

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ. В ОТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Утверждено
Заведующий ИДОВУ №13
Котенок Т.В. Котенок
01 июля 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	Ca, мг		Na, мг	Cl, мг	К, мг	
Завтрак																						
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	2,6	3,1	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,0	7,4	20,8	174,2	0,04	0,03	0,04	0,77	0,06	0,05	116,30	10,15	81,81	0,69	49,70	0,01	0,01	0,01	0,01	206	2012
КОВЕЙНИЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	160	2,6	2,0	11,9	76,3	0,03	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	89,75	13,42	66,98	0,22	131,54	7,38	0,00	0,00	0,00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	360	10,9	12,1	45,8	345,4	0,10	0,46	0,05	1,16	0,06	0,14	210,64	30,17	165,60	1,31	207,05	7,83	0,01	0,01	0,01		
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	160	1,7	1,6	13,3	65,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	160	1,7	1,6	13,3	65,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ОВОЩНОЙ	40	0,5	1,0	1,7	18,5	0,01	1,16	0,00	0,52	0,00	0,01	9,05	5,50	14,30	0,27	58,49	0,34	0,00	0,00	0,00	43	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,2	3,4	10,2	101,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100/1	2008
СОЛЯНКА С МЯСОМ.	180	8,4	12,8	10,0	284,1	0,47	121,75	0,07	8,46	0,00	0,00	233,36	125,13	547,88	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	232	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0,2	5,6	45,3	0,01	1,50	0,00	0,08	0,00	0,00	5,25	3,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	660	14,3	17,7	40,2	491,0	0,55	124,41	0,07	9,72	0,00	0,03	253,06	139,33	591,28	6,28	99,29	2,02	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	2,9	3,3	18,7	116,3	0,03	0,00	0,02	0,13	0,11	0,02	7,58	4,17	25,93	0,31	36,75	0,93	0,01	0,01	0,01	467	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	220	8,0	7,7	27,0	210,6	0,08	0,94	0,05	0,13	0,11	0,21	191,18	24,33	155,53	0,45	299,55	17,13	0,01	0,01	0,01		
Ужин																						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	40,3	12,6	4,0	289,9	0,27	0,79	0,08	2,05	0,27	0,27	93,91	81,12	478,26	1,55	835,39	268,99	0,01	0,00	0,00	268	2012
КАРТФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,0	2,9	14,3	91,9	0,08	6,84	0,02	0,15	0,05	0,07	23,66	19,96	56,19	0,79	509,33	5,07	0,02	0,00	0,00	124	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,2	22,0	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	3,87	2,44	4,56	0,41	19,56	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,1	10,1	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,8	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	405	44,1	20,0	42,1	529,5	0,36	8,43	0,14	2,32	0,39	0,35	122,03	103,53	539,96	2,75	1 365,02	274,06	0,03	0,00	0,00		
Всего за день:		79,0	69,0	168,4	1 642,2	1,09	134,24	0,31	13,32	0,57	0,74	776,91	297,35	1 462,37	10,79	1 970,91	301,04	0,05	0,02	0,00		

2 день



Губернатор
Иркутской области
Заведующий ИДОбУ №13
Котенко Т.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																									
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	140	3,2	3,5	9,7	83,1	0,03	0,17	0,02	0,26	0,04	0,12	97,86	12,82	80,48	0,12	135,93	5,25	0,01	0,00	92	2012				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,9	15,0	98,1	0,02	0,18	0,01	0,05	0,03	0,13	105,43	16,91	86,12	0,27	151,56	5,60	0,01	0,00	433	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,80	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012					
Итого за прием пищи:	365	8,4	10,7	39,8	289,7	0,10	0,35	0,07	1,01	0,15	0,26	210,58	39,63	192,75	0,99	326,94	10,85	0,03	0,00						
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	160	1,7	1,6	13,3	65,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	160	1,7	1,6	13,3	65,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	40	0,4	0,0	0,5	3,9	0,02	1,34	0,00	0,00	0,00	0,02	15,40	57,55	22,20	5,40	334,74	0,20	0,12	0,00	62	2008				
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,2	9,2	25,7	225,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2012				
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ.	170	7,6	7,1	22,8	162,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243	2012				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,8	19,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012					
Итого за прием пищи:	580	14,8	16,7	70,8	493,5	0,09	1,34	0,00	0,89	0,00	0,05	29,07	66,57	57,00	7,00	388,76	2,44	0,12	0,00						
Полдник																									
ВАФЛИ	30	1,4	5,0	22,2	116,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2008				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	434	2008				
Итого за прием пищи:	210	6,5	9,4	30,6	210,5	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00						
Ужин																									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	8,3	7,8	13,9	141,9	0,08	0,00	0,13	3,38	0,00	0,00	205,40	29,90	289,90	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008				
СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ.	30	0,4	2,0	2,8	29,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	360	2012				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	21,6	120,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	565	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,68	3,60	3,71	0,37	13,21	0,00	0,00	0,00	13	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,8	0,1	8,3	34,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012					
Итого за прием пищи:	460	9,9	10,2	55,5	362,7	0,08	0,02	0,13	3,38	0,00	0,00	215,08	33,50	293,61	1,41	13,21	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		41,4	48,5	210,0	1 422,1	0,32	2,64	0,23	5,28	0,15	0,51	638,33	159,85	672,96	9,54	992,71	29,49	0,14	0,00						

