

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг								
Завтрак																											
221 ДИС КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,6	4,9	15,6	126,8	0,08	0,52	0,03	0,52	0,03	0,12	111,51	29,11	116,58	0,62	196,03	9,90	0,01	0,00	262	1994						
221 ДИС ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2008							
221 ДИС ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1	0,0	7,9	31,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	2,92	2,97	0,30	10,60	0,00	0,00	0,00	627	1994						
Итого за прием пищи:	356	6,2	6,9	38,4	241,1	0,10	0,54	0,03	0,52	0,03	0,13	125,23	36,03	137,55	1,34	228,63	9,90	0,01	0,00								
II Завтрак																											
221 ДИС СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,9	64,5	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
221 ДИС СУП ГОРОХОВЫЙ	150	4,0	3,9	12,0	99,0	0,12	2,44	0,13	2,32	0,03	0,04	33,08	20,97	50,84	1,34	280,00	2,54	0,01	0,00	99	2008						
221 ДИС ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ИЗ СМЕТАНЫ С ТОМАТОМ	120/40	9,5	19,6	10,5	262,0	0,18	10,15	0,20	1,64	0,26	0,12	44,84	25,03	114,73	1,58	298,92	8,55	0,05	0,01	97	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,4	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00	2008							
221 ДИС 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						
Итого за прием пищи:	496	15,9	23,8	42,6	453,8	0,36	12,59	0,33	4,75	0,29	0,19	90,87	54,26	196,89	4,36	628,50	13,11	0,06	0,01								
Ужин																											
221 ДИС БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,1	2,9	7,3	103,7	0,08	0,41	0,01	1,04	0,00	0,07	31,35	40,07	172,08	0,88	328,63	106,52	0,45	0,01	239	2008						
221 ДИС КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	30	3,0	3,0	17,5	109,1	0,09	0,84	0,03	0,04	0,03	0,04	9,38	28,08	81,57	1,00	102,30	0,00	0,02	0,01	1994	2008						
221 ДИС БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2008							
221 ДИС ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,1	0,0	7,9	31,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,79	2,66	2,97	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	627	1994						
Итого за прием пищи:	298	16,7	6,5	43,0	297,1	0,19	1,27	0,04	1,08	0,03	0,12	51,32	73,41	269,62	2,38	459,65	106,52	0,47	0,02								
Всего за день:		39,6	37,4	138,9	1066,5	0,67	17,40	0,40	6,50	0,35	0,44	277,92	169,70	614,56	10,18	1316,98	129,53	0,54	0,03								

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
221 ДИС КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4.5	6.0	20.1	152.3	0.06	0.97	0.04	0.49	0.00	0.00	102.82	14.55	85.36	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
221 ДИС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.80	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
221 ДИС МАСЛО (ПОРЦИОНАМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.01	0.96	0.00	1.52	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
221 ДИС СЫР (ПОРЦИОНАМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	85.36	3.40	48.50	0.10	8.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
221 ДИС ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0.1	0.0	6.0	24.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.75	2.66	2.97	0.30	10.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	344	8.4	16.1	36.5	324.0	0.08	1.06	0.13	0.70	0.12	0.05	199.69	23.21	151.35	1.59	38.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																								
221 ДИС "СНЕЖОК"	150	5.1	3.8	8.3	91.5	0.36	1.05	0.04	0.00	0.00	0.30	162.00	24.00	142.50	0.15	193.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	150	5.1	3.8	8.3	91.5	0.36	1.05	0.04	0.00	0.00	0.30	162.00	24.00	142.50	0.15	193.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																								
221 ДИС БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/8	1.3	1.3	5.4	41.9	0.02	6.39	0.14	0.11	0.00	0.03	41.39	14.00	29.73	0.72	180.70	3.61	0.01	0.00	0.00	0.00	76	2008	
221 ДИС БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	8.6	6.1	2.2	112.2	0.10	6.39	2.92	1.87	0.00	0.72	12.83	8.36	126.28	2.69	152.44	4.04	0.09	0.02	0.00	0.00	56	2010	
221 ДИС КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.1	3.2	13.3	90.5	0.07	6.34	0.02	0.14	0.05	0.06	27.34	16.59	51.05	0.64	472.69	5.70	0.02	0.00	0.00	0.00	125	2008	
221 ДИС ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	40	0.3	0.0	0.9	5.2	0.01	3.72	0.00	0.04	0.00	0.01	8.56	5.21	15.62	0.37	52.45	1.12	0.01	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.06	0.00	0.00	0.79	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
