.1</b>	<b>26.0</b>	<b>78.0</b>	<b>667.3</b>	<b>0.40</b>	<b>6.20</b>	<b>1.30</b>	<b>8.40</b>	<b>137.00</b>	<b>98.70</b>	<b>317.70</b>	<b>7.60</b>		
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	8.0	7.0	46.7	260.8	0.10	0.10	0.00	2.20	38.70	12.60	79.60	0.70	402	2008
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	61.9	0.08	2.00	0.00	0.00	251.75	29.97	195.80	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>14.0</b>	<b>7.2</b>	<b>54.7</b>	<b>342.7</b>	<b>0.18</b>	<b>2.10</b>	<b>0.00</b>	<b>2.20</b>	<b>290.45</b>	<b>42.57</b>	<b>275.40</b>	<b>0.70</b>		
<b>Ужин</b>															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	200	23.5	17.2	12.9	300.9	0.20	1.30	0.10	2.20	131.80	42.90	283.00	1.30	232	2012
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1.2	0.1	2.5	15.6	0.00	1.60	0.00	0.50	7.20	7.60	22.40	0.30	15	2012
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	18.3	73.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	1.90	2.70	0.00	303	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7	0.00	0.00	0.00	0.20	2.30	3.30	8.40	0.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>25.5</b>	<b>17.4</b>	<b>38.7</b>	<b>413.7</b>	<b>0.20</b>	<b>2.90</b>	<b>0.10</b>	<b>2.90</b>	<b>151.30</b>	<b>55.70</b>	<b>316.50</b>	<b>1.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78.8</b>	<b>66.7</b>	<b>215.8</b>	<b>1 792.9</b>	<b>0.88</b>	<b>12.50</b>	<b>1.50</b>	<b>13.80</b>	<b>863.25</b>	<b>242.97</b>	<b>1 153.80</b>	<b>11.90</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>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МУЧНОЙ КРОШКОЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	28.6	24.3	29.3	465.9	0.10	0.70	0.10	1.50	284.60	38.30	324.60	0.80	200	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	12.6	95.6	0.00	0.60	0.00	0.00	129.30	22.10	98.20	0.50	130	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.3	6.7	15.5	131.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.50	3.90	20.80	0.30	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>34.8</b>	<b>34.2</b>	<b>57.4</b>	<b>692.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.20</b>	<b>1.70</b>	<b>420.40</b>	<b>64.30</b>	<b>443.60</b>	<b>1.60</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СНЕЖОК	100	4.0	2.9	6.4	71.0	0.20	0.30	0.00	0.00	110.20	15.40	91.20	0.10	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>4.0</b>	<b>2.9</b>	<b>6.4</b>	<b>71.0</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>110.20</b>	<b>15.40</b>	<b>91.20</b>	<b>0.10</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	2.4	1.4	30.5	0.00	1.20	0.00	1.10	11.40	6.60	13.80	0.40		2012
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	2.6	4.1	13.1	103.9	0.00	11.40	0.20	0.30	67.90	28.50	64.00	1.50	176	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14.4	14.1	8.4	217.5	0.00	0.70	0.00	1.70	29.00	20.20	142.10	2.00	257	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	130	4.9	5.3	21.9	154.6	0.20	0.00	0.00	2.70	12.40	72.40	107.00	2.50	160	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	6.5	27.5	0.00	0.70	0.00	0.10	15.80	4.30	1.70	0.40	сад	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>718</b>	<b>28.1</b>	<b>26.6</b>	<b>87.6</b>	<b>707.0</b>	<b>0.30</b>	<b>14.00</b>	<b>0.20</b>	<b>7.60</b>	<b>152.40</b>	<b>151.40</b>	<b>397.30</b>	<b>9.40</b>		
<b>Полдник</b>															
