Утверждаю
заведующий МКДОУ
«Детский сад № 5 «Ёлочка»
_____ А.Н. Таушканова
«31» 08 2020 г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ
МКДОУ «Детский сад №5 Ёлочка»

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Завтрак											
05	Каша пшенная молочная	200	6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,1	0,4	97,5	1,0
23	Какао на молоке	180	3,87	3,48	22,9	121	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16	Сыр Голландский	10	2,63	2,66	0,0	34	0,0	0,0	0,07	0,0	0,0
	Итого:		21,81	13,4	70,92	498,58	0,13	0,23	0,99	209,26	2,1
Второй завтрак											
29	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,67	7	1,4	0,01	0,01	2
Обед											
37	Суп гороховый на курином бульоне	200	4,3	4,0	18,6	118	0,1	0,1	4,5	28,4	1,5
44	Салат из капусты	60	0,1	4,0	7,1	63	0,0	0,1	22,5	28,1	0,4
63	Греча рассыпчатая	150	4,6	4,0	24	137	0,1	0,1	0,0	11	2,4
72	Гуляш из говядины	70	10,3	11	2,6	150	0,0	0,1	0,3	8,6	1,5
24	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	11,7	46,44	0,0	0,0	0,0	7,92	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		24,69	23,67	97,54	679,64	0,2	0,3	27,3	84,02	5,8
Полдник											
105	Булочка Веснушка	60	4,86	3,85	35,66	196,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	55	0,01	0,06	0,23	47,76	0,06
	Итого:		3,01	3,28	56,6	267,5	0,01	0,06	0,23	47,76	0,06
	Итого за I день:		53,12	41,2	224,32	1472,53	7,34	1,99	28,53	341,05	9,96

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Завтрак											
04	Каша рисовая молочная	200	6,0	5,8	43,7	248	0,1	0,1	0,5	112,7	0,6
18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80	0,03	0,11	0,47	95,28	0,1
13	Батон /масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		17,52	9,65	71,24	465,58	0,13	0,21	0,97	207,98	0,7
Второй завтрак											
106	Груша	100	0,36	0,2	8,55	37,8	0,017	0,026	4,35	16,53	2,0
Обед											
33	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250/7	1,78	5,14	11,24	101,56	0,0	0,0	13,39	0,0	0,0
56	Салат из сол.огурцов с луком	100	0,51	3,07	1,55	36,9	0,0	0,0	0,0	2,47	0,0
67	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	15,4	14,1	30,8	303	0,2	0,2	14,4	29,2	3,2
83	Сметанный соус	30	0,4	2,2	1,3	26	0,0	0,0	0,0	7,7	0,0
26	Кисель	180	0,1	0,1	25,12	101,7	0,01	0,0	1,8	4,5	0,4
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		23,58	25,28	103,55	734,36	0,21	0,2	29,59	43,87	3,6
Полдник											
96	Булочка «Дорожная»	60	4,2	0,5	33,4	154,9	0,1	0,0	0,0	8,7	0,4
21	Чай с сахаром и лимоном	180	1,26	1,28	10,1	55	0,01	0,06	0,23	47,76	0,06
	Итого:		5,46	1,78	43,5	209,9	0,11	0,06	0,23	56,46	0,46
	Итого за I I день:		46,92	36,91	226,84	1447,64	0,467	0,496	35,14	324,84	6,76

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Завтрак											
07	Каша ячневая молочная	200	6,0	5,3	33,7	195	0,1	0,1	0,4	116,2	0,7
23	Какао на молоке	180	3,87	3,48	22,9	121	0,3	0,13	0,52	111,76	1,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		18,68	10,04	72,12	453,58	0,4	0,23	0,92	227,96	1,8
Второй завтрак											
30	Йогурт	150	4,2	3,75	16,95	118	0	0	0	0	0
Обед											
39	Куриный бульон с гренками	200	11,88	12	0,55	157,3	0,0	0,0	0,66	23,56	1,0
46	Салат из свеж.помид. и огурцов	100	0,96	5,14	3,08	63,77	0,0	0,0	13,57	0,0	0,0
70	Суфле из куры	70	15,7	11,9	2,0	178,0	0,0	0,1	0,0	32,7	1,9
65	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	188,0	0,06	0,02	0,0	12,82	0,74
85	Томатно-сметанный соус	30	0,4	22	1,3	26,0	0,0	0,0	0,0	77,0	0,0
25	Компот из кураги	180	0,0	0,0	11,64	46,44	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		39,64	55,48	84,52	824,71	0,06	0,12	14,03	81,7	3,64
Полдник											
91	Сырники со сгущен.молоком	100/25	17,1/1,7	9,5/21	20,8/14	237/132	0/0	0,2/0	0,2/0	135,9/0	0,6/0
19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31	0	0	0	0,24	0,02
	Итого:		18,83	30,51	42,98	400	0	0,2	0,2	136,14	0,62
	Итого за III день:		81,35	99,78	216,57	1796,29	0,46	0,55	15,15	445,8	6,06

