

"Согласовано"  
Заведующий МДОУ детский сад № \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

" Утверждаю"  
Заместитель генерального директора  
ООО "Комплекс социального питания"  
Щеголькова Н.В.



20 \_\_\_\_\_ г.

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

**1 День**

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг			
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.6	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	158.00	31.90	0.00	0.00	0.00	38	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	378	
Батончик к чаю	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>9.7</b>	<b>12.6</b>	<b>48.1</b>	<b>357.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>56.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>224.60</b>	<b>49.00</b>	<b>214.90</b>	<b>1.60</b>	<b>375.40</b>	<b>43.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**2 Завтрак**

Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	369
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>66.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2015</b>

**Обед**

Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4.5	1.6	9.1	69.6	0.00	0.60	0.10	0.00	0.30	16.80	8.10	33.20	0.80	65.20	37.50	0.00	0.10	111
Капуста тушеная с курой	220	10.9	9.7	15.2	207.6	0.10	38.40	22.90	0.10	0.30	102.20	41.90	130.40	2.60	438.30	42.90	0.00	0.00	ТТК
Напиток из смеси сукофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>596</b>	<b>18.3</b>	<b>11.8</b>	<b>52.4</b>	<b>407.7</b>	<b>0.20</b>	<b>39.00</b>	<b>23.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>132.90</b>	<b>58.40</b>	<b>194.90</b>	<b>4.80</b>	<b>553.20</b>	<b>82.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>

**Уплотненный полдник**

Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	56.10	25.10	0.00	0.00	424
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>21.5</b>	<b>23.6</b>	<b>49.7</b>	<b>522.3</b>	<b>0.20</b>	<b>0.50</b>	<b>48.60</b>	<b>2.00</b>	<b>0.40</b>	<b>242.80</b>	<b>38.80</b>	<b>309.40</b>	<b>3.20</b>	<b>333.70</b>	<b>93.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>49.5</b>	<b>48.0</b>	<b>165.4</b>	<b>1 353.4</b>	<b>0.50</b>	<b>40.50</b>	<b>127.60</b>	<b>2.20</b>	<b>1.10</b>	<b>600.30</b>	<b>146.20</b>	<b>719.20</b>	<b>9.60</b>	<b>1 262.30</b>	<b>219.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г			Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
		Углеводы, г	Углевод, г																В12, мг	В6, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	108.1	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	103.70	0.30	203.20	11.70	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	32.80	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00				
Яйца вкрутые	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.10	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>14.6</b>	<b>11.7</b>	<b>41.9</b>	<b>351.6</b>	<b>0.20</b>	<b>1.10</b>	<b>25.80</b>	<b>0.90</b>	<b>0.30</b>	<b>257.70</b>	<b>57.60</b>	<b>288.70</b>	<b>2.20</b>	<b>461.50</b>	<b>53.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	366	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>4.8</b>	<b>6.0</b>	<b>88.5</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>30.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>180.00</b>	<b>21.00</b>	<b>142.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, со свиной и сметаной	150/10	3.1	7.8	6.4	120.8	0.00	4.50	3.10	0.00	0.30	30.00	13.80	28.30	0.90	194.90	35.70	0.00	0.10	82	2015	
Суп-ле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	219.80	80.40	0.00	0.00	400	2004	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015	
Овощи натуральные соленные	15	0.1	0.0	0.3	2.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.50	2.10	3.60	0.10	21.20	0.00	0.00	0.00	70	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблски)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.70	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>641</b>	<b>17.2</b>	<b>17.8</b>	<b>46.5</b>	<b>445.8</b>	<b>0.20</b>	<b>14.10</b>	<b>31.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.50</b>	<b>134.20</b>	<b>72.80</b>	<b>261.50</b>	<b>4.30</b>	<b>1155.90</b>	<b>166.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Запеканка творожная	120	24.4	9.4	20.7	287.4	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.50	27.40	232.20	1.10	166.80	1.60	0.00	0.00	223	2015	
Молоко стуженное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	96	2010	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>27.8</b>	<b>11.8</b>	<b>49.2</b>	<b>436.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>36.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>243.50</b>	<b>45.10</b>	<b>298.60</b>	<b>1.80</b>	<b>280.60</b>	<b>3.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64.0</b>	<b>46.1</b>	<b>143.6</b>	<b>1322.7</b>	<b>0.40</b>	<b>16.70</b>	<b>123.80</b>	<b>1.60</b>	<b>1.40</b>	<b>815.40</b>	<b>156.90</b>	<b>992.30</b>	<b>8.50</b>	<b>1898.00</b>	<b>222.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>			

