

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.7	10.3	30.3	236.1	0.50	0.06	0.12	0.06	0.14	106.52	92.72	16.11	0.36	179.44	8.58	0.00	0.01	181	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	15.2	63.0	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	13.77	9.54	6.46	0.87	39.59	0.00	0.00	0.00	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>8.2</b>	<b>10.5</b>	<b>60.1</b>	<b>368.0</b>	1.66	0.10	0.14	0.06	0.14	126.50	124.94	31.48	1.77	257.73	8.58	0.00	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>8.2</b>	<b>10.5</b>	<b>60.1</b>	<b>368.0</b>	1.66	0.10	0.14	0.06	0.14	126.50	124.94	31.48	1.77	257.73	8.58	0.00	0.01		

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
котлеты рубленые из птицы	60	11.4	13.5	8.1	199.4	0.46	0.06	0.10	0.06	0.06	26.52	115.77	17.99	1.36	155.63	4.48	0.01	0.07	294	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.6	4.9	35.9	210.2	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	9.51	41.91	7.56	0.95	65.36	0.79	0.01	0.01	309	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20.6</b>	<b>18.9</b>	<b>77.2</b>	<b>561.4</b>	4.90	0.19	0.16	0.08	0.14	67.38	206.10	49.34	5.48	560.29	7.07	0.02	0.08		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.6</b>	<b>18.9</b>	<b>77.2</b>	<b>561.4</b>	4.90	0.19	0.16	0.08	0.14	67.38	206.10	49.34	5.48	560.29	7.07	0.02	0.08		

### 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		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
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	19.3	14.5	35.9	354.3	0.33	0.06	0.31	0.08	0.13	231.41	249.77	32.16	0.73	260.94	3.48	0.02	0.04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ЯБЛОКО	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.01	0.00	0.00	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>22.8</b>	<b>17.1</b>	<b>67.4</b>	<b>520.0</b>	<b>5.85</b>	<b>0.12</b>	<b>0.43</b>	<b>0.10</b>	<b>0.13</b>	<b>350.82</b>	<b>343.16</b>	<b>55.19</b>	<b>2.23</b>	<b>569.55</b>	<b>13.48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.8</b>	<b>17.1</b>	<b>67.4</b>	<b>520.0</b>	<b>5.85</b>	<b>0.12</b>	<b>0.43</b>	<b>0.10</b>	<b>0.13</b>	<b>350.82</b>	<b>343.16</b>	<b>55.19</b>	<b>2.23</b>	<b>569.55</b>	<b>13.48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>		

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.0	2.7	310.2	0.20	0.06	0.44	0.36	2.56	97.26	211.45	15.85	2.44	205.22	24.31	0.03	0.05	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.6	8.6	7.6	127.5	0.11	0.03	0.06	0.09	0.08	136.05	88.55	10.20	0.46	33.30	0.00	0.00	0.01	3	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.80	33.48	11.34	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>26.4</b>	<b>38.9</b>	<b>53.1</b>	<b>670.9</b>	<b>3.23</b>	<b>0.21</b>	<b>0.65</b>	<b>0.47</b>	<b>2.64</b>	<b>361.74</b>	<b>451.74</b>	<b>73.79</b>	<b>4.69</b>	<b>543.91</b>	<b>33.31</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26.4</b>	<b>38.9</b>	<b>53.1</b>	<b>670.9</b>	<b>3.23</b>	<b>0.21</b>	<b>0.65</b>	<b>0.47</b>	<b>2.64</b>	<b>361.74</b>	<b>451.74</b>	<b>73.79</b>	<b>4.69</b>	<b>543.91</b>	<b>33.31</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>		

**5 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.9	12.2	28.8	266.0	0.07	0.06	0.07	0.07	0.09	204.81	131.29	15.47	1.01	74.64	0.63	0.01	0.02	204	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	2.1	4.1	38.5	2.67	0.02	0.02	0.00	0.00	12.96	19.32	8.48	0.62	115.21	2.04	0.00	0.01	53	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	14.8	60.6	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.13	2.56	0.13	14.81	0.00	0.00	0.00	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13.0</b>	<b>14.5</b>	<b>62.3</b>	<b>434.0</b>	<b>3.86</b>	<b>0.12</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>233.52</b>	<b>175.42</b>	<b>35.42</b>	<b>2.30</b>	<b>243.36</b>	<b>2.67</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13.0</b>	<b>14.5</b>	<b>62.3</b>	<b>434.0</b>	<b>3.86</b>	<b>0.12</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>233.52</b>	<b>175.42</b>	<b>35.42</b>	<b>2.30</b>	<b>243.36</b>	<b>2.67</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	7.0	10.5	35.1	263.2	0.50	0.11	0.14	0.06	0.14	114.60	159.50	31.84	1.60	228.43	8.57	0.02	0.00	182	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	11.25	8.16	5.71	0.81	28.18	0.00	0.00	0.00	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>9.4</b>	<b>10.7</b>	<b>64.7</b>	<b>392.8</b>	<b>0.54</b>	<b>0.15</b>	<b>0.16</b>	<b>0.06</b>	<b>0.14</b>	<b>132.06</b>	<b>190.34</b>	<b>46.46</b>	<b>2.95</b>	<b>295.31</b>	<b>8.57</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>9.4</b>	<b>10.7</b>	<b>64.7</b>	<b>392.8</b>	<b>0.54</b>	<b>0.15</b>	<b>0.16</b>	<b>0.06</b>	<b>0.14</b>	<b>132.06</b>	<b>190.34</b>	<b>46.46</b>	<b>2.95</b>	<b>295.31</b>	<b>8.57</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		