221 ДИС НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.0	0.0	6.8	28.0	0.00	0.42	0.00	0.07	0.00	0.00	7.50	2.07	1.05	0.21	29.97	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008	
Итого за прием пищи:	554	14.7	10.9	43.9	351.2	0.26	23.26	3.08	3.02	0.05	0.85	104.10	53.07	255.05	6.07	947.21	16.70	0.13	0.02	0.00	0.00			
Ужин																								
221 ДИС СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	19.5	13.6	30.9	327.5	0.06	0.26	0.06	0.98	0.10	0.25	185.57	25.85	218.31	0.57	202.40	2.24	0.03	0.03	0.03	0.03	219	2008	
221 ДИС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.80	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
221 ДИС КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	1.1	1.0	16.8	80.3	0.02	0.75	0.01	0.00	0.00	0.00	45.75	5.25	33.75	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008		
ФРУКТ	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.03	8.80	0.01	0.55	0.00	0.02	14.08	7.04	9.88	1.94	244.64	1.76	0.01	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	380	22.5	15.6	66.6	501.6	0.13	9.81	0.08	1.53	0.10	0.28	249.20	40.74	274.74	3.46	465.44	4.00	0.04	0.03	0.03	0.03		2008	
Всего за день:		50.7	46.4	155.3	1 268.3	0.83	35.18	3.33	5.25	0.27	1.48	714.99	141.02	823.64	11.27	1 644.75	20.70	0.17	0.05	0.05	0.05			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод E ₁ , г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
221 ДДС КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.2	2.6	20.8	124.1	0.04	0.52	0.02	0.09	0.00	0.11	105.28	20.52	96.73	0.26	166.00	9.28	0.01	0.00	0.00	184	2008			
221 ДДС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008			
221 ДДС МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.6	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.01	0.96	0.00	1.52	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008			
221 ДДС КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	1.1	1.0	16.8	80.3	0.02	0.75	0.01	0.00	0.00	0.00	45.75	5.25	33.75	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008			
Итого за прием пищи:	328	6.8	10.8	48.0	316.6	0.08	1.27	0.09	0.27	0.12	0.13	155.79	28.37	147.00	1.23	185.60	9.28	0.01	0.00	0.00					
II Завтрак																									
ФРУКТ	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.03	8.80	0.01	0.55	0.00	0.02	14.08	7.04	9.68	1.94	244.64	1.76	0.01	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	0.03	8.80	0.01	0.55	0.00	0.02	14.08	7.04	9.68	1.94	244.64	1.76	0.01	0.00	0.00					
Обед																									
221 ДДС РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	150/8	1.6	2.6	10.1	70.2	0.05	4.80	0.12	0.12	0.00	0.00	15.00	15.60	43.80	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008			
221 ДДС КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7.8	9.9	7.3	149.5	0.04	0.54	0.03	1.35	0.00	0.06	10.28	10.85	74.68	0.91	103.61	2.45	0.05	0.01	0.00	314	2008			
221 ДДС МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	3.5	22.9	139.4	0.04	0.00	0.02	0.58	0.00	0.00	8.03	5.11	26.28	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008			
221 ДДС СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.8	4.0	6.6	48.8	0.01	0.80	0.12	0.08	0.00	0.00	3.20	4.00	8.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2010			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.06	0.00	0.00	0.79	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00	0.00		2008			
221 ДДС 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	0.00	402	2008			
Итого за прием пищи:	554	16.6	20.3	67.0	500.7	0.20	6.14	0.29	2.92	0.00	0.09	49.46	43.82	184.08	3.69	153.19	4.47	0.05	0.01	0.00					
Ужин																									
221 ДДС РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	145	4.4	7.7	10.9	131.2	0.11	13.13	0.16	1.00	0.00	0.06	31.76	23.07	66.17	1.21	442.89	5.64	0.03	0.00	0.00	141	2008			
221 ДДС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008			
221 ДДС ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	2.89	2.97	0.30	10.60	0.00	0.00	0.00	0.00					
221 ДДС МАННИК	50	2.7	6.8	20.2	152.1	0.03	0.04	0.01	2.86	0.09	0.04	18.55	4.98	31.62	0.29	48.05	2.08	0.01	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	403	8.7	15.1	49.3	367.6	0.16	13.19	0.17	3.86	0.09	0.11	61.91	33.54	113.76	2.00	519.94	7.72	0.04	0.00	0.00					
Всего за день:		32.5	46.6	172.9	1 226.3	0.47	29.40	0.56	7.60	0.21	0.35	281.24	112.77	454.52	8.66	1 103.37	23.23	0.11	0.01	0.00					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник 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	І, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
