



МЕНЮ

1-3 года

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150
КАКАО С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/20	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПАВИДЛОМ 30/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/15
БАТОН 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 180
			*			БАТОН 30			
II Завтрак									
СОК 150	ЯБЛОКО 100	СОК 150	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	СОК 150	ЯБЛОКО 100	СОК 150	БАНАН 100	СОК 150
Обед									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 30	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30
СУП СВЕКОЛЬНИК НА МЯС/Б С МЯСОМ 150/10	СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ 150/10	ЩИ С ФАСОЛЬЮ НА МЯС/Б С МЯСОМ 150/10	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ 150/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ /Б 150	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС/Б 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ 150/10	СУП РИСОВЫЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ 150/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫНА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП С РЫБНЫЙ ИЗ ФИЛЕ РЫБЫ 150/15
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАША ГОРОХОВАЯ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ГУЛЯШ 40/30	БИТОЧКИ ИЗ КУРИНЫЕ В СОУСЕ 50/30	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 50/20	БИТОЧКИ ИЗ КУРИНЫЕ В СОУСЕ 50/30	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 50	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 40/30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
Полдник									
ПРЯНИКИ 50	СНЕЖОК 180	РЯЖЕНКА 180	МОЛОКО 180	БИФИДОК 180	МОЛОКО 180	РЯЖЕНКА 180	МОЛОКО 180	СНЕЖОК 180	ВАРЕНЕЦ 180

МОЛОКО 180	ОЛАДЫ ИЛИ БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ 50	БУЛОЧКА 50	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ 60	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИКИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 60	ВАТРУШКА ИЛИ СЛОЙКА 60	ПЕЧЕНЬЕ 50	БАРАНКИ 50
Ужин									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 155/30	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 180/30	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 40/30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 120	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 155/30	ПЛОВ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/10	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 50	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ 40/30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/10	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
			ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАН НАЯ 30				ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАН НАЯ 30

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 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

АНОО ДО «Страна Детства»

Согласовано



/Москвичева М.К./

ООО «Фортуна»

Утверждаю к применению



/Хорошев Г.В./

« 01 » июня 2025 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.:Речь, 2008

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: Дели принт, 2008 - Тутельян В.А., Скурихин И.М.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	2,9	3,9	20,3	128,6	0	0,2	0	0,2	53,1	15,8	63,4	0,2	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	13,2	97,3	0	0,5	0	0	100,2	24,8	86,0	0,8	433	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	360	8,6	8,1	48,9	304,5	0	0,7	0	0,2	159,0	44,5	168,9	1,3			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0	2,1	0,1	0	12,3	4,5	11,1	0,2		2008	
СУП СВЕКОЛЬНИК НА МЯС/Б С МЯСОМ	150/10	8,5	8,9	8,3	147,6	0	5,6	0,4	0,5	36,4	26,5	101,3	1,7	95	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,6	17,2	15,1	285,0	0,2	7,7	0	0,7	19,6	36,1	184,3	2,8	259	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	17,1	84,4	0	72	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	555	29,7	29,4	58,8	629,0	0,2	87,4	0,7	1,9	92,6	80,3	329,5	6,3			
Полдник																
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008	
МОЛОКО	180	5	5,6	8,2	104,8	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	230	8	8,0	45,7	287,8	0,1	0,9	0	0	189,1	24,7	154,6	0,6			
Ужин																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	155/30	11,9	14,3	31,1	302,2	0,1	0,1	0,1	1,2	240,2	15,3	160,5	1,0	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,1	29,0	0	0	0	0	11,0	5,0	5,9	0,6	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	400	14,5	14,6	54,2	407,5	0,1	0,1	0,1	1,9	258,3	29,1	196,4	2,7			
Всего за день:		61,6	60,3	222,8	1693,3	0,4	92,1	0,8	4,0	709,5	184,6	859,9	13,0			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,3	5,4	27,8	181,4	0,1	0,4	0	0,8	88,4	30,4	114,8	0,9	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	11,3	81,6	0	0,5	0	0	99,6	14,7	71,5	0,7	378	2011	
Итого за прием пищи:	370	10,4	17,4	54,6	416,4	0,1	0,9	0,1	1,0	194,9	49,0	207,7	1,9			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150/10	13,6	14,9	13,2	241,9	0,1	0,8	0,2	1,6	56,4	27,6	134,9	1,8	120	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	150	9,5	20,1	8,7	83,8	0,5	1,3	0,5	0,9	27,8	39,3	129,7	1,8	302	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	575	27,0	35,5	55,9	481,8	0,7	5,1	0,7	3,7	109,7	85,4	324,6	5,8			
Полдник																
СНЕЖОК	180	5,2	4,5	9,8	105,9	0,1	1,3	0	0,1	216,1	25,2	171	0,2	435	2008	
ОЛАДЬИ ИЛИ БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ	50	3,6	5,89	19,55	145,92	0,06	0,48	0,01	1,52	39,25	8,75	51,73	0,64	444	2008	
Итого за прием пищи:	230	8,8	10,39	29,35	251,82	0,16	1,78	0,01	1,62	255,35	33,95	222,73	0,84			
Ужин																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	180/30	33,6	26,6	51,8	599,8	0,1	0,4	0,1	0,5	292,5	49,4	379,0	1,7	222	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10	0,3	0	7,4	32,3	0	1,6	0	0	14,6	6,1	7,9	0,7	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	415	35,0	26,7	66,7	667,6	0,1	2,0	0,1	0,8	310,6	60,5	399,5	2,7			
Всего за день:		81,6	90,39	216,35	1864,62	1,06	19,78	0,91	7,72	886,55	236,85	1165,5 ₃	13,44			