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал					Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			So, мг		
																													В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																														
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	153.20	31.30	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	35	2010
Кавказ с молоком	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.10	28.30	120.30	0.70	268.90	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
Битон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	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		
Масло сливочное (перцями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>10.8</b>	<b>13.8</b>	<b>43.8</b>	<b>358.6</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>60.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>263.80</b>	<b>44.30</b>	<b>246.10</b>	<b>1.90</b>	<b>456.10</b>	<b>46.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																														
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>66.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																														
Суп картофельный с рыбными консервами	170	5.3	1.6	12.0	83.4	0.10	5.80	0.20	0.00	0.30	18.10	42.40	1.00	409.30	40.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015	
Плов со свининой	150	8.3	24.5	28.1	384.9	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	18.00	60.10	0.60	74.20	57.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	443	2004	
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	125.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>16.3</b>	<b>26.6</b>	<b>66.5</b>	<b>591.1</b>	<b>0.20</b>	<b>6.40</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>59.60</b>	<b>151.30</b>	<b>3.50</b>	<b>657.60</b>	<b>99.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																														
Жаркое по-домашнему	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	849.40	88.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4044253		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Шанежи наливные с ягодами	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	740	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>16.0</b>	<b>21.8</b>	<b>67.1</b>	<b>548.9</b>	<b>0.40</b>	<b>12.30</b>	<b>7.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>103.90</b>	<b>56.50</b>	<b>184.90</b>	<b>3.60</b>	<b>955.20</b>	<b>110.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43.1</b>	<b>62.2</b>	<b>192.6</b>	<b>1 564.6</b>	<b>0.70</b>	<b>19.90</b>	<b>68.00</b>	<b>0.40</b>	<b>1.00</b>	<b>427.30</b>	<b>164.80</b>	<b>582.30</b>	<b>9.00</b>	<b>2 066.90</b>	<b>296.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Ca, мг	Sb, мг					
		Белки, г	Жиры, г																						
<b>Завтрак</b>																									
Каша ячменная молочная жидкая	150	4.0	2.8	16.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.00	18.00	115.00	0.40	169.20	32.50	0.00	0.00	0.00	36					
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	74.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	160.00	10.90	0.00	0.00	0.00	378					
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.30	21.30	0.50	32.80	0.50	0.00	0.00	0.00	2015					
Масло сливочное (порция)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>9.4</b>	<b>12.7</b>	<b>42.2</b>	<b>336.1</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>57.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>249.10</b>	<b>42.70</b>	<b>229.80</b>	<b>1.40</b>	<b>383.20</b>	<b>44.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>2 Завтрак</b>																									
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.7</b>	<b>61.1</b>	<b>0.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.80</b>	<b>10.40</b>	<b>14.30</b>	<b>2.90</b>	<b>361.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Обед</b>																									
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150	3.7	5.3	11.0	109.9	0.10	5.20	3.20	0.40	0.40	29.10	18.70	67.20	1.20	363.30	43.40	0.00	0.10	97						
Рагу из овощей с курой	200	10.8	9.4	20.8	224.7	0.10	23.20	23.40	0.10	0.20	64.90	44.40	144.70	2.20	718.60	48.00	0.00	0.00	143/ПК						
Бобовые отварные	15	0.3	0.0	1.7	8.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	2.70	2.90	8.40	0.10	14.90	0.00	0.00	0.00	133						
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349						
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>551</b>	<b>17.6</b>	<b>15.2</b>	<b>58.9</b>	<b>462.6</b>	<b>0.30</b>	<b>29.00</b>	<b>26.60</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>109.40</b>	<b>74.20</b>	<b>251.60</b>	<b>4.90</b>	<b>1176.40</b>	<b>93.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																									
Пудинг творожный	140	21.6	7.7	21.8	261.8	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	179.40	29.00	232.80	1.00	212.30	6.80	0.00	0.00	222						
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	10						
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376						
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>22.9</b>	<b>14.6</b>	<b>47.8</b>	<b>429.9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>26.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>189.50</b>	<b>32.60</b>	<b>236.30</b>	<b>1.30</b>	<b>239.10</b>	<b>6.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>50.4</b>	<b>43.0</b>	<b>161.6</b>	<b>1289.7</b>	<b>0.30</b>	<b>43.50</b>	<b>111.00</b>	<b>0.90</b>	<b>1.10</b>	<b>568.80</b>	<b>159.90</b>	<b>732.00</b>	<b>10.50</b>	<b>2170.10</b>	<b>147.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>							

