



Меню для питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях
(составлено в соответствии с п.15 СанПиН 2.4.1.3049-13)

Продукт, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Макроэлементы						№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Na, мг
Понедельник 1 день																			
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,4	2,9	18,3	117,3	0,10	0,46	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	0,60	129,80	32,20	32	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,00	16,40	91,10	0,50	0,50	180,10	10,90	378	2015
Булочка сдобная	20	1,4	2,5	10,9	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное (кусочком)	9	0,1	5,8	0,1	35,9	0,00	0,00	37,00	0,10	0,00	1,90	0,00	7,40	0,00	0,00	1,20	0,80	14	2012
Итого за завтрак:	258	9,7	14,6	44,7	263,8	0,10	1,06	56,30	0,10	0,20	213,60	40,60	190,70	1,10	1,10	311,10	43,10		
II Завтрак																			
Суп	135	0,3	0,5	12,3	54,8	0,00	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	0,00	13,80	2,10	0,20	147,50	2,50		
Итого за второй завтрак:	135	0,3	0,5	12,3	54,8	0,00	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	0,00	13,80	2,10	0,20	147,50	2,50		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и рыбой	150/10	4,4	1,6	8,1	69,8	0,00	0,50	0,10	0,00	0,20	14,60	7,90	23,10	0,40	0,40	65,20	37,50	111	2013
Каша пшеничная с мясом свинины	150	8,3	16,4	18,4	245,1	0,00	25,70	10,20	0,10	0,10	66,00	21,40	47,20	1,40	0,60	299,00	28,70	716	2015
Омлет с овощами	10	0,3	0,1	1,1	7,3	0,00	7,50	0,10	0,00	0,20	4,20	0,00	7,80	0,30	0,10	17,00	0,60	71	2015
Булочка из белого теста	150	6,1	0,1	17,9	74,8	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	2,20	7,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2012
Хлеб ржаной водосолный	14	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	5,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за обед:	324	15,4	18,6	50,1	497,2	0,10	34,90	10,40	0,10	0,10	104,80	47,50	120,40	4,20	1,50	541,80	69,30		
Углетселевый напиток																			
Торт шоколадно-сливовый	60/40	2,7	7,5	12,8	154,2	0,00	1,80	7,00	0,00	0,00	33,50	10,20	106,10	0,20	0,60	245,90	89,70	219	2015
Рис отварной	100	2,9	3,3	30,4	166,2	0,00	0,00	10,80	0,10	0,10	17,60	20,80	37,50	0,40	0,60	42,40	60,60	171	2015
Чай с мятой со сливочным маслом	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	2,60	2,20	0,20	0,00	1,00	0,00	276	2014
Булочка водосолная	10	2,3	0,9	15,4	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	9,90	25,50	0,60	0,20	29,50	1,10		
Печенье в сах.	18	1,0	6,2	10,7	99,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за второй завтрак:	308	14,0	17,8	73,8	617,2	0,00	1,80	17,80	0,10	0,20	47,80	64,00	191,40	1,20	1,80	353,00	151,40		
Всего за день:		39,4	51,4	180,9	1384,7	0,20	50,70	84,50	0,20	0,20	414,20	162,10	519,60	10,10	4,20	1635,60	266,30		

