

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

« 01 » 09 2022г.



Зон: Осень-Зима

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	4,40	13,20	2,30	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
АША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	7,1	8,1	34,3	200,2	0,49	0,10	0,10	0,00	0,10	231,94	73,28	25,30	1,67	81,20	8,92	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	8,5	36,0	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	2,80	3,10	0,40	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
Итого за прием пищи:	423	10,4	12,2	49,8	298,2	1,59	0,10	0,10	0,10	0,30	247,94	89,28	30,70	2,27	118,20	8,92	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,4	4,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,47	9,98	7,24	2,01	164,10	2,01	0,00	0,00	TK №010	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,9	44,4	4,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,47	9,98	7,24	2,01	164,10	2,01	0,00	0,00		
Обед																				
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	12,7	0,4	0,0	54,6	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	9,80	79,80	2,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	228	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	8,60	5,00	0,30	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	5,0	7,7	11,0	129,0	3,40	0,00	0,00	0,20	0,00	26,70	51,40	14,40	0,90	79,60	4,60	0,00	0,00	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,0	4,8	19,5	11,3	9,00	0,10	0,10	0,60	0,10	44,00	66,90	27,40	1,20	91,60	8,40	0,00	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	1,90	2,80	0,50	53,00	0,50	0,00	0,00	039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	11,80	2,60	0,84	40,80	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	8,80	1,80	0,27	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	715	24,4	13,8	75,9	401,6	14,30	0,14	0,10	0,80	0,10	109,27	229,20	56,00	4,43	335,20	14,84	0,00	0,00		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	4,4	9,8	99,0	1,11	0,11	0,22	0,11	0,00	214,01	151,07	23,53	0,22	230,70	18,87	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	8,8	2,8	35,1	173,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	43,50	77,40	10,30	0,60	75,00	2,70	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	260	14,8	7,2	44,9	272,0	1,11	0,21	0,22	0,11	0,10	257,51	228,47	33,83	0,82	305,70	21,57	0,00	0,00		
Всего за день:		50,1	33,7	180,5	1 016,2	21,02	0,45	0,42	1,01	0,50	629,19	556,93	127,77	9,53	923,20	47,34	0,00	0,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг			
Завтрак																							
ТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,38	56,03	5,10	0,38	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012			
ША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,0	7,9	27,3	180,1	0,49	0,00	0,10	0,00	0,10	217,18	112,50	19,90	0,39	100,40	9,41	0,00	0,00	189	2008			
ПИВОЧНЫМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	98,10	69,20	29,40	0,40	75,80	8,30	0,00	0,00	TK№040				
АЙ С МОЛОКОМ	410	11,6	17,6	50,9	326,1	0,99	0,00	0,20	0,00	0,10	402,66	237,73	54,40	1,17	203,40	17,71	0,00	0,00					
того за прием пищи:																			442	2008			
II Завтрак																							
ОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	4,30	0,00	0,10	0,10	0,00	8,10	24,30	19,40	0,40	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
того за прием пищи:	180	1,0	0,2	17,8	78,0	4,30	0,00	0,10	0,10	0,00	8,10	24,30	19,40	0,40	228,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
ЮМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12,0	5,00	0,00	0,00	0,10	0,00	6,30	11,70	7,20	0,50	66,00	1,00	0,00	0,00	TK № 014				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	4,2	5,2	6,6	100,0	6,50	0,10	0,00	0,20	0,00	23,30	69,20	17,30	1,10	53,00	4,80	0,00	0,00	82	2012			
ПЕТРУШКИ	200	19,3	21,0	22,0	130,4	18,70	0,30	2,00	0,90	0,40	35,30	402,50	30,00	1,30	82,90	12,50	0,00	0,00	294	2012			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	0,6	0,2	22,0	93,0	80,72	6,30	0,10	0,20	0,00	17,10	2,80	2,25	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№041				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	40,80	0,80	0,00	0,00	TK №003				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	8,80	1,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	671	26,7	27,2	66,6	405,7	110,92	6,70	2,10	1,40	0,40	87,00	506,80	61,15	4,10	256,50	19,10	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:																			435	2008			
