

Государственное бюджетное учреждение Ярославской области
«Детский дом музыкально-художественного воспитания имени Винокуровой Нины Николаевны»



УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора ГБУ ЯО

«Детский дом МХВ им. Винокуровой Н.Н.»

А.В. Ямская

2025 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ**

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Ужин 1																											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	0,34	0,05	1,97	9,84	0,01	2,40	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,05	2,16	7,44	3,36	13,92	0,24	0,20	0,96	42,00	0,72	0,00	0,00	60	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/30	15,96	34,59	31,14	511,99	0,40	13,00	0,07	2,24	0,28	0,25	0,06	0,71	3,24	17,66	83,34	56,85	243,39	3,04	2,43	109,67	¹ 181,90	19,89	0,00	0,00	299	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,97	2,53	1,49	0,14	0,00	2,05	5,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	19,72	35,99	71,56	701,87	0,41	15,41	0,07	2,29	0,28	0,25	0,06	0,74	3,31	19,82	99,75	62,74	258,80	3,42	2,63	112,68	¹ 229,89	20,61	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		23,72	38,99	77,56	797,87	0,47	16,81	0,12	2,29	0,28	0,59	0,06	0,74	3,59	19,82	339,75	90,74	448,80	3,42	2,63	212,68	¹ 521,89	20,61	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Ужин 1																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,01	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	7,56	22,68	0,54	0,13	4,80	84,60	1,80	0,00	0,00		2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,76	21,90	16,44	330,52	0,07	0,73	0,04	2,83	0,06	0,12	0,31	0,38	4,08	2,44	40,05	23,34	146,11	1,52	1,04	119,48	246,20	5,30	0,00	0,00	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,65	5,34	32,68	208,77	0,17	0,00	0,02	3,70	0,07	0,10	0,00	0,22	1,82	17,34	14,37	98,48	146,05	3,28	1,12	2,87	206,94	1,79	0,00	0,00	255,463, таблица 4	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,97	2,53	1,49	0,14	0,00	2,05	5,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	27,30	28,65	89,03	727,48	0,25	3,14	0,07	6,59	0,13	0,24	0,31	0,62	6,02	22,18	75,81	131,91	316,33	5,48	2,29	129,20	543,73	8,89	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		32,70	33,65	110,63	885,48	0,25	3,14	0,07	6,59	0,13	0,24	0,31	0,62	6,02	22,18	75,81	131,91	316,33	5,48	2,29	129,20	543,73	8,89	0,00	0,00		

3 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Ужин 1																											
СВЁКЛА ПОРЦИОННО	60	0,87	0,06	5,12	24,44	0,01	2,40	0,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,04	0,10	7,80	19,98	11,88	23,22	0,76	0,25	27,60	172,80	4,20	0,00	0,00	1,22	2011
ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	80	13,70	6,56	5,43	136,31	0,08	0,15	0,03	2,37	0,27	0,11	0,06	0,09	0,86	6,65	33,61	38,86	184,58	0,86	1,02	46,24	336,94	113,28	0,00	0,00	69	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,22	5,48	21,74	149,64	0,12	10,56	0,03	0,25	0,08	0,11	0,00	0,39	1,38	10,43	36,45	29,65	85,94	1,20	0,57	18,74	776,07	8,65	0,00	0,00	472	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,97	2,53	1,49	0,14	0,00	2,05	5,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	535	21,21	13,45	70,74	490,43	0,21	13,12	0,06	2,70	0,35	0,24	0,06	0,52	2,36	24,88	99,01	82,92	295,23	2,96	1,84	94,63	¹ 291,8 ₀	126,13	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	1,20	1,00	21,20	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	1,20	1,00	21,20	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		22,41	14,45	91,94	588,43	0,21	13,12	0,06	2,70	0,35	0,24	0,06	0,52	2,36	24,88	99,01	82,92	295,23	2,96	1,84	94,63	¹ 291,8 ₀	126,13	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Ужин 1																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	60	0,48	0,06	1,02	7,77	0,01	2,99	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	13,75	8,37	14,35	0,36	0,00	664,38	84,32	0,00	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	11,53	18,87	12,81	267,29	0,14	0,32	0,00	1,85	0,00	0,07	0,71	0,22	2,06	4,32	10,45	19,46	112,70	1,67	1,61	80,25	220,33	4,31	0,00	0,00	272	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,98	4,35	16,43	118,40	0,09	15,78	0,70	0,51	0,08	0,08	0,00	0,34	1,24	16,10	50,66	35,56	77,95	1,60	0,84	18,20	562,98	7,18	0,00	0,00	83	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,97	2,53	1,49	0,14	0,00	2,05	5,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	1,50	26,50	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	540	18,78	24,78	71,36	587,00	0,24	19,10	0,70	2,36	0,08	0,16	0,71	0,56	3,38	20,42	83,83	65,92	206,49	3,77	2,45	764,88	873,62	11,49	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		22,78	27,78	77,36	683,00	0,30	20,50	0,75	2,36	0,08	0,50	0,71	0,56	3,66	20,42	323,83	93,92	396,49	3,77	2,45	864,88	1 165,6 ₂	11,49	0,00	0,00		