Продукт, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Макроэлементы						№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Na, мг
2 день																			
Завтрак																			
Каша из злаковых cereals "Горюшек" молочная жидкая	150	2,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	17,10	0,00	0,10	154,50	33,60	147,40	0,60	1,10	257,40	37,70	31	2010
Картофель отварной на масле	180	4,5	4,3	29,0	144,3	0,10	0,10	14,70	0,00	0,10	63,90	21,20	121,00	0,40	0,60	240,40	14,00	379	2012
Булочка водосолная	10	2,3	0,9	15,4	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	9,90	25,50	0,60	0,20	29,50	1,10		
Итого за завтрак:	300	12,5	10,3	52,8	370,2	0,20	1,00	35,80	0,00	0,20	323,00	60,20	293,90	1,60	1,90	527,30	52,80		
II Завтрак																			
Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,20	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за второй завтрак:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,20	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп из овощей с мясом свинины, сметаной	150/10	3,1	6,3	3,0	107,1	0,00	5,10	4,70	0,00	0,20	25,50	13,20	31,70	0,60	0,20	226,90	38,90	99	2015
Суп из рыбы	70	12,9	2,4	1,0	134,2	0,10	0,50	18,80	0,60	0,20	28,10	10,40	162,90	0,30	1,00	397,50	111,80	400	2004
Картофельное пюре	120	2,7	3,4	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	60,20	22,20	70,40	0,80	0,90	376,80	47,10	128	2015
Омлет с овощами	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	2,53	1,17	4,20	0,08	0,00	6,80	0,00	526	2004
Нарезка из картофеля с мясом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	12,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	218	2015
Хлеб ржаной водосолный	14	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	5,50	29,60	1,40	0,40	45,20	1,90		
Итого за обед:	342	20,6	18,4	56,7	495,1	0,20	47,40	38,90	0,20	0,30	140,10	60,40	309,00	4,10	2,00	1271,70	199,70		
Углетселевый напиток																			
Запеканка творожная	100	10,3	2,9	13,3	248,7	0,00	0,20	30,80	0,20	0,10	142,90	21,10	104,00	0,80	0,50	141,20	5,50	223	2015
Молочная суфлеция	20	1,4	1,7	11,1	63,6	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	61,40	6,80	43,80	0,00	0,20	73,00	1,40		
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	2,60	2,20	0,20	0,00	8,20	0,00	320	2015
Печенье в сах.	13	1,3	2,9	15,7	127,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за второй завтрак:	393	13,1	17,6	61,1	480,3	0,00	0,40	30,80	0,20	0,20	211,60	37,50	241,00	1,00	0,70	224,40	6,90		
Всего за день:		69,1	49,4	188,8	1387,6	0,40	50,10	125,50	0,20	0,40	786,70	197,10	598,90	6,80	4,60	1943,80	279,40		

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каши рисовая молочная жидкая	150	3,6	2,3	20,9	123,3	0,00	0,40	9,20	0,00	0,10	88,30	18,40	85,20	0,10	0,60	138,20	31,60	33	2010
Каши с молоком	180	4,2	4,8	34,1	130,2	0,10	0,40	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	248,90	14,00	392	2015
Биток йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	29,50	0,60	0,30	39,30	1,10		
Масло сливочное (пастеризованное)	8	0,1	3,8	0,1	52,9	0,00	0,00	22,80	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	10,9	14,0	80,5	387,2	0,10	1,20	60,40	0,10	0,20	269,90	56,60	241,40	1,60	1,60	447,60	46,70		
II Завтрак																			
Молочный витаминный напиток	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50	тгк	
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50		
Обед																			
Суп картофельный рыбный	176	5,2	1,8	11,9	85,6	0,10	5,90	0,10	0,00	0,00	26,20	28,60	88,20	1,00	0,60	507,10	75,00	97	2015
Тушеное мясо	30/30	7,3	7,4	2,8	117,3	0,00	1,30	8,30	0,00	0,10	13,70	13,30	74,30	0,10	0,10	49,10	12,90	тгк	
Каши гречневая рассыпчатая	70	4,2	2,7	19,0	119,1	0,10	0,00	6,00	0,00	0,10	10,10	40,50	90,30	2,10	0,70	127,00	21,10	171	2015
Кухарка консервированная овощная	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015
Напиток из сока апельсинов	150	0,3	0,0	12,8	75,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,30	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	499	19,4	12,3	69,6	442,3	0,20	7,90	18,40	0,00	0,20	74,10	115,50	296,20	5,00	1,90	780,20	111,80		
Узлепданий вадик																			
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,8	18,2	25,1	310,0	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	34,00	37,00	91,40	1,80	0,80	849,20	88,30	тгк	
Чай с лимоном консервированный сахар	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Биток йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,10	0,20	32,80	0,90		
Пельмени в соусе	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	393	10,8	25,1	53,2	494,3	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	47,60	47,90	115,00	2,10	1,00	890,00	89,20		
Всего за день:	44,0	54,4	171,9	1.403,1	0,60	21,80	87,80	0,10	0,60	499,30	231,80	728,60	10,10	4,90	2.281,90	257,20			