Полдник																							
КЕФИР	200	6,0	3,3	8,0	62,0	0,60	0,10	0,20	0,10	0,00	204,00	152,00	22,40	0,20	219,00	18,00	0,00	0,00	477	2008			
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	2,8	6,4	0,4	222,0	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	40,20	66,60	11,70	0,50	78,70	3,30	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	270	8,8	9,7	8,4	284,0	0,80	0,20	0,20	0,10	0,00	244,20	218,60	34,10	0,70	297,70	21,30	0,00	0,00					
Всего за день:		48,0	54,8	143,7	1 093,8	117,01	6,90	2,60	1,60	0,50	741,96	987,43	169,05	6,37	985,60	58,11	0,00	0,00					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			2	2012
ТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	11,50	3,30	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	10	
АЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3,0	40,5	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	9,52	16,20	5,70	0,33	30,60	0,00	0,00	0,00	214	2008
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21,0	2,9	129,0	0,20	0,10	0,50	0,30	2,50	207,00	65,74	13,70	2,60	90,49	26,80	0,00	0,00	TK№028	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	410	21,1	28,2	34,4	321,5	4,84	0,10	0,60	0,30	2,50	320,02	165,94	37,00	3,53	294,49	34,90	0,00	0,00		
II Завтрак																			TK № 006	
АНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	120,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			TK№015	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,3	5,6	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	15,10	5,00	0,50	56,40	1,50	0,00	0,00	67	2012
ДИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ,	180/10/ 5	4,2	6,5	6,1	98,1	12,67	0,05	0,05	0,18	0,00	34,43	53,60	17,00	1,01	59,40	4,22	0,00	0,02	277	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,1	21,3	4,9	124,0	0,40	0,00	0,10	0,20	0,00	14,00	100,80	21,50	1,40	100,90	4,90	0,00	0,00	181	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33,0	166,5	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,00	92,60	45,70	1,00	91,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1	0,0	8,2	28,0	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,70	2,80	0,40	16,10	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	40,80	0,80	0,00	0,00	TK№004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	8,80	1,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	35,1	34,4	67,6	492,5	15,27	0,23	0,15	0,41	0,00	90,93	285,40	96,40	5,01	379,00	11,42	0,00	0,02		
Полдник																			467	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,3	7,1	28,8	180,3	0,00	0,10	0,00	0,10	0,10	9,00	35,80	6,40	0,40	45,30	0,80	0,00	0,00	401	2012
РЯЖЕНКА	200	3,6	2,0	8,4	80,0	0,20	0,00	0,20	0,10	0,00	210,80	147,20	22,40	0,20	219,00	18,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	260	7,9	9,1	37,2	260,3	0,20	0,10	0,20	0,20	0,10	219,80	183,00	28,80	0,60	264,30	18,80	0,00	0,00		
Всего за день:		65,7	72,2	160,2	1 170,3	24,31	0,43	1,05	0,91	2,60	637,95	659,54	200,00	9,64	1 285,79	65,12	0,00	0,02		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																				1	2012
ТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	4,40	13,20	2,30	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ТИВОЧНЫМ	200	6,0	8,0	26,9	172,0	0,49	0,00	0,10	0,00	0,10	219,33	50,38	12,80	0,39	82,10	8,92	0,00	0,00	TK№043		
КАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	118,70	93,30	12,20	0,60	87,20	9,90	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	410	13,0	15,3	49,5	341,0	1,09	0,00	0,20	0,10	0,30	342,43	180,10	27,30	1,19	189,20	18,82	0,00	0,00			
II Завтрак																				442	2008
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	11,30	6,50	2,30	180,00	1,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	180	1,0	0,2	17,8	78,0	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	11,30	6,50	2,30	180,00	1,80	0,00	0,00			