БАТОН С ДЖЕМОМ	30/20	2.4	0.9	28.2	130.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	5.20	21.10	0.50		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.6	2.9	12.8	92.4	0.00	0.60	0.00	0.00	131.30	18.40	93.80	0.80	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6.0</b>	<b>3.8</b>	<b>41.0</b>	<b>222.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>139.50</b>	<b>23.60</b>	<b>114.90</b>	<b>1.30</b>		
<b>Ужин</b>															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	230	5.5	5.6	19.3	150.6	0.10	0.60	0.00	0.60	135.30	35.20	139.80	0.70	150	2012
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200	0.1	0.0	7.5	31.7	0.00	1.00	0.00	0.10	13.10	5.60	4.60	0.10	307	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7.1</b>	<b>5.7</b>	<b>36.8</b>	<b>229.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>153.00</b>	<b>47.40</b>	<b>161.20</b>	<b>1.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80.0</b>	<b>73.2</b>	<b>229.2</b>	<b>1 922.7</b>	<b>0.70</b>	<b>17.80</b>	<b>0.40</b>	<b>10.40</b>	<b>975.50</b>	<b>302.10</b>	<b>1 208.20</b>	<b>13.60</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.1	12.8	6.4	179.1	0.10	0.70	0.10	1.80	156.30	19.50	171.70	1.10	115	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1.6	0.1	3.2	19.5	0.10	2.00	0.00	0.60	9.10	9.50	28.10	0.40	15	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.7	2.9	12.4	91.3	0.00	0.60	0.00	0.00	129.20	18.40	95.90	0.30	131	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.2	6.7	15.0	128.6	0.00	0.00	0.10	0.20	5.90	3.50	18.90	0.30	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>16.6</b>	<b>22.5</b>	<b>37.0</b>	<b>418.5</b>	<b>0.20</b>	<b>3.30</b>	<b>0.20</b>	<b>2.60</b>	<b>300.50</b>	<b>50.90</b>	<b>314.60</b>	<b>2.10</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.5	0.5	11.2	53.8	0.00	11.40	0.00	0.70	18.30	9.20	12.60	2.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.2</b>	<b>53.8</b>	<b>0.00</b>	<b>11.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>18.30</b>	<b>9.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.50</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.9	3.1	43.1	0.00	7.70	0.20	1.40	23.30	9.60	19.70	0.60	12	2008
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2.4	2.9	13.9	94.8	0.10	5.40	0.30	0.30	50.80	24.50	67.30	1.30	175	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ КУР	130/70	11.2	12.7	12.1	209.3	0.10	13.20	0.20	1.10	41.40	33.10	127.40	1.90	344	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	13.8	57.1	0.00	0.00	0.00	0.00	15.30	5.70	12.80	0.30		к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20.4</b>	<b>19.2</b>	<b>79.2</b>	<b>577.3</b>	<b>0.30</b>	<b>26.30</b>	<b>0.70</b>	<b>4.50</b>	<b>146.70</b>	<b>92.30</b>	<b>295.90</b>	<b>6.70</b>		
<b>Полдник</b>															
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30/20	8.6	10.1	15.4	189.1	0.00	0.20	0.10	0.10	245.90	13.40	156.20	0.60	11	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	11.0	89.4	0.00	0.60	0.00	0.00	128.90	22.00	98.20	0.50	130	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12.5</b>	<b>13.3</b>	<b>26.4</b>	<b>278.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>374.80</b>	<b>35.40</b>	<b>254.40</b>	<b>1.10</b>		
<b>Ужин</b>															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	19.6	8.1	3.5	164.9	0.20	0.40	0.00	0.00	38.30	28.10	186.20	0.60	255	2012