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каши ячневая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,40	169,20	32,50	26	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Биток йодированный	30	2,2	0,9	15,4	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	29,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (пастеризованное)	8	0,1	3,8	0,1	52,9	0,00	0,00	22,80	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	9,8	12,9	46,5	356,4	0,00	1,10	57,90	0,10	0,20	259,30	44,30	234,00	1,50	1,30	399,80	44,50		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	100	2,7	2,3	10,8	79,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00	386	2015
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,3	10,8	79,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00		
Обед																			
Суп картофельный с фасолью	150	1,6	3,7	7,9	72,0	0,00	2,70	0,10	0,00	0,00	14,40	10,20	22,60	0,50	0,20	193,30	38,00	102	2015
Азу по-домашнему	60	7,9	2,7	3,0	102,1	0,00	1,20	0,00	0,00	0,10	11,20	11,40	48,80	1,10	1,40	190,40	27,40	438	2004
Микроволновая печь, отваренные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	12,10	5,30	21,90	0,50	0,20	53,50	28,40	309	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	3,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из сока апельсинов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,30	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	494	15,4	14,4	60,5	422,0	0,10	11,50	6,20	0,00	0,10	55,10	60,80	150,70	3,80	2,20	551,20	96,20		
Узлепданий вадик																			
Тушеное мясо	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,90	0,20	0,10	124,00	20,80	165,70	0,80	0,50	151,20	4,80	222	2015
Соус сметанный сладкий	25	0,4	1,9	1,6	28,1	0,00	0,00	8,40	0,00	0,00	3,50	1,10	5,90	0,00	0,00	12,30	0,90	350/тгк	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	4,5	5,6	35,0	219,8	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,10	7,40	44,70	0,30	0,30	72,40	21,30	775	2004
Итого за прием пищи:	325	20,2	14,1	61,1	476,5	0,10	0,40	29,10	0,20	0,10	164,80	31,80	218,60	1,20	0,80	244,10	27,60		
Всего за день:	48,1	43,9	178,9	1.327,9	0,20	12,70	92,20	0,30	0,60	594,40	131,00	698,30	6,70	4,80	1.341,10	176,80			

5 день

Пример пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	25,00	104,40	0,70	0,80	158,00	31,50	38	2015
Корейский салатик из яблок	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,30	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Масло сливочное (порция)	8	0,1	3,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Батон водорезанный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	23,30	0,40	0,20	35,30	1,10		
Итого за прием пищи:	358	11,6	14,0	59,8	425,9	0,20	1,20	60,10	0,10	0,20	269,80	37,60	253,30	1,70	1,60	499,10	47,00		
И Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	13,3	58,8	0,00	0,00	12,50	0,00	0,00	25,00	10,00	13,80	2,80	0,20	247,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	13,3	58,8	0,00	0,00	12,50	0,00	0,00	26,00	10,00	13,80	2,80	0,20	247,50	2,50		
Обед																			
Борщ из свеклы капуста с картофелем и сметаной	150	1,2	3,3	6,7	69,0	0,00	4,80	3,30	0,00	0,00	32,10	14,50	39,00	0,70	0,20	205,50	30,90	82	2015
"Бюджет" маффин со сметанным соусом	120/50	16,7	14,0	12,4	261,4	0,00	1,40	16,80	0,10	0,10	46,80	25,20	165,70	2,30	3,00	351,10	69,30	287	2015
Овощи свежие	13	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,33	2,13	4,30	0,08	0,00	0,08	0,60	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	347	2015
Хлеб ржаной водорезанный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,80		
Итого за прием пищи:	519	20,3	17,8	49,7	465,2	0,10	8,43	20,10	0,10	0,10	92,83	52,00	232,80	5,08	3,60	687,20	111,70		
Углеводный напиток																			
Груши из яблок	50/50	9,0	4,4	3,8	53,2	0,10	1,00	5,70	0,00	0,10	30,50	30,50	120,20	0,50	0,60	280,70	119,60	тгк	
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	76,40	0,80	0,40	576,30	47,10	128	2015
Чай с лимоном с сахаром	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	378	2015
Батон водорезанный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,80	0,50	0,20	32,80	0,90		
Лимон "Мазант"	50	7,0	7,0	19,4	156,3	0,00	0,20	1,60	0,10	0,00	18,10	4,20	26,80	0,20	0,10	21,70	0,80	тгк	
Итого за прием пищи:	445	15,7	16,5	56,3	459,2	0,20	8,40	20,60	0,20	0,20	102,40	68,30	240,60	2,20	1,20	919,50	167,80		
Всего за день:	48,1	49,8	177,1	1 406,1	0,50	20,92	100,80	0,40	0,30	476,03	187,93	740,50	11,78	6,70	2 293,30	325,00			