Обед																				254	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,9	8,6	9,3	144,0	0,33	0,07	0,09	0,07	0,25	49,64	129,15	27,76	0,81	0,00	63,66	0,00	0,00	43	2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,6	6,0	96,0	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	4,70	2,30	0,50	49,60	1,90	0,00	0,00	57	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,6	8,3	10,3	141,0	10,00	0,00	0,00	0,20	0,00	34,60	55,70	18,50	0,20	73,30	5,30	0,00	0,00	129	2008	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,5	2,0	9,8	67,0	5,90	0,00	0,00	1,10	0,00	51,70	27,50	12,30	0,80	76,30	4,70	0,00	0,00	TK№035		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	48,30	16,40	0,30	80,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	40,80	1,34	0,00	0,00	TK№004		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	8,80	1,80	0,33	13,80	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	721	22,3	27,5	67,3	599,0	20,13	0,07	0,09	1,37	0,25	164,69	293,86	83,40	3,78	333,80	76,90	0,00	0,00			
Полдник																				TK № 018	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	4,0	34,7	146,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,48	32,40	7,20	0,80	22,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	4,0	9,8	99,0	1,11	0,11	0,22	0,11	0,00	214,01	151,07	23,53	0,22	276,84	18,87	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	240	8,9	8,0	44,5	245,0	1,11	0,11	0,22	0,11	0,00	224,49	183,47	30,73	1,02	298,84	18,87	0,00	0,00			
Всего за день:		45,2	51,1	179,0	1 263,0	23,73	0,18	0,51	1,58	0,55	742,91	668,73	147,93	8,29	1 001,84	116,39	0,00	0,00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов						
		Белк, г	Жир, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг					
																					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Завтрак																									
ПЕРБОД С СЫРОМ	40	4,5	9,2	13,3	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,50	51,70	5,10	0,50	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
ША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ	200	3,5	3,3	24,7	153,0	0,80	0,00	0,13	0,00	0,13	265,89	54,68	21,90	0,53	90,80	13,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
ИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	98,10	100,00	29,40	0,40	75,80	8,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#040	
АЙ С МОЛОКОМ	420	11,2	15,3	51,6	322,0	1,30	0,00	0,23	0,00	0,13	480,49	206,38	56,40	1,43	193,80	22,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																									
РУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,4	47,2	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	17,22	14,47	10,85	1,81	147,20	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №002	
того за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,4	47,2	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	17,22	14,47	10,85	1,81	232,50	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																									
ЛАПАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	45,6	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	15,80	0,90	0,50	0,60	6,90	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	200	4,5	2,4	12,5	90,0	6,00	0,10	0,00	0,20	0,00	21,40	66,20	19,60	1,30	100,30	5,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2012
ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,4	12,0	25,1	249,0	20,20	0,20	0,00	0,00	0,00	29,20	104,50	42,20	1,50	95,00	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	1,0	2,0	3,0	37,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	3,80	0,70	0,00	7,30	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	180	0,4	0,0	7,0	102,0	0,30	0,00	0,00	0,10	0,00	33,50	0,00	1,40	0,50	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#044	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	11,80	2,60	0,84	40,80	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	8,80	1,80	0,33	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	750	18,6	20,3	72,6	640,9	28,40	0,30	0,20	0,30	0,00	121,25	196,00	68,80	5,07	264,80	26,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,1	9,7	41,1	195,0	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	36,30	67,50	8,80	0,40	56,50	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	249	2014
КЕФИР	200	6,0	3,3	8,0	62,0	0,60	0,10	0,20	0,10	0,00	204,00	152,00	22,40	0,20	219,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	260	8,1	13,0	49,1	257,0	0,60	0,20	0,30	0,10	0,00	240,30	219,50	31,20	0,60	275,50	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		38,3	48,9	183,7	1 267,1	32,31	0,50	0,73	0,40	0,13	859,26	636,35	167,25	8,91	966,60	69,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																				2	2012
ТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	11,50	3,30	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ПИВОЧНЫМ	150	5,3	6,1	25,6	158,4	0,37	0,15	0,07	0,00	0,07	191,39	57,68	31,50	0,88	95,50	7,67	0,00	0,00	TKN028		
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	9,5	10,6	54,1	310,4	2,67	0,15	0,17	0,00	0,07	294,89	141,68	49,10	1,48	268,90	15,77	0,00	0,00			
II Завтрак																				442	2008
ОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	4,30	0,00	0,10	0,10	0,00	8,10	24,30	19,40	0,40	228,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	180	1,0	0,2	17,8	78,0	4,30	0,00	0,10	0,10	0,00	8,10	24,30	19,40	0,40	228,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				TKN015	
ГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	15,10	5,00	0,50	56,40	1,50	0,00	0,00	81	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ТРЕНКАМИ	200	3,6	4,5	20,0	144,0	8,10	0,10	0,00	0,20	0,00	35,10	56,90	22,00	0,80	98,60	3,50	0,00	0,00	263	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	16,1	19,6	141,3	0,20	0,10	0,00	0,00	0,20	21,40	91,20	14,00	0,60	0,00	82,60	0,00	0,00	338	2008	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,9	4,9	12,1	97,5	8,50	0,00	0,00	0,60	0,00	31,00	59,20	23,10	1,00	90,20	3,70	0,00	0,00	TKN042		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	6,40	3,10	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	TK №003		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	11,80	2,60	0,84	40,80	1,34	0,00	0,00	TKN004		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	8,80	1,80	0,33	13,80	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	705	19,1	26,6	99,2	612,2	19,90	0,20	0,00	0,80	0,20	120,05	249,40	71,60	4,57	363,90	93,14	0,00	0,00			
Полдник																				TK № 018	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5,0	43,2	185,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	40,50	9,00	1,00	27,50	0,00	0,00	0,00	TKN038		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	4,40	3,90	0,40	14,02	0,00	0,00	0,00	TK № 005		
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,30	0,00	0,10	0,00	0,00	102,00	76,00	11,20	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	343	6,7	7,5	56,2	277,5	1,40	0,00	0,10	0,00	0,00	126,70	120,90	24,10	1,40	187,52	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		36,3	44,9	227,3	1 278,1	28,27	0,35	0,37	0,90	0,27	549,74	536,28	164,20	7,85	1 048,32	108,91	0,00	0,00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	4,40	13,20	2,30	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012		
АЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО ЭНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3,0	40,5	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	9,52	21,55	7,58	0,33	40,70	0,00	0,00	0,00	10			
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21,0	2,9	129,0	0,20	0,10	0,50	0,30	2,50	207,00	65,74	11,37	2,60	90,49	26,80	0,00	0,00	214	2008		
АКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	118,70	93,30	12,20	0,60	87,20	9,90	0,00	0,00	TK№043			
Итого за прием пищи:	410	23,9	31,0	28,5	338,5	3,14	0,10	0,60	0,40	2,70	339,62	193,79	33,45	3,73	238,29	36,70	0,00	0,00				
II Завтрак																						
РУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,4	47,2	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	17,22	14,47	10,85	1,81	147,20	1,01	0,00	0,00	TK №002			
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,4	47,2	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	17,22	14,47	10,85	1,81	232,50	1,01	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41,3	1,50	0,00	0,00	0,60	0,00	15,60	57,67	21,90	0,80	0,00	1,80	0,00	0,00	40	2012		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,5	4,5	4,0	119,0	4,40	0,10	0,00	0,20	0,00	24,00	12,20	8,60	0,10	91,30	4,60	0,00	0,00	76	2012		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	108,0	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	32,30	65,70	18,40	0,30	100,00	4,70	0,00	0,00	305	2012		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,0	7,0	102,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	93,00	15,70	0,50	139,00	0,00	0,00	0,00	TK№045			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,19	0,00	1,40	0,67	0,70	1,06	0,00	0,00	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	15,69	3,46	0,27	40,80	0,00	0,00	0,00	TK№004			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148,0	25,43	0,15	0,00	0,04	0,00	21,00	8,80	1,80	1,20	13,80	0,00	0,00	0,00	333	2008		