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																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	4,3	26,9	164,2	0,1	0,2	0	0,1	65,5	21,9	104,1	1,2	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,1	2,8	15,6	100,6	0	0,5	0	0	100,2	18,2	82,0	0,5	432	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
Итого за прием пищи:	370	10,1	16,3	58,0	418,2	0,1	0,7	0,1	0,3	172,6	44,0	207,5	2,0			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008	
ЩИ С ФАСОЛЬЮ НА МЯС/ Б С МЯСОМ	150/10	14,3	12,1	9,9	206,3	0,1	7,2	0,3	0,5	52,2	33,2	165,2	2,4	83	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,6	2,8	27,3	144,4	0	0	0	0,3	8,5	18,0	52,3	0,4	181	2008	
ГУЛЯШ	40/30	11,9	12,9	2,8	175,2	0	0,8	0	1,7	8,0	13,7	102,7	1,6	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,3	0,1	15,0	63,8	0	21,6	0	0,2	16,3	9,2	8	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	585	31,8	28,3	72,1	673,2	0,1	37,1	0,3	3,5	96,3	88,9	366,0	6,2			
Полдник																
РЯЖЕНКА	180	5,39	1,8	7,54	71,82	0,04	0,9	0	0	222,64	25,14	165,19	0	435	2008	
БУЛОЧКА	50	3,8	2,0	24,9	132,0	0,1	0	0	0	9,2	5,6	34,3	0,4	442	2011	
Итого за прием пищи:	230	9,19	3,8	32,44	203,82	0,14	0,9	0	0	231,84	30,74	199,49	0,4			
Ужин																
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	40/30	6,3	7,1	5,5	110,7	0	0,2	0	0,1	18,1	7,7	57,1	0,6	297	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,7	27,9	162,8	0,1	0	0	1,0	7,4	5,9	32,6	0,7	209	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,1	29,0	0	0	0	0	11,0	5,0	5,9	0,6	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	405	13,3	11,1	56,5	378,8	0,1	0,2	0	1,8	43,6	27,4	125,6	3,0			
Всего за день:		65,19	59,7	234,24	1738,52	0,44	41,9	0,4	5,6	554,84	197,04	909,09	13,7			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,3	6,9	28,2	201,2	0,1	0,4	0	1,1	106,1	47,5	158,5	1,3	413	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/20	6,9	6,8	15,4	151,4	0	0,1	0,1	0,1	181,7	10,9	119,5	0,5	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,7	2,7	23,7	130,8	0	0,1	0	0,1	85,5	23,5	74,4	0,8	433	2008	
Итого за прием пищи:	380	15,9	16,4	67,3	483,4	0,1	0,6	0,1	1,3	373,3	81,9	352,4	2,6			
II Завтрак																
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
СУП ПОЛЕВОЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ	150/10	10,8	10,9	12,4	190,5	0	1,1	0,2	0,2	22,8	21,3	110,0	1,2	101	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,2	5,0	27,9	181,0	0,2	0	0	3,5	16,2	91,6	136,5	3,2	181	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	50/30	7,4	7,3	0,1	94,8	0	0,2	0	0,3	9,6	6,7	67,9	0,7		2008	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,2	0,1	15,9	65,9	0	1,6	0	0,1	16,6	7,9	7,3	0,1	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	595	27,2	23,6	73,1	612,7	0,2	5,9	0,2	4,8	79,2	140,5	364,3	6,6			
Полдник																
МОЛОКО	180	5	5,6	8,2	104,8	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008	
БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	60	4,7	8,4	48,5	286,6	0,1	2,9	0,1	0,5	14,3	9,2	42,2	0,5	467	2008	
Итого за прием пищи:	240	9,7	14,0	56,7	391,4	0,2	3,8	0,1	0,5	197,9	29,4	171,8	0,7			
Ужин																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,06	3,44	7,87	74,64	0,03	21,67	0,09	0,24	72,25	23,27	47,35	0,96	346	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	6,9	12,1	4	152,2	0,1	0	0	0,2	4,7	9,2	60,4	0,7	292	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,1	29,0	0	0	0	0	11,0	5,0	5,9	0,6	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,5	4	1,5	44,4	0	2,1	0,1	0	12,9	4,5	9,3	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	415	13,06	19,84	36,47	376,54	0,13	23,77	0,19	1,14	107,95	50,77	152,95	3,56			
Всего за день:			67,36	74,34	254,57	1960,04	0,63	44,07	0,59	7,74	766,35	344,57	1069,45	14,06		