Подпи второй 1 день

Пример пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	116,0	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	92,30	17,70	94,10	0,70	0,80	153,20	31,30	35	2015
Чай с лимоном	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	139,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,20	278	2015
Кисель чайный	20	1,8	3,5	10,9	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	350	9,1	8,4	41,8	292,6	0,00	1,00	24,30	0,00	0,20	221,30	34,10	185,20	1,20	0,80	343,30	41,20		
И Завтрак																			
Кисель молочный запитом	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	129,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	129,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми (горячим супом)	150	3,6	2,9	11,6	87,0	0,10	2,70	0,10	0,00	0,00	24,00	19,70	43,00	1,20	0,60	281,00	38,60	102	2015
Судак из говядины	50	9,2	7,3	2,4	124,7	0,00	0,10	9,40	0,20	0,10	24,70	9,80	48,30	1,00	1,50	165,20	14,30	283	2015
Рис отварной	70	2,0	2,7	21,2	116,8	0,00	0,20	7,70	0,00	0,00	12,50	14,20	40,30	0,20	0,40	89,80	44,40	171	2015
Овощи свежие	13	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,33	2,13	4,30	0,08	0,00	0,08	0,60	71	2015
Пирожок из смеси слоистой	150	0,5	2,6	18,4	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	1,40	0,00	0,00	0,80	0,90	349	2015	
Хлеб ржаной водорезанный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	469	17,6	15,8	65,3	464,7	0,20	3,83	17,20	0,20	0,10	76,13	54,13	209,70	3,98	2,90	523,50	98,20		
Углеводный напиток																			
Груши твердой	100	15,2	5,6	15,3	186,4	0,00	0,30	18,20	0,20	0,10	128,00	20,80	168,70	0,80	0,50	151,20	4,80	222	2015
Соус молочный (на сгущенном молоке)	25	1,1	2,6	8,1	62,6	0,00	0,00	6,00	0,00	0,20	33,30	4,00	25,30	0,00	0,10	45,50	0,80	327	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Выпечное изделие	60	3,6	4,2	36,7	208,2	0,10	0,10	2,20	0,10	0,00	27,30	9,00	54,30	0,50	0,40	87,80	3,40	422	2015
Итого за прием пищи:	338	22,0	12,4	69,3	493,4	0,10	0,40	27,10	0,30	0,10	196,80	36,40	247,60	1,50	1,00	292,70	9,00		
Всего за день:	51,6	39,5	186,4	1 309,7	0,30	5,93	88,60	0,50	0,60	613,23	138,63	737,50	6,28	4,70	1 159,50	150,80			

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша овсяная молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,20	0,50	11,30	0,02	0,10	111,60	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	32,50	76	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,02	0,10	163,20	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Ватоп водорослевый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	9,90	25,50	0,00	0,20	39,30	1,10		
Сыр (попраный)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,80	0,02	0,00	106,00	5,00	81,00	0,10	0,40	9,50	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	370	13,4	10,8	51,2	373,0	0,30	1,40	53,00	0,02	0,20	387,20	54,60	373,50	1,50	1,80	458,60	47,60		
II Завтрак																			
Сыр (русский)	120	0,6	0,1	12,1	51,4	0,00	2,40	0,60	0,00	0,00	4,40	4,80	8,40	1,70	0,20	144,00	1,20	389	2015
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,4	0,00	2,40	0,60	0,00	0,00	4,40	4,80	8,40	1,70	0,20	144,00	1,20		
Обед																			
Рассольник картофельный с перловой крупой, луком и петрушкой	150/10	4,1	2,5	8,9	75,1	0,30	4,10	3,30	0,00	0,60	24,00	16,80	51,20	0,90	0,50	319,10	40,00	96	2015
Пюре картофельное	30	7,9	5,9	2,5	111,3	0,10	6,20	9,30	0,00	0,70	14,80	8,70	122,00	2,60	2,30	150,70	19,80	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,2	2,7	19,0	119,1	0,30	0,90	6,00	0,00	0,10	10,10	60,50	90,30	2,10	0,70	127,00	21,30	171	2015
Омлет сырный	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,20	65,90	0,60	248	2015
Хлеб ржаной водорослевый	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	474	18,9	11,6	55,3	424,3	0,40	17,90	18,70	0,00	0,80	74,50	102,20	306,70	7,80	4,00	775,90	83,40		
Углеводный напиток																			
Супе рыбное	50	8,6	5,5	0,6	95,9	0,00	0,30	13,50	0,40	0,10	35,20	21,70	116,50	0,50	0,70	219,80	80,40	400	2004
Картофельное пюре	130	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	83,10	1,10	0,50	321,00	56,50	128	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Ватоп водорослевый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	9,90	25,50	0,00	0,20	39,30	1,10		
Печенье в сах.	23	1,3	7,9	13,7	177,7	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	483	13,6	13,1	59,6	484,4	0,10	9,90	30,30	0,50	0,20	100,70	62,80	232,40	2,40	1,40	588,20	138,40		
Всего за день:	485	48,5	41,6	179,2	1 335,0	0,60	31,60	102,00	0,50	1,20	563,90	224,40	869,60	13,40	7,20	2 266,80	279,60		