СОУС КРАСНЫЙ	30	0.8	4.5	4.6	61.5	0.00	0.90	0.10	1.90	5.60	4.30	9.90	0.20	274	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.9	5.4	25.1	163.8	0.10	0.00	0.00	0.10	35.60	19.20	123.10	0.70	186	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.4	0.2	10.9	53.5	0.00	44.00	0.10	0.00	14.10	3.50	1.70	0.30	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>26.2</b>	<b>18.3</b>	<b>54.1</b>	<b>491.1</b>	<b>0.30</b>	<b>45.30</b>	<b>0.20</b>	<b>2.40</b>	<b>98.20</b>	<b>61.70</b>	<b>337.70</b>	<b>2.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.2</b>	<b>73.8</b>	<b>207.9</b>	<b>1 819.2</b>	<b>0.80</b>	<b>87.10</b>	<b>1.20</b>	<b>10.30</b>	<b>938.50</b>	<b>249.50</b>	<b>1 215.20</b>	<b>14.60</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4.9	5.2	21.6	153.8	0.00	0.60	0.00	0.30	128.10	23.50	114.20	0.40	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.6	2.9	12.8	92.4	0.00	0.60	0.00	0.00	131.30	18.40	93.80	0.80	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2.3	6.7	15.5	131.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.50	3.90	20.80	0.30	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>10.8</b>	<b>14.8</b>	<b>49.9</b>	<b>377.2</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>265.90</b>	<b>45.80</b>	<b>228.80</b>	<b>1.50</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.6	0.1	12.1	51.6	0.00	2.40	0.00	0.00	8.40	4.80	8.40	1.70	320	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>12.1</b>	<b>51.6</b>	<b>0.00</b>	<b>2.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>8.40</b>	<b>4.80</b>	<b>8.40</b>	<b>1.70</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.9	4.1	4.7	59.2	0.00	2.30	0.00	1.90	16.40	10.20	22.10	0.70	11	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2.0	3.6	12.4	94.0	0.10	5.90	0.20	0.30	45.20	22.10	54.80	0.80	170	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР	180	16.5	20.8	13.5	308.2	0.00	1.70	0.20	2.10	126.70	29.70	216.40	1.70	251	2012
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>25.0</b>	<b>29.1</b>	<b>73.7</b>	<b>661.5</b>	<b>0.20</b>	<b>9.90</b>	<b>0.40</b>	<b>6.00</b>	<b>212.40</b>	<b>83.20</b>	<b>362.00</b>	<b>5.80</b>		
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	17.4	12.1	41.8	347.0	0.10	0.20	0.00	2.20	120.80	22.20	177.80	0.90	483	2012
БИФИДОК	200	6.9	5.1	11.3	124.3	0.30	0.60	0.10	0.00	192.80	26.90	159.60	0.20	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>24.3</b>	<b>17.2</b>	<b>53.1</b>	<b>471.3</b>	<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>0.10</b>	<b>2.20</b>	<b>313.60</b>	<b>49.10</b>	<b>337.40</b>	<b>1.10</b>		
<b>Ужин</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4.3	5.4	27.4	174.7	0.10	0.00	0.00	0.90	14.70	7.40	32.20	0.70	162	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.40	14	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	8.3	36.1	0.00	2.60	0.00	0.00	13.90	3.50	3.20	0.20	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6.9</b>	<b>10.0</b>	<b>49.6</b>	<b>317.7</b>	<b>0.10</b>	<b>6.10</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>53.70</b>	<b>25.00</b>	<b>70.70</b>	<b>1.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.6</b>	<b>71.2</b>	<b>238.4</b>	<b>1 879.3</b>	<b>0.70</b>	<b>20.40</b>	<b>0.70</b>	<b>10.00</b>	<b>854.00</b>	<b>207.90</b>	<b>1 007.30</b>	<b>11.80</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	675,0	666,8	2272,3	17952,9	7.48	471.90	11.30	107.10	7 892.0 5	2 376.8 7	10 295. 40	128.20
Среднее значение за период	67.5	66.7	227.2	1 795.3	0.75	47.20	1.10	10.70	789.21	237.69	1 029. 0	12.80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	33.4	51.6									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	419	100	712	256	452