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
01	Каша манная молочная	200	5,31	5,09	27,51	178,0	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,0	0,03	0,11	0,47	95,28	0,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16	Сыр Голландский	10	2,63	2,66	0,0	34,0	0,0	0,0	0,07	0,0	0,0
	Итого:		19,46	11,6	55,05	429,58	0,09	0,22	0,96	188,93	0,49
					Второй завтрак						
106	Фрукты (банан)	100	1,5	0,05	21,0	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
					Обед						
40	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/5	1,5	5,2	9,8	87,0	0,1	0,0	6,8	22,6	0,6
50	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,0	5,7	21,09	0,8
64	Рис рассыпчатый	150	3,7	3,4	38,6	197,0	0,0	0,0	0,0	8,6	0,5
77	Печень по-строгановски	100	12,6	13,2	2,6	180,0	0,2	1,2	9,1	27,0	4,2
24	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	11,7	46,44	0,0	0,0	0,0	7,92	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		24,05	26,12	101,26	731,98	0,31	1,2	21,6	87,21	6,1
					Полдник						
95	Оладьи с повидлом	65/25	5,5	7,8	34,2/16,5	229,8/63,0	0,1	0,0	0,0	14,9	0,6
19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31,0	0,24	0,02	0,0	0,0	0,0
	Итого:		5,53	7,81	58,88	323,8	0,34	0,02	0,0	14,9	0,6
	Итого за IV день:		50,54	45,58	236,19	1581,36	0,74	1,44	22,56	291,04	7,19

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Завтрак											
03	Каша геркулесовая молочная	200	6,38	7,41	27,2	202,0	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
23	Какао	180	3,87	3,48	22,9	121,0	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		19,06	12,15	65,62	460,58	0,17	0,26	0,94	216,47	2,34
Второй завтрак											
29	Сок	150	0,75	0,0	15,1	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
Обед											
34	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/5	1,8	4,5	13,9	99,0	0,1	0,0	5,4	22,3	0,7
48	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	0,0	6,25	24,28	1,08
60	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	22,3	135,0	0,1	0,1	10,7	37,1	1,1
73	Котлета рыбная	70	9,6	1,4	5,6	74,0	0,1	0,1	0,4	41,4	0,5
26	Кисель	180	0,1	0,1	25,12	101,7	0,01	0,0	1,8	4,5	0,4
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		21,07	11,05	109,08	615,3	0,36	0,2	24,55	129,58	2,7
Полдник											
98	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
27	Кефир с сахаром	180	5,04	4,5	7,02	90,0	0,0	0,0	1,25	0,0	0,0
	Итого:		10,29	11,36	59,1	381,9	0,0	0,0	1,25	0,0	0,0
	Итого за V день:		51,17	34,56	248,9	1521,78	0,55	0,48	29,74	356,55	7,14

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Завтрак											
10	Омлет	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,0	0,2	0,1	55,2	1,3
18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,0	0,03	0,11	0,47	95,28	0,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16	Сыр	10	2,63	2,66	0,0	34,0	0,0	0,0	0,07	0,0	0,0
	Итого:		21,95	17,01	28,94	382,58	0,03	0,31	0,64	150,48	1,4
Второй завтрак											
30	Йогурт	150	4,2	3,75	16,95	118,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед											
32	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	1,5	2,5	7,4	53,0	0,0	0,0	10,8	32,8	0,5
49	Салат из свеклы с горошком	60	1,0	2,54	4,91	659,9	0,15	0,1	21,6	89,95	4,01
69	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349,0	0,1	0,1	1,0	21,3	2,2
25	Компот из кураги	180	0,0	0,0	11,64	46,44	0,0	0,0	0,0	7,92	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		22,69	22,18	94,19	659,9	0,15	0,1	21,6	89,95	4,01
Полдник											
93	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,0	223,0	0,1	0,1	0,1	40,1	0,6
21	Чай с лимоном	180	1,26	1,28	10,1	55,0	0,01	0,06	0,23	47,76	0,06
	Итого:		6,86	9,68	42,1	286,0	0,11	0,16	0,33	87,86	0,66
	Итого за VI день:		55,7	52,62	182,18	1446,48	0,29	0,57	22,57	328,29	6,07

