

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С  
 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С  
 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**1 день**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В 1,мг	С ,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg, мг	P,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	3.0	21.6	118.9	0.00	2.40	0.00	0.10	7.10	4.50	15.60	0.30	2	2008
КАША ПШЕНИЧНА ЖИДКАЯ	180	6.2	7.5	28.4	205.7	0.10	0.50	0.00	0.10	114.50	28.20	143.80	1.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.3	11.7	79.7	0.00	0.50	0.00	0.00	103.70	15.30	77.00	0.30	028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.9</b>	<b>12.8</b>	<b>61.7</b>	<b>404.3</b>	0.10	3.40	0.00	0.20	225.30	48.00	236.40	2.00		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.00	5.00	0.00	0.00	11.50	7.00	20.90	0.50		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	4.2	4.0	11.4	98.0	0.00	4.10	0.20	0.50	21.60	17.00	55.60	1.00	85/12	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11.4	4.2	2.0	92.6	0.00	0.00	0.10	0.40	17.30	3.00	34.00	0.30	249	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	3.2	19.7	120.1	0.00	9.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.00	10.80	0.10	0.00	9.00	21.60	27.00	0.40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>726</b>	<b>24.0</b>	<b>12.7</b>	<b>94.7</b>	<b>593.0</b>	0.00	29.21	0.40	0.90	59.40	48.60	137.50	2.20		
<b>Полдник</b>															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13.3	16.4	23.0	293.7	0.10	1.30	0.20	3.20	14.70	26.90	126.50	1.10	311	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ СК АПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5.4	5.6	26.8	180.4	0.00	6.50	0.00	1.20	28.10	11.70	51.90	1.00	451	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	10.5	73.8	0.00	0.50	0.00	0.00	102.30	15.20	73.60	0.80	267	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>22.8</b>	<b>24.6</b>	<b>74.9</b>	<b>616.1</b>	0.10	12.30	0.20	4.40	145.10	53.80	252.00	2.90		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.2</b>	<b>53.1</b>	<b>236.9</b>	<b>1684.0</b>	0.20	45.81	0.60	5.50	579.80	167.90	744.70	7.10		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-ры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г		В 1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg, мг	Р,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.1	6.5	10.0	123.6	0.00	0.10	0.10	0.10	179.40	9.30	111.70	0.40	3	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.6	25.9	181.2	0.00	0.50	0.00	0.20	104.00	22.80	104.40	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	12.6	87.2	0.00	0.50	0.00	0.00	99.30	21.40	80.70	0.60	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.7</b>	<b>15.7</b>	<b>48.5</b>	<b>392.0</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>382.70</b>	<b>53.50</b>	<b>296.80</b>	<b>1.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>150.00</b>	<b>17.50</b>	<b>118.80</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.5	2.5	3.9	41.0	0.00	1.50	0.60	1.40	15.60	10.90	15.70	0.80	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.1	5.3	7.4	98.3	0.00	10.20	0.20	0.20	45.10	19.90	58.60	1.10	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.10	0.00	0.00	1.20	9.50	7.60	41.90	1.00	331	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16.0	7.7	2.5	166.3	0.20	12.10	5.60	1.20	16.90	15.30	231.50	5.10	256	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	18.3	75.8	0.00	0.00	0.00	0.00	18.50	7.00	15.80	0.40	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>28.5</b>	<b>20.6</b>	<b>80.7</b>	<b>651.1</b>	<b>0.30</b>	<b>23.80</b>	<b>6.40</b>	<b>4.00</b>	<b>105.60</b>	<b>60.70</b>	<b>363.50</b>	<b>8.40</b>		
<b>Полдник</b>															
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.6	6.3	5.5	116.1	0.00	2.10	0.00	3.00	25.80	22.60	121.20	0.80	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.1	17.1	115.0	0.10	8.30	0.00	0.20	30.40	23.40	67.90	0.90	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	22.0	92.7	0.00	180.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7.1	4.3	25.4	168.3	0.00	0.00	0.00	0.30	43.00	9.60	71.90	0.50	479	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.00	48.00	0.00	0.20	27.20	10.40	18.40	0.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21.7</b>	<b>15.4</b>	<b>85.0</b>	<b>567.3</b>	<b>0.10</b>	<b>238.40</b>	<b>0.00</b>	<b>3.70</b>	<b>126.40</b>	<b>66.00</b>	<b>279.40</b>	<b>2.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.4</b>	<b>54.8</b>	<b>219.8</b>	<b>1681.0</b>	<b>0.40</b>	<b>264.20</b>	<b>6.50</b>	<b>8.00</b>	<b>764.70</b>	<b>197.70</b>	<b>1058.50</b>	<b>12.20</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		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>															
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	20.7	2.8	258.8	0.10	0.20	0.20	5.20	98.30	15.80	208.10	2.30	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2.9	2.3	11.2	77.7	0.00	0.50	0.00	0.00	108.10	16.10	78.10	0.90	267	2014
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>21.0</b>	<b>25.6</b>	<b>26.7</b>	<b>421.3</b>	0.10	2.40	0.20	5.20	206.40	31.90	286.20	3.20		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.00	5.00	0.00	0.10	11.50	7.00	21.00	0.50		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	4.4	5.5	9.3	108.6	0.00	7.70	0.20	0.20	38.20	20.90	62.20	1.00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9.1	11.3	14.9	196.8	0.10	1.00	0.50	0.80	26.90	30.40	191.20	2.80	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.5	225.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	15.2	62.9	0.00	0.70	0.00	0.10	12.60	5.30	5.20	0.60	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>761</b>	<b>19.6</b>	<b>21.9</b>	<b>90.9</b>	<b>661.5</b>	0.10	14.40	0.70	1.20	89.20	63.60	279.60	4.90		
<b>Полдник</b>															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.3	14.5	9.8	222.9	0.00	18.20	0.00	2.50	55.50	29.50	134.90	2.50	306	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.9	99.0	0.00	7.20	0.50	0.00	36.00	18.00	32.40	0.40	442	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50		2008
БАНАН	70	1.1	0.4	14.8	67.6	0.00	7.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>17.4</b>	<b>16.1</b>	<b>79.2</b>	<b>536.5</b>	0.00	32.44	0.50	2.50	96.30	50.50	178.10	3.40		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.4</b>	<b>66.6</b>	<b>202.4</b>	<b>1689.9</b>	0.20	50.14	1.40	8.90	541.90	163.50	862.70	11.50		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		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>															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.2	4.9	14.9	112.5	0.00	0.00	0.00	0.10	5.60	3.50	18.40	0.30	1	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	5.3	26.7	174.9	0.00	0.50	0.00	0.80	102.60	15.20	87.00	0.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.5	13.0	88.7	0.00	0.60	0.00	0.00	115.20	17.00	85.50	0.30	028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.7</b>	<b>12.7</b>	<b>54.6</b>	<b>376.1</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>223.40</b>	<b>35.70</b>	<b>190.90</b>	<b>1.00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>150.00</b>	<b>17.50</b>	<b>118.80</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5.7	5.4	11.8	117.4	0.10	6.00	0.20	0.90	21.50	23.00	78.10	1.30	84	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9.7	6.0	6.1	116.4	0.10	0.10	0.00	0.40	40.60	17.60	120.90	0.40	269	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-ЙВАРИАНТ)	150	2.4	4.2	11.2	92.9	0.00	9.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	24.2	102.7	0.00	0.30	0.00	0.00	25.00	22.70	16.90	0.60	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.1	92.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>23.3</b>	<b>17.2</b>	<b>85.0</b>	<b>589.4</b>	<b>0.20</b>	<b>18.50</b>	<b>0.20</b>	<b>1.30</b>	<b>98.60</b>	<b>70.30</b>	<b>227.90</b>	<b>2.60</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26.6	13.6	33.0	376.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	434	2008
ПРЯНИК	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>473</b>	<b>34.6</b>	<b>20.4</b>	<b>73.1</b>	<b>633.8</b>	<b>0.10</b>	<b>9.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>217.50</b>	<b>26.20</b>	<b>166.20</b>	<b>0.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72.1</b>	<b>53.4</b>	<b>218.3</b>	<b>1669.8</b>	<b>0.30</b>	<b>29.60</b>	<b>0.30</b>	<b>2.20</b>	<b>689.50</b>	<b>149.70</b>	<b>703.80</b>	<b>4.00</b>		

