

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	7.9	31.6	224.1	0.20	0.70	0.00	0.80	143.90	34.70	149.30	0.80	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.4	3.8	20.3	133.5	0.10	0.80	0.00	0.00	162.10	18.30	112.60	0.20	к/к	к/к
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.1	0.00	0.00	0.03	0.07	87.41	3.64	49.67	0.10	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>15.7</b>	<b>19.1</b>	<b>66.6</b>	<b>502.5</b>	0.30	1.50	0.03	0.97	400.91	66.84	339.27	1.70		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0.3	0.3	8.3	40.0	0.00	8.50	0.00	0.50	13.60	6.80	9.40	1.90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8.3</b>	<b>40.0</b>	0.00	8.50	0.00	0.50	13.60	6.80	9.40	1.90		
<b>Обед</b>															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/12	4.1	6.3	11.3	124.4	0.00	13.60	0.20	1.40	62.70	27.90	71.20	1.50	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.7	5.9	16.6	133.2	0.10	0.00	0.00	2.10	15.70	55.40	82.40	1.90	323	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	30	3.2	7.0	0.1	76.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	5.40	42.90	0.50	254	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	80	0.8	1.7	5.5	40.2	0.00	1.30	0.20	0.10	11.20	6.50	11.60	0.20	84	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.2	0.2	17.2	71.8	0.00	1.80	0.00	0.30	13.60	4.70	4.40	0.90	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>712</b>	<b>14.6</b>	<b>21.5</b>	<b>67.7</b>	<b>527.2</b>	0.30	16.70	0.40	4.80	119.90	107.50	247.30	6.60		
<b>Полдник</b>															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	3.0	2.7	0.2	36.8	0.00	0.00	0.10	0.50	12.00	2.60	41.80	0.50	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.2	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.10	4.40	0.50	к/к	к/к
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>5.9</b>	<b>3.1</b>	<b>30.6</b>	<b>173.1</b>	0.10	0.00	0.10	0.50	31.20	18.60	77.40	1.70		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.5</b>	<b>44.0</b>	<b>173.2</b>	<b>1 242.8</b>	0.70	26.70	0.53	6.77	565.61	199.74	673.37	11.90		

## 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	8.4	25.8	203.6	0.20	0.70	0.00	0.70	147.20	38.50	153.80	0.80	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	3.8	20.2	133.3	0.10	0.80	0.00	0.00	167.20	19.60	112.60	0.20	к/к	к/к
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>12.9</b>	<b>16.6</b>	<b>60.7</b>	<b>445.7</b>	<b>0.30</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>321.90</b>	<b>68.30</b>	<b>294.10</b>	<b>1.60</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	<b>0.00</b>	<b>3.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.50</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7.8	3.8	17.6	135.5	0.10	5.90	0.20	1.60	39.30	41.90	135.40	1.10	92	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	10.6	10.4	18.0	209.0	0.00	20.70	0.30	2.20	75.60	38.40	128.00	2.60	306	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	34.3	137.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	2.10	6.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>21.0</b>	<b>14.6</b>	<b>86.9</b>	<b>563.3</b>	<b>0.20</b>	<b>26.60</b>	<b>0.50</b>	<b>4.70</b>	<b>135.50</b>	<b>90.00</b>	<b>304.20</b>	<b>5.30</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.10	1.40	0.10	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>6.8</b>	<b>3.4</b>	<b>23.2</b>	<b>179.3</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>248.10</b>	<b>39.90</b>	<b>221.20</b>	<b>0.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.6</b>	<b>34.8</b>	<b>189.0</b>	<b>1 265.7</b>	<b>0.70</b>	<b>33.10</b>	<b>0.60</b>	<b>5.50</b>	<b>718.10</b>	<b>205.40</b>	<b>832.10</b>	<b>10.10</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>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.1	12.2	3.2	159.7	0.00	0.30	0.20	1.30	94.20	13.40	148.80	1.50	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.4	3.8	20.3	133.5	0.10	0.80	0.00	0.00	162.10	18.30	112.60	0.20	к/к	к/к
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>16.3</b>	<b>20.5</b>	<b>40.7</b>	<b>413.9</b>	<b>0.20</b>	<b>1.10</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>265.00</b>	<b>43.60</b>	<b>293.60</b>	<b>2.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