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
																				Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.00	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.00	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.10	32.80	0.50	0.00	0.00		
Масло сливочное (перцины)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.80	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>10.3</b>	<b>13.6</b>	<b>45.5</b>	<b>360.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>60.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>264.00</b>	<b>42.40</b>	<b>217.20</b>	<b>1.20</b>	<b>477.00</b>	<b>46.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>2. Завтрак</b>																				
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	388	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>0.00</b>	<b>3.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>10.50</b>	<b>2.10</b>	<b>180.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп овощной "Мозайка" со сметаной	150	1.4	1.6	7.2	52.6	0.00	7.60	6.30	0.00	0.30	29.00	15.70	33.30	1.00	262.10	35.30	0.00	0.00	160	2013
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.6	111.8	0.10	6.20	9.40	0.00	0.70	14.90	8.70	122.10	2.60	151.10	19.80	0.00	0.00	255	2015
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	34.20	0.70	52.40	44.60	0.00	0.00	309	2015
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>16.5</b>	<b>10.9</b>	<b>60.3</b>	<b>430.8</b>	<b>0.30</b>	<b>13.90</b>	<b>25.10</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>86.20</b>	<b>43.00</b>	<b>226.30</b>	<b>6.20</b>	<b>560.40</b>	<b>101.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Тертельи рыбные с соусом	60/40	8.9	6.6	10.5	140.5	0.00	1.10	3.60	0.00	0.00	28.20	26.10	98.10	0.60	230.20	89.10	0.00	0.00	239	2015
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	3.00	0.30	10.40	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423</b>	<b>14.7</b>	<b>17.6</b>	<b>52.2</b>	<b>433.1</b>	<b>0.10</b>	<b>9.50</b>	<b>18.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>85.70</b>	<b>62.10</b>	<b>198.80</b>	<b>2.30</b>	<b>868.60</b>	<b>141.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.3</b>	<b>42.3</b>	<b>173.2</b>	<b>1 288.1</b>		<b>27.60</b>	<b>104.00</b>	<b>0.30</b>	<b>1.30</b>	<b>446.40</b>	<b>153.50</b>	<b>652.80</b>	<b>11.80</b>	<b>2 056.00</b>	<b>291.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
																		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг			В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																												
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	46.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	153.20	31.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2010		
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.60	20.00	104.60	0.80	222.40	12.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015	
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Масло сливочное (персиды)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.03	0.10	0.00	1.80	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	388	10.2	13.0	45.9	355.4	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	247.30	47.60	226.60	2.10	416.10	44.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
<b>2. Завтрак</b>																												
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																												
Суп картофельный с бобовыми (горшком луценым)	150	3.7	2.9	11.6	87.6	0.10	2.80	0.10	0.00	0.30	24.20	19.90	47.10	1.40	281.00	38.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2015	
Рыба, тушенная с овощами	50/60	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	374	2004	
Рис отварной	110	3.2	3.7	33.5	183.3	0.00	0.00	12.00	0.10	0.00	19.50	22.90	63.30	0.50	46.80	68.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	546	19.1	12.5	73.9	494.9	0.30	4.30	12.50	0.10	0.40	93.80	87.60	274.80	4.00	705.10	232.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Уплотненный полдник</b>																												
Запеканка творожная	120	24.4	9.4	20.7	287.4	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	166.50	27.40	232.20	1.10	166.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2015	
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	18.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2008		
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	232.90	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	320	26.9	10.3	50.2	423.1	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	185.20	40.90	261.20	2.00	332.90	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		56.2	35.8	185.2	1 339.4	0.40	5.60	107.10	0.40	0.80	526.30	176.10	762.80	8.10	1 354.10	280.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В3, мг	В6, мг		В12, мкг	В9, мкг
<b>Завтрак</b>																							
150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.60	159.80	32.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2010
180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015
20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015	
362	13.5	11.1	45.2	350.9	0.20	1.30	56.00	0.00	0.20	379.80	58.50	310.90	1.50	437.90	46.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>2 Завтрак</b>																							
150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																							
150	1.6	2.2	10.4	70.0	0.10	4.10	3.20	0.00	0.30	22.80	16.10	42.40	1.00	297.90	39.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	96	2015	
30/30	7.9	5.9	2.5	111.2	0.10	6.20	9.20	0.00	0.70	14.90	8.70	121.90	2.60	150.90	18.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2015	
110	6.6	4.2	30.0	186.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	189.60	33.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171	2015	
20	0.4	1.0	1.3	21.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	9.60	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75	2015	
150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015	
36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
526	19.1	13.7	66.3	489.9	0.50	11.50	21.80	0.10	1.10	85.20	135.70	354.10	9.20	820.50	99.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00			
<b>Уплотненный полдник</b>																							
70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2022	
130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2015	
30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	108	2010	
50	6.7	2.6	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	59.90	0.40	69.00	17.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
430	21.6	19.5	68.9	568.0	0.20	9.70	35.10	0.10	0.20	110.90	64.30	265.80	3.30	802.30	91.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>																							
	58.6	49.1	185.4	1 487.4	0.90	23.60	142.90	0.20	1.80	756.20	279.60	1 073.70	14.20	2 060.70	237.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00			
<b>Всего за день:</b>																							