Итого за прием пищи:	705	24,7	12,8	68,1	611,5	31,83	0,25	0,10	0,84	0,00	120,15	253,06	71,26	3,84	385,60	12,16	0,00	0,00				
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	4,4	9,8	99,0	1,11	0,11	0,22	0,11	0,00	214,01	151,07	23,53	0,22	230,70	18,87	0,00	0,00	434	2008		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	9,5	3,0	38,0	187,0	0,00	0,11	0,00	0,00	0,11	46,98	83,59	11,12	0,65	75,00	2,92	0,00	0,00	479	2008		
Итого за прием пищи:	265	15,5	7,4	47,8	286,0	1,11	0,22	0,22	0,11	0,11	260,99	234,66	34,65	0,87	305,70	21,79	0,00	0,00				
Всего за день:		64,6	51,5	154,8	1 283,2	38,09	0,57	0,92	1,35	2,81	737,98	695,98	150,21	10,25	1 162,09	71,66	0,00	0,00				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																				3	2012
УТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,38	51,70	5,10	0,38	27,20	0,00	0,00	0,00	189	2008	
АША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ЛИВОЧНЫМ	200	6,0	8,0	26,9	184,8	0,49	0,00	0,10	0,00	0,10	219,33	50,38	12,80	0,39	82,10	8,92	0,00	0,00	TK№040		
АЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	98,10	100,00	29,40	0,40	75,80	8,30	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	410	12,6	17,7	50,5	330,8	0,99	0,00	0,20	0,00	0,10	404,81	202,08	47,30	1,17	185,10	17,22	0,00	0,00			
II Завтрак																				442	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	2,90	0,00	0,10	0,40	0,00	32,40	29,20	16,20	0,40	367,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	180	1,0	0,2	17,8	78,0	2,90	0,00	0,10	0,40	0,00	32,40	29,20	16,20	0,40	367,50	0,00	0,00	0,00			
Обед																				261	2008
ТЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50	16,0	10,3	22,1	199,2	18,80	0,23	0,00	0,00	0,00	22,80	109,70	16,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№015		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	15,10	5,00	0,50	56,40	1,50	0,00	0,00	77	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	6,0	4,4	16,0	119,9	6,60	0,10	0,00	0,20	0,00	24,90	66,00	21,30	1,00	126,00	5,30	0,00	0,00	344	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,4	6,9	13,4	125,1	9,20	0,10	0,00	0,30	0,10	38,40	34,50	11,50	1,10	90,00	5,30	0,00	0,00	TK№046		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,0	0,0	18,0	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,20	1,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	TK №003		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	40,80	1,34	0,00	0,00	TK№004		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	11,70	2,39	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	760	27,9	22,4	80,0	623,0	36,60	0,43	0,00	6,93	0,10	114,27	259,91	62,53	5,71	332,15	13,44	0,00	0,00			
Полдник																					2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	22,00	0,00	0,00	0,00	TK№035		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,00	3,30	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	TK № 005		
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,30	0,00	0,10	0,00	0,00	102,00	76,00	11,20	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	316	5,1	5,4	35,2	215,6	0,30	0,02	0,12	0,00	0,00	120,40	106,00	20,50	0,93	184,10	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		46,5	45,8	183,5	1 247,4	40,79	0,45	0,42	7,33	0,20	671,88	597,19	146,53	8,21	959,55	30,66	0,00	0,00			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
УТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	11,50	3,30	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012	
АША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,5	23,9	140,0	0,49	0,10	0,10	0,00	0,10	228,70	62,58	45,77	1,18	92,30	10,78	0,00	0,00	189	2008	
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028		
Итого за прием пищи:	410	10,8	14,0	52,4	292,0	2,79	0,10	0,20	0,00	0,10	332,20	146,58	63,37	1,78	265,70	18,88	0,00	0,00			
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	120,40	0,00	0,00	0,00	TK № 006		
