

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

 Л.О. Новикова

ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для детей
дошкольного возраста
(возрастная группа с 3 до 7 лет)

с 06.12 по 19.12. 2022 г

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных учреждениях
/М.Г. Могильный, В.А.Тутельян.- М.,2012.-584 с.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	250	6.0	6.5	20.8	186.1	0.1	0.9	0.0	0.2	183.0	27.1	146.7	0.4	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6.5	9.7	20.6	196.8	0.0	0.1	0.0	0.1	140.2	10.5	102.0	0.6	3	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012
Итого за прием пищи:	547	15.1	25.4	66.9	588.0	0.1	2.1	0.1	0.5	341.7	45.1	273.8	1.6		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	6.3	10.1	104.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	68	2010
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	80	11.5	13.4	7.5	196.0	0.0	0.4	0.1	0.2	12.2	11.5	97.0	1.0	306	2012
КАША ВЯЗАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	150	6.4	12.1	36.2	280.0	0.1	1.0	0.1	0.5	151.0	35.0	176.0	1.2	328	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5	2008	2008
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
Итого за прием пищи:	506	25.2	33.2	89.4	757.2	0.2	1.4	0.2	1.5	177.2	58.6	330.8	4.1		
Полдник															
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	0.0	8.0	0.0	0.4	8.0	5.0	14.0	0.3	2	2008
Итого за прием пищи:	220	6.2	8.7	30.3	226.3	0.1	8.9	0.0	0.4	191.6	25.2	143.6	0.5		
Всего за день:		46.9	67.7	196.4	1 588.5	0.4	22.4	0.3	3.0	726.5	136.9	759.2	8.4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
		Жиры, г	Углеводы, г												
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.5	5.8	21.0	163.4	0.1	0.7	0.0	0.1	152.8	19.6	125.0	0.4	93	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.0	0.0	0.1	0.4	4.0	2.0	12.0	0.2	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/8	0.1	0.0	8.0	33.2	0.0	0.8	0.0	0.0	11.0	3.4	3.3	0.2	393	2012
Итого за прием пищи:	421	7.7	14.2	36.5	306.6	0.1	1.5	0.1	0.5	167.8	25.0	140.3	0.8		
II Завтрак															
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.1	2.2	16.0	92.6	0.1	5.3	0.2	1.3	19.8	20.3	62.6	0.9	80	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11.2	10.2	16.3	201.5	0.0	13.4	0.0	0.6	41.0	27.8	123.4	2.0	298	2012
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.0	55.8	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	1.6	0.0	0.0	376	2012
Итого за прием пищи:	576	18.7	13.8	81.9	527.0	0.2	18.7	0.2	2.7	82.5	61.8	243.8	4.8		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.4	29.0	188.6	0.1	0.0	0.0	1.5	8.6	5.7	31.5	0.3	469	2012
Итого за прием пищи:	230	8.8	10.8	37.3	282.9	0.2	0.9	0.0	1.5	192.2	25.9	161.1	0.5		
Всего за день:		36.0	39.0	163.2	1 154.5	0.6	59.1	0.3	4.9	477.5	123.7	562.2	6.2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4.6	6.2	20.7	157.0	0.1	1.0	0.0	0.5	106.0	15.0	88.0	1.0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012
Итого за прием пищи:	392	7.2	15.4	46.2	352.1	0.1	2.1	0.1	0.7	124.5	22.5	113.1	1.6		
II Завтрак															
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПОЛЕВОЙ	200	1.9	2.3	15.6	90.6	0.1	7.7	0.2	1.0	19.8	23.6	55.1	1.0	77	2012
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	55	9.3	4.2	2.5	84.0	0.1	15.0	0.1	0.3	39.0	16.0	82.0	1.0	321	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	145.7	0.2	10.4	0.0	0.2	35.0	29.2	84.0	1.2	321	2012
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.0	48.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.6	1.6	0.0	0.0	376	2012
Итого за прием пищи:	661	19.8	13.2	87.1	545.4	0.5	33.1	0.3	2.3	115.4	82.5	278.9	5.1		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2.3	9.0	15.0	148.8	0.0	0.0	0.1	0.2	6.1	3.5	19.1	0.3	2	2012
Итого за прием пищи:	220	7.3	13.4	23.3	243.1	0.1	0.9	0.1	0.2	189.7	23.7	148.7	0.5		
Всего за день:		35.1	42.2	164.1	1 178.6	0.7	74.1	0.5	3.4	464.6	139.7	557.7	7.3		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		4.9	5.4													
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4.9	5.4	14.3	125.2	0.1	0.8	0.0	0.0	156.1	20.9	119.1	0.3	90	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6.5	9.7	20.6	196.8	0.0	0.1	0.0	0.1	140.2	10.5	102.0	0.6	3	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012	
Итого за прием пищи:	457	11.6	15.1	44.9	363.7	0.1	2.0	0.0	0.1	307.9	35.0	224.8	1.2			
II Завтрак																
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012	
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4			
Обед																
ЩИ	250	2.9	4.1	5.2	69.0	0.0	20.0	0.2	0.2	42.0	18.0	39.0	0.7	83	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11.5	13.4	7.5	196.0	0.0	0.4	0.1	0.2	12.2	11.5	97.0	1.0	306	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	6.1	5.5	27.5	184.4	0.2	0.0	0.0	3.4	15.8	91.0	134.3	3.2	414	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5	2008	2008	
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4	2008	2008	
Итого за прием пищи:	606	25.9	24.4	75.8	626.5	0.3	20.4	0.3	4.6	84.0	132.6	328.1	6.8			
Полдник																
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА	40	3.2	1.6	19.4	104.6	0.0	0.0	0.0	0.3	7.6	4.7	27.4	0.3	462	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.0	2.0	0.0	0.1	7.0	4.0	7.0	1.4	442	2008	
Итого за прием пищи:	140	3.7	1.7	29.3	147.6	0.0	2.0	0.0	0.4	14.6	8.7	34.4	1.7			
Всего за день:	41.5	41.5	156.6	1 169.2	0.5	27.2	0.3	5.5	416.4	181.3	594.1	11.1				

