

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250	8,0	8,0	34,9	243,0	0,78	0,08	0,16	0,04	0,06	172,99	139,58	23,60	0,57	268,04	13,46	0,00	0,01	189	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,6	24,5	145,4	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	115,07	87,06	17,03	0,32	180,92	10,00	0,00	0,00	397	2012						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,6	4,3	22,6	156,2	0,10	0,08	0,06	0,04	0,00	130,38	106,00	19,62	1,04	70,05	0,00	0,00	0,01	3	2012						
Итого за прием пищи:	510	18,0	15,9	82,0	544,6	1,46	0,19	0,34	0,10	0,06	418,44	332,64	60,25	1,93	519,01	23,46	0,00	0,02								
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1,0	5,0	3,5	62,6	4,52	0,03	0,03	0,01	0,00	24,40	44,82	14,23	1,02	164,09	3,39	0,00	0,02								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,5	12,0	17,2	211,7	12,84	0,11	0,10	0,43	0,06	75,31	108,69	37,44	2,01	631,01	10,82	0,00	0,06	57	2012						
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	100	18,8	21,5	1,1	272,9	0,56	0,05	0,11	0,00	0,00	11,78	162,17	19,87	2,35	359,95	7,83	0,00	0,05	282	2012						
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	4,0	4,8	27,1	168,6	13,16	0,16	0,13	0,04	0,06	45,65	107,05	37,00	1,50	967,42	10,83	0,00	0,05	322	2012						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,9	86,4	4,02	0,02	0,00	0,00	0,00	14,08	14,08	8,04	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	27,60	100,80	39,60	2,40	154,80	0,00	0,01	0,02		2008						
Итого за прием пищи:	950	40,4	44,2	129,1	1 086,4	35,10	0,56	0,43	0,48	0,12	199,82	537,61	156,18	12,10	2 277,27	32,87	0,01	0,20								
Полдник																										
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		2008						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	12,2	8,8	43,3	302,0	0,33	0,10	0,15	0,04	0,06	101,66	133,95	19,25	0,66	182,40	6,04	0,03	0,02	249	2014						
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	282,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008						
Итого за прием пищи:	430	18,8	9,6	66,0	434,5	17,33	0,23	0,18	0,05	0,06	377,66	346,45	61,25	3,96	599,40	9,04	0,03	0,04								
Всего за день:		77,1	69,7	277,0	2 065,5	53,89	0,96	0,95	0,63	0,24	994,92	1 216,70	277,68	18,01	3 395,68	65,57	0,04	0,26								

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг					
Завтрак																																	
КАША РИСОВАЯ	250	4,8	5,5	22,7	160,2	0,62	0,05	0,14	0,03	0,05	124,18	113,59	22,35	0,29	195,54	11,08	0,00	0,01											415	2012			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	25,8	151,7	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,26	92,12	15,87	0,22	183,95	10,80	0,00	0,00												415	2012		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02											213	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,24	0,00	0,01													2008		
Итого за прием пищи:	530	16,6	14,0	88,1	546,7	1,24	0,20	0,43	0,13	0,93	278,27	320,92	63,64	2,91	509,28	32,09	0,01	0,04															
Обед																																	
ВИНЕГРЕТ	100	1,7	3,4	11,3	83,2	5,52	0,07	0,06	0,25	0,00	26,34	48,66	22,29	1,10	389,40	5,56	0,00	0,03													2012		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,8	7,3	10,9	133,1	1,04	0,05	0,04	0,45	0,06	33,71	60,12	14,62	0,96	122,89	2,96	0,01	0,03													105	2008	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	14,6	16,3	51,3	410,3	1,97	0,10	0,12	0,77	0,00	35,07	188,69	52,69	1,80	280,95	6,63	0,02	0,12													265	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	370,0	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															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	10,3	1,0	118,0	522,5	0,00	0,28	0,10	0,00	0,00	33,60	162,00	64,80	4,80	222,00	6,72	0,01	0,02													2008		