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	5,2	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	8,60	6,30	0,30	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№017		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	1,6	4,9	18,3	105,7	5,60	0,00	0,00	0,20	0,00	34,60	55,70	20,20	1,20	73,80	5,30	0,00	0,00	57	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5	11,7	109,0	0,60	0,10	0,10	0,10	0,00	26,00	147,70	28,80	0,50	0,00	136,40	0,00	0,00	228	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,0	1,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,80	0,70	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,3	117,0	15,00	0,20	0,10	0,00	0,10	36,50	54,40	29,20	1,20	183,40	8,50	0,00	0,00	335	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	29,0	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	3,61	3,90	0,40	18,04	0,00	0,00	0,00	TK№038		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	11,80	4,34	0,84	40,80	1,34	0,00	0,00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	8,80	2,39	0,27	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004		
Итого за прием пищи:	753	23,5	12,2	82,8	451,0	23,30	0,30	0,20	0,30	0,10	131,77	294,41	95,83	4,71	393,54	152,04	0,00	0,00			
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	101,0	0,20	0,00	0,20	0,10	0,00	210,80	147,20	22,40	0,20	219,00	18,00	0,00	0,00	401	2012	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	2,8	7,2	29,0	165,6	5,96	0,00	0,00	0,00	0,20	25,83	46,99	10,53	0,79	87,80	2,69	0,00	0,00	451	2008	
Итого за прием пищи:	265	8,6	12,2	37,4	266,6	6,16	0,00	0,20	0,10	0,20	236,63	194,19	32,93	0,99	306,80	20,69	0,00	0,00			
Всего за день:		44,4	38,9	193,6	1 105,6	36,25	0,40	0,70	0,40	0,40	707,80	660,38	229,93	7,98	1 314,04	191,61	0,00	0,00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,3	5,5	9,3	82,7	0,00	0,00	0,00	0,13	0,27	5,85	17,56	3,06	0,27	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,0	7,9	27,3	200,5	0,49	0,00	0,10	0,00	0,10	217,28	112,50	25,09	0,39	100,40	9,41	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,00	3,30	0,30	96,90	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	426	9,3	13,4	45,0	317,2	0,49	0,00	0,10	0,13	0,37	232,83	133,06	31,45	0,96	217,20	9,41	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	4,30	0,00	0,10	0,10	0,00	8,10	24,30	19,40	0,40	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1,0	0,2	17,8	78,0	4,30	0,00	0,10	0,10	0,00	8,10	24,30	19,40	0,40	228,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	15,80	18,50	9,50	0,60	0,00	3,30	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,7	7,5	13,1	100,2	9,73	0,10	0,00	0,00	0,00	26,40	67,40	19,80	1,00	6,90	5,30	0,00	0,00	73	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	10,4	4,0	21,0	115,3	0,50	0,00	0,20	0,00	0,30	29,60	107,50	11,40	1,00	96,90	6,70	0,00	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,0	3,4	19,4	111,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	12,20	40,80	7,50	0,90	50,60	0,80	0,00	0,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88,2	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	5,20	5,30	0,60	47,10	0,40	0,00	0,00	047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	40,80	0,80	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	14,70	3,01	0,33	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	705	23,9	18,8	98,5	558,1	12,83	0,20	0,20	0,00	0,30	103,24	265,90	59,11	4,93	256,10	17,30	0,00	0,00		
Полдник																				
КЕФИР	200	3,3	0,3	8,0	62,0	0,60	0,10	0,20	0,10	0,00	204,00	152,00	22,40	0,20	219,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,0	2,9	37,2	230,0	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	13,16	44,94	8,26	0,56	48,30	1,12	0,00	0,00	464	2008
Итого за прием пищи:	270	8,3	3,2	45,2	292,0	0,60	0,24	0,20	0,10	0,00	217,16	196,94	30,66	0,76	267,30	19,12	0,00	0,00		
Всего за день:		42,5	35,7	206,5	1 245,3	18,22	0,44	0,60	0,33	0,67	561,33	620,20	140,62	7,05	968,60	45,83	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
того за весь период	481,6	477,5	1 812,6	11 970,0	380,00	10,67	8,32	15,81	8,63	6 840,00	6 619,01	1 643,49	84,08	10 615,63	804,70	0,00	0,02
среднее значение за период	48,16	47,75	181,26	1197	38	1,067	0,832	1,581	0,863	684	661,901	164,349	8,408	1061,563	80,47	0	0,002
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	14,3	31,9	53,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
от 3 до 7 лет	408,9	140	722,5	274,9

1996* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

1997* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2011* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2012* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А. Тутельяна изд.2012г.)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ 2022 ВИЖЕН-СОФТ версия 1.2.8.6 на основе методических рекомендаций МР 2.4.0179-20