4 день



Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Ca, мг		F, мкг	Se, мкг	
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,2	0,1	9,5	15,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2012	
ОМЛЕТ ПАТУРАЛЬНЫЙ	140	16,4	20,0	4,1	262,0	0,08	0,26	0,33	3,45	2,64	0,52	131,57	21,02	257,78	2,69	266,10	28,80	0,06	0,08	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	3,5	10,8	80,5	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	120,70	13,97	89,78	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,1	12,0	34,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012		
Итого за прием пищи:	360	21,4	23,7	36,4	402,7	0,12	1,26	0,34	3,45	2,64	0,52	252,27	34,99	347,56	3,69	266,10	28,80	0,06	0,08	0,03		
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	160	1,7	1,6	13,3	65,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	160	1,7	1,6	13,3	65,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																						
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,6	1,8	3,1	31,1	0,01	1,27	0,32	0,89	0,00	0,02	15,30	9,64	18,35	0,42	91,83	2,14	0,01	0,00	55	2012	
РАССОЛНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	1,3	1,7	8,6	56,5	0,04	3,46	0,20	0,23	0,02	0,03	19,91	15,03	36,72	0,56	253,85	2,62	0,02	0,00	74	2012	
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60/50	6,3	8,8	6,9	209,5	0,04	0,00	0,07	2,42	0,00	0,00	11,00	22,00	169,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	257	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	5,0	3,4	32,0	178,7	0,06	0,00	0,02	1,06	0,05	0,02	8,35	6,73	37,14	0,85	58,03	0,70	0,01	0,01	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,8	19,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012		
Итого за прием пищи:	630	15,8	16,1	72,4	576,7	0,23	4,73	0,61	5,48	0,08	0,10	68,23	62,42	296,40	5,62	458,73	7,70	0,04	0,01	0,00	0,01	
Полдник																						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	40	3,8	4,3	20,2	134,7	0,04	0,10	0,03	0,30	0,11	0,06	34,20	7,41	47,94	0,33	77,50	2,98	0,01	0,01	453	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,0	4,4	8,3	94,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	220	7,8	8,7	28,5	229,0	0,04	0,10	0,03	0,30	0,11	0,06	34,20	7,41	47,94	0,33	77,50	2,98	0,01	0,01	0,00	0,01	
Ужин																						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5,6	4,7	8,2	103,1	0,07	1,00	0,01	2,00	0,00	0,00	22,00	13,00	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	245	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,9	4,5	17,8	123,6	0,10	8,32	0,03	0,20	0,06	0,10	44,59	25,19	80,11	0,95	630,70	7,68	0,03	0,00	335	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	2,8	3,8	42,9	0,01	0,80	0,17	1,26	0,00	0,01	6,87	5,12	12,09	0,21	50,03	0,87	0,01	0,00	348	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	1,98	3,71	0,37	12,55	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,2	12,6	56,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012		
Итого за прием пищи:	440	10,6	12,1	47,4	346,2	0,18	10,14	0,21	3,46	0,06	0,12	75,88	45,29	179,90	2,03	693,27	8,54	0,03	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		57,3	62,2	197,9	1 620,4	0,57	16,23	1,18	12,69	2,89	0,80	430,57	150,11	871,80	11,67	1 495,60	48,01	0,14	0,05			