221 ДИС КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.4	6.7	23.7	177.5	0.12	0.97	0.04	0.10	0.00	0.00	106.70	34.92	133.86	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008			
221 ДИС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.80	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008			
221 ДИС МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.01	0.96	0.00	1.52	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008			
221 ДИС ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	85.36	3.40	48.50	0.10	8.54	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008			
Итого за прием пищи:	374	9.3	16.8	42.0	356.9	0.14	1.06	0.13	0.31	0.12	0.05	204.54	43.79	198.85	2.56	38.73	0.00	0.00	0.00	0.00					
II Завтрак																									
221 ДИС МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	0.00	434	2008			
Итого за прием пищи:	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	0.00					
Обед																									
221 ДИС СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	150	3.2	4.7	7.7	86.4	0.02	0.45	0.12	1.55	0.00	0.02	23.27	7.98	31.56	0.49	60.99	1.06	0.02	0.00	0.00	105	2008			
221 ДИС СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	13.3	4.3	1.1	96.0	0.07	0.43	0.06	0.56	0.38	0.14	45.49	38.68	191.34	0.93	345.30	110.60	0.46	0.01	0.00	321	2008			
221 ДИС КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	2.2	3.2	14.3	95.4	0.07	6.86	0.02	0.15	0.05	0.06	27.89	17.79	54.06	0.70	509.61	6.03	0.02	0.00	0.00	125	2008			
221 ДИС ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.4	9.1	0.02	9.50	0.06	0.15	0.00	0.02	5.32	7.60	9.88	0.38	110.20	0.76	0.00	0.00	0.00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.06	0.00	0.00	0.79	0.00	0.03	6.48	6.64	31.32	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00	0.00		2008			
221 ДИС НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0.1	0.0	8.6	35.9	0.00	9.31	0.00	0.08	0.00	0.00	9.59	4.51	3.46	0.14	41.40	0.12	0.00	0.00	0.00	437	2008			
Итого за прием пищи:	576	21.6	12.6	48.4	396.2	0.24	26.55	0.26	3.28	0.43	0.27	118.04	83.40	321.62	4.08	1 116.48	120.59	0.50	0.01	0.00					
Ужин																									
221 ДИС ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7.3	10.0	4.7	138.4	0.04	0.42	0.13	1.69	0.92	0.24	101.89	13.45	128.27	0.98	174.67	15.27	0.02	0.01	0.00	214	2008			
221 ДИС ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	26	0.8	2.0	1.6	27.5	0.02	1.04	0.00	1.15	0.00	0.01	4.68	4.91	14.54	0.16	25.74	0.00	0.00	0.00	0.00		2008			
221 ДИС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.80	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008			
221 ДИС ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	2.84	2.97	0.30	10.58	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	314	9.7	12.6	24.5	260.2	0.08	1.48	0.13	2.84	0.92	0.26	117.97	23.80	156.78	1.64	229.39	15.27	0.02	0.01	0.00					
Всего за день:		44.8	45.6	121.9	1 081.9	0.50	29.67	0.54	6.43	1.47	0.74	593.55	167.79	788.25	8.40	1 603.98	149.36	0.52	0.02	0.00					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
II Завтрак																									
221 Д/С ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ																									
221 Д/С БАТОН	120/20	16.0	11.0	28.8	288.3	0.04	3.38	0.06	1.24	0.16	0.21	137.21	23.45	188.84	0.78	160.85	1.63	0.03	0.02	224	2008				
221 Д/С КАКАО С МОЛОКОМ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	224	2008				
Итого за прием пищи:	150	2.2	1.9	18.6	100.5	0.03	0.75	0.01	0.00	0.00	0.00	90.75	10.50	67.50	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2006				
21.7	13.5	57.7	441.2	0.09	4.13	0.07	1.24	0.16	0.22	231.76	36.55	269.34	1.73	179.25	1.63	0.03	0.02								
221 Д/С СОК ЯБЛОЧНЫЙ																									
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00						
221 Д/С ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ																									
221 Д/С ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	150/8	1.0	3.2	4.3	54.1	0.02	5.73	0.13	0.92	0.00	0.03	36.54	10.83	24.69	0.52	149.93	2.57	0.01	0.00	84	2008				
221 Д/С СОУС СМЕТАННЫЙ	125	16.5	15.2	7.7	228.8	0.04	2.20	0.00	2.42	0.00	0.00	11.00	22.00	158.40	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	285	2008				
221 Д/С ОТГУЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.6	1.6	2.6	27.2	0.01	0.00	0.01	0.08	0.00	0.00	9.60	1.60	8.60	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	371	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0.3	0.0	0.9	5.2	0.01	3.72	0.00	0.04	0.00	0.01	8.56	5.21	15.62	0.37	52.45	1.12	0.01	0.00						
