

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ №2 "СОЛНЫШКО" ЯМР



С.А. РЫБИКИНА

11 мая 2011

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.7	5.1	15.1	125.9	0.00	0.60	0.00	0.30	128.40	15.50	96.60	0.30	14	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.2	32.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	330	7.1	8.0	45.6	283.8	0.00	0.60	0.00	0.30	144.30	24.00	125.90	1.10		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	180/18	6.0	2.5	12.8	97.6	0.10	6.30	0.20	0.90	28.40	27.70	97.80	1.00	9	2010
ГУЛЯШ	30/30	9.0	10.0	1.8	133.5	0.00	0.50	0.00	1.40	7.10	10.20	77.60	1.10	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.1	30.6	195.4	0.20	0.00	0.00	3.80	16.90	100.30	149.40	3.50	74	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	558	24.6	18.1	73.1	552.2	0.40	9.80	0.20	6.80	68.30	149.90	361.40	8.90		
Полдник															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.40	1.30	0.00	0.00	194.40	28.80	171.00	0.20	103	2010
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		5.6	4.9	35.2	205.1	0.10	0.00	0.00	0.40	30.30	9.20	54.40	0.40	103	2010
Итого за прием пищи:	240	11.7	9.4	45.1	314.9	0.50	1.40	0.00	0.40	224.70	38.00	225.40	0.60		
Ужин															
ТЕФТЕЛИ	50/30	6.4	7.6	10.4	135.9	0.00	0.90	0.10	1.60	15.30	10.90	58.10	0.80	63	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.6	3.9	17.2	114.2	0.10	8.30	0.00	0.20	33.20	23.80	68.90	0.90	78	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0.3	0.1	18.1	74.9	0.00	12.00	0.00	0.10	12.80	5.80	5.60	0.20	406	2008
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	370	10.8	12.2	56.0	377.4	0.10	21.20	0.10	1.90	65.10	43.10	145.60	2.10		
Всего за день:		54.6	48.1	229.6	1 575.3	1.00	43.00	0.30	10.00	518.40	263.00	869.30	14.90		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	5.4	20.2	153.0	0.10	0.60	0.00	0.50	132.00	28.50	128.20	0.60	32	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.9	4.0	15.3	114.1	0.00	0.60	0.00	0.00	126.70	21.60	98.20	0.50	100	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	338	11.7	16.9	51.0	405.5	0.10	1.20	0.10	0.70	265.40	54.00	247.40	1.40		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20	к/к	к/к
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180/12/8	4.7	5.5	6.9	99.1	0.00	9.10	0.20	0.90	34.00	18.20	56.90	1.10	6	2010
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	60	8.9	6.3	5.1	112.3	0.10	0.50	0.00	2.30	20.60	19.00	117.00	0.60	73	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.6	3.9	17.2	114.2	0.10	8.30	0.00	0.20	33.20	23.80	68.90	0.90	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	590	18.4	16.0	52.1	429.4	0.30	19.40	0.20	4.10	106.20	72.30	276.10	4.00		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.10	0.90	0.00	0.00	183.60	20.20	129.60	0.20	400	2012
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	210	6.8	7.0	30.7	214.6	0.10	0.90	0.00	0.00	186.90	22.90	144.60	0.40		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/17	23.6	15.1	22.2	323.2	0.00	0.40	0.10	0.40	203.30	30.80	259.00	0.90	46	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.7	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
Итого за прием пищи:	297	23.7	15.1	33.9	370.4	0.00	0.40	0.10	0.40	210.50	33.30	261.30	1.10		
Всего за день:		61.1	41.1	177.8	1462.9	0.50	23.90	0.40	1.10	776.00	186.50	936.40	8.30		