8 день



Заведующий ИДОБУ №13
Котенок Т.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг		Mg, мг		
																				В1, мг	С, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,2	6,2	17,5	147,1	0,05	0,51	0,04	0,35	0,06	0,17	146,96	18,73	117,18	0,31	214,99	10,68	0,00	112	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,8	12,5	101,8	0,04	0,51	0,02	0,03	0,02	0,16	149,50	21,91	114,40	0,33	218,09	10,50	0,00	433	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012		
Итого за прием пищи:	355	10,9	14,3	40,0	333,7	0,12	1,02	0,09	0,89	0,16	0,35	303,67	47,24	249,33	1,06	459,63	21,18	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	160 г	1,7	1,6	13,3	65,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	160	1,7	1,6	13,3	65,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,7	2,4	4,5	42,9	0,02	2,24	0,12	1,09	0,00	0,02	11,76	9,50	20,73	0,45	156,42	2,14	0,01	0,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,1	6,2	16,9	124,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	7,6	8,2	24,0	203,9	0,09	12,43	0,25	4,97	0,00	0,00	41,81	41,81	212,44	13,56	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0,2	10,6	45,3	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	11,11	4,04	3,96	0,79	111,80	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	580	15,2	17,3	72,9	497,8	0,19	16,27	0,37	7,19	0,00	0,06	71,88	62,95	271,93	16,40	322,62	5,18	0,01	0,00	0,00	
Полдник																					
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	87	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,80	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	210	6,8	5,8	30,9	204,1	0,07	0,94	0,03	0,00	0,00	0,20	186,90	22,86	144,60	0,38	284,10	16,20	0,00	0,00	0,00	
Ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	6,8	7,2	10,1	139,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	1,1	2,2	6,6	50,3	0,01	0,05	0,00	0,60	0,01	0,04	30,20	3,82	25,58	0,04	43,00	1,69	0,00	0,00	351	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	21,6	120,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	565	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,68	3,60	3,71	0,37	13,21	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,8	0,1	6,3	34,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	480	9,1	9,8	55,4	380,7	0,01	0,07	0,00	0,60	0,01	0,04	39,88	7,52	29,29	0,41	56,21	1,69	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		43,7	48,8	212,6	1 481,9	0,39	18,30	0,50	8,68	0,17	0,64	602,33	140,57	695,15	18,25	1 122,96	44,25	0,02	0,00	0,00	

9 день



Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	Сi, мг	Ca, мг	Se, мкг		Сr, мкг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	3,0	5,8	13,4	117,7	0,03	0,13	0,03	0,42	0,09	0,09	0,81	65,86	0,16	110,34	3,95	0,01	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,1	82,0	0,02	0,18	0,01	0,05	0,12	103,67	17,07	85,28	0,29	150,55	5,50	0,01	0,00	0,00	367	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,7	2,1	0,0	26,3	0,00	0,05	0,02	0,02	0,00	0,03	40,60	0,05	6,65	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,2	0,2	9,7	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012		
Итого за прием пищи:	367	8,7	11,0	34,2	272,3	0,05	0,35	0,06	0,50	0,12	0,24	249,79	31,39	191,74	0,50	267,55	9,45	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	1,7	1,8	8,2	57,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	565	2008
Итого за прием пищи:	110	1,7	1,8	8,2	57,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	40	1,5	2,6	2,1	38,8	0,02	0,67	0,65	0,68	0,00	0,04	61,73	13,34	43,70	0,32	68,56	1,60	0,02	0,00	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.	180	1,7	2,2	7,3	60,0	0,04	11,35	0,19	0,59	0,00	0,04	44,99	17,86	38,68	0,85	257,83	3,94	0,02	0,00	88	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,6	9,3	15,8	213,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	277	2012
ПИРОГ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,9	2,6	15,4	97,9	0,10	11,76	0,75	0,57	0,04	0,09	47,61	34,32	75,85	1,30	522,96	6,37	0,04	0,00	330	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,8	19,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	580	14,8	17,0	58,2	490,4	0,21	23,78	1,60	2,50	0,04	0,19	166,20	72,64	184,34	3,68	890,77	13,59	0,07	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	40	2,2	2,9	20,2	100,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	452	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	180	4,1	3,8	11,2	109,8	0,00	0,00	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:	220	6,3	6,7	31,4	210,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	44,4	21,4	14,4	427,0	0,39	6,35	0,10	2,18	0,16	0,31	92,16	95,95	502,63	2,10	1 215,33	230,77	0,24	0,02	235	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,2	22,0	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	3,87	2,44	4,56	0,41	19,56	0,00	0,00	0,00	15	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	405	47,4	25,8	36,1	674,6	0,46	7,06	0,14	3,12	0,24	0,34	104,83	108,79	542,34	3,72	1 286,63	231,69	0,24	0,02		
Всего за день:		78,8	62,3	170,2	1 605,0	0,72	31,19	1,80	6,11	0,40	0,78	520,82	212,82	918,42	7,89	2 446,96	254,93	0,34	0,02		