221 Д/С КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.06	0.00	0.00	0.79	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.56	1.22	0.00	0.00	0.56	0.00	0.00	0.00	402	2008				
549	20.8	20.3	35.6	408.1	0.14	11.65	0.14	4.25	0.00	0.07	77.74	47.70	238.83	4.59	251.90	5.71	0.02								
221 Д/С КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ																									
221 Д/С БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	155	6.8	7.1	26.9	199.0	0.14	1.00	0.04	0.40	0.00	0.00	97.00	85.00	177.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008				
221 Д/С ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	65	4.3	8.0	36.2	233.3	0.08	0.00	0.05	0.58	0.00	0.00	9.72	5.83	36.29	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008				
Итого за прием пищи:	150/8	0.1	0.0	7.9	32.3	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	7.22	2.79	3.20	0.31	12.48	0.00	0.00	0.00						
378	11.2	15.1	71.0	464.6	0.22	1.21	0.09	0.98	0.00	0.00	0.00	113.94	93.62	216.49	3.76	12.48	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		54.5	49.1	179.2	1378.4	0.47	19.99	0.30	6.62	0.16	0.29	433.94	183.87	735.16	12.18	443.63	7.34	0.05	0.02						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
221 ДДС СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.9	4.2	13.4	107.4	0.04	0.52	0.03	0.25	0.03	0.11	105.77	13.05	80.13	0.26	158.80	9.15	0.00	0.00	0.00	112	2008					
221 ДДС ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008					
221 ДДС ЧАЙ С САХАРОМ	1506	0.1	0.0	7.9	31.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.79	2.66	2.97	0.30	10.52	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	336	6.3	7.1	43.6	264.4	0.06	0.54	0.03	0.25	0.03	0.13	121.26	21.71	110.10	1.19	202.32	9.15	0.00	0.00	0.00							
II Завтрак																											
221 ДДС СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008					
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Обед																											
221 ДДС СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	3.5	2.1	6.1	57.1	0.03	2.99	0.12	0.92	0.00	0.05	22.27	10.57	23.62	0.45	209.00	2.13	0.01	0.00	0.00	92	2008					
221 ДДС ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	70	6.3	15.7	2.3	175.7	0.15	0.63	0.01	0.87	0.00	0.05	5.09	10.19	62.08	0.70	152.83	3.22	0.03	0.00	0.00	259	2008					
221 ДДС КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	110	2.6	3.4	27.5	150.4	0.02	0.00	0.02	0.22	0.00	0.00	8.03	18.98	56.94	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
221 ДДС ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.4	9.1	0.02	9.50	0.06	0.15	0.00	0.02	5.32	7.60	9.88	0.38	110.20	0.76	0.00	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	0.00		2008					
221 ДДС 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	6.49	1.42	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	402	2008						
Итого за прием пищи:	575	15.1	21.6	56.9	483.1	0.28	13.12	0.21	2.93	0.00	0.15	53.50	55.41	182.97	3.37	520.25	8.07	0.04	0.00	0.00							
Ужин																											
221 ДДС ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	110/20	19.3	13.2	30.3	318.1	0.05	3.48	0.09	0.98	0.31	0.25	159.27	27.00	214.26	0.58	198.38	4.22	0.03	0.02	0.02	225	2008					
221 ДДС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008					
221 ДДС КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.2	1.9	16.6	100.5	0.03	0.75	0.01	0.00	0.00	0.00	90.75	10.50	67.50	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008						
Итого за прием пищи:	300	23.0	15.7	59.2	471.0	0.10	4.23	0.10	0.98	0.31	0.26	253.82	40.10	294.76	1.93	216.78	4.22	0.03	0.02	0.02							
Всего за день:		45.2	44.6	174.6	1283.0	0.46	20.89	0.34	4.31	0.34	0.54	439.08	123.22	598.33	8.59	939.35	21.44	0.07	0.02	0.02							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г																								
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг									
Завтрак																												
221 ДИС КАША "ДРУЖБА"	150	4.7	7.5	20.1	168.0	0.08	1.50	0.06	0.15	0.00	0.00	136.50	25.50	129.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
221 ДИС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
221 ДИС МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.01	0.96	0.00	1.52	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