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		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00		2012
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.8	5.1	20.9	149.5	0.00	0.60	0.00	0.10	130.30	22.80	114.00	0.30	33	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.7	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	338	7.2	12.6	48.1	335.1	0.00	0.60	0.10	0.30	144.20	29.20	137.30	0.80		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.6	2.0	2.9	32.8	0.00	1.50	0.00	0.90	11.40	6.60	14.20	0.50	5	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	180/12	5.4	4.8	14.4	122.6	0.10	4.80	0.20	1.00	18.50	20.20	69.30	1.20	82	2012
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	120/40	16.5	18.5	17.4	306.3	0.00	1.30	0.00	2.60	39.80	29.50	170.00	2.20	64	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0.4	0.0	16.8	69.5	0.00	0.10	0.00	0.00	19.80	9.20	14.50	0.40	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	562	24.9	25.6	64.2	592.4	0.20	7.70	0.20	5.20	94.90	71.20	294.10	5.50		
Полдник															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.40	1.30	0.00	0.00	194.40	28.80	171.00	0.20	103	2010
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЕВОВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	60	7.7	4.3	28.0	181.3	0.10	0.10	0.00	0.20	46.30	10.80	78.30	0.50	108	2010
Итого за прием пищи:	240	13.8	8.8	37.9	291.1	0.50	1.40	0.00	0.20	240.70	39.60	249.30	0.70		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ОТВАРНОЙ	100/30	10.8	13.3	3.3	176.2	0.10	1.00	0.20	1.90	73.70	15.60	164.10	1.80	43	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.7	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	300	12.4	13.9	25.3	275.8	0.10	1.00	0.20	1.90	84.70	20.70	179.40	2.20		
Всего за день:		58.8	61.0	185.6	1274.4	0.80	12.70	0.50	7.60	571.50	164.70	710.60	10.60		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	5.6	5.3	23.5	165.5	0.00	0.60	0.00	0.40	130.20	28.00	128.30	0.60	38	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.5	3.6	16.5	113.2	0.00	0.60	0.00	0.00	123.30	16.50	91.00	0.30	98	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	338	11.4	16.4	55.5	417.1	0.00	1.20	0.10	0.60	260.20	48.40	240.30	1.20		
II Завтрак															
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180/12/8	5.1	5.6	6.4	99.5	0.00	17.30	0.20	0.90	26.10	13.10	49.10	0.80	7	2010
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/60	3.8	7.2	6.6	106.8	0.00	0.60	0.10	1.30	10.50	6.30	33.00	0.40	72	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.6	3.9	17.2	114.2	0.10	8.30	0.00	0.20	33.20	23.80	68.90	0.90	78	2010
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.4	0.2	15.5	73.1	0.00	50.00	0.10	0.00	13.10	3.30	1.90	0.40	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	650	14.1	17.2	59.1	459.0	0.20	79.20	0.40	3.10	95.20	56.40	191.60	4.00		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.3	0.1	21.8	89.9	0.00	14.40	0.00	0.10	15.30	6.90	6.60	0.20	406	2008
Итого за прием пищи:	210	2.6	3.0	44.1	215.0	0.00	14.40	0.00	0.10	24.00	12.90	33.60	0.80		
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150/12	10.0	7.7	13.2	161.4	0.00	81.10	0.10	0.20	11.00	7.10	37.20	0.60	82	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.7	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:		11.6	8.3	35.2	261.0	0.00		0.10	0.20	22.00	12.20	52.50	1.00		
Всего за день:		41.2	45.4	214.9	1 448.1	0.20	185.90	0.60	4.00	409.40	171.90	546.00	7.60		