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каши овсяная молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,02	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	0,60	159,80	32,20	32	2010
Каши с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,02	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	208,00	14,00	382	2015
Ватоп водорослевый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	9,90	25,50	0,00	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (попраное)	8	0,1	5,8	0,1	81,9	0,00	0,00	33,80	0,10	0,20	1,40	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	11,7	14,4	49,1	389,0	0,20	1,20	66,40	0,10	0,20	264,30	62,40	255,90	1,90	1,60	469,20	47,20		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	29,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	29,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп картофельный рыбный	130	5,1	1,5	11,9	81,1	0,10	5,90	3,70	0,00	0,60	25,90	28,20	86,70	1,00	0,60	503,30	78,50	97	2015
Гуляш из филе телятины	30/80	9,3	3,1	2,8	79,7	0,00	1,00	0,20	0,00	0,10	13,50	10,60	62,40	0,70	0,90	121,20	15,20	228	
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,10	13,10	5,80	21,90	0,50	0,20	33,50	28,40	259	2015
Кусочки консервированная оладья	15	0,3	0,0	1,7	6,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,90	133	2015
Компот из яблок сушеных	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	5,60	0,60	0,20	84,40	0,60	342	2015
Хлеб ржаной водорослевый	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	499	19,9	7,0	64,4	410,8	0,20	8,70	9,90	0,00	0,10	73,60	57,20	212,00	4,30	2,20	803,50	120,60		
Углеводный напиток																			
Омлет натуральный	100	7,7	9,4	2,3	140,0	0,00	0,20	16,00	1,20	0,20	74,30	10,40	116,90	1,10	0,80	142,10	42,90	210	2015
Сыр (попраный)	10	7,3	7,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,80	15	2015
Чай с лимоном соевым сливочным соусом	150	0,1	0,0	4,2	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,60	8,00	0,80	376	2015
Ватоп водорослевый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	9,90	25,50	0,00	0,20	39,30	1,10		
Печенье в сах.	18	1,0	6,2	10,7	99,8	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	308	11,4	19,5	32,9	374,1	0,00	0,30	42,00	1,20	0,20	177,00	26,40	194,70	2,00	1,40	388,20	44,50		
Всего за день:	485	48,5	41,4	158,7	1 232,7	0,40	22,70	112,20	1,20	0,50	533,90	156,00	676,40	11,80	5,40	1 818,40	216,40		

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Гранулы" молочная жидкая	150	5,7	4,9	18,4	150,1	0,20	0,83	17,10	0,00	0,10	134,20	33,60	147,40	0,60	1,10	257,80	37,20	24	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,3	105,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	180,10	10,90	338	2015
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Валек водорослевый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за завтрак:	368	11,8	15,0	48,1	391,8	0,20	1,40	63,70	0,10	0,20	291,00	59,90	266,40	1,70	1,80	488,40	49,20		
II Завтрак																			
Фрукт	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за завтрак:	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150	3,6	5,0	11,0	106,8	0,10	5,10	3,30	0,40	0,10	28,90	18,50	67,20	1,00	0,50	334,40	43,30	97	2015
Каша гречневая с мясом свинины	150	8,4	16,4	10,5	248,1	0,00	25,70	10,20	0,10	0,10	66,00	23,30	47,20	1,40	0,40	208,30	28,70	778	2015
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	3,53	2,11	4,50	0,08	0,00	0,00	0,60	71	2015
Напиток из семян льна	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной водорослевый	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за обед:	499	14,8	24,4	51,6	491,3	0,20	31,83	13,40	0,50	0,20	110,43	51,83	148,50	3,48	1,50	738,90	74,10		
Углеводный напиток																			
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,90	0,20	0,10	128,00	20,80	165,70	0,80	0,20	151,20	4,40	272	2015
Молоко стевелия	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	69,10	7,70	49,30	0,10	0,20	91,40	1,80		
Чай с натуральным сахаром	150	0,1	0,0	4,5	18,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,20	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Валек водорослевый	50	3,8	2,1	33,0	168,6	0,00	2,50	4,40	0,00	0,00	22,10	8,30	40,30	0,40	0,20	82,10	17,90	108	2010
Итого за углеводный напиток:	328	20,9	9,8	66,9	455,1	0,00	2,90	23,30	0,20	0,20	227,20	39,40	257,60	1,50	1,00	332,60	24,50		
Всего за день:	47,7	49,6	180,0	1 394,6	0,40	42,63	180,40	0,80	0,60	655,43	166,73	693,30	9,68	4,20	1 761,40	149,60			