БАНАН	85	1.3	0.4	17.9	81.6	0.00	8.50	0.00	0.00	6.80	35.70	23.80	0.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85</b>	<b>1.3</b>	<b>0.4</b>	<b>17.9</b>	<b>81.6</b>	<b>0.00</b>	<b>8.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.80</b>	<b>35.70</b>	<b>23.80</b>	<b>0.50</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	4.0	6.3	10.1	119.1	0.00	15.50	0.20	1.40	63.00	25.70	67.00	1.40	7	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	6.6	18.1	144.5	0.10	8.30	0.00	0.20	69.70	27.50	90.10	1.00	335	2008
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	80	15.2	5.2	14.9	167.8	0.10	0.80	0.00	2.10	43.40	58.90	236.70	2.00	239	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0.8	3.9	4.6	57.2	0.00	2.20	0.00	1.80	18.00	9.90	23.40	0.70	56	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	12.9	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26.0</b>	<b>22.4</b>	<b>77.6</b>	<b>621.7</b>	<b>0.30</b>	<b>26.80</b>	<b>0.20</b>	<b>6.40</b>	<b>209.70</b>	<b>131.40</b>	<b>452.00</b>	<b>6.70</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	120/30	22.5	15.7	39.2	390.1	0.00	0.60	0.10	0.60	195.60	28.40	243.80	1.00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.2	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.10	4.40	0.50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>22.6</b>	<b>15.7</b>	<b>52.4</b>	<b>443.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>206.70</b>	<b>32.50</b>	<b>248.20</b>	<b>1.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66.2</b>	<b>59.0</b>	<b>188.6</b>	<b>1 560.3</b>	<b>0.50</b>	<b>37.00</b>	<b>0.50</b>	<b>8.40</b>	<b>688.20</b>	<b>243.20</b>	<b>1 017.60</b>	<b>11.10</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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МОРКОВЬЮ	200	6.0	7.5	27.7	202.5	0.20	0.90	0.20	0.20	150.80	29.60	147.00	1.00	188	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.2	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.10	4.40	0.50	к/к	к/к
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.1	0.00	0.00	0.03	0.07	87.41	3.64	49.67	0.10	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>10.8</b>	<b>14.9</b>	<b>55.6</b>	<b>400.4</b>	<b>0.20</b>	<b>0.90</b>	<b>0.23</b>	<b>0.37</b>	<b>256.81</b>	<b>47.54</b>	<b>228.77</b>	<b>2.20</b>		
<b>II Завтрак</b>															
АПЕЛЬСИН	85	0.8	0.2	6.9	36.6	0.00	51.00	0.00	0.20	28.90	11.10	19.60	0.30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>6.9</b>	<b>36.6</b>	<b>0.00</b>	<b>51.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>28.90</b>	<b>11.10</b>	<b>19.60</b>	<b>0.30</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ОВОЩНОЙ	200	3.8	4.3	12.8	104.4	0.10	16.20	0.20	1.70	51.80	28.10	72.20	1.40	103	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.4	5.5	26.6	172.8	0.10	0.00	0.00	0.10	14.60	16.50	43.70	0.70	331	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14.2	13.8	14.9	240.7	0.00	0.60	0.00	2.10	21.00	30.30	159.10	2.90	272	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.2	0.2	17.2	71.8	0.00	1.80	0.00	0.30	14.80	5.00	4.40	0.90	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>25.2</b>	<b>24.2</b>	<b>88.5</b>	<b>671.3</b>	<b>0.30</b>	<b>18.60</b>	<b>0.20</b>	<b>5.10</b>	<b>109.40</b>	<b>87.50</b>	<b>314.20</b>	<b>7.50</b>		
<b>Полдник</b>															
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.3	6.8	17.1	142.2	0.10	7.50	0.00	0.20	78.80	26.20	92.40	1.00	124	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.10	0.60		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	34.3	137.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	2.10	6.00	0.00	411	2008
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>6.6</b>	<b>7.3</b>	<b>70.1</b>	<b>371.1</b>	<b>0.20</b>	<b>13.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>114.10</b>	<b>48.60</b>	<b>154.70</b>	<b>2.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.4</b>	<b>46.6</b>	<b>221.1</b>	<b>1 479.4</b>	<b>0.70</b>	<b>84.00</b>	<b>0.43</b>	<b>5.97</b>	<b>509.21</b>	<b>194.74</b>	<b>717.27</b>	<b>12.30</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 ЖИДКАЯ	200	5.4	7.5	32.2	218.4	0.10	0.70	0.00	0.20	139.60	26.90	129.50	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	3.8	20.2	133.3	0.10	0.80	0.00	0.00	161.40	18.30	112.60	0.20	к/к	к/к