Итого за прием пищи:	920	32,4	28,1	191,5	1 519,2	8,53	0,50	0,32	1,47	0,06	128,72	459,47	154,40	8,66	1 015,24	21,87	0,04	0,20															
Полдник																																	
БЕЛКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02														2008	
БУЛОЧКА С КОНФЕТОЙ	80	5,8	4,1	38,0	211,6	0,21	0,06	0,08	0,02	0,07	49,45	67,81	11,05	0,47	116,70	4,87	0,01	0,01														467	2012
МОЛОКО КИРПИЧНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,09	0,05	0,22	0,04	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00														434	2008
Итого за прием пищи:	430	12,3	11,2	62,2	404,4	16,30	0,16	0,33	0,07	0,07	287,65	235,51	46,57	3,94	840,30	26,77	0,01	0,03															
Всего за день:		61,4	53,3	341,8	2 470,3	26,07	0,86	1,08	1,67	1,06	694,64	1 015,9	284,61	15,51	2 364,82	80,73	0,06	0,27															

3 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	P, мг	Cl, мг		
Завтрак																											
ОМЛЕТ	200	13,2	17,9	8,9	250,5	0,96	0,08	0,41	0,19	1,51	232,28	236,47	27,64	1,55	360,97	29,49	0,02	0,03	216	2012							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,4	4,4	27,6	179,9	0,10	0,10	0,07	0,04	0,00	132,88	114,40	22,92	1,24	82,95	0,00	0,00	0,01	3	2012							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	19,6	78,6	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	2,59	3,71	1,98	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	431	2008							
Итого за прием пищи:	470	20,6	22,3	56,1	509,0	1,08	0,18	0,49	0,23	1,51	387,55	353,58	52,54	3,16	455,92	29,49	0,02	0,04									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,3	5,1	4,8	72,2	10,46	0,06	0,03	0,13	0,00	16,38	30,57	19,58	1,02	311,60	2,40	0,00	0,00		2012							
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУТОЙ	250	6,4	8,1	16,7	166,1	5,17	0,10	0,07	0,39	0,00	43,02	107,62	27,44	1,36	414,39	5,28	0,01	0,06	94	2008							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	4,8	4,9	33,5	198,6	16,16	0,19	0,16	0,46	0,06	55,77	132,65	50,58	1,98	1 190,26	13,28	0,00	0,06	322	2012							
ЦИНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	18,8	5,6	8,8	161,1	1,02	0,13	0,13	0,02	0,09	51,19	286,34	66,94	1,89	530,02	162,05	0,02	0,69	242	2008							
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	376	2012							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	10,3	1,0	118,0	522,5	0,00	0,28	0,10	0,00	0,00	33,60	162,00	64,80	4,80	222,00	6,72	0,01	0,02		2008							
Итого за прием пищи:	950	41,6	24,8	201,2	1 197,9	32,81	0,76	0,49	1,00	0,15	200,32	719,18	229,34	11,05	2 668,87	189,73	0,04	0,83									
Полдник																											
МАНДАРИН	150	0,9	0,2	8,3	42,2	42,18	0,07	0,03	0,01	0,00	38,85	18,87	12,21	0,11	172,05	0,00	0,00	0,17		2008							
БУЛОЧКА К ЧАЮ	80	7,4	8,3	41,2	270,0	0,28	0,09	0,10	0,04	0,10	64,48	86,72	14,30	0,59	152,26	5,96	0,02	0,01	467	2008							
СНЕЖОК	200	5,0	4,9	21,3	149,4	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	1								
Итого за прием пищи:	430	13,4	13,4	70,9	461,5	42,46	0,16	0,13	0,05	0,10	103,33	105,59	26,51	0,70	324,31	5,96	0,02	0,18									
Всего за день:		75,6	60,4	328,2	2 168,4	76,35	1,10	1,11	1,28	1,76	671,20	1 178,3	308,39	14,91	3 450,10	225,18	0,08	1,05									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	250	5,8	7,4	26,9	198,1	0,66	0,08	0,15	0,04	0,06	145,15	136,38	29,76	0,68	222,42	11,99	0,00	0,01	2008						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,4	4,4	27,6	179,9	0,10	0,10	0,07	0,04	0,00	132,68	114,40	22,92	1,24	82,95	0,00	0,00	0,01	2012						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,6	24,5	145,4	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	115,07	87,06	17,03	0,32	180,92	10,00	0,00	0,00	2012						