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,20	0,40	142,50	31,60	31	2010
Кофеинный напиток на молоке	180	4,5	4,3	19,0	145,3	0,10	0,83	18,20	0,00	0,10	163,90	31,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Валек водорослевый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за завтрак:	368	10,7	13,8	51,6	389,2	0,10	1,20	60,30	0,10	0,20	265,20	44,00	221,40	1,30	1,20	423,60	46,70		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за завтрак:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп из овощей со сметаной и сметаной	150/10	3,1	6,2	6,7	106,2	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	24,20	12,70	29,80	0,60	0,10	216,10	28,70	99	2015
Рыба тресковая с сыром	65	13,5	8,1	3,1	151,1	0,10	0,40	28,60	0,00	0,10	166,90	24,20	202,10	0,20	1,30	283,90	115,10	778	2015
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,20	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	376,30	47,10	128	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,20	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из шиповника с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	65,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	13,70	5,30	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной водорослевый	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за обед:	489	22,3	19,2	53,5	506,7	0,30	53,80	43,20	0,10	0,20	257,30	87,60	349,60	4,00	2,20	1 276,30	203,40		
Углеводный напиток																			
Супчик мясной со сметаной	30/30	6,1	16,4	2,7	201,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	0,10	31,90	20,40	438	2004
Рис с овощами	100	2,8	3,6	28,8	163,9	0,00	0,40	12,20	0,10	0,00	16,50	21,40	59,00	0,60	0,60	63,00	31,00	450	2003
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,20	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Валек водорослевый	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за углеводный напиток:	349	11,3	20,9	55,9	479,1	0,00	1,10	12,20	0,10	0,00	37,30	36,70	94,70	1,50	0,90	142,40	54,50		
Всего за день:	44,8	54,4	173,5	1 432,8	0,40	68,30	118,20	0,30	0,40	580,40	178,30	679,30	9,60	4,60	2 189,80	307,10			

Несколько третья 1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептура	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
I Завтрак																			
Каши молочная молочными зернами	150	4,0	2,8	16,8	113,7	0,00	0,50	11,20	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	33,20	76	2010
Европейский тостовый на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,00	21,70	121,00	0,40	0,60	280,60	14,00	379	2015
Каша чайная	20	1,8	2,5	10,9	73,4	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	0,00
Масло сливочное (пастообразное)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	358	10,4	15,6	46,8	386,3	0,10	1,30	62,00	0,10	0,20	277,00	39,70	238,40	0,80	1,20	411,00	46,50		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	4,4	1,6	9,1	66,0	0,00	0,50	0,10	0,00	0,80	16,60	7,90	31,10	0,60	0,40	65,20	37,50	111	2015
Рыба тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,20	0,20	327,70	123,50	274	2004
Рис отварной	70	2,0	2,3	21,2	116,8	0,00	0,00	7,70	0,00	0,00	12,50	14,60	40,70	0,30	0,40	29,80	44,40	171	2015
Котлета мясорубочная отварная	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015
Напиток из лимонада с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	13,70	5,50	9,00	0,40	0,00	60,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной Подорожный	34	2,2	0,4	11,4	55,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	829	18,8	9,8	61,3	424,7	0,20	3,60	8,30	0,00	0,10	91,00	74,00	234,40	3,50	2,20	550,60	207,20		
Узаквеченный напиток																			
Запеканка творожная	160	20,3	7,9	17,3	248,7	0,00	0,20	30,10	0,20	0,10	142,00	23,10	194,00	0,80	0,50	141,20	5,50	223	2015
Молоко стерилизованное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	35,20	6,10	39,60	0,00	0,00	4,20	73,00	1,49	
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Печенье в рос.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	293	23,1	17,5	51,1	470,2	0,00	0,30	30,10	0,20	0,20	205,50	31,80	236,60	1,00	0,70	272,40	6,90		
Всего за день:	55,2	46,1	163,2	1340,2	0,30	37,90	121,10	0,20	0,70	694,10	199,50	824,60	5,40	4,10	1184,00	260,70			