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В1, мг	С, мг	А, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.6	4.3	14.8	0.00	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	96.70	0.30	160.40	47.00	0.00	0.00	0.00	120	2015			
Каша с морским	180	4.4	4.2	13.2	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	26.00	113.10	0.60	238.20	12.20	0.00	0.00	302	2015				
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.00	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00						
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	0.00	0.00	0.10	18.70	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>15.3</b>	<b>13.1</b>	<b>38.6</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>33.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>285.00</b>	<b>41.90</b>	<b>288.20</b>	<b>2.10</b>	<b>570.80</b>	<b>67.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>389</b>	<b>2015</b>				
<b>2 Завтрак</b>																							
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	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	40	2010				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14</b>	<b>2015</b>				
<b>Обед</b>																							
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной	150	3.5	3.6	6.5	0.00	3.50	3.00	0.00	0.30	23.80	13.40	42.50	1.00	238.20	39.00	0.00	0.10	158	2004				
Суфле из мяса птицы	50	7.7	9.6	0.6	0.00	0.30	22.30	0.40	0.20	25.50	8.50	81.20	0.70	40.00	16.20	0.00	0.00	299/ТТК	2011				
Картофель тушеный	110	2.4	2.6	17.7	0.10	8.50	0.20	0.00	0.40	22.10	26.20	63.20	1.30	597.60	48.80	0.00	0.10	24	2010				
Компот плодов или ягод сушеных	150	0.3	0.1	14.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	125.10	0.00	0.00	0.00	348	2011				
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>496</b>	<b>16.3</b>	<b>16.3</b>	<b>51.2</b>	<b>0.20</b>	<b>12.30</b>	<b>25.50</b>	<b>0.40</b>	<b>0.90</b>	<b>94.90</b>	<b>62.00</b>	<b>235.70</b>	<b>4.90</b>	<b>1048.90</b>	<b>107.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>																							
Каша молочная гречневая вязкая со слив. маслом	150	4.7	5.7	17.6	0.10	0.40	20.30	0.10	0.10	89.80	44.60	111.20	1.40	191.30	31.80	0.00	0.00	40	2010				
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015				
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	376	2015				
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	ТТК					
Пирог "Манник"	50	2.8	7.7	24.3	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	30.30	0.90	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>9.6</b>	<b>21.4</b>	<b>47.4</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>61.90</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>125.10</b>	<b>60.70</b>	<b>169.70</b>	<b>2.40</b>	<b>263.90</b>	<b>33.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>41.2</b>	<b>50.8</b>	<b>164.4</b>	<b>0.40</b>	<b>14.00</b>	<b>121.00</b>	<b>1.70</b>	<b>1.30</b>	<b>515.00</b>	<b>174.60</b>	<b>693.60</b>	<b>9.40</b>	<b>1824.60</b>	<b>208.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>						



