

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	500	11,4	14,0	75,8	526,4	0,41	4,60	0,69	5,06	51,80
Обед										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209,0	0,03	0,00	0,03	0,30	12,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	725	22,2	15,9	113,9	733,9	0,33	11,60	0,53	6,40	110,50
Всего за день:		33,6	29,9	189,7	1 260,3	0,74	16,20	1,22	11,46	162,30

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0,0	3,4	15,7	0,00	0,60	0,60	0,20	13,30
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	12,3	14,3	1,8	182,6	0,00	0,40	0,20	2,00	191,30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	505	18,8	15,7	52,6	476,8	0,10	11,90	0,80	3,80	243,20
Обед										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	2,9	5,4	51,4	0,00	6,30	0,20	1,40	22,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/15	5,2	3,7	21,4	162,7	0,10	3,00	0,20	1,60	28,50
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	175	14,7	18,9	16,2	306,9	0,20	8,60	0,40	2,90	29,50
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	710	26,8	26,4	106,9	835,1	0,40	19,90	0,80	8,00	111,80
Всего за день:		45,6	42,1	159,5	1 311,9	0,50	31,80	1,60	11,80	355,00

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	9,0	4,9	4,0	103,5	0,10	1,60	0,30	2,10	31,20
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	4,0	4,9	41,1	223,2	0,04	0,00	0,04	0,32	12,82
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	500	18,6	10,8	82,5	556,4	0,24	1,60	0,34	3,42	65,22
Обед										
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	2,0	5,2	12,2	108,7	0,10	5,00	0,20	1,80	27,10
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	700	24,5	15,6	110,7	753,2	0,80	5,00	0,20	10,90	129,30
Всего за день:		43,1	26,4	193,2	1 309,6	1,04	6,60	0,54	14,32	194,52

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/0/6	11,7	7,3	12,3	164,7	0,00	0,10	0,00	0,60	102,80
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	586	24,1	14,2	91,3	638,9	0,10	10,50	0,00	2,30	213,90
Обед										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,5	5,0	9,7	97,3	0,00	6,10	0,20	1,60	39,00
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4,6	5,2	22,1	158,1	0,20	0,00	0,00	2,60	17,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	725	13,6	14,1	97,6	617,1	0,41	6,70	0,29	6,16	86,00
Всего за день:		37,7	28,3	188,9	1 256,0	0,51	17,20	0,29	8,46	299,90

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
Завтрак, полдник										
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	3,2	3,2	9,2	80,0	0,00	0,60	0,10	0,70	122,00
Итого за прием пищи:	505	12,3	10,6	66,2	459,7	0,30	5,00	0,60	3,20	221,80
Обед										
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	17,7	8,6	14,8	209,6	0,10	1,00	0,20	1,10	28,80
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,2	5,5	22,0	150,2	0,20	10,70	0,00	0,20	36,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	700	44,2	30,3	110,9	939,3	0,60	12,40	0,30	3,70	109,20
Всего за день:		56,5	40,9	177,1	1 399,0	0,90	17,40	0,90	6,90	331,00

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
Завтрак, полдник										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	48,7	0,01	0,80	0,12	0,08	3,19
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,0	9,6	38,8	0,20	4,00	0,50	1,20	9,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50
Итого за прием пищи:	510	11,6	14,6	76,5	535,0	0,41	4,80	0,72	4,88	52,59
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/0/10	3,5	3,1	24,6	150,1	0,10	9,60	0,20	1,50	33,50
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,4	25,2	30,7	428,4	0,10	1,60	0,30	4,50	26,70
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	720	29,8	29,4	126,5	944,4	0,40	11,20	0,50	8,10	90,30
Всего за день:		41,4	44,0	203,0	1 479,4	0,81	16,00	1,22	12,98	142,89

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/0/4	3,6	4,0	17,5	123,1	0,10	0,00	0,00	2,10	13,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	564	9,0	11,9	61,4	432,4	0,21	10,60	0,09	3,66	50,79
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	5,1	4,9	68,7	0,00	2,30	0,00	2,20	19,40
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	18,1	9,0	14,4	212,7	0,10	1,00	0,20	1,20	36,90
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/0/30	10,9	13,7	20,4	253,3	0,10	10,90	0,00	2,20	24,10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	710	36,9	28,8	103,3	859,8	0,40	14,20	0,20	7,50	108,00
Всего за день:		45,9	40,7	164,7	1 292,2	0,61	24,80	0,29	11,16	158,79

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,8	23,8	32,3	420,6	0,10	1,50	0,30	4,30	25,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00
Итого за прием пищи:	500	21,6	24,8	68,5	621,3	0,10	11,50	0,30	5,50	58,00
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	3,5	3,6	12,4	101,2	0,10	3,30	0,20	1,30	25,10
ГУЛЯШ	45/0/45	10,8	13,7	5,0	119,7	0,10	0,80	0,02	1,59	9,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20
Итого за прием пищи:	725	27,5	25,0	125,1	816,4	0,50	4,10	0,32	6,29	92,60
Всего за день:		49,1	49,8	193,6	1 437,7	0,60	15,60	0,62	11,79	150,60

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минер
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,6	154,5	0,20	11,00	0,00	0,20	37,60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00
Итого за прием пищи:	505	11,0	12,3	56,9	422,1	0,31	12,80	0,09	1,06	158,30
Обед										
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,9	4,5	12,8	103,4	0,00	5,60	0,20	1,50	40,70
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	0,0	3,9	0,0	34,9	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4,6	5,2	22,1	158,1	0,20	0,00	0,00	2,60	17,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	725	13,8	17,5	101,2	663,5	0,40	6,50	0,50	9,10	96,60
Всего за день:		24,8	29,8	158,1	1 085,6	0,71	19,30	0,59	10,16	254,90