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>12.2</b>	<b>15.7</b>	<b>67.1</b>	<b>460.5</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>308.50</b>	<b>55.40</b>	<b>269.80</b>	<b>1.20</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ГРУША СВЕЖАЯ	85	0.3	0.3	8.8	40.0	0.00	4.30	0.00	0.30	16.20	10.20	13.60	1.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8.8</b>	<b>40.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>16.20</b>	<b>10.20</b>	<b>13.60</b>	<b>1.70</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4.4	6.5	17.1	149.1	0.10	4.40	0.20	1.40	34.20	23.50	67.20	1.10	100	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	230	9.9	10.3	13.1	185.6	0.00	15.70	0.30	2.10	62.00	37.40	124.20	2.60	351	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17.9</b>	<b>17.4</b>	<b>67.4</b>	<b>502.3</b>	<b>0.20</b>	<b>24.10</b>	<b>0.50</b>	<b>4.40</b>	<b>117.40</b>	<b>76.50</b>	<b>240.20</b>	<b>8.10</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК ДЕМИГУТ	200	0.7	0.0	13.3	56.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ САХОРНОЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80		2008
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>6.5</b>	<b>4.3</b>	<b>60.3</b>	<b>306.7</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>19.70</b>	<b>19.90</b>	<b>67.20</b>	<b>1.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.9</b>	<b>37.7</b>	<b>203.6</b>	<b>1 309.5</b>	<b>0.50</b>	<b>29.90</b>	<b>0.50</b>	<b>5.00</b>	<b>461.80</b>	<b>162.00</b>	<b>590.80</b>	<b>12.50</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 "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.5	7.8	36.0	240.5	0.20	0.70	0.00	0.60	141.00	33.80	149.40	0.80	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.4	3.8	20.3	133.5	0.10	0.80	0.00	0.00	161.50	18.20	112.60	0.20	к/к	к/к
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1.8	2.3	0.0	28.0	0.00	0.10	0.00	0.00	67.80	2.70	38.50	0.10	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>15.1</b>	<b>18.3</b>	<b>71.0</b>	<b>510.8</b>	<b>0.30</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>377.80</b>	<b>64.90</b>	<b>328.20</b>	<b>1.70</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО	85	0.3	0.3	8.3	40.0	0.00	8.50	0.00	0.50	13.60	6.80	9.40	1.90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8.3</b>	<b>40.0</b>	<b>0.00</b>	<b>8.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>13.60</b>	<b>6.80</b>	<b>9.40</b>	<b>1.90</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4.3	6.3	12.0	127.5	0.00	13.90	0.20	1.40	64.30	29.30	74.20	1.60	77	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	2.0	5.2	21.5	140.5	0.00	0.00	0.00	0.20	20.60	16.70	42.40	0.30	73	2010
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9.8	11.0	10.0	178.5	0.00	1.80	0.30	2.20	23.20	19.60	94.40	1.60	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	12.9	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18.7</b>	<b>22.9</b>	<b>73.4</b>	<b>579.6</b>	<b>0.10</b>	<b>15.70</b>	<b>0.50</b>	<b>4.70</b>	<b>124.20</b>	<b>75.10</b>	<b>245.80</b>	<b>5.10</b>		
<b>Полдник</b>															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	3.0	2.7	0.2	36.8	0.00	0.00	0.10	0.50	12.00	2.60	41.80	0.50	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.2	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	4.00	4.40	0.50	к/к	к/к
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>5.9</b>	<b>3.1</b>	<b>30.6</b>	<b>173.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>30.80</b>	<b>18.50</b>	<b>77.40</b>	<b>1.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.0</b>	<b>44.6</b>	<b>183.3</b>	<b>1 303.5</b>	<b>0.50</b>	<b>25.80</b>	<b>0.60</b>	<b>6.40</b>	<b>546.40</b>	<b>165.30</b>	<b>660.80</b>	<b>10.40</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 МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.6	7.5	26.5	196.0	0.20	0.70	0.00	0.10	152.70	24.40	156.50	0.50	36	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.2	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	4.00	4.40	0.50	к/к	к/к