### 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		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.5	5.6	11.4	118.5	0.00	0.00	0.10	0.10	131.90	7.50	81.80	0.40	3	2014
КАША "ДРУЖБА"	180	5.4	8.0	24.0	190.1	0.10	0.70	0.00	0.30	143.60	26.20	129.20	0.50	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.5	11.8	82.0	0.00	0.50	0.00	0.00	113.50	16.70	81.80	0.90	267	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14.0</b>	<b>16.1</b>	<b>47.2</b>	<b>390.6</b>	0.10	1.20	0.10	0.40	389.00	50.40	292.80	1.80		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	1.60	20.00	11.40	22.40	0.70	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4.1	4.9	13.6	120.6	0.10	5.50	0.20	0.30	31.30	22.40	71.00	0.90	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.6	13.5	24.5	269.0	0.20	11.60	0.00	1.50	23.40	42.00	166.10	2.70	291	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5.5	2.0	21.0	88.3	0.00	3.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.1	92.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>27.8</b>	<b>25.3</b>	<b>94.8</b>	<b>685.9</b>	0.30	22.40	0.20	3.40	81.30	77.20	259.50	4.30		
<b>Полдник</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.00	12.60	0.10	0.20	7.00	10.10	13.10	0.50		2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7.4	9.1	29.0	228.8	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	208	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.1	5.8	26.2	0.00	1.50	0.00	0.00	12.20	5.40	2.50	0.20	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8.7	5.5	30.2	204.4	0.10	0.00	0.00	0.10	42.30	10.60	79.70	0.70	249	2014
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18.4</b>	<b>15.2</b>	<b>83.6</b>	<b>549.9</b>	0.10	18.20	0.10	0.30	61.50	26.10	95.30	1.40		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.7</b>	<b>59.7</b>	<b>231.2</b>	<b>1697.0</b>	0.50	42.70	0.40	4.10	681.80	171.20	766.40	7.50		