5 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 КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	5,9	24,7	172,3	0,1	1,2	0	0,1	88,9	34,2	128,2	1,0	189	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	17,1	84,4	0	72	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	441	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
Итого за прием пищи:	370	7,8	15,4	57,3	410,1	0,1	73,2	0,3	0,3	113,0	42,5	152,4	1,8			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,3	3,8	2,8	47,7	0	4,1	0,2	1,7	13,3	5,7	9,5	0,2	42	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ /Б	150	1,1	3,0	6,6	58,0	0	5,1	0,1	1,4	13,2	11,5	27,8	0,6	99	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,3	15,6	101,6	0,1	7,6	0	0,2	26,1	21,3	61,8	0,8	335	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	7,9	6,1	7,2	115,2	0,1	0,1	0	1,7	10,0	14,6	80,4	0,7	239	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	555	14,0	16,5	56,9	433,6	0,2	16,9	0,3	5,7	77,6	63,6	209,5	3,4			
Полдник																
БИФИДОК	180	6,1	4,5	9,9	109,8	0,4	1,3	0	0	194,4	28,8	171	0,2		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008	
Итого за прием пищи:	230	9,9	9,4	47,1	318,3	0,4	1,3	0	0	208,9	38,8	216	1,3			
Ужин																
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,1	3,1	32,6	170,7	0	0	0	0,3	7,8	20,7	62,7	0,5	325	2008	
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	40/30	6,2	8,5	4,5	118,5	0	0,3	0	0,1	13,3	7,3	55,5	0,6	280	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,1	29,0	0	0	0	0	11,0	5,0	5,9	0,6	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	405	11,9	11,9	60,2	394,5	0	0,3	0	1,1	39,2	41,8	154,1	2,8			
Всего за день:		44,0	53,6	231,3	1603,5	0,7	101,7	0,6	7,7	454,7	194,7	743,0	11,5			