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>8.1</b>	<b>11.9</b>	<b>54.4</b>	<b>357.8</b>	<b>0.20</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>170.90</b>	<b>38.60</b>	<b>188.60</b>	<b>1.60</b>		
<b>II Завтрак</b>															
БАНАН	85	1.3	0.4	17.9	81.6	0.00	8.50	0.00	0.00	6.80	35.70	23.80	0.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85</b>	<b>1.3</b>	<b>0.4</b>	<b>17.9</b>	<b>81.6</b>	<b>0.00</b>	<b>8.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.80</b>	<b>35.70</b>	<b>23.80</b>	<b>0.50</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ	200	8.4	5.1	21.8	167.2	0.30	5.20	0.20	3.80	45.00	39.50	105.00	2.40	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	6.6	18.1	144.5	0.10	8.30	0.00	0.20	65.60	26.60	90.10	1.00	335	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	14.6	4.8	13.8	157.4	0.10	1.10	0.30	2.00	44.40	51.30	203.90	1.20	239	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.20	8.40	12.00	15.60	0.60		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	34.3	137.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	2.00	6.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>29.7</b>	<b>17.0</b>	<b>107.3</b>	<b>702.3</b>	<b>0.60</b>	<b>29.60</b>	<b>0.60</b>	<b>7.10</b>	<b>183.60</b>	<b>139.00</b>	<b>455.40</b>	<b>6.80</b>		
<b>Полдник</b>															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	5.1	15.6	124.7	0.10	32.60	0.30	2.40	87.80	34.70	66.50	2.00	131	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	30	3.2	7.0	0.1	76.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	5.40	42.90	0.50	254	2008
НАПИТОК ДЕМИГУТ	200	0.7	0.0	13.3	56.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10.4</b>	<b>12.5</b>	<b>46.2</b>	<b>340.6</b>	<b>0.30</b>	<b>32.60</b>	<b>0.30</b>	<b>2.40</b>	<b>105.40</b>	<b>52.00</b>	<b>140.60</b>	<b>3.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.5</b>	<b>41.8</b>	<b>225.8</b>	<b>1 482.3</b>	<b>1.10</b>	<b>71.40</b>	<b>0.90</b>	<b>9.70</b>	<b>466.70</b>	<b>265.30</b>	<b>808.40</b>	<b>12.10</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>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.7	7.4	27.5	199.1	0.10	0.70	0.00	0.60	141.20	18.50	110.10	0.30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	3.8	20.2	133.3	0.10	0.80	0.00	0.00	166.80	19.50	112.60	0.20	к/к	к/к
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>12.5</b>	<b>15.6</b>	<b>62.4</b>	<b>441.2</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>315.50</b>	<b>48.20</b>	<b>250.40</b>	<b>1.10</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ГРУША	85	0.3	0.3	8.8	40.0	0.00	4.30	0.00	0.30	16.20	10.20	13.60	1.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8.8</b>	<b>40.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>16.20</b>	<b>10.20</b>	<b>13.60</b>	<b>1.70</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7.6	3.7	16.3	129.5	0.10	5.30	0.20	1.60	38.50	40.30	131.30	1.10	92	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	230	10.4	10.3	10.1	176.2	0.00	28.80	0.30	2.20	86.60	38.30	122.00	2.90	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.2	0.2	17.2	71.8	0.00	1.80	0.00	0.30	13.60	4.70	4.40	0.90	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>20.8</b>	<b>14.6</b>	<b>60.6</b>	<b>459.1</b>	<b>0.20</b>	<b>35.90</b>	<b>0.50</b>	<b>5.00</b>	<b>145.90</b>	<b>90.90</b>	<b>292.50</b>	<b>6.50</b>		
<b>Полдник</b>															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	120/12	7.1	8.0	26.6	207.9	0.10	0.00	0.00	0.10	111.70	22.00	91.10	0.80	211	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	434	2008
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367</b>	<b>15.5</b>	<b>13.3</b>	<b>53.1</b>	<b>396.0</b>	<b>0.30</b>	<b>1.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>323.80</b>	<b>56.30</b>	<b>266.30</b>	<b>1.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.1</b>	<b>43.8</b>	<b>184.9</b>	<b>1 336.3</b>	<b>0.70</b>	<b>42.70</b>	<b>0.60</b>	<b>6.10</b>	<b>801.40</b>	<b>205.60</b>	<b>822.80</b>	<b>11.00</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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.4	8.2	30.4	224.9	0.20	0.70	0.00	2.10	141.30	68.90	175.30	2.00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.4	3.8	20.3	133.5	0.10	0.80	0.00	0.00	162.10	18.30	112.60	0.20	к/к	к/к