5 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Ужин 1																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	70	1,02	0,07	5,98	28,52	0,01	2,80	0,00	0,10	0,00	0,02	0,00	0,05	0,11	9,10	23,31	13,86	27,09	0,88	0,29	32,20	201,60	4,90	0,00	0,00		2017
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120	2,96	2,95	28,77	153,93	0,04	1,05	0,40	0,39	0,05	0,03	0,00	0,11	0,66	9,97	17,75	25,71	65,56	0,63	0,70	9,96	106,36	1,90	0,00	0,00	52	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/50	19,89	25,10	21,95	395,27	0,09	1,53	0,08	1,59	0,04	0,12	0,36	0,46	4,33	6,43	70,72	22,97	169,27	1,46	1,39	72,86	277,62	6,13	0,00	0,00	325	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,97	2,53	1,49	0,14	0,00	2,05	5,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	565	27,29	29,47	95,15	757,76	0,14	5,39	0,48	2,08	0,09	0,17	0,36	0,62	5,12	25,50	120,75	65,07	263,41	3,11	2,38	117,07	591,57	12,93	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		32,69	34,47	116,75	915,76	0,14	5,39	0,48	2,08	0,09	0,17	0,36	0,62	5,12	25,50	120,75	65,07	263,41	3,11	2,38	117,07	591,57	12,93	0,00	0,00		