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			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5,2	5,7	24,2	169,4	0,1	0,2	0	1,1	67,0	43,3	128,4	1,2	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	11,5	82,3	0	0,5	0	0	99,6	14,7	71,5	0,7	378	2011	
Итого за прием пищи:	370	10,3	17,7	51,2	405,1	0,1	0,7	0,1	1,3	173,5	61,9	221,3	2,2			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0	2,1	0,1	0	12,3	4,5	11,1	0,2		2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯС/Б	150	8,7	8,8	8,7	150,1	0	5,2	0,4	0,5	39,2	27,1	100,5	1,7	76	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,0	16,5	13,1	251,8	0,1	6,4	0,3	2,5	22,6	29,0	138,6	1,7	309	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,3	0,1	15,0	63,8	0	21,6	0	0,2	16,3	9,2	8	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	545	25,0	28,4	55,1	577,7	0,1	35,3	0,8	3,9	97,5	78,6	288,2	5,1			
Полдник																
МОЛОКО	180	5	5,6	8,2	104,8	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008	
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	230	8	8,0	45,7	287,8	0,1	0,9	0	0	189,1	24,7	154,6	0,6			
Ужин																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	155/30	11,9	14,3	31,1	302,2	0,1	0,1	0,1	1,2	240,2	15,3	160,5	1,0	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,1	29,0	0	0	0	0	11,0	5,0	5,9	0,6	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	400	14,5	14,6	54,2	407,5	0,1	0,1	0,1	1,9	258,3	29,1	196,4	2,7			
Всего за день:		58,6	68,9	221,4	1742,6	0,4	40,0	1,0	7,1	728,9	200,3	871,0	12,7			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	5,0	29,3	183,9	0,1	0,4	0	0,1	104,5	23,5	153,5	0,6	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	13,2	97,3	0	0,5	0	0	100,2	24,8	86,0	0,8	433	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	400	15,8	13,7	58,2	421,1	0,1	0,9	0,1	0,9	230,3	56,5	328,6	2,6			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,3	3,8	2,8	47,7	0	4,1	0,2	1,7	13,3	5,7	9,5	0,2	42	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ	150/10	12,0	13,3	10,2	210,5	0,1	4,6	0,2	0,3	30,2	26,9	132,2	1,7	91	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,2	4,8	27,9	179,5	0,2	0	0	3,5	16,2	91,6	136,5	3,2	181	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/20	10,0	15,2	8,2	209,2	0,1	0	0	1,6	9,7	16,3	96,7	1,4	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	585	30,9	37,4	73,8	758,0	0,4	8,7	0,4	7,8	84,4	151,0	404,9	7,6			
Полдник																
РЯЖЕНКА	180	5,39	1,8	7,54	71,82	0,04	0,9	0	0	222,64	25,14	165,19	0	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	2,73	1,16	19,08	97,68	0,04	0	0,01	0,37	6,7	4,49	26,09	0,32	451	2008	
Итого за прием пищи:	240	8,12	2,96	26,62	169,50	0,08	0,9	0,01	0,37	229,34	29,63	191,28	0,32			
Ужин																
ПЛОВ	160	16,7	28,2	27,8	432,4	0,3	1,0	0,2	3,0	14,6	39,8	181,5	2,0	265	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,1	29,0	0	0	0	0	11,0	5,0	5,9	0,6	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	405	20,2	28,6	52,8	549,3	0,3	2,2	0,2	4,1	38,1	59,3	234,1	3,9			
Всего за день:		75,42	83,06	221,22	1944,90	0,88	22,7	0,71	13,77	598,14	304,43	1169,88	16,62			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,3	5,4	28,5	184,4	0,1	0,4	0	0,8	88,4	30,4	114,8	0,9	189	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПАВИДЛОМ	30/20	2,4	0,9	30,0	135,4	0	8	0	0	10,1	6,7	22,7	0,4	2	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,1	2,8	15,6	100,6	0	0,5	0	0	100,2	18,2	82,0	0,5	432	2008	
Итого за прием пищи:	380	10,8	9,1	74,1	420,4	0,1	8,9	0	0,8	198,7	55,3	219,5	1,8			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008	
СУП РИСОВЫЙ НА КУР/Б С КУРИЦЕЙ	150/10	11,4	12,0	7,6	185,1	0	1,0	0,1	0,1	22,1	18,0	109,4	1,1		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,7	25,6	151,6	0,1	0	0	0,9	6,8	5,4	29,9	0,6	209	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	50/30	7,4	7,3	0,1	94,8	0	0,2	0	0,3	9,6	6,7	67,9	0,7		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,3	0,1	15,0	63,8	0	21,6	0	0,2	16,3	9,2	8	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	595	25,8	23,5	65,4	578,8	0,1	30,3	0,1	2,3	66,1	54,1	253,0	4,2			
Полдник																
МОЛОКО	180	5	5,6	8,2	104,8	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008	
ВАТРУШКА ИЛИ СЛОЙКА	60	15,2	51,9	87,7	878,5	0,2	0	0,4	2,4	77,7	26,5	221,7	2,8	453	2008	
Итого за прием пищи:	240	20,2	57,5	95,9	983,3	0,3	0,9	0,4	2,4	261,3	46,7	351,3	3,0			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,4	17,1	108,8	0,1	8,3	0	0,2	28,3	23,3	67,3	0,9	335	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	50	7,7	0,6	0,8	39,2	0	0,6	0	0,5	16,3	14,4	98,6	0,4	69	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,1	29,0	0	0	0	0	11,0	5,0	5,9	0,6	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	415	12,9	4,3	41,5	257,2	0,1	10,4	0	1,4	69,6	55,7	209,0	3,2			
Всего за день:		70,5	94,6	292,1	2304,2	0,6	53,5	0,5	6,9	606,2	217,8	1043,3	14,3			