Итого за прием пищи:	520	16,6	15,4	79,1	523,4	1,33	0,21	0,34	0,10	0,06	392,90	337,84	69,71	2,24	486,29	21,99	0,00	0,02							
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,6	19,5	6,5	220,4	3,14	0,03	0,08	0,05	0,00	157,43	104,58	20,18	1,10	229,85	5,28	0,00	0,03	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250	8,9	6,9	19,7	176,5	5,41	0,19	0,09	0,41	0,06	49,97	110,22	37,73	2,32	546,32	6,12	0,00	0,06	2012						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	17,0	14,9	34,2	340,3	24,59	0,24	0,22	0,75	0,07	71,39	240,64	70,67	4,09	1394,55	17,57	0,00	0,13	2012						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	17,9	74,1	1,41	0,01	0,01	0,00	0,00	5,34	3,48	2,54	0,69	98,31	0,70	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	10,3	1,0	118,0	522,5	0,00	0,28	0,10	0,00	0,00	33,60	162,00	64,80	4,80	222,00	6,72	0,01	0,02							
Итого за прием пищи:	920	40,9	42,5	196,2	1333,7	34,55	0,75	0,50	1,21	0,13	317,73	620,92	195,92	13,00	2481,03	36,36	0,01	0,24							
Полдник																									
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	2008						
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	2008						
МОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	2008						
Итого за прием пищи:	380	8,7	6,7	63,7	363,2	16,40	0,13	0,43	0,09	0,00	256,80	242,80	94,00	1,35	856,00	0,00	0,00	0,04							
Всего за день:		66,1	64,6	339,0	2220,4	52,28	1,09	1,27	1,40	0,19	967,43	1201,56	359,63	16,59	3823,32	58,35	0,01	0,30							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг								
КАША ПШЕННАЯ	250	7,7	7,9	34,8	241,7	0,65	0,15	0,14	0,04	0,06	150,23	171,08	42,50	1,22	261,82	12,92	0,00	0,00	0,01	417	2012					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	6,2	20,1	167,5	0,14	0,07	0,08	0,06	0,00	185,20	133,60	20,20	1,00	69,20	0,00	0,00	0,02	0,00	3	2012					
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	25,8	151,7	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,26	92,12	15,87	0,22	183,95	10,80	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	510	18,9	17,8	80,6	561,0	1,41	0,26	0,35	0,12	0,06	459,69	396,80	78,57	2,44	514,97	23,72	0,00	0,03								
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	3,5	14,9	97,3	3,77	0,04	0,04	1,12	0,00	35,43	34,46	24,00	1,81	286,23	4,14	0,00	0,04	40	2012						
УХА РЫБАЦКАЯ	290	21,5	9,9	11,1	219,4	5,69	0,22	0,18	0,47	0,06	51,58	230,01	48,15	1,47	715,05	54,43	0,05	0,42	77	2012						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,2	6,8	10,8	119,2	26,80	0,05	0,06	0,43	0,00	75,45	58,84	29,72	1,63	331,72	5,75	0,00	0,02	346	2008						
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	18,8	21,5	1,1	272,9	0,56	0,05	0,11	0,00	0,00	11,78	162,17	19,87	2,35	359,95	7,83	0,00	0,05	282	2012						
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	376	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	10,3	1,0	118,0	522,5	0,00	0,28	0,10	0,00	0,00	33,60	162,00	64,80	4,80	222,00	6,72	0,01	0,02		2008						
Итого за прием пищи:	950	54,7	42,7	175,3	1 308,6	36,81	0,64	0,49	2,02	0,06	206,20	647,48	186,54	12,06	1 925,55	78,87	0,06	0,55								
Полдник																										
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	18,1	10,9	13,0	226,4	0,22	0,04	0,20	0,05	0,04	141,89	182,10	19,52	0,46	128,88	0,45	0,02	0,02	231	2012						
МОЛОКО КИРГИЗСКОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	1,09	0,05	0,22	0,04	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008						