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептура	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,1	5,0	15,6	136,8	0,10	0,70	19,60	0,00	0,10	147,30	17,50	110,50	0,30	0,70	218,20	48,70	120	2015
Чай с лимоном	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Творог с сахаром	50	7,0	7,2	18,0	178,1	0,10	0,00	31,40	0,00	0,10	157,30	16,10	107,40	0,80	1,00	63,60	1,30	552	2004
Итого за прием пищи:	380	15,5	15,6	47,8	420,1	0,20	1,30	65,60	0,00	0,30	435,00	50,00	309,00	1,60	2,20	471,90	60,90		
II Завтрак																			
Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20	380	2015
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и сметаной	150/10	3,0	6,7	5,3	166,5	0,00	6,30	3,10	0,00	0,00	29,90	12,00	36,20	0,70	0,20	178,30	38,80	88	2015
Гуляш мясной со сметаной	30/30	6,1	16,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	0,10	31,90	19,40	458	2004
Квашенная капуста	120	2,7	3,5	17,6	118,2	0,10	3,30	12,40	0,10	0,10	32,90	23,60	69,00	0,90	0,50	611,20	46,40	128	2015
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,43	2,13	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из смеси сахарозаменителей	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной Подорожный	34	2,2	0,4	11,4	55,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,30	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	639	14,6	29,6	65,7	656,6	0,20	16,90	15,50	0,10	0,10	84,73	48,43	137,20	3,18	1,20	868,45	107,10		
Узаквеченный напиток																			
Каша гречневая молочная	200	6,2	3,9	19,4	143,7	0,10	0,60	12,70	0,00	0,20	122,70	60,30	146,60	1,70	0,90	254,20	42,40	171	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Ватик Подорожный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	5,90	25,90	0,60	0,20	29,30	1,10		
Выпечное изделие	50	4,5	6,6	35,0	219,8	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,10	7,40	44,70	0,30	0,20	72,40	21,30	773	2004
Фрукты	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,80	1,30		
Итого за прием пищи:	595	13,6	11,8	92,2	539,4	0,20	2,20	14,50	0,00	0,20	185,90	95,80	239,90	5,40	1,60	575,60	66,10		
Всего за день:	44,3	67,1	207,8	1567,6	0,60	27,83	95,60	0,10	0,60	713,63	199,02	694,50	11,88	5,00	2559,90	235,30			

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Хлеб из пшеницы высших сортов "Горбушка" - мякишка желтого	150	5,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	17,10	0,00	0,10	154,50	35,60	147,40	0,60	1,10	357,80	77,70	34	2010
Какао с молоком	180	4,9	4,3	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,40	208,90	14,00	382	2013
Батон восточный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	89,30	1,10		
Масло сливочное (подтаявшее)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,10	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	13,0	16,4	48,0	412,0	0,30	1,60	67,80	0,10	0,20	327,10	71,80	303,60	1,90	2,10	567,20	92,80		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	33,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	33,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Батон из смеси пшеницы с харьковским и сметаной	150	1,2	3,3	6,7	68,5	0,00	4,80	7,10	0,00	0,00	31,80	14,50	29,90	0,70	0,20	205,20	39,90	81	2015
Заправка из петрушки с луком	150	18,9	14,6	17,3	311,8	0,20	12,20	16,20	0,30	1,50	35,70	29,10	299,60	6,10	5,40	361,00	45,90	482	2004
Соус сметанный	50	0,7	3,9	2,0	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,10	2,10	12,00	0,00	0,10	24,60	13,80	330000	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	6,00	7,80	0,00	0,00	84,00	0,60	71	2015
Ковбой от мяса свиное	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	13,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	242	2015
Хлеб пшеницы восточный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	564	23,4	22,7	56,3	573,0	0,30	27,40	36,70	0,30	1,50	104,20	61,90	381,90	9,10	6,20	508,40	107,40		
Узловатый напиток																			
Рагу из овощей с зеленым горошком со сметаной	200	8,4	15,7	20,6	272,0	0,10	18,30	0,50	0,00	0,10	53,20	39,80	91,50	1,70	0,90	670,60	31,30	143070	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	316	2015
Батон восточный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Выпечное изделие	50	6,7	2,8	24,1	121,1	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	38,30	5,10	63,10	0,40	0,30	76,40	18,00	168	2010
Итого за прием пищи:	475	17,1	19,2	66,6	516,7	0,10	18,30	7,60	0,00	0,10	105,40	59,60	178,20	2,80	1,40	788,00	50,40		
Всего за день:	54,0	58,8	183,2	1 870,4	0,70	59,80	112,10	0,40	1,80	556,70	201,50	877,50	16,60	9,90	2 511,10	208,10			