5 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			P, мг
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.3	10.2	24.0	0.1	0.0	0.1	0.9	168.4	11.7	110.4	0.9	206	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012
Итого за прием пищи:	387	10.9	19.4	49.5	0.1	1.1	0.2	1.1	186.9	19.2	135.5	1.5		
II Завтрак														
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4		
Обед														
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/15	6.4	4.5	18.6	0.2	6.0	0.2	0.3	50.0	38.0	139.0	1.9	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9.9	10.2	9.9	0.0	0.4	0.0	0.1	27.3	15.7	102.8	1.2	305	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	0.0	0.0	0.0	0.7	10.0	16.0	49.0	0.4	324	2008
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	1.6	0.0	0.0	376	2012
Итого за прием пищи:	731	23.9	20.5	103.6	0.3	6.4	0.2	1.9	109.0	83.4	348.6	5.4		
Полдник														
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	0.0	0.6	0.0	0.0	117.9	20.7	91.0	0.5	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2.3	9.0	15.0	0.0	0.0	0.1	0.2	6.1	3.5	19.1	0.3	2	2012
Итого за прием пищи:	220	5.9	12.0	30.0	0.0	0.6	0.1	0.2	124.0	24.2	110.1	0.8		
Всего за день:		41.0	52.2	189.7	0.4	10.9	0.5	3.6	429.8	131.8	601.0	9.1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	200	6.9	6.7	20.0	168.6	0.2	0.8	0.0	0.6	176.5	39.2	178.3	0.9	89	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012
Итого за прием пищи:	437	9.5	15.9	45.5	363.7	0.2	1.9	0.1	0.8	195.0	46.7	203.4	1.5		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4		
Обед															
БОРЩ	200	1.3	3.9	7.8	72.7	0.0	6.7	0.2	1.8	35.5	18.0	32.1	0.9	56	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11.5	13.4	7.5	196.0	0.0	0.4	0.1	0.2	12.2	11.5	97.0	1.0	306	2012
КАША ВЯЗАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	150	6.2	7.4	35.4	234.5	0.1	0.6	0.0	0.7	126.4	33.3	142.0	0.8	328	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.0	48.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.6	1.6	0.0	0.0	376	2012
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5	2008	
Итого за прием пищи:	686	24.4	26.1	98.3	728.3	0.2	7.7	0.3	3.5	195.7	76.5	328.9	4.6		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.0	2.0	0.0	0.1	7.0	4.0	7.0	1.4	442	2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	75	4.0	1.5	48.4	214.0	0.1	12.0	0.0	0.6	15.0	9.0	37.0	0.0	453	2008
Итого за прием пищи:	175	4.5	1.6	56.3	257.0	0.1	14.0	0.0	0.7	22.0	13.0	44.0	1.4		
Всего за день:		38.7	43.9	206.7	1 380.4	0.5	26.4	0.4	5.4	422.6	141.2	583.1	8.9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг		
		Белки, г												Жиры, г	Углеводь, г
II Завтрак															
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.2	5.8	14.3	135.4	0.1	7.2	0.2	1.1	22.3	26.9	88.9	1.4	83	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.8	23.1	20.7	386.2	0.2	10.9	0.0	0.9	24.7	50.4	250.4	4.0	276	2012
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.0	48.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.6	1.6	0.0	0.0	376	2012
Итого за прием пищи:	656	35.4	30.3	82.6	746.7	0.4	18.1	0.2	2.8	68.6	91.0	397.1	7.3		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	0.1	0.8	0.0	0.0	153.0	16.8	108.0	0.2	400	2012
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3	2.7	15.0	0.2		2008
Итого за прием пищи:	180	6.1	5.1	29.5	188.4	0.1	0.8	0.0	0.0	156.3	19.5	123.0	0.4		
Всего за день:		41.8	35.7	118.7	966.5	0.5	21.7	0.2	3.2	234.8	115.5	526.9	9.1		