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		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00		2012
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	5.2	19.7	148.8	0.10	0.60	0.00	0.00	133.70	24.30	133.10	0.90	37	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.8	3.9	15.2	112.2	0.00	0.60	0.00	0.00	123.30	21.20	95.80	0.50	100	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	338	11.6	16.6	50.4	399.4	0.10	1.20	0.10	0.20	263.70	49.40	249.90	1.70		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		
Обед															
Суп картофельный с яйцом с курой	180/12	8.4	7.8	13.4	156.5	0.10	6.80	0.20	1.10	28.60	26.20	103.10	1.40	14	2017
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180/25	8.4	10.9	17.1	201.4	0.10	23.90	0.80	0.90	39.70	35.60	110.40	1.90	83	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	577	19.6	19.2	58.4	483.6	0.30	33.70	1.00	2.70	84.20	73.50	250.10	6.60		
Полдник															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	216.00	32.00	190.00	0.20	103	2010
Итого за прием пищи:	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	216.00	32.00	190.00	0.20		
Ужин															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4.2	5.3	0.0	65.5	0.00	0.10	0.10	0.10	158.40	6.30	90.00	0.20	14	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.9	27.9	164.3	0.10	0.00	0.00	1.00	23.20	8.50	33.90	0.80	75	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.7	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	308	10.2	9.8	49.9	329.4	0.10	0.10	0.10	1.10	192.60	19.90	139.20	1.40		
Всего за день:		48.6	50.9	180.0	1 381.4	1.00	41.40	1.30	4.40	775.50	186.80	845.20	11.90		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.0	5.1	16.7	134.0	0.00	0.60	0.00	0.00	131.90	21.80	122.30	0.70	35	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.2	32.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	330	7.4	8.0	47.2	291.9	0.00	0.60	0.00	0.00	147.80	30.30	151.60	1.50		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.2	43.3	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.2	43.3	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0.6	2.0	2.4	31.2	0.00	1.00	0.60	1.10	15.30	10.80	17.70	0.40	4	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	180/18	5.5	2.4	12.8	95.2	0.10	6.30	0.20	0.90	29.30	26.90	92.60	1.00	9	2010
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8.5	8.9	11.6	160.2	0.00	0.20	0.00	1.50	11.60	14.40	86.00	1.60	59	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.9	27.9	164.3	0.10	0.00	0.00	1.00	23.20	8.50	33.90	0.80	75	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0.1	16.3	67.0	0.00	0.00	0.00	0.00	13.60	5.40	12.10	0.30	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	588	21.2	17.6	83.7	579.1	0.30	7.50	0.80	5.20	98.40	71.70	268.40	5.30		
Полдник															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.40	1.30	0.00	0.00	194.40	28.80	171.00	0.20	103	2010
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	4.7	2.5	37.9	192.7	0.10	0.10	0.00	0.10	24.60	8.50	47.00	0.50	108	2010
Итого за прием пищи:	240	10.8	7.0	47.8	302.5	0.50	1.40	0.00	0.10	219.00	37.30	218.00	0.70		
Ужин															
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150/12	6.4	11.0	15.1	185.1	0.10	20.90	0.70	0.70	34.70	30.30	88.90	1.60	83	2010
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	14.4	66.2	0.00	40.00	0.10	0.00	11.70	2.90	1.50	0.30	441	2008
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	332	8.2	11.7	39.8	303.7	0.10	60.90	0.80	0.70	50.20	35.80	103.40	2.10		
Всего за день:		48.1	44.4	228.7	1305.5	0.90	72.40	1.60	6.00	522.40	179.10	600.00	11.00		

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		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	5.1	5.8	15.9	137.7	0.10	0.60	0.00	0.50	133.70	31.30	131.60	0.60	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.5	3.6	16.5	113.2	0.00	0.60	0.00	0.00	123.30	16.50	91.00	0.30	98	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	338	10.9	16.9	47.9	389.3	0.10	1.20	0.10	0.70	263.70	51.70	243.60	1.20		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
СВЕКОЛЬНИК ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180/12/8	4.7	5.6	8.9	107.9	0.00	4.20	0.20	0.90	41.60	23.00	69.20	1.40	11	2017
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7.5	4.1	7.1	94.9	0.00	0.10	0.00	1.40	15.70	15.40	91.40	0.50	51	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.6	3.9	17.2	114.2	0.10	8.30	0.00	0.20	33.20	23.80	68.90	0.90	78	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0.4	0.0	16.8	69.5	0.00	0.10	0.00	0.00	19.80	9.20	14.50	0.40	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	590	17.4	13.9	63.4	451.9	0.20	15.70	0.20	3.20	122.60	61.30	282.70	4.70		
Полдник															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.20	3.00	0.30	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	215	5.1	5.0	20.2	146.7	0.00	0.10	0.00	0.00	144.60	11.10	91.00	0.70		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/17	23.6	15.1	22.2	323.2	0.00	0.40	0.10	0.40	203.30	30.80	259.00	0.90	46	2010
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	13.3	55.0	0.00	0.80	0.00	0.10	9.20	2.80	1.90	0.40	94	2010
Итого за прием пищи:	297	24.7	15.2	35.5	378.2	0.00	1.20	0.10	0.50	212.50	33.60	260.90	1.30		
Всего за день:		57.5	51.4	176.8	1 413.1	0.30	28.20	0.40	5.00	759.40	185.70	889.20	10.10		