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															
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	5,9	24,7	172,3	0,1	1,2	0	0,1	88,9	34,2	128,2	1,0	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	17,1	84,4	0	72	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	441	2008
Итого за прием пищи:	370	7,8	15,4	57,3	410,1	0,1	73,2	0,3	0,3	113,0	42,5	152,4	1,8		
II Завтрак															
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫНА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	9,8	9,8	4,4	146,5	0	8,2	0,2	0,4	38,8	20,8	95,5	1,6	84	2008
КАША ГОРОХОВАЯ	110	4,3	3,9	25	151,8	0,1	0	0	0,1	19,5	21,3	90,4	1,5	184	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	6,7	16,6	6,9	205,0	0,1	0,7	0	2,3	9,9	10,5	64,4	0,9	283	2008
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,3	0,1	15,0	63,8	0	21,6	0	0,2	16,3	9,2	8	0,4	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008
Итого за прием пищи:	575	25,0	30,9	76,6	688,4	0,3	33,5	0,2	4,2	102,1	78,6	318,3	6,6		
Полдник															
СНЕЖОК	180	5,2	4,5	9,8	105,9	0,1	1,3	0	0,1	216,1	25,2	171	0,2	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008
Итого за прием пищи:	230	9,0	9,4	47,0	314,4	0,1	1,3	0	0,1	230,6	35,2	216	1,3		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	34,5	23,8	32,9	493,3	0,1	0,5	0,1	2,5	344,7	50,6	413,7	1,4	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10	0,3	0	7,4	32,3	0	1,6	0	0	14,6	6,1	7,9	0,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008
Итого за прием пищи:	415	35,9	23,9	47,8	561,1	0,1	2,1	0,1	2,8	362,8	61,7	434,2	2,4		
Всего за день:		79,2	80,1	249,7	2070,0	0,6	120,1	0,6	7,4	816,5	260,0	1148,9	12,7		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,1	21,4	149,0	0	0,4	0	0,7	83,5	12,4	71,0	0,3	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/15	5,8	5,3	15,4	133,2	0	0,1	0	0	137,7	9,2	94,5	0,5	3	2011	
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	3,1	2,8	13,7	92,9	0	0,5	0	0	100,8	18,4	82,0	0,5	379	2011	
Итого за прием пищи:	375	13,1	13,2	50,5	375,1	0	1,0	0	0,7	322,0	40,0	247,5	1,3			
II Завтрак																
СОК	150	1,1	0,3	16,6	74,2	0	4,4	0	0	23	8,1	24,3	0,5	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	150	1,1	0,3	16,6	74,2	0	4,4	0	0	23	8,1	24,3	0,5			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008	
СУП С РЫБНЫМ ИЗ ФИЛЕ РЫБЫ	150/15	11,3	2,3	10,3	108,4	0,1	4,9	0,3	0,7	37,5	35,3	161,1	0,9	87	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,2	4,8	27,9	179,5	0,2	0	0	3,5	16,2	91,6	136,5	3,2	181	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	40/30	5,6	6,9	2,8	96,0	0	1,6	0,1	0,7	7,9	9,6	55,6	0,7	308	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	590	25,8	14,4	66,8	502,2	0,3	14,0	0,4	5,7	80,8	153,0	391,0	6,2			
Полдник																
ВАРЕНЕЦ	180	5,4	1,8	7,2	72	0,1	1,4	0	0	216	27	176,4	0,2		2008	
БАРАНКИ	50	2,2	2,6	62,5	286,1	0	0	0	0	12	7,5	27	1,1		2008	
Итого за прием пищи:	230	7,6	4,4	69,7	358,1	0,1	1,4	0	0	228	34,5	203,4	1,3			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,4	17,1	108,8	0,1	8,3	0	0,2	28,3	23,3	67,3	0,9	335	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	9,3	7,1	8,5	135	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,1	29,0	0	0	0	0	11,0	5,0	5,9	0,6	430	2008	
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,5	4	1,5	44,4	0	2,1	0,1	0	12,9	4,5	9,3	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	415	14,8	14,8	50,2	393,5	0,15	18,4	0,17	2,7	100,3	60,6	194,5	3,8			
Всего за день:		62,4	47,1	253,8	1703,1	0,55	39,2	0,57	9,1	754,1	296,2	1060,7	13,1			

ООО "Фортуна"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	668,6	715,1	2417,7	18744,5	6,3	580,5	6,6	78,0	6926,4	2451,7	10102,3	135,4
Среднее значение за период	66,86	71,51	241,77	1874,45	0,63	58,05	0,66	7,80	692,64	245,17	1010,23	13,54
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,27	34,33	51,40									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3 года	375	125	576	233	409
----------	-----	-----	-----	-----	-----