### 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	Р,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.00	0.10	0.40	9.40	1.90	30.90	0.40	213	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	6.9	28.8	202.8	0.10	0.50	0.00	0.90	116.00	34.20	136.20	0.90	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	12.8	82.0	0.00	0.50	0.00	0.00	98.40	14.30	72.50	0.30	395	2012
БАТОН	25	1.9	0.8	12.8	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>13.2</b>	<b>12.1</b>	<b>54.5</b>	<b>380.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>223.80</b>	<b>50.40</b>	<b>239.60</b>	<b>1.60</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>150.00</b>	<b>17.50</b>	<b>118.80</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.00	12.60	0.10	0.20	7.00	10.10	13.10	0.50	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4.6	2.1	15.1	96.8	0.00	3.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	10.0	11.3	7.9	173.1	0.00	2.30	0.00	1.90	33.00	16.70	108.90	1.60	280	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.4	5.7	15.0	125.3	0.00	9.90	0.60	0.50	67.20	29.80	74.70	1.10	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	30.1	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	1.90	6.90	0.00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>24.1</b>	<b>20.6</b>	<b>100.7</b>	<b>685.3</b>	<b>0.00</b>	<b>28.50</b>	<b>0.70</b>	<b>2.60</b>	<b>119.10</b>	<b>58.50</b>	<b>203.60</b>	<b>3.20</b>		
<b>Полдник</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9.4	2.5	5.1	141.6	0.00	0.23	0.00	0.59	18.37	16.38	118.40	0.59	263	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.5	4.8	17.0	121.5	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	6.40	33.60	22.40	0.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18.3</b>	<b>9.2</b>	<b>84.5</b>	<b>556.3</b>	<b>0.00</b>	<b>22.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.59</b>	<b>37.37</b>	<b>57.18</b>	<b>153.40</b>	<b>3.59</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.0</b>	<b>44.9</b>	<b>245.3</b>	<b>1692.9</b>	<b>0.10</b>	<b>52.73</b>	<b>0.80</b>	<b>4.49</b>	<b>530.27</b>	<b>183.58</b>	<b>715.40</b>	<b>8.39</b>		