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
09	Суп молочный с вермишелью	200	3,44	3,67	11,96	95,0	0,04	0,1	0,42	88,55	0,26
23	Какао на молоке	180	3,87	3,48	22,9	121,0	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		16,12	8,41	50,38	353,58	0,07	0,23	0,94	200,31	1,36
					Второй завтрак						
106	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
					Обед						
38	Суп из консервы «Сайра»	200	6,8	2,1	10,9	87,0	0,1	0,1	5,4	22,1	0,8
53	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04	0,0	0,0	12,29	0,0	0,0
80	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205,0	0,17	0,0	7,26	24,0	3,04
24	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	11,7	46,44	0,0	0,0	0,0	7,92	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		33,59	14,22	76,72	570,68	0,27	0,1	24,95	54,02	3,84
					Полдник						
101	Пряники	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
28	Молоко	180	5,49	4,9	9,09	102,0	0,07	0,29	2,47	227,52	0,2
	Итого:		9,33	7,96	57,84	339,9	0,07	0,29	2,47	227,52	0,2
	Итого за VII день:		59,44	30,99	194,74	1308,16	0,44	0,64	38,36	497,85	7,6

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
06	Каша «Дружба» молочная	200	5,0	5,9	26,4	175,0	0,1	0,1	0,5	114,9	0,5
18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,0	0,03	0,11	0,47	95,28	0,1
13	Батон /масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		16,52	9,75	53,94	392,58	0,13	0,21	0,97	210,18	0,6
					Второй завтрак						
29	Сок	150	0,75	0,0	15,1	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
					Обед						
31	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	1,7	1,1	12,2	63,0	0,0	0,0	2,4	8,5	0,4
54	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
61	Рагу из овощей	150	2,9	4,6	20,4	127,0	0,1	0,1	10,2	38,1	0,9
71	Ёжики	70	10,0	9,7	4,5	146,0	0,0	0,1	0,0	7,2	1,3
85	Томатно-сметанный соус	30	0,4	2,2	1,3	26,0	0,0	0,0	0,0	7,7	0,0
26	Кисель	180	0,1	0,1	25,12	101,7	0,01	0,0	1,8	4,5	0,4
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		20,93	24,43	98,43	690,48	0,11	0,2	14,4	66,0	3,0
					Полдник						
92	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27,0	212,0	0,1	0,1	0,1	60,4	0,7
19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31,0	0,0	0,0	0,0	0,02	0,0
	Итого:		8,53	8,11	35,18	243,0	0,1	0,1	0,1	60,42	0,7
	Итого за VIII день:		46,73	42,29	202,65	1390,06	0,36	0,53	18,47	281,1	6,4

9 день

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Завтрак											
08	Каша пшеничная молочная	200	6.53	5.97	31.23	206.0	0.14	0.11	0.42	97.53	1.05
23	Какао	180	3.87	3.48	22.9	121.0	0.03	0.13	0.52	111.76	1.1
13	Батон /масло	30/9	8.81	1.26	15.52	137.58	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
16	Сыр Голландский	10	2.32	2.95	0.0	36.0	0.0	0.0	0.07	0.0	0.0
	Итого:		21.53	13.66	69.65	500.58	0.17	0.24	1.01	209.29	2.15
Второй завтрак											
30	Йогурт	180	5,0	4,5	20,34	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед											
41	Суп пюре с гренками	200	2,5	2,6	12,7	82,0	0,1	0,1	4,8	53,0	0,6
51	Салат «Витаминный»	60	0,68	6,06	6,30	84,0	0,0	0,0	8,95	0,0	0,0
66	Пюре гороховое	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,51	0,11	0,0	84,45	5,0
75	Котлета из говядины	70	10,0	9,7	4,5	146,0	0,0	0,1	0,0	7,2	1,3
25	Компот из кураги	180	0,0	0,0	11,64	46,44	0,0	0,0	0,0	7,92	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		18,57	19,03	68,76	523,64	0,61	0,31	13,75	152,57	6,9
Полдник											
100	Манник	120	4,8	7,0	16,25	119,15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31,0	0,0	0,0	0,0	0,24	0,02
	Итого:		4,83	7,01	24,43	150,15	0,0	0,0	0,0	0,24	0,02
	Итого за IX день:		49,93	44,2	183,18	1316,37	0,78	0,55	14,76	362,1	9,07