## 7 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.5	12.00	0.14	0.09	0.03	0.08	23.26	80.12	32.29	1.40	853.25	7.50	0.00	0.04	310	2011
котлеты рубленые из птицы	60	11.4	13.5	8.1	199.4	0.46	0.06	0.10	0.06	0.06	26.52	115.77	17.99	1.36	155.63	4.48	0.01	0.07	294	2005
кукуруза КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.6	0.1	3.3	20.2	2.08	0.04	0.02	0.00	0.00	9.36	29.02	9.83	0.33	51.48	0.00	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21.4</b>	<b>21.0</b>	<b>76.4</b>	<b>581.2</b>	15.06	0.32	0.33	0.11	0.14	176.76	335.48	88.05	4.03	1 268.67	20.98	0.01	0.11		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.4</b>	<b>21.0</b>	<b>76.4</b>	<b>581.2</b>	15.06	0.32	0.33	0.11	0.14	176.76	335.48	88.05	4.03	1 268.67	20.98	0.01	0.11		

## 8 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
<b>Завтрак</b>																				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	15.2	63.0	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	13.77	9.54	6.46	0.87	39.59	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЯБЛОКО	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.01	0.00	0.00	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.01		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	19.3	14.5	35.9	354.3	0.33	0.06	0.31	0.08	0.13	231.41	249.77	32.16	0.73	260.94	3.48	0.02	0.04	223	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>19.8</b>	<b>14.7</b>	<b>56.0</b>	<b>440.8</b>	<b>6.49</b>	<b>0.08</b>	<b>0.33</b>	<b>0.08</b>	<b>0.13</b>	<b>253.18</b>	<b>264.81</b>	<b>42.62</b>	<b>2.70</b>	<b>439.53</b>	<b>4.48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.8</b>	<b>14.7</b>	<b>56.0</b>	<b>440.8</b>	<b>6.49</b>	<b>0.08</b>	<b>0.33</b>	<b>0.08</b>	<b>0.13</b>	<b>253.18</b>	<b>264.81</b>	<b>42.62</b>	<b>2.70</b>	<b>439.53</b>	<b>4.48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	28.43	76.11	27.86	0.58	56.28	0.76	0.01	0.02	304	2011	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10.3	2.3	0.2	63.3	0.57	0.06	0.06	0.02	0.03	32.06	146.61	33.63	0.56	283.68	99.82	0.01	0.42	227	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.6	8.6	7.6	127.5	0.11	0.03	0.06	0.09	0.08	136.05	88.55	10.20	0.46	33.30	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>24.6</b>	<b>19.5</b>	<b>88.8</b>	<b>633.1</b>	<b>4.20</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>	<b>0.16</b>	<b>0.21</b>	<b>327.96</b>	<b>436.24</b>	<b>108.03</b>	<b>2.90</b>	<b>666.17</b>	<b>109.58</b>	<b>0.02</b>	<b>0.45</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>24.6</b>	<b>19.5</b>	<b>88.8</b>	<b>633.1</b>	<b>4.20</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>	<b>0.16</b>	<b>0.21</b>	<b>327.96</b>	<b>436.24</b>	<b>108.03</b>	<b>2.90</b>	<b>666.17</b>	<b>109.58</b>	<b>0.02</b>	<b>0.45</b>			

**10 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	3.9	16.8	121.1	0.52	0.05	0.11	0.02	0.02	112.30	85.58	14.50	0.40	166.32	9.24	0.00	0.00	120	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>7.6</b>	<b>4.3</b>	<b>49.0</b>	<b>265.1</b>	1.96	0.10	0.14	0.02	0.02	129.85	119.60	29.89	3.21	421.02	11.04	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>7.6</b>	<b>4.3</b>	<b>49.0</b>	<b>265.1</b>	1.96	0.10	0.14	0.02	0.02	129.85	119.60	29.89	3.21	421.02	11.04	0.00	0.00		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	173,8	170,1	655,0	4867,3	47.75	1.60	2.71	1.21	3.78	2 159.77	2 647.83	560.27	32.26	5 265.54	219.76	0.15	0.84
Среднее значение за период	17.4	17.0	65.5	486.7	4.78	0.16	0.27	0.12	0.38	215.98	264.78	56.03	3.23	526.55	21.98	0.02	0.08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	31.5	54.2														

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

Возраст детей	Завтрак
льгота завтрак	445