6 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак 1																											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	100/20/30	7,72	19,50	72,96	499,28	0,00	0,15	0,15	0,44	0,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	2,10	6,50	0,34	0,03	1,70	41,70	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,52	7,86	32,08	225,88	0,13	0,51	0,04	0,98	0,07	0,12	0,00	0,17	0,49	13,36	111,82	36,57	141,70	0,99	0,96	53,57	215,36	10,37	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,69	4,95	22,53	154,83	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,15	0,90	158,27	25,04	119,79	0,52	0,74	76,01	249,86	13,50	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	550	18,93	32,31	127,57	879,99	0,17	1,44	0,21	1,42	0,37	0,31	0,00	0,17	0,64	14,26	276,69	63,71	267,99	1,85	1,73	131,28	506,92	23,87	0,00	0,00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,03	0,10	2,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	155,00	1,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	1,40	0,50	30,10	133,00	0,04	9,00	0,00	0,56	0,00	0,03	0,00	0,03	0,10	2,00	33,00	20,00	30,00	4,80	0,19	14,00	155,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,01	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	7,56	22,68	0,54	0,13	4,80	84,60	1,80	0,00	0,00		2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,52	3,83	10,29	83,79	0,03	6,45	0,24	0,26	0,06	0,04	0,00	0,13	0,45	9,35	49,25	20,13	41,15	1,03	0,41	25,05	275,53	4,83	0,00	0,00	76	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ	80	12,68	31,53	5,10	355,75	0,30	1,30	0,04	0,18	0,08	0,10	0,00	0,32	1,91	6,99	10,07	20,55	124,43	1,41	1,94	50,95	310,35	6,44	0,00	0,00	55	2012
СПАГЕТТИ	150	5,47	4,80	34,92	204,94	0,07	0,00	0,02	1,19	0,08	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	9,25	7,34	40,72	0,93	0,37	1,89	63,51	0,77	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	1,44	0,00	0,00	0,00	1,59	0,93	0,00	0,00	0,00	585	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	20,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	745	23,39	40,72	86,79	810,68	0,41	10,15	0,31	1,69	0,22	0,18	0,00	0,55	2,95	28,94	87,74	57,02	228,98	3,91	2,85	84,28	734,92	13,84	0,00	0,00		
Полдник																											
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	100	5,98	5,38	41,73	242,35	0,06	2,52	0,06	0,97	0,61	0,10	0,14	0,09	0,51	9,04	26,47	12,49	71,56	2,19	0,54	65,83	247,38	6,79	0,00	0,00	330	2023
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,00	0,04	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,26	2,14	0,74	0,07	0,00	1,82	3,06	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	6,00	5,38	41,77	242,59	0,06	2,52	0,06	0,97	0,61	0,10	0,14	0,09	0,52	9,04	34,73	14,63	72,30	2,26	0,54	67,65	250,44	6,79	0,00	0,00		
Ужин 1																											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	0,34	0,05	1,97	9,84	0,01	2,40	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,05	2,16	7,44	3,36	13,92	0,24	0,20	0,96	42,00	0,72	0,00	0,00	60	2008
АЗУ С ОВОЩАМИ	200	10,16	23,58	23,26	346,97	0,30	11,26	0,01	3,08	0,00	0,13	0,00	0,58	2,44	14,67	22,94	40,70	145,38	2,10	1,66	202,24	917,89	10,21	0,00	0,00	402	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,97	2,53	1,49	0,14	0,00	2,05	5,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	13,92	24,98	63,68	536,85	0,31	13,67	0,01	3,13	0,00	0,13	0,00	0,61	2,51	16,83	39,35	46,59	160,79	2,48	1,86	205,25	965,88	10,93	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	1,20	1,00	21,20	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	1,20	1,00	21,20	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		64,84	104,89	371,11	2 701,11	0,99	36,78	0,59	7,77	1,20	0,75	0,14	1,45	6,72	71,07	471,51	201,95	760,06	15,30	7,17	502,46	2 613,16	56,43	0,00	0,00		