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Завтрак											
02	Каша гречневая молочная	200	7,0	4,2	26,4	158,0	0,1	0,2	1,3	127,8	2,2
18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,0	0,03	0,11	0,47	95,28	0,1
13	Батон /масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		18,53	8,05	53,94	375,58	0,13	0,31	1,77	223,08	2,3
Второй завтрак											
106	Фрукт (груша)	100	0,36	0,27	8,55	37,8	0,017	0,026	4,35	16,53	2,0
Обед											
35	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200/7	1,7	4,4	13,7	93,0	0,0	0,0	5,4	31,7	1,1
45	Салат из моркови	60	0,7	4,0	7,9	64,0	0,0	0,0	2,6	14,4	0,4
74	Суфле из рыбы	70	10,4	3,0	2,4	78,0	0,0	0,1	0,1	41,8	0,6
60	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	22,3	135,0	0,1	0,1	10,7	37,1	1,1
24	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	11,7	46,44	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		21,29	16,27	91,54	581,64	0,1	0,2	18,8	132,92	3,2
Полдник											
97	Вафли	60	1,75	2,0	46,5	212,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1	55,0	0,1	0,06	0,23	47,76	0,06
	Итого:		3,01	3,28	56,6	267,5	0,1	0,06	0,23	47,76	0,06
	Итого за X день:		43,19	27,87	210,63	1262,52	0,347	0,596	25,15	420,29	7,56

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
11	Каша кукурузная	200	6,0	6,0	23,4	188,0	0,1	0,1	0,5	117,2	0,6
23	Какао	180	3,87	3,48	22,9	121,0	0,3	0,13	0,52	111,76	1,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16	Сыр	10	2,63	2,66	0,0	34,0	0,0	0,0	0,07	0,0	0,0
	Итого:		21,31	13,4	66,82	480,58	0,4	0,23	1,09	228,96	1,7
					Второй завтрак						
29	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
					Обед						
34	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200/7	1,8	4,5	13,9	99,0	0,1	0,0	5,4	22,3	0,7
47	Салат из свеклы с сол.огурцом	60	0,7	4,9	4,6	61,0	0,0	0,0	1,4	17,9	0,7
81	Бигус из капусты с говядиной	200	19,7	15,0	13,65	269,0	0,11	0,17	4,72	38,45	1,9
26	Кисель	180	0,1	0,1	25,12	101,7	0,01	0,0	1,8	4,5	0,4
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		27,69	25,17	86,21	695,9	0,22	0,17	13,32	83,15	3,7
					Полдник						
102	Шаньга с картошкой	65	6,47	7,12	36,4	235,53	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0
19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31,0	0,0	0,0	0,0	0,24	0,02
	Итого:		6,5	7,13	44,58	266,53	0,0	0,0	3,4	0,24	0,02
	Итого за XI день:		56,0	45,7	207,71	1485,68	0,63	0,41	19,81	319,35	6,82

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
04	Каша рисовая	200	6,0	5,8	43,7	248,0	0,1	0,1	0,5	112,7	0,6
18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,0	0,03	0,11	0,47	95,28	0,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		17,52	9,65	71,24	465,58	0,13	0,21	0,97	207,98	0,7
					Второй завтрак						
30	Йогурт	150	4,2	3,75	16,95	118,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
					Обед						
36	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	200/7	2,7	4,4	18,3	117,0	0,1	0,0	0,52	18,8	1,0
59	Салат из моркови с изюмом	50	0,567	3,517	12,175	79,579	0,039	0,034	1,75	18,95	6,705
60	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	22,3	135,0	0,1	0,1	10,7	37,1	1,1
79	Суфле из печени	70	14,0	4,8	2,0	107,0	0,1	0,9	31,0	32,2	4,0
25	Компот из кураги	180	0,0	0,0	11,64	46,44	0,0	0,0	0,0	7,92	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:										
					Полдник						
94	Ватрушка с повидлом	65	5,6	8,4	32,0	223,0	0,1	0,1	0,1	40,1	0,6
21	Чай с лимоном	180	1,26	1,28	10,1	55,0	0,01	0,06	0,23	47,76	0,06
	Итого:		6,86	9,68	42,1	278,0	0,11	0,16	0,33	87,86	0,66
	Итого за XII день:		54,337	40,667	230,245	1511,799	0,579	1,404	45,27	410,81	8,065