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		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00		2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.7	5.1	15.1	125.9	0.00	0.60	0.00	0.30	128.40	15.50	96.60	0.30	14	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.7	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	338	7.1	12.6	42.3	311.5	0.00	0.60	0.10	0.50	142.30	21.90	119.90	0.80		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	4.20	6.00	7.90	0.30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С МЯСОМ	180/12	7.3	4.7	13.0	124.7	0.10	3.30	0.20	2.10	32.90	26.80	82.70	1.80	10	2010
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	130/40	13.8	11.0	22.1	245.5	0.00	31.10	0.00	1.20	20.00	22.00	121.70	1.40	298	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.4	0.2	13.9	66.5	0.00	50.00	0.10	0.00	13.10	3.30	1.90	0.40	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	572	23.8	16.3	62.8	505.1	0.20	92.00	0.40	4.10	75.60	63.80	240.30	5.10		
Полдник															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.40	1.30	0.00	0.00	194.40	28.80	171.00	0.20	103	2010
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5.6	4.9	35.2	205.1	0.10	0.10	0.00	0.40	30.30	9.20	54.40	0.40	104	2010
Итого за прием пищи:	240	11.7	9.4	45.1	314.9	0.50	1.40	0.00	0.40	224.70	38.00	225.40	0.60		
Ужин															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3.5	10.2	25.5	208.1	0.20	12.90	0.40	0.50	33.00	38.70	97.00	1.80	24	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.2	32.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	350	5.3	10.8	45.1	297.5	0.20	15.90	0.40	0.50	50.90	49.90	124.90	2.50		
Всего за день:		48.4	49.2	205.1	1472.0	0.90	111.90	0.90	5.50	500.50	175.70	717.50	10.40		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	5.6	5.3	23.5	165.5	0.00	0.60	0.00	0.40	131.90	28.10	128.60	0.60	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.8	3.9	15.2	112.2	0.00	0.60	0.00	0.00	123.30	21.20	95.80	0.50	100	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	338	11.7	16.7	54.2	416.1	0.00	1.20	0.10	0.60	261.90	53.20	245.40	1.40		
II Завтрак															
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180/12/8	4.7	5.7	11.3	119.5	0.10	4.40	0.20	0.80	28.30	21.10	68.80	1.10	8	2010
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7.5	9.2	10.9	156.3	0.00	0.30	0.00	1.40	26.60	12.20	75.00	1.00	71	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	5.4	3.9	10.5	98.5	0.00	64.90	0.10	0.10	7.80	3.30	8.10	0.10	82	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	560	19.6	19.1	55.1	474.2	0.20	69.60	0.30	3.00	74.20	43.70	178.00	3.40		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.3	0.1	21.8	89.9	0.00	14.40	0.00	0.10	15.30	6.90	6.60	0.20	406	2008
Итого за прием пищи:	210	2.6	3.0	44.1	215.0	0.00	14.40	0.00	0.10	24.00	12.90	33.60	0.80		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/15	23.3	14.9	28.1	345.1	0.00	0.30	0.10	0.20	188.50	26.50	240.70	0.70	45	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.2	32.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
Итого за прием пищи:	295	23.4	14.9	36.3	377.9	0.00	0.30	0.10	0.20	195.70	29.00	243.00	0.90		
Всего за день:		58.8	54.2	210.7	1 579.2	0.20	95.50	0.50	3.90	563.80	180.80	728.00	7.10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4.2	5.3	0.0	65.5	0.00	0.10	0.10	0.10	158.40	6.30	90.00	0.20	14	2008
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	5.2	19.7	148.8	0.10	0.60	0.00	0.00	135.40	24.40	133.40	0.90	37	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.5	3.6	16.5	113.2	0.00	0.60	0.00	0.00	123.30	16.50	91.00	0.30	98	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	348	15.5	15.0	51.6	406.1	0.10	1.30	0.10	0.10	422.80	51.10	333.90	1.70		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	180/12/8	7.1	7.3	6.6	123.4	0.00	17.60	0.20	0.90	28.10	14.30	59.70	0.70	7	2010
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	10.4	6.2	3.0	109.3	0.10	1.50	0.40	2.40	32.70	27.90	135.30	0.70	48	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.6	3.9	17.2	114.4	0.10	8.30	0.00	0.20	33.20	23.80	69.10	0.90	78	2010
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	13.3	55.0	0.00	0.80	0.00	0.10	9.20	2.80	1.90	0.40	94	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	600	22.2	17.8	52.8	463.3	0.30	28.20	0.60	4.30	108.60	74.50	292.10	3.90		
Полдник															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	216.00	32.00	190.00	0.20	103	2010
Итого за прием пищи:	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	216.00	32.00	190.00	0.20		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.1	13.3	1.9	168.1	0.10	0.20	0.20	1.60	69.90	11.60	152.40	1.70	43	2010
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	0.00	1.20	0.00	0.40	5.40	5.70	16.70	0.20	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.7	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.50	2.30	0.20	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	300	12.6	14.0	25.8	279.3	0.10	1.40	0.20	2.00	86.30	22.40	184.40	2.30		
Всего за день:		57.6	51.9	151.3	1313.7	1.00	34.30	1.00	6.40	640.10	184.00	1007.40	9.50		