8 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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
															С, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	6.0	6.5	20.8	166.1	0.1	0.9	0.0	0.2	183.0	27.1	146.7	0.4	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012
Итого за прием пищи:	487	8.6	15.7	46.3	361.2	0.1	2.0	0.1	0.4	201.5	34.6	171.8	1.0		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4		
Обед															
ЩИ	250	2.9	4.1	5.2	69.0	0.0	20.0	0.2	0.2	42.0	18.0	39.0	0.7	83	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	8.7	4.9	5.5	102.0	0.0	8.0	0.1	0.3	39.0	15.0	72.0	1.0	315	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.0	0.0	0.0	0.7	10.0	16.0	49.0	0.4	324	2008
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	2008
Итого за прием пищи:	726	19.8	14.9	103.5	629.1	0.2	28.0	0.3	2.5	126.0	77.1	240.8	4.7		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.1	0.0	0.1	0.9	15.0	9.0	56.0	0.7	467	2008
Итого за прием пищи:	280	11.6	16.8	64.1	454.3	0.2	0.9	0.1	0.9	198.6	29.2	185.6	0.9		
Всего за день:		40.3	47.7	220.5	1 476.0	0.5	33.7	0.5	4.2	536.0	145.9	605.0	8.0		

9 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	4.9	5.4	14.3	125.2	0.1	0.8	0.0	0.0	156.1	20.9	119.1	0.3	90	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012
Итого за прием пищи:	437	7.5	14.6	39.8	320.3	0.1	1.9	0.1	0.2	174.6	28.4	144.2	0.9		
II Завтрак															
ЯБЛОКИ	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4	385	2012
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	6.6	31.4	0.0	2.8	0.0	0.4	9.9	5.0	6.8	1.4		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	6.3	10.1	104.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	68	2010
СУФЛЕ ИЗ КУР	55	9.3	4.2	2.5	84.0	0.1	15.0	0.1	0.3	39.0	16.0	82.0	1.0	321	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	8.9	34.9	241.6	0.1	0.0	0.0	1.3	9.7	7.4	41.6	0.9	317	2012
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	2008
Итого за прием пищи:	681	22.6	20.9	114.8	737.8	0.3	15.0	0.1	2.9	83.7	51.5	204.4	4.5		
Полдник															
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2.3	9.0	15.0	148.8	0.0	0.0	0.1	0.2	6.1	3.5	19.1	0.3	2	2012
Итого за прием пищи:	220	7.3	13.4	23.3	243.1	0.1	0.9	0.1	0.2	189.7	23.7	148.7	0.5		
Всего за день:		37.7	49.2	184.5	1 332.6	0.5	20.6	0.3	3.7	457.9	108.6	504.1	7.3		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	155	5.1	7.5	18.9	163.0	0.1	1.0	0.0	0.2	117.0	41.0	146.0	2.0	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.0	0.0	0.1	0.2	6.9	3.9	21.4	0.3	1	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.0	41.7	0.0	1.1	0.0	0.0	11.6	3.6	3.7	0.3	393	2012	
Итого за прием пищи:	392	7.7	16.7	44.4	358.1	0.1	2.1	0.1	0.4	135.5	48.5	171.1	2.6			
II Завтрак																
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	11.0	17.0	0.1			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.1	2.2	16.0	92.6	0.1	5.3	0.2	1.3	19.8	20.3	62.6	0.9	80	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	10.4	18.1	10.4	246.2	0.0	0.4	0.0	0.3	68.3	13.4	109.0	0.8	307	2012	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	26.0	78.0	0.6	323	2008	
БАТОН	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.9	24.7	0.4		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.1	0.0	0.0	0.8	6.8	7.2	33.1	1.5		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	2008	
Итого за прием пищи:	706	22.1	26.4	131.4	852.9	0.3	5.7	0.2	3.2	134.1	87.8	330.4	4.9			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	210	7.3	7.3	30.6	219.4	0.1	0.9	0.0	0.0	192.3	26.2	156.6	0.8			
Всего за день:		37.9	50.6	213.9	1 468.4	0.6	46.7	0.4	3.8	496.9	173.5	675.1	8.4			