221 ДИС КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	1.1	1.0	16.8	80.3	0.02	0.75	0.01	0.00	0.00	0.00	45.75	5.25	33.75	0.75	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:	328	7.3	15.7	47.3	360.5	0.12	2.25	0.13	0.33	0.12	0.02	187.01	33.35	177.27	0.97	19.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
II Завтрак																												
ФРУКТ	100	0.3	0.3	9.0	41.0	0.01	1.80	0.00	0.32	0.00	0.02	15.39	9.72	12.96	1.62	139.50	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.3	9.0	41.0	0.01	1.80	0.00	0.32	0.00	0.02	15.39	9.72	12.96	1.62	139.50	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																												
221 ДИС СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	150/6/3	2.3	3.8	4.3	62.0	0.03	2.44	0.01	0.93	0.00	0.03	28.05	10.18	33.25	0.52	170.15	1.98	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
221 ДИС КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "РЫЖИК"	60	7.7	9.8	6.0	142.8	0.04	0.72	0.21	1.41	0.00	0.06	14.18	14.30	79.43	1.01	120.37	2.90	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
221 ДИС КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	2.2	3.2	14.3	95.4	0.07	6.86	0.02	0.15	0.05	0.06	27.89	17.79	54.06	0.70	509.61	6.03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008
221 ДИС ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	0.9	5.2	0.01	3.72	0.00	0.04	0.00	0.01	8.56	5.21	15.62	0.37	52.45	1.12	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008
221 ДИС НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0.1	0.0	8.6	35.9	0.00	9.31	0.00	0.08	0.00	0.00	9.59	4.51	3.46	0.14	41.40	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	554	14.9	17.1	48.9	412.7	0.21	23.05	0.24	3.38	0.05	0.19	92.57	58.64	216.27	4.14	941.58	14.11	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Ужин																												
221 ДИС ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ	90	15.3	6.9	4.1	137.8	0.08	24.60	0.13	0.49	0.00	0.00	63.96	26.24	134.48	1.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	321	2008	
221 ДИС КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	30	3.0	3.0	17.5	109.1	0.09	0.84	0.03	0.04	0.03	0.04	9.38	28.08	81.57	1.00	102.30	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
221 ДИС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
221 ДИС ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/8	0.1	0.0	7.9	32.3	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	7.22	2.79	3.20	0.31	12.48	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:	298	19.9	10.5	39.8	331.6	0.19	25.65	0.16	0.53	0.03	0.05	84.36	59.71	232.25	3.15	133.18	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		42.4	43.6	145.0	1 145.8	0.53	52.75	0.53	4.56	0.20	0.28	379.33	161.42	638.75	9.88	1 233.86	15.01	0.13	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевода ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
221 ДИС КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.5	6.0	20.1	152.3	0.06	0.97	0.04	0.49	0.00	0.00	102.82	14.55	85.36	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
221 ДИС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯИЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.02	0.01	213	2008
221 ДИС СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	85.36	3.40	48.50	0.10	8.54	0.00	0.00	0.00	14	2008
221 ДИС ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0.1	0.0	6.0	24.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.75	2.66	2.97	0.30	10.46	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		376	13.3	14.0	325.1	0.10	1.06	0.17	1.32	0.88	0.19	218.53	27.53	218.95	2.47	93.40	8.00	0.02	0.01		
II Завтрак																					
221 ДИС "СНЕЖОК"	150	4.9	3.6	8.0	88.8	0.23	0.42	0.02	0.00	0.00	0.21	137.70	19.20	114.00	0.12	193.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		150	4.9	3.6	88.8	0.23	0.42	0.02	0.00	0.00	0.21	137.70	19.20	114.00	0.12	193.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
221 ДИС КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	150/20/20	1.0	0.1	5.4	26.8	0.05	4.83	0.00	0.17	0.00	0.00	27.75	14.37	28.08	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2008
221 ДИС БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	7.2	20.0	7.2	242.1	0.16	0.25	0.02	1.32	0.03	0.06	14.24	11.11	71.40	0.76	154.34	3.91	0.03	0.00	272	2008
221 ДИС МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	3.5	22.9	139.4	0.04	0.00	0.02	0.58	0.00	0.00	8.03	5.11	26.28	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
221 ДИС ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.4	9.1	0.02	9.50	0.06	0.15	0.00	0.02	5.32	7.60	9.88	0.38	110.20	0.76	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