7 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак 1																											
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,20	16,60	0,20	150,00	0,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,00	0,00	14	2008
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,54	8,95	26,63	213,94	0,13	0,54	0,04	1,07	0,07	0,14	0,00	0,07	0,32	6,95	122,94	47,26	164,34	1,18	1,36	58,74	251,68	11,12	0,00	0,00	34	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,37	2,10	0,74	0,07	0,00	1,93	3,50	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	485	14,78	32,80	65,24	616,54	0,14	0,68	0,24	1,33	0,07	0,20	0,30	0,09	0,37	11,65	309,31	56,36	269,08	1,45	2,06	222,67	272,78	11,12	0,00	0,00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	62,00	696,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	400	4,00	1,20	62,20	278,00	0,10	24,00	0,05	0,00	0,00	0,12	0,00	0,08	1,40	0,20	30,00	92,00	70,00	4,00	0,08	74,00	936,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,32	3,08	6,65	60,39	0,02	31,40	0,15	1,34	0,00	0,03	0,00	0,11	0,57	7,45	36,29	13,34	24,78	0,75	0,30	10,27	139,93	2,37	0,00	0,00	21	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	3,14	6,42	18,88	150,71	0,12	9,47	0,18	1,76	0,03	0,08	0,00	0,34	1,26	12,36	35,79	30,21	80,92	1,29	0,65	98,10	633,90	6,55	0,00	0,00	6	2016
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,60	12,20	0,20	133,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	10,00	81,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,22	5,48	21,74	149,64	0,12	10,56	0,03	0,25	0,08	0,11	0,00	0,39	1,38	10,43	36,45	29,65	85,94	1,20	0,57	18,74	776,07	8,65	0,00	0,00	472	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	36,00	147,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	24,27	9,66	23,22	0,54	0,00	25,74	167,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,45	18,45	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	705	16,66	27,73	101,92	731,14	0,38	51,43	0,36	3,55	0,11	0,23	0,00	0,84	3,29	30,24	150,80	92,86	295,86	4,78	1,52	152,85	¹ 717, ₂ ³	17,57	0,00	0,00		
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	6,00	7,84	59,52	333,60	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,56	0,00	23,20	16,00	72,00	1,68	0,00	264,00	88,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	6,55	9,62	122,80	0,05	1,10	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,17	0,00	215,22	23,63	151,92	0,17	0,84	105,50	308,06	18,99	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	280	11,94	14,39	69,14	456,40	0,11	1,10	0,04	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,73	0,00	238,42	39,63	223,92	1,85	0,84	369,50	396,06	18,99	0,00	0,00		
Ужин 1																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,66	6,09	4,16	74,44	0,02	2,90	0,12	2,60	0,00	0,02	0,00	0,06	0,23	3,61	11,95	9,17	20,99	0,43	0,19	106,50	141,63	1,88	0,00	0,00	60	2004
ПЛОВ ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	180	17,59	35,20	26,00	494,11	0,44	0,74	0,32	3,70	0,06	0,17	0,00	0,49	3,33	18,79	22,86	95,60	237,86	3,86	2,82	56,69	455,50	8,27	0,00	0,00	321	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,97	2,53	1,49	0,14	0,00	2,05	5,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	485	21,67	42,64	68,61	748,59	0,46	3,65	0,44	6,30	0,06	0,19	0,00	0,55	3,58	22,40	43,78	107,30	260,34	4,43	3,01	165,24	603,12	10,15	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		74,65	123,76	376,13	2 943,69	1,25	82,26	1,18	11,18	0,24	1,34	0,30	1,56	9,65	64,49	¹ 012,3 ₁	416,15	¹ 309,2 ₀	16,51	7,51	¹ 084,2 ₆	⁴ 217,2 ₈	59,83	0,00	0,00		

8 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Ужин 1																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,04	7,13	5,60	91,02	0,04	5,32	0,39	3,18	0,00	0,03	0,00	0,10	0,44	5,26	17,40	14,42	34,42	0,60	0,30	33,26	175,43	2,36	0,00	0,00	30	2008
СПАГЕТТИ С СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ	130/100	19,25	21,98	24,55	373,58	0,10	2,06	0,49	3,53	0,07	0,13	2,19	0,45	3,76	17,88	29,35	31,48	174,94	2,85	3,24	62,37	433,08	8,61	0,00	0,00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,97	2,53	1,49	0,14	0,00	2,05	5,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	23,71	30,46	68,60	644,64	0,14	7,39	0,88	6,71	0,07	0,16	2,19	0,55	4,22	23,14	55,72	48,43	210,85	3,59	3,54	97,68	614,50	10,97	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		29,11	35,46	90,20	802,64	0,14	7,39	0,88	6,71	0,07	0,16	2,19	0,55	4,22	23,14	55,72	48,43	210,85	3,59	3,54	97,68	614,50	10,97	0,00	0,00		

9 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Ужин 1																											
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,32	3,08	6,65	60,39	0,02	31,40	0,15	1,34	0,00	0,03	0,00	0,11	0,57	7,45	36,29	13,34	24,78	0,75	0,30	10,27	139,93	2,37	0,00	0,00	21	2017
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	200	12,00	13,93	21,55	260,81	0,14	9,21	0,87	0,71	0,11	0,13	0,21	0,60	3,73	15,54	42,73	43,69	143,87	1,93	1,33	50,10	736,79	9,11	0,00	0,00	449	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	14,60	58,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,97	2,53	1,49	0,14	0,00	2,05	5,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	16,74	18,36	66,65	501,24	0,16	40,62	1,02	2,05	0,11	0,16	0,21	0,71	4,32	22,99	87,99	59,56	170,14	2,82	1,63	62,42	882,71	11,48	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		20,74	21,36	72,65	597,24	0,22	42,02	1,07	2,05	0,11	0,50	0,21	0,71	4,60	22,99	327,99	87,56	360,14	2,82	1,63	162,42	1 174,71	11,48	0,00	0,00		