### 7 день

Приемпищи, 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	Р,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	12
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11.0	19.4	2.3	227.2	0.10	0.20	0.20	3.90	81.40	12.30	153.00	1.60	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.5	11.7	81.8	0.00	0.50	0.00	0.00	113.10	16.40	81.00	0.80	267	2014
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16.8</b>	<b>24.5</b>	<b>26.7</b>	<b>393.8</b>	<b>0.10</b>	<b>2.40</b>	<b>0.20</b>	<b>3.90</b>	<b>194.50</b>	<b>28.70</b>	<b>234.00</b>	<b>2.40</b>		
<b>IIЗавтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>150.00</b>	<b>17.50</b>	<b>118.80</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	5.0	6.0	72.8	0.00	3.90	0.00	2.20	11.10	9.10	21.50	0.50	43	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4.6	5.5	7.5	102.5	0.00	7.40	0.20	0.10	44.00	20.30	63.50	1.00	88	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12.8	10.6	7.1	174.5	0.10	0.60	0.00	0.20	27.60	12.90	99.70	0.70	308	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2.0	3.8	13.0	94.6	0.00	5.70	0.00	0.30	50.00	28.30	56.00	1.80	324	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	24.2	102.7	0.00	0.30	0.00	0.00	25.00	22.70	16.90	0.60	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>24.2</b>	<b>26.0</b>	<b>80.8</b>	<b>660.7</b>	<b>0.20</b>	<b>17.90</b>	<b>0.20</b>	<b>3.50</b>	<b>166.90</b>	<b>101.60</b>	<b>296.70</b>	<b>6.00</b>		
<b>Полдник</b>															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.4	14.5	10.6	227.1	0.00	18.20	0.00	2.50	53.80	30.00	136.40	2.50	306	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6.9	4.2	25.3	166.6	0.00	0.00	0.00	0.30	41.90	9.40	70.10	0.50	479	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	20.2	88.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21.9</b>	<b>19.2</b>	<b>72.4</b>	<b>560.4</b>	<b>0.00</b>	<b>26.20</b>	<b>0.00</b>	<b>2.80</b>	<b>95.70</b>	<b>39.40</b>	<b>206.50</b>	<b>3.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66.4</b>	<b>72.8</b>	<b>185.5</b>	<b>1685.5</b>	<b>0.30</b>	<b>47.40</b>	<b>0.40</b>	<b>10.20</b>	<b>607.10</b>	<b>187.20</b>	<b>856.00</b>	<b>11.40</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg, мг	Р,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.5	5.6	11.4	118.5	0.00	0.00	0.10	0.10	131.90	7.50	81.80	0.40	3	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	7.3	26.5	192.4	0.00	0.50	0.00	0.80	104.20	15.50	88.70	0.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.3	11.7	79.7	0.00	0.50	0.00	0.00	103.70	15.30	77.00	0.30	028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.8</b>	<b>15.2</b>	<b>49.6</b>	<b>390.6</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>339.80</b>	<b>38.30</b>	<b>247.50</b>	<b>1.10</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>150.00</b>	<b>17.50</b>	<b>118.80</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обе</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.60	0.10	0.20	7.00	10.00	13.10	0.50		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5.0	3.6	16.3	118.4	0.10	6.00	0.20	0.40	25.40	22.00	66.70	1.10	100	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.9	7.8	7.2	172.8	0.20	12.90	5.80	1.50	22.20	20.30	253.80	5.50	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-ЙВАРИАНТ)	140	2.5	6.4	12.8	120.2	0.00	9.50	0.70	1.50	36.40	25.80	58.40	1.20	349	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	29.9	121.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>691</b>	<b>28.1</b>	<b>18.3</b>	<b>80.8</b>	<b>606.0</b>	<b>0.30</b>	<b>42.10</b>	<b>6.80</b>	<b>3.60</b>	<b>91.00</b>	<b>78.10</b>	<b>392.00</b>	<b>8.30</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26.6	13.6	33.0	376.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ГРУША	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.00	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>463</b>	<b>34.6</b>	<b>20.3</b>	<b>72.5</b>	<b>629.1</b>	<b>0.10</b>	<b>4.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>214.20</b>	<b>23.50</b>	<b>151.20</b>	<b>0.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80.0</b>	<b>56.9</b>	<b>208.5</b>	<b>1696.3</b>	<b>0.40</b>	<b>48.60</b>	<b>7.00</b>	<b>4.50</b>	<b>795.00</b>	<b>157.40</b>	<b>909.50</b>	<b>9.60</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	P,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2014
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.6	8.0	26.5	206.2	0.10	0.60	0.00	1.10	127.50	47.20	165.00	1.20	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	10.5	73.8	0.00	0.50	0.00	0.00	102.30	15.20	73.60	0.80	267	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>11.2</b>	<b>14.9</b>	<b>49.5</b>	<b>379.8</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>229.80</b>	<b>62.40</b>	<b>238.60</b>	<b>2.00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>150.00</b>	<b>17.50</b>	<b>118.80</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.00	5.00	0.00	0.00	11.50	7.00	20.90	0.50		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.3	5.3	11.0	112.8	0.00	7.00	0.20	0.20	47.10	22.50	63.20	1.40	76	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13.7	0.5	0.4	61.2	0.10	0.50	0.10	0.80	23.40	25.40	169.80	0.40	228	2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0.9	12.3	0.2	114.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.3	18.6	124.4	0.10	9.00	0.00	0.20	30.70	25.20	72.80	1.00	335	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.9	99.0	0.00	7.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.2	0.9	15.5	78.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>27.1</b>	<b>23.5</b>	<b>82.5</b>	<b>659.3</b>	<b>0.20</b>	<b>29.50</b>	<b>0.30</b>	<b>1.20</b>	<b>112.70</b>	<b>80.10</b>	<b>326.70</b>	<b>3.30</b>		
<b>Полдник</b>															
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	31.00	6.50	61.80	0.80	213	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6.9	10.1	4.0	134.0	0.00	7.40	0.10	3.30	50.70	24.90	115.20	1.00	52	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6.7	2.2	39.4	203.7	0.10	0.20	0.00	0.30	40.20	11.80	67.30	0.50	477	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	14.0	59.0	0.00	2.30	0.00	0.00	13.30	3.20	2.90	0.10	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>21.1</b>	<b>17.4</b>	<b>83.0</b>	<b>575.6</b>	<b>0.10</b>	<b>17.90</b>	<b>0.20</b>	<b>4.40</b>	<b>135.20</b>	<b>46.40</b>	<b>247.20</b>	<b>2.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.9</b>	<b>58.9</b>	<b>220.6</b>	<b>1685.3</b>	<b>0.40</b>	<b>49.40</b>	<b>0.50</b>	<b>6.70</b>	<b>627.70</b>	<b>206.40</b>	<b>931.30</b>	<b>7.70</b>		