221 ДИС 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
Итого за прием пищи:		635	14.9	24.0	508.2	0.33	14.58	0.10	2.99	0.03	0.11	68.11	46.26	166.09	3.69	312.76	6.63	0.03	0.00		
Ужин																					
221 ДИС РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	2.1	2.2	11.1	73.6	0.06	13.26	0.16	1.04	0.00	0.05	31.37	20.43	45.69	1.00	397.71	4.52	0.02	0.00	141	2008
221 ДИС БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
221 ДИС ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	65	4.5	3.7	36.8	198.1	0.06	0.08	0.01	0.90	0.06	0.04	19.40	8.24	46.37	0.56	91.50	1.91	0.01	0.00	467	2008
221 ДИС КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	150	0.1	0.0	11.7	47.4	0.00	0.51	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	3.51	5.07	0.04	23.10	0.17	0.00	0.00	406	2008
Итого за прием пищи:		365	8.2	6.5	69.9	0.14	13.85	0.17	1.97	0.06	0.10	65.67	34.78	110.13	1.80	530.71	6.60	0.03	0.01		
Всего за день:			41.3	48.1	171.1	0.80	29.91	0.46	6.28	0.97	0.61	490.01	127.77	609.17	8.08	1 130.37	21.23	0.08	0.02		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг			І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник 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	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
221 ДС КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155	6,8	7,1	28,9	199,0	0,14	1,00	0,04	0,40	0,00	0,00	97,00	85,00	177,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008					
221 ДС БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
221 ДС МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,8	0,00	0,00	0,06	0,18	0,12	0,01	0,96	0,00	1,52	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00	13	2008						
221 ДС ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0,1	0,0	6,0	24,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	2,66	2,97	0,30	10,46	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	339	8,4	14,3	43,3	335,4	0,16	1,02	0,10	0,58	0,12	0,02	108,51	90,28	194,49	3,52	30,06	0,00	0,00	0,00								
II Завтрак																											
221 ДС СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,9	64,5	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
221 ДС ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/8	1,0	3,2	4,3	54,1	0,02	5,73	0,13	0,92	0,00	0,03	36,54	10,83	24,69	0,52	149,93	2,57	0,01	0,00	84	2008						
221 ДС ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	130	14,7	14,0	11,7	231,4	0,09	4,35	0,01	1,91	0,00	0,00	18,27	31,32	165,30	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008						
221 ДС ОТУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	0,9	5,2	0,01	3,72	0,00	0,04	0,00	0,01	8,56	5,21	15,62	0,37	52,45	1,12	0,01	0,00	2008							
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008							
221 ДС 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						
Итого за прием пищи:	513	18,3	17,5	36,5	381,5	0,18	13,80	0,14	3,64	0,00	0,07	76,14	55,43	236,06	4,90	250,60	5,65	0,02	0,00								
Ужин																											
221 ДС ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7,3	10,0	4,7	138,4	0,04	0,42	0,13	1,89	0,92	0,24	101,89	13,45	128,27	0,98	174,67	15,27	0,02	0,01	214	2008						
221 ДС СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	2,9	0,0	35,3	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	85,36	3,40	48,50	0,10	8,54	0,00	0,00	0,00	14	2008						
221 ДС БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2008							
221 ДС ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0,1	0,0	6,0	24,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	2,66	2,97	0,30	10,46	0,00	0,00	0,00	2008							
221 ДС БУЛОЧКА С ПОСЫЛКОЙ	55	4,3	8,0	36,2	233,3	0,08	0,00	0,05	0,58	0,00	0,00	9,72	5,83	36,29	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008						
Итого за прием пищи:	351	15,5	21,5	67,2	483,6	0,14	0,51	0,21	2,30	0,92	0,28	207,52	27,94	229,03	2,03	212,07	15,27	0,02	0,01								
Всего за день:		43,0	53,5	151,9	1265,0	0,50	18,33	0,45	6,67	1,04	0,37	402,67	179,63	670,08	12,55	492,73	20,92	0,04	0,01								

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	446,4	462,9	1607,2	12434,7	5,74	268,45	7,35	62,21	5,16	5,31	4 481,93	1 530,51	6 680,08	101,50	10 495,85	423,68	1,74	0,20
Среднее значение за период	44,6	46,3	160,7	1 243,5	0,57	26,85	0,74	6,22	0,52	0,53	448,19	153,05	668,01	10,15	1 049,59	42,37	0,17	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	33,5	52,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Ясли 12 часов	342	140	559	351