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг
Завтрак, полдник										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	3,7	6,4	21,6	160,5	0,00	0,40	0,00	0,20	84,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	3,2	3,2	9,2	80,0	0,00	0,60	0,10	0,70	122,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00
Итого за прием пищи:	505	14,0	13,4	62,7	469,7	0,10	1,30	0,10	1,70	323,10
Обед										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80
Итого за прием пищи:	720	24,3	17,4	111,2	767,6	0,71	12,50	0,29	12,46	144,70
Всего за день:		38,3	30,8	173,9	1 237,3	0,81	13,80	0,39	14,16	467,80

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	416,1	362,9	1 801,5	13 069,0	7,23	178,70	7,66	113,19	2 517,70	1 682,65	5 268,74	99,89
Среднее значение за период	41,6	36,3	180,1	1 306,9	0,72	17,87	0,77	11,32	251,77	168,27	526,87	9,99
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	25,0	62,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак, полдник	Обед
Льготная категория 1-4 кл	518	716

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	364	2008
0,00	0,10	0,00	272	2008
9,30	45,30	1,10	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
32,10	96,40	2,52		
17,10	35,60	0,80	84	2008
40,30	151,60	0,90	231	2008
26,00	79,00	0,60	326	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
117,20	345,90	4,70		
149,30	442,30	7,22		

Фармацевтические вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
10,00	14,40	0,30	41	2012
16,10	197,40	1,50		2008
3,80	4,10	0,40	377	2011
16,50	42,00	1,00		2008
8,00	11,00	2,20		2008
54,40	268,90	5,40		
9,70	20,00	0,60	41	2008
26,60	63,60	1,70	99	2008
38,40	167,00	2,20	289	2011
5,50	11,20	0,70	375	2011
8,30	21,00	0,50		2008
18,90	47,30	1,40		2008
107,40	330,10	7,10		
161,80	599,00	12,50		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
36,40	136,60	0,90	231	2008
27,77	84,37	0,64	326	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
83,97	265,97	2,84		
19,20	52,10	0,80	96	2011
0,00	0,70	0,00	308	2012
61,60	155,30	4,80	199	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
18,90	47,30	1,40		2008
116,20	292,00	8,10		
200,17	557,97	10,94		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
15,30	128,00	0,40	224	2008
8,30	51,20	0,10	195	2018
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
8,00	11,00	2,20		2008
51,40	235,20	4,00		
18,40	37,80	1,10	76	2008
3,00	6,00	0,12	284	2008
68,90	102,40	2,30	323	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
124,10	225,90	5,92		
175,50	461,10	9,92		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
21,70	90,20	0,50	190	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
14,90	37,80	0,90		2008
15,00	96,00	0,10		2008
54,90	227,00	1,80		
19,50	136,60	1,30	106	2008
13,80	125,60	1,20	307	2008
30,00	86,80	1,20	335	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
14,90	37,80	0,90		2008
21,60	54,00	1,60		2008
103,10	443,80	6,50		
158,00	670,80	8,30		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
3,99	7,98	0,16	364	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
9,30	45,30	1,10	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
16,50	42,00	1,00		2008
33,09	98,38	2,56		
33,00	78,10	1,50	77	2012
38,80	198,70	2,00	311	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
109,90	367,40	6,20		
142,99	465,78	8,76		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2,99	5,99	0,12	364	2008
0,00	0,70	0,00	308	2012
54,40	80,80	1,90	323	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
8,00	11,00	2,20		2008
81,89	135,09	5,32		
11,50	22,60	0,70	33	2012
23,00	161,70	1,60	106	2008
35,30	142,20	2,00	258	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
103,60	406,20	6,70		
185,49	541,29	12,02		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
39,00	194,60	1,90	311	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
9,90	25,20	0,60		2008
8,00	11,00	2,20		2008
60,20	233,80	5,00		
22,40	53,30	1,40	99	2008
16,20	108,50	1,19	259	2008
9,30	45,30	1,10	309	2011
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
21,60	54,00	1,60		2008
86,00	297,70	6,39		
146,20	531,50	11,39		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
3,00	6,00	0,12	284	2008
31,00	89,60	1,30	335	2008
3,80	4,10	0,40	377	2011
13,20	33,60	0,80		2008
5,00	58,00	0,10	14	2008
56,00	191,30	2,72		
7,60	12,80	0,20	379	2008
23,50	51,00	1,10	76	2008
0,00	0,10	0,00	239	2008
68,90	102,40	2,30	323	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
133,80	246,00	6,00		
189,80	437,30	8,72		

Элементарные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
19,20	86,20	0,30	189	2008
3,30	3,00	0,30	430	2008
13,20	33,60	0,80		2008
15,00	96,00	0,10		2008
5,00	58,00	0,10	14	2008
55,70	276,80	1,60		
17,10	35,60	0,80	84	2008
3,00	6,00	0,12	364	2008
0,00	0,10	0,00	314	2008
61,60	155,30	4,80	199	2011
5,50	11,20	0,70	375	2011
11,60	29,40	0,70		2008
18,90	47,30	1,40		2008
117,70	284,90	8,52		
173,40	561,70	10,12		