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>14.6</b>	<b>16.5</b>	<b>67.9</b>	<b>479.1</b>	<b>0.40</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>2.20</b>	<b>312.10</b>	<b>99.10</b>	<b>320.10</b>	<b>2.90</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	<b>0.00</b>	<b>3.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.50</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4.0	6.3	10.1	119.1	0.00	15.50	0.20	1.40	61.70	25.60	66.70	1.30	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	9.9	10.6	21.2	220.2	0.10	10.50	0.30	2.10	31.10	39.80	138.70	2.40	258	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.10	0.60		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	12.9	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>17.0</b>	<b>17.4</b>	<b>62.7</b>	<b>480.8</b>	<b>0.20</b>	<b>32.00</b>	<b>0.50</b>	<b>4.50</b>	<b>122.70</b>	<b>83.30</b>	<b>265.30</b>	<b>5.90</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	120/30	23.0	15.8	44.5	413.9	0.00	0.60	0.10	0.70	196.50	29.20	247.60	1.10	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.2	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.10	4.40	0.50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>23.1</b>	<b>15.8</b>	<b>57.7</b>	<b>466.9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>207.60</b>	<b>33.30</b>	<b>252.00</b>	<b>1.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.6</b>	<b>49.9</b>	<b>206.5</b>	<b>1 504.2</b>	<b>0.60</b>	<b>37.70</b>	<b>0.60</b>	<b>7.40</b>	<b>655.00</b>	<b>222.90</b>	<b>850.00</b>	<b>12.90</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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.1	12.2	3.2	159.7	0.00	0.30	0.20	1.30	94.20	13.40	148.80	1.50	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	3.8	20.2	133.3	0.10	0.80	0.00	0.00	167.20	19.60	112.60	0.20	к/к	к/к
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>15.9</b>	<b>20.4</b>	<b>38.1</b>	<b>401.8</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>268.90</b>	<b>43.20</b>	<b>289.10</b>	<b>2.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
АПЕЛЬСИН	85	0.8	0.2	6.9	36.6	0.00	51.00	0.00	0.20	28.90	11.10	19.60	0.30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>6.9</b>	<b>36.6</b>	<b>0.00</b>	<b>51.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>28.90</b>	<b>11.10</b>	<b>19.60</b>	<b>0.30</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3.7	6.4	14.1	134.7	0.10	6.80	0.20	1.50	35.70	25.20	71.50	1.10	100	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	9.7	9.6	18.0	198.4	0.00	20.70	0.30	2.20	75.20	37.60	120.40	2.40	306	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	34.3	137.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	2.10	6.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>16.0</b>	<b>16.4</b>	<b>83.4</b>	<b>551.9</b>	<b>0.20</b>	<b>27.50</b>	<b>0.50</b>	<b>4.60</b>	<b>131.50</b>	<b>72.50</b>	<b>232.70</b>	<b>5.10</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.10	1.40	0.10	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	11.90	31.20	0.70		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>9.8</b>	<b>7.3</b>	<b>53.0</b>	<b>346.1</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>259.70</b>	<b>47.90</b>	<b>257.20</b>	<b>1.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.5</b>	<b>44.3</b>	<b>181.4</b>	<b>1 336.4</b>	<b>0.50</b>	<b>81.00</b>	<b>0.80</b>	<b>6.20</b>	<b>689.00</b>	<b>174.70</b>	<b>798.60</b>	<b>9.20</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	461,2	446,4	1957,4	13820,4	6.50	469.30	6.06	67.44	6 101.4 2	2 038.8 8	7 771.7 4	113.50
Среднее значение за период	46.1	44.6	195.7	1 382.0	0.70	46.90	0.61	6.74	610.14	203.89	777.17	11.40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	29.1	57.6									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	419	104	692	322