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
01	Каша манная	200	5,31	5,09	27,51	178,0	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
23	Какао	180	3,87	3,48	22,9	121,0	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		17,99	9,83	65,93	436,58	0,09	0,24	0,94	265,41	1,49
					Второй завтрак						
29	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
					Обед						
39	Куриный бульон с гренками	200	11,88	12,0	0,55	157,3	0,0	0,0	0,66	23,56	1,0
58	Салат из капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84,0	0,0	0,0	8,95	0,0	0,0
63	Греча отварная	150	4,6	4,0	24,0	137,0	0,1	0,1	0,0	11,0	2,4
82	Гуляш из куры	70	7,42	9,33	2,58	106,0	0,04	0,03	1,5	10,41	0,83
24	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	11,7	46,44	0,0	0,0	0,0	7,92	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		29,97	32,06	78,75	695,94	0,14	0,13	11,11	52,89	4,23
					Полдник						
88	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/25	16,9/1,7	9,6/21,0	13,2/14,0	209,0/132,0	0,04/0	0,23/0	0,23/0	140,67/0	0,5/0
19	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31,0	0,0	0,0	0,0	0,24	0,02
	Итого:		18,63	30,61	35,38	372,0	0,04	0,23	0,23	140,91	0,52
	Итого за XIII день:		67,09	72,5	190,16	1547,19	0,28	0,61	14,28	406,21	7,64

14 день

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Завтрак											
03	Каша геркулесовая	200	6,38	7,41	27,2	202,0	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
18	Кофейный напиток	180	2,71	2,59	12,02	80,0	0,03	0,11	0,47	95,28	0,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16	Сыр	10	2,63	2,66	0,0	34,0	0,0	0,0	0,07	0,0	0,0
	Итого:		20,53	13,92	54,74	453,58	0,17	0,24	0,96	199,99	1,34
Второй завтрак											
106	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	0,05	10,0	8,0	0,6
Обед											
31	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	1,7	1,1	12,2	63,0	0,0	0,0	2,4	8,5	0,4
57	Винегрет	60	0,76	6,12	4,4	76,17	0,0	0,0	0,98	0,0	0,0
60	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	22,3	135,0	0,1	0,1	10,7	37,1	1,1
81	Сосиска	100	9,4	15,0	0,8	176,0	20,0	1,44	0,02	0,06	0,0
26	Кисель	180	0,1	0,1	25,12	101,7	0,01	0,0	1,8	4,5	0,4
12	Хлеб пшеничный	70	7,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		22,45	27,19	98,36	717,07	0,11	1,54	15,9	50,16	1,9
Полдник											
101	Пряники	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,28	10,1	55,0	0,01	0,06	0,23	47,76	0,06
	Итого:		5,1	4,34	58,85	292,9	0,01	0,06	0,23	47,76	0,06
	Итого за XIV день:		49,58	45,95	232,95	1558,55	0,33	1,89	27,09	305,91	3,9

15 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
Завтрак											
09	Суп молочный	200	3,44	3,67	11,96	95,0	0,04	0,1	0,42	88,55	0,26
23	Какао	180	3,87	3,48	22,9	121,0	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
13	Батон/масло	30/9	8,81	1,26	15,52	137,58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		16,12	8,41	50,38	353,58	0,07	0,23	0,94	200,31	1,36
Второй завтрак											
30	Йогурт	150	4,2	3,75	16,95	118,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед											
40	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200/7	1,5	5,2	9,8	87,0	0,1	0,0	6,8	22,6	0,6
55	Салат из моркови с зелёным горошком	50	0,98	5,05	3,27	66,21	0,0	0,0	2,69	0,0	0,0
78	Запеканка рыбно-рисовая	180	12,1	6,98	8,74	146,0	0,07	0,13	0,84	92,6	0,84
83	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,0	0,0	0,0	0,0	7,7	0,0
25	Компот из кураги	180	0,0	0,0	11,64	46,44	0,0	0,0	0,0	7,92	0,0
12	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,67	33,54	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		20,37	20,1	68,29	702,99	0,17	0,13	10,33	130,82	1,44
Полдник											
103	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
28	Молоко	180	5,49	4,9	9,09	102,0	0,07	0,29	2,47	227,52	0,2
	Итого:		10,04	12,94	47,18	344,93	0,07	0,29	2,47	227,52	0,2
	Итого за XV день:		50,73	45,2	182,8	1519,5	0,31	0,65	13,74	558,65	3,0