10 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Ужин 1																											
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	60	0,87	0,06	5,12	24,44	0,01	2,40	0,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,04	0,10	7,80	19,98	11,88	23,22	0,76	0,25	27,60	172,80	4,20	0,00	0,00		
ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	80	13,60	18,80	5,51	246,39	0,07	0,13	0,05	7,36	0,52	0,14	0,12	0,10	0,78	6,97	35,46	35,12	181,28	1,02	1,04	57,73	311,88	100,88	0,00	0,00	69	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,47	21,41	148,08	0,12	10,39	0,03	0,24	0,08	0,10	0,00	0,38	1,35	10,26	36,26	29,21	84,84	1,18	0,56	18,64	764,14	8,55	0,00	0,00	472	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,53	2,14	0,74	0,07	0,00	1,97	3,51	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	535	21,05	25,68	70,45	598,70	0,20	12,92	0,08	7,68	0,60	0,26	0,12	0,52	2,24	25,03	100,23	78,35	290,08	3,03	1,85	105,94	¹ 252,3 ₃	113,63	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		26,45	30,68	92,05	756,70	0,20	12,92	0,08	7,68	0,60	0,26	0,12	0,52	2,24	25,03	100,23	78,35	290,08	3,03	1,85	105,94	¹ 252,3 ₃	113,63	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Ужин 1																													
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,95	37,46	0,02	5,76	0,01	1,33	0,00	0,02	0,00	0,03	0,12	2,75	13,97	8,06	25,69	0,58	0,18	4,25	84,28	1,73	0,00	0,00	37	1997		
ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ	70	11,11	27,62	4,49	311,67	0,27	1,14	0,03	0,16	0,07	0,09	0,00	0,28	1,67	6,13	8,84	18,01	108,97	1,24	1,70	44,60	271,97	5,64	0,00	0,00	55	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,14	5,76	30,16	200,20	0,16	0,00	0,02	3,44	0,08	0,09	0,00	0,20	1,68	16,00	9,53	90,00	134,89	3,02	1,03	1,86	190,78	1,65	0,00	0,00	255,463, таблица 4	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,53	2,14	0,74	0,07	0,00	1,97	3,51	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	525	21,16	37,79	75,01	729,12	0,45	6,90	0,06	4,93	0,15	0,20	0,00	0,51	3,48	24,88	40,87	118,21	270,29	4,91	2,91	52,68	550,54	9,02	0,00	0,00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	1,20	1,00	21,20	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	200	1,20	1,00	21,20	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		22,36	38,79	96,21	827,12	0,45	6,90	0,06	4,93	0,15	0,20	0,00	0,51	3,48	24,88	40,87	118,21	270,29	4,91	2,91	52,68	550,54	9,02	0,00	0,00				

12 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Ужин 1																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	0,00	0,06	0,24	6,60	7,56	10,80	14,04	0,54	0,12	1,80	174,00	1,20	0,00	0,00		2017
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	15,25	37,00	36,01	538,73	0,33	1,32	0,80	4,68	0,00	0,12	0,00	0,42	2,64	16,72	30,17	51,50	196,41	2,01	2,63	62,46	384,30	8,50	0,00	0,00	266	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,53	2,14	0,74	0,07	0,00	1,97	3,51	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	19,29	38,47	76,63	732,49	0,36	7,32	0,88	4,91	0,00	0,14	0,00	0,48	2,89	23,32	46,26	64,44	211,19	2,62	2,75	66,23	561,81	9,70	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		24,89	43,47	85,65	845,51	0,42	8,72	0,93	4,91	0,00	0,48	0,00	0,48	3,17	23,32	286,26	92,44	401,19	2,62	2,75	166,23	853,81	9,70	0,00	0,00		