9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг				
																													В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																																
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	0.00	0.10	129.80	46.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2010
Чай с молоком	110	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.80	46.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	0.10	129.80	46.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (пастеризованное)	368	9.1	13.1	322.5	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	213.30	50.50	215.80	1.50	389.90	44.10	0.00	0.00	0.00	0.20	213.30	50.50	215.80	1.50	389.90	44.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>2 завтрак</b>																																
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Обед</b>																																
Суп картофельный рыбный	170	5.2	1.8	12.0	0.10	6.00	0.20	0.00	0.30	25.90	28.40	86.60	1.20	506.10	74.90	0.00	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015	
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2004	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.3	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	0.00	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015	
Напиток из смеси сушеных фруктов	150	0.4	0.1	13.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	48.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	48.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	516	20.4	13.2	69.1	0.30	6.90	9.30	0.10	0.40	69.30	55.90	223.80	4.40	661.00	142.00	0.00	0.00	0.00	0.40	69.30	55.90	223.80	4.40	661.00	142.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Уплотненный полдник</b>																																
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.7	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.40	232.30	1.10	166.90	1.60	0.00	0.00	0.00	0.20	168.60	27.40	232.30	1.10	166.90	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2015	
Молоко стученное	20	1.4	1.7	11.1	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Печенье	18	1.0	6.2	10.7	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	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:	328	28.5	17.9	57.3	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	242.50	43.40	295.40	1.70	274.10	3.70	0.00	0.00	0.00	0.30	242.50	43.40	295.40	1.70	274.10	3.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:	58.8	44.4	180.2	1403.1	0.40	11.30	102.70	0.40	0.90	555.60	155.80	745.50	9.70	1505.00	191.30	0.00	0.00	0.00	0.90	555.60	155.80	745.50	9.70	1505.00	191.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																			Минеральные вещества					
<b>Завтрак</b>																								
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	0.60	9.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	0.00	31	2010				
Кефирный напиток на молоке	100	4.5	4.5	15.4	0.10	0.00	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015				
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.70	0.70	0.00	0.00	0.00	14	2015				
Масло сливочное (порция)	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>9.9</b>	<b>13.5</b>	<b>42.9</b>	<b>0.70</b>	<b>9.40</b>	<b>10.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>262.90</b>	<b>43.70</b>	<b>212.90</b>	<b>1.10</b>	<b>410.40</b>	<b>46.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>2 Завтрак</b>																								
Оруж	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.7</b>	<b>0.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.80</b>	<b>10.40</b>	<b>14.30</b>	<b>2.90</b>	<b>361.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Обед</b>																								
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	150/10	3.2	7.9	6.7	0.00	4.90	3.10	0.00	0.30	31.50	14.60	30.00	0.90	205.10	39.90	0.00	0.00	0.00	82	2015				
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.4	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.50	31.10	122.70	1.20	240.50	85.00	0.00	0.00	0.00	128	2015				
Бобовые отварные	130	2.8	4.1	18.1	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.80	625.20	51.70	0.00	0.00	0.00	131	2015				
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	2.70	2.90	6.40	0.10	14.90	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015				
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>17.6</b>	<b>17.2</b>	<b>59.3</b>	<b>0.30</b>	<b>14.50</b>	<b>17.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>124.40</b>	<b>83.80</b>	<b>274.20</b>	<b>5.00</b>	<b>1180.00</b>	<b>178.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>																								
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	188.90	60.80	0.00	0.00	0.00	210	2015				
Сыр (порция)	10	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015				
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	376	2015				
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	9.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.60	2.30	0.20	6.20	0.00	0.00	0.00	0.00	775	2004				
Плюшка российская	50	4.4	6.5	34.8	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	16.80	6.90	41.00	0.40	64.50	20.90	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>20.1</b>	<b>23.4</b>	<b>62.5</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>46.50</b>	<b>1.80</b>	<b>0.30</b>	<b>235.80</b>	<b>38.90</b>	<b>293.50</b>	<b>2.90</b>	<b>320.40</b>	<b>82.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>48.1</b>	<b>54.6</b>	<b>177.4</b>	<b>0.60</b>	<b>29.10</b>	<b>124.90</b>	<b>2.00</b>	<b>1.00</b>	<b>643.90</b>	<b>173.80</b>	<b>794.90</b>	<b>11.90</b>	<b>2272.00</b>	<b>310.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	512,2	476,3	1729,0	13845,4	5.10	231.80	1 132.80	10.10	11.70	5 855.20	1 780.70	7 748.70	102.70	18 470.40	2 365.00	0.00	0.90
Среднее значение за период	51.2	47.6	172.9	1 384.5	0.50	23.20	113.30	1.00	1.20	585.50	178.10	774.90	10.30	1 847.00	236.50	0.00	0.10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	31.0	54.2														

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

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	367	146	535	373