Итого за прием пищи:	420	26,2	18,2	54,1	492,6	16,31	0,15	0,50	0,13	0,04	368,09	375,30	106,04	1,53	957,48	19,35	0,02	0,02								
Всего за день:		99,9	78,7	309,9	2 362,2	54,53	1,05	1,34	2,27	0,16	1 035,98	1 419,58	371,15	16,03	3 398,00	121,94	0,08	0,60								

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	6,6	6,8	25,7	190,8	0,03	0,05	0,04	0,04	0,06	105,33	78,25	9,38	0,89	57,09	0,56	0,01	0,01	210	2008								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,2	16,8	20,2	244,3	0,00	0,06	0,04	0,15	0,30	11,60	37,40	13,20	0,84	54,60	0,00	0,00	0,01	2	2012								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	19,6	78,6	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	2,59	3,71	1,98	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	431	2008								
Итого за прием пищи:	510	9,8	23,5	65,5	613,7	0,05	0,11	0,09	0,19	0,56	119,52	119,96	24,56	2,10	124,69	0,56	0,01	0,02										
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛГОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,0	6,1	58,5	14,80	0,03	0,03	0,00	0,00	37,38	27,59	12,78	0,81	165,55	2,70	0,00	0,01	2012									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,0	7,7	13,4	150,3	15,95	0,10	0,09	0,42	0,06	65,05	90,87	31,32	1,68	510,08	7,41	0,00	0,06	95	2008								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,9	5,0	37,9	220,5	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	10,01	44,12	7,97	1,01	68,83	0,83	0,01	0,01	204	2012								
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	30,4	15,7	0,7	296,7	17,55	0,29	2,23	8,45	1,33	42,69	426,24	25,12	8,61	457,02	20,51	0,06	0,27	297	2008								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,5	0,2	26,4	118,7	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	8,46	2,30	2,50	0,41	8,10	0,00	0,00	0,00	398	2012								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	10,3	1,0	118,0	522,5	0,00	0,28	0,10	0,00	0,00	33,60	162,00	64,80	4,80	222,00	6,72	0,01	0,02										
Итого за прием пищи:	950	54,6	32,6	202,4	1367,1	108,30	0,78	2,52	9,01	1,47	197,19	753,12	144,29	17,32	1431,58	38,17	0,08	0,37										
Полдник																												
ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02	2008									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012								
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,02	0,02	0,01	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	390	4,5	4,4	63,9	315,7	9,10	0,07	0,09	0,01	0,00	51,54	69,00	32,40	6,28	516,50	3,50	0,00	0,02										
Всего за день:		68,9	60,6	331,8	2196,6	117,45	0,96	2,70	9,21	1,83	368,25	941,48	201,25	25,70	2072,77	42,23	0,08	0,41										

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8,0	9,2	31,9	243,1	0,65	0,16	0,16	0,04	0,06	156,76	203,96	58,33	1,57	307,29	13,50	0,00	0,02	413	2012					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,2	16,8	20,2	244,3	0,00	0,06	0,04	0,15	0,30	11,60	37,40	13,20	0,84	54,60	0,00	0,00	0,01	2	2012					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	25,8	151,7	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,26	92,12	15,67	0,22	183,95	10,80	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	510	14,7	29,7	77,9	639,1	1,27	0,26	0,33	0,21	0,36	294,62	333,50	87,40	2,63	545,84	24,30	0,00	0,03							
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,0	8,1	82,3	3,80	0,02	0,03	0,00	0,00	31,64	36,86	18,81	1,20	273,60	6,65	0,00	0,02	33	2012					
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ	250	6,0	9,1	17,2	181,2	5,72	0,09	0,08	0,41	0,00	52,70	108,78	29,30	1,43	448,09	6,35	0,00	0,07	75	2012					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,1	4,6	22,9	152,8	0,00	0,14	0,07	0,02	0,06	7,84	111,12	74,16	2,60	157,18	1,36	0,00	0,01	414	2012					