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Хлеб мякиша восточный желтого	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,40	12,40	72,50	0,30	0,40	142,50	31,60	21	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,20	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,30	379	2015
Батон восточный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	89,30	1,10		
Масло сливочное (подтаявшее)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,10	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	10,7	13,8	51,6	388,2	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	265,20	44,60	221,40	1,30	1,20	423,60	46,70		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	33,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	33,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	170	5,0	1,5	10,6	76,3	0,10	5,10	0,10	0,00	0,00	15,60	15,80	37,20	0,20	0,20	261,10	35,50	97	2015
Картофель тушеный с луком	200	12,0	4,5	25,8	195,7	0,20	12,60	0,30	0,00	0,20	37,40	43,70	144,40	2,20	1,50	246,40	78,80	24	2010
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из ананасов с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	46,3	0,00	32,00	0,10	0,00	0,00	15,30	5,20	9,90	0,40	0,00	66,80	0,30	388	2015
Хлеб пшеницы восточный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	669	19,8	6,5	62,6	399,1	0,40	51,70	0,50	0,00	0,20	77,33	75,63	225,60	4,78	2,10	1 420,50	117,20		
Узловатый напиток																			
Омлет натуральный	100	7,7	9,4	2,3	140,9	0,00	0,20	16,00	1,70	0,20	74,30	10,40	116,90	1,10	0,80	142,10	42,90	210	2015
Сыр (подсолнечный)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	48,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Батон восточный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	89,30	1,10		
Пельмени в ас.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	368	13,4	19,5	37,4	391,0	0,00	0,30	42,00	1,70	0,20	177,10	26,40	194,70	2,00	1,40	198,40	44,00		
Всего за день:	44,4	49,3	163,9	1 238,1	0,50	65,73	103,30	1,30	0,60	539,63	154,03	635,50	10,88	4,50	2 390,00	205,40			

5 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каши "Дружба", молочная каша	150	4,7	2,8	25,3	155,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	0,40	158,00	21,90	88	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,3	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	276	2015
Ватрушка дрожжевая	30	3,3	0,9	15,4	73,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (топленое)	8	0,1	3,8	0,1	32,9	0,00	0,00	37,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	7,2	9,4	51,6	335,1	0,10	0,40	41,40	0,10	0,10	105,70	39,20	135,70	1,60	1,60	309,30	23,00		
II Завтрак																			
Молочный витаминный напиток	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,30	т.т.	
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,30		
Обед																			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,8	3,6	12,0	88,4	0,10	5,80	0,10	0,00	0,00	19,10	20,40	60,00	1,00	0,70	450,00	41,60	97105	2015
Гуляш из говядины	20/20	9,6	6,5	2,8	116,0	0,00	0,80	0,20	0,00	0,10	15,90	34,00	83,30	1,20	1,70	303,60	52,30	478	2004
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,80	21,90	0,50	0,20	33,50	28,40	289	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,20	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из яблок свежих	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной бездрожжевой	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	504	19,8	11,8	68,8	429,3	0,20	14,20	6,40	0,00	0,10	73,70	55,90	208,00	4,90	3,10	806,60	124,80		
Указанный напиток																			
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	0,90	327,70	123,50	274	2004
Картофельное пюре	120	7,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,20	0,10	0,10	40,20	27,70	70,40	0,80	0,40	176,30	47,10	128	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	276	2015
Ватрушка дрожжевая	25	1,9	0,7	12,9	65,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Пюре "Манит"®	50	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	19,10	4,20	35,40	0,20	0,10	41,70	0,80	т.т.	
Итого за прием пищи:	445	16,1	17,5	61,4	479,6	0,20	9,30	15,30	0,20	0,20	109,40	74,40	233,50	3,40	1,60	366,70	172,30		
Всего за день:		45,2	41,5	180,4	1 313,3	0,50	24,50	75,80	0,20	0,50	397,50	181,30	672,80	9,00	6,10	2 196,50	339,60		

ООО "Удмуртское сельское хозяйство"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг
Итого за весь период	720,0	718,4	2 636,8	20 652,3	6,80	553,78	1 521,20	7,80	10,50	8 626,08	2 466,38	11 006,90	149,78	81,60	29 272,90	1 629,90
Средние значения за период	48,0	47,9	175,8	1 376,8	0,50	36,92	101,40	0,50	0,70	575,07	177,76	733,80	9,99	5,40	1 951,50	243,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	55													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Указанный напиток
1-3 лет	366	115	519	373