13 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак 1																											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	100/20/30	3,00	10,75	55,00	330,00	0,05	20,00	0,08	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	12,50	35,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	32,91	21,81	59,02	573,42	0,08	0,43	45,96	1,07	0,31	0,42	0,20	0,08	0,43	4,14	92,22	16,45	98,41	0,76	0,52	82,19	166,04	4,53	0,00	0,00	225	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	3,25	24,02	138,41	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,09	0,45	107,97	16,02	77,90	0,28	0,47	51,32	162,02	9,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	580	38,96	35,81	138,04	1 041,83	0,16	20,95	46,06	2,07	0,31	0,53	0,20	0,08	0,52	4,59	220,19	44,97	211,31	1,79	0,99	133,51	328,06	13,53	0,00	0,00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,00	62,00	696,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	400	4,00	1,20	61,80	278,00	0,10	24,00	0,05	0,20	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	30,00	92,00	70,00	4,00	0,00	62,00	696,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,67	3,07	2,76	41,49	0,03	51,60	0,08	1,47	0,00	0,03	0,00	0,11	0,26	4,44	11,16	6,72	20,94	0,48	0,15	2,88	93,96	1,08	0,00	0,00	39	2006
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,59	3,85	7,45	73,17	0,04	9,98	0,25	0,24	0,06	0,04	0,00	0,16	0,62	8,04	54,29	18,95	40,20	0,93	0,39	14,27	266,15	3,64	0,00	0,00	120	2004
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	100	3,85	8,65	8,47	127,05	0,04	0,00	0,03	3,27	0,37	0,07	0,09	0,02	0,65	1,17	13,86	14,46	70,51	1,34	0,19	98,54	69,58	3,34	0,00	0,00		2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,29	4,67	27,39	168,87	0,05	0,00	0,02	0,95	0,08	0,02	0,00	0,06	0,39	8,00	7,37	5,76	32,11	0,73	0,29	1,56	49,98	0,60	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	200	0,16	0,07	21,70	91,18	0,00	20,00	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	11,16	2,57	0,77	0,14	0,00	2,55	3,70	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	20,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	765	13,81	20,81	88,27	601,76	0,16	81,58	0,42	5,93	0,51	0,17	0,09	0,35	1,97	21,65	97,84	48,46	164,53	3,62	1,02	119,80	483,37	8,66	0,00	0,00		
Полдник																											
ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ С МОЛОКОМ	230	7,92	6,67	31,70	224,07	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,16	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	0,80	100,00	292,00	18,00	0,00	0,00	2025	2017
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,00	0,04	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,72	2,24	0,74	0,07	0,00	1,92	3,09	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	430	7,94	6,67	31,74	224,31	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,17	0,00	212,72	24,64	144,74	0,23	0,80	101,92	295,09	18,00	0,00	0,00		
Ужин 1																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,77	0,01	9,00	0,15	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,79	11,40	21,59	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60	2004
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	0,45	0,06	2,62	13,12	0,02	3,20	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00	0,04	0,06	2,88	9,92	4,48	18,56	0,32	0,27	1,28	56,00	0,96	0,00	0,00	60	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,60	12,20	0,20	133,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	10,00	81,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	5,43	21,40	147,68	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	0,00	0,38	1,35	10,26	36,25	29,20	84,81	1,18	0,56	18,63	763,85	8,55	0,00	0,00	472	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,53	2,14	0,74	0,07	0,00	1,97	3,51	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	585	13,47	25,10	66,59	547,36	0,25	22,58	0,18	3,26	0,08	0,11	0,00	0,42	1,42	13,14	95,49	57,22	206,70	3,17	0,83	21,88	823,36	9,51	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		83,58	94,59	408,04	2 851,26	0,72	150,15	46,74	11,46	0,90	1,12	0,29	0,85	5,28	39,38	656,24	267,29	797,28	12,81	3,64	439,11	2 625,88	49,70	0,00	0,00		