НАПИТОК ИЗ МЯСА	100	25,3	25,3	5,4	349,9	0,96	0,07	0,14	0,00	0,00	17,89	220,20	27,59	3,20	489,62	10,55	0,00	0,07	259	2008					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	370,0	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							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	10,3	1,0	118,0	522,5	0,00	0,28	0,10	0,00	0,00	33,60	162,00	64,80	4,80	222,00	6,72	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	950	48,0	45,0	171,5	1 558,6	10,48	0,60	0,42	0,43	0,06	143,67	639,96	214,66	13,23	1 590,49	31,63	0,01	0,19		2008					
Полдник																									
ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (ПАРОВОЙ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		2008					
КОГУРТ	100	2,5	5,2	14,3	115,6	2,73	0,05	0,07	1,10	0,18	53,11	55,71	24,40	1,43	256,54	6,12	0,00	0,03	168	2008					
Итого за прием пищи:	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008					
Итого за день:	450	7,1	8,8	35,0	282,1	19,13	0,16	0,44	1,16	0,18	317,11	262,21	64,40	4,73	965,54	9,12	0,00	0,09							
		69,7	83,5	284,4	2 579,9	30,88	1,02	1,19	1,80	0,60	755,40	1 234,67	366,46	20,59	3 101,87	65,05	0,01	0,31							

9 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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250	8,0	8,1	36,2	249,3	0,78	0,08	0,18	0,04	0,06	173,46	139,97	23,67	0,58	268,79	13,50	0,00	0,01	189	2008					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	6,2	20,1	167,5	0,14	0,07	0,08	0,06	0,00	185,20	133,60	20,20	1,00	69,20	0,00	0,00	0,02	3	2012					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,6	24,5	145,4	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	115,07	87,06	17,03	0,32	180,92	10,00	0,00	0,00	397	2012					
Итого за прием пищи:	510	19,1	17,9	80,9	562,2	1,50	0,18	0,38	0,12	0,06	473,73	360,63	60,90	1,90	518,91	23,50	0,00	0,03							
Обед																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	100	1,2	5,0	10,6	93,4	10,32	0,04	0,04	0,32	0,00	32,63	24,44	14,47	1,09	194,15	2,80	0,00	0,02	41	2008					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ СМЕТАНОЙ	250	6,2	9,0	12,2	157,7	11,20	0,09	0,08	0,35	0,00	52,46	87,48	27,27	1,47	469,83	6,75	0,01	0,05	67	2012					
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,0	6,0	27,0	178,1	13,14	0,16	0,13	0,04	0,08	43,45	105,62	36,74	1,50	964,28	10,62	0,00	0,05	322	2012					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	23,4	26,9	1,1	339,4	0,56	0,06	0,13	0,00	0,00	13,74	200,86	24,39	2,91	443,74	9,68	0,00	0,06	282	2012					
КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	10,3	1,0	118,0	522,5	0,00	0,28	0,10	0,00	0,00	33,60	162,00	64,80	4,80	222,00	6,72	0,01	0,02		2008					
Итого за прием пищи:	950	45,0	47,9	188,3	1 368,5	35,22	0,63	0,48	0,69	0,08	176,24	580,40	167,67	11,77	2 294,60	36,57	0,02	0,20							
Полдник																									
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,96	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008					
ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ	100	5,7	4,6	72,8	355,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,90	45,00	8,10	0,72	71,00	0,00	0,00	0,00	493	2012					
ШЕЖОК	200	5,0	4,9	21,3	149,4	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	1						
Итого за прием пищи:	400	11,6	9,6	101,6	642,4	37,96	0,12	0,05	0,01	0,00	44,87	61,98	19,09	0,82	225,85	0,00	0,00	0,15							
Всего за день:		75,6	75,3	370,7	2 473,1	74,69	0,93	0,91	0,82	0,14	694,84	1 003,0	247,66	14,49	3 039,36	60,07	0,02	0,38							