**10 день**

Приемпищи,наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg, мг	Р,мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.5	5.0	17.5	125.2	0.00	0.00	0.00	0.10	6.50	4.10	21.30	0.40	1	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.5	6.2	27.0	181.9	0.00	0.50	0.00	0.20	103.80	23.30	105.70	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	12.6	87.2	0.00	0.50	0.00	0.00	99.30	21.40	80.70	0.60	272	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.2</b>	<b>13.8</b>	<b>57.1</b>	<b>394.3</b>	0.00	1.00	0.00	0.30	209.60	48.80	207.70	1.40		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3.9	4.2	13.4	110.6	0.00	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11.7	15.3	11.4	229.4	0.00	0.50	0.00	2.10	31.90	17.70	110.10	1.20	314	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1.5	0.1	6.8	34.6	0.00	5.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	129	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.00	10.80	0.10	0.00	9.00	21.60	27.00	0.40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23.1</b>	<b>24.5</b>	<b>96.9</b>	<b>704.5</b>	0.00	25.00	0.10	2.10	40.90	39.30	137.10	1.60		
<b>Полдник</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.00	5.00	0.00	0.10	11.50	7.00	21.00	0.50		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15.0	14.5	13.0	242.5	0.10	6.80	0.00	1.70	19.40	30.90	156.90	2.30	258	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.8	26.2	0.00	1.50	0.00	0.00	12.20	5.30	2.40	0.10	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		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
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.20	31.50	9.90	15.30	0.10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20.6</b>	<b>18.9</b>	<b>65.9</b>	<b>521.3</b>	0.20	28.50	0.00	2.00	86.20	61.10	231.60	3.80		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.4</b>	<b>60.3</b>	<b>225.5</b>	<b>1690.7</b>	0.20	55.40	0.10	4.40	486.70	166.70	695.20	6.80		

ГБДОУ детский сад № 40 Кировского района Санкт-Петербурга

### 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	651,6	581,6	2194,1	16872,3	3.00	685.98	18.00	58.99	6304.47	1751.28	8243.50	86.19
Среднее значение за период	65.2	58.2	219.4	1687.2	0.30	68.60	1.80	5.90	630.45	175.13	824.40	8.62
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	31.0	53.5									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	408	125	722	502