14 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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,20	16,60	0,20	150,00	0,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	3,88	5,82	17,79	140,75	0,04	0,43	0,03	0,48	0,06	0,09	0,00	0,03	0,22	3,59	89,13	12,20	71,57	0,21	0,43	42,27	140,87	7,38	0,00	0,00	262, таблица 4	2004		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	425	8,16	24,07	66,24	515,25	0,05	200,43	0,33	0,68	0,06	0,09	0,00	0,03	0,22	3,59	104,13	15,20	78,57	1,21	0,43	42,27	140,87	7,38	0,00	0,00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	0,00	0,06	0,20	4,00	38,00	24,00	32,00	4,00	0,38	28,00	310,00	2,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	0,00	0,06	0,20	4,00	38,00	24,00	32,00	4,00	0,38	28,00	310,00	2,00	0,00	0,00				
Обед																													
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	80	0,62	0,08	1,32	10,09	0,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	16,56	10,08	17,28	0,43	0,00	888,80	112,80	0,00	0,00	0,00		2017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	7,08	8,02	15,54	162,94	0,10	7,79	0,20	0,45	0,10	0,10	0,71	0,40	2,03	11,33	42,24	30,14	103,57	1,75	1,34	30,22	635,19	7,50	0,00	0,00	114,135	2004		
МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	250	19,36	42,35	17,99	535,28	0,47	8,84	0,25	0,30	0,06	0,20	0,12	0,70	3,45	16,23	91,20	49,56	242,75	2,65	3,03	140,90	949,24	13,81	0,00	0,00	148	2011		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	1,44	0,00	0,00	0,00	1,59	0,93	0,00	0,00	0,00	585	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	20,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	805	30,31	50,95	69,87	866,36	0,58	18,23	0,45	0,75	0,16	0,31	0,83	1,10	5,54	27,56	156,75	91,22	363,60	4,83	4,37	1 061,5 1	1 698,1 6	21,31	0,00	0,00				
Полдник																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,42	0,00	17,40	12,00	54,00	1,26	0,00	198,00	66,00	0,00	0,00	0,00		2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	260	5,50	6,08	64,84	336,20	0,07	4,00	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,08	0,62	0,20	31,40	20,00	68,00	4,06	0,08	210,00	306,00	2,00	0,00	0,00				
Ужин 1																													
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,32	3,08	6,65	60,39	0,02	31,40	0,15	1,34	0,00	0,03	0,00	0,11	0,57	7,45	36,29	13,34	24,78	0,75	0,30	10,27	139,93	2,37	0,00	0,00	21	2017		
КОТЛЕТЫ ПО-ДОМАШНЕМУ	80	11,94	21,26	6,68	265,92	0,13	0,38	0,03	0,36	0,11	0,08	0,88	0,25	2,00	5,17	8,38	13,79	103,01	1,31	1,90	43,95	226,28	5,19	0,00	0,00	161	2004		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,70	3,69	35,96	192,41	0,05	1,31	0,50	0,49	0,06	0,04	0,00	0,14	0,83	12,46	22,18	32,14	81,95	0,78	0,88	12,46	132,96	2,38	0,00	0,00	52	2022		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,53	2,14	0,74	0,07	0,00	1,97	3,51	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	1,35	23,85	121,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	535	20,36	29,38	87,70	698,51	0,20	33,09	0,68	2,19	0,17	0,15	0,88	0,50	3,41	25,08	75,38	61,41	210,48	2,91	3,08	68,65	502,68	9,94	0,00	0,00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	1,20	1,00	21,20	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008			
Итого за прием пищи:	200	1,20	1,00	21,20	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		66,33	112,08	330,45	2 608,32	0,94	265,75	1,47	4,34	0,39	0,66	1,71	1,77	9,99	60,43	405,66	211,83	752,65	17,01	8,34	1 410,4 3	2 957,7 1	42,63	0,00	0,00				

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	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	547,25	754,42	2 396,73	18 804,13	6,70	671,85	54,48	77,05	4,59	7,21	6,46	11,46	70,10	467,53	4 315,94	1 986,77	6 872,00	97,34	50,93	5 439,67	21 974,53	543,44	0,00	0,00
Среднее значение за период	39,09	53,89	171,20	1 343,15	0,48	47,99	3,89	5,50	0,33	0,52	0,46	0,82	5,01	33,40	308,28	141,91	490,86	6,95	3,64	388,55	1 569,61	38,82	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в	11.6	36.1	52.3																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак 1	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
3-6 лет	146	93	216	91	531	200