

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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	7.4	9.6	23.7	212.0	0.08	0.40	0.05	0.20	0.12	0.29	242.53	34.24	228.44	0.47	333.38	12.50	0.04	0.01	36	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.8	21.9	122.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.80	9.00	25.20	0.42	37.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.1	32.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.40	0.74	0.07	2.73	0.00	0.00	0.00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9.7</b>	<b>12.5</b>	<b>53.7</b>	<b>366.4</b>	<b>0.12</b>	<b>0.40</b>	<b>0.05</b>	<b>0.20</b>	<b>0.12</b>	<b>0.31</b>	<b>250.93</b>	<b>43.64</b>	<b>254.38</b>	<b>0.96</b>	<b>373.91</b>	<b>12.50</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	95	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	6.6	8.0	13.7	156.5	0.09	7.22	0.34	1.63	0.03	0.09	30.16	28.58	95.25	1.48	548.45	6.78	0.04	0.00	8	2010
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	10.9	11.4	9.0	182.0	0.06	0.46	0.02	1.88	0.15	0.11	37.32	18.86	118.48	1.72	227.68	6.66	0.02	0.00	59	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.4	4.1	10.9	91.1	0.02	21.48	0.07	1.10	0.03	0.04	57.23	19.73	39.97	1.21	253.32	3.99	0.01	0.00	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.37	0.00	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.4</b>	<b>23.9</b>	<b>58.7</b>	<b>545.0</b>	<b>0.22</b>	<b>29.16</b>	<b>0.43</b>	<b>4.61</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>	<b>141.50</b>	<b>85.46</b>	<b>307.70</b>	<b>5.81</b>	<b>1 124.21</b>	<b>17.43</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	26.5	19.2	40.1	443.4	0.07	0.33	0.08	2.08	0.20	0.33	233.94	33.07	286.72	0.81	249.25	2.92	0.03	0.03	231	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.9	7.2	91.4	0.04	0.82	0.02	0.00	0.00	0.17	160.14	17.58	113.04	0.13	229.22	14.13	0.00	0.00	102	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>33.1</b>	<b>24.3</b>	<b>61.8</b>	<b>603.7</b>	<b>0.15</b>	<b>1.15</b>	<b>0.10</b>	<b>2.67</b>	<b>0.20</b>	<b>0.52</b>	<b>400.29</b>	<b>59.56</b>	<b>422.44</b>	<b>1.48</b>	<b>517.17</b>	<b>17.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.7</b>	<b>60.7</b>	<b>184.0</b>	<b>1 556.8</b>	<b>0.50</b>	<b>31.51</b>	<b>0.58</b>	<b>7.48</b>	<b>0.53</b>	<b>1.11</b>	<b>799.02</b>	<b>192.26</b>	<b>990.82</b>	<b>9.51</b>	<b>2 135.29</b>	<b>47.98</b>	<b>0.14</b>	<b>0.04</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.6	7.8	23.6	187.1	0.05	0.62	0.04	0.68	0.07	0.14	128.94	17.17	104.60	0.33	205.05	10.80	0.00	0.00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.8	0.0	34.9	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	84.48	3.36	48.00	0.10	8.45	0.00	0.00	0.00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.6	3.7	15.3	109.7	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	123.98	15.74	91.80	0.21	183.18	10.80	0.00	0.00	98	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>13.6</b>	<b>14.5</b>	<b>53.4</b>	<b>400.6</b>	0.13	1.31	0.09	1.30	0.07	0.32	343.61	45.18	267.08	1.18	435.38	21.60	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																						
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	103	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>53.0</b>	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	26.4	0.01	4.33	0.06	0.66	0.00	0.01	12.15	4.47	8.24	0.25	49.91	0.86	0.00	0.00	2	2010	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6.0	8.9	14.0	163.1	0.08	7.32	0.35	1.24	0.05	0.10	46.02	32.27	92.93	1.66	528.60	8.93	0.03	0.00	58	2012	
«ЕЖИКИ»	160	10.6	13.0	25.6	262.9	0.02	0.34	0.03	1.66	0.20	0.03	11.62	17.49	62.58	0.56	59.22	2.05	0.02	0.01	64	2010	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.5	2.4	2.2	34.2	0.01	0.01	0.02	0.04	0.03	0.01	6.01	0.85	5.36	0.05	9.46	0.50	0.00	0.00	85	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010	
НАПИТОК ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	66.00	0.12	0.00	0.00	0.04	8.28	2.30	2.30	0.41	7.80	0.00	0.00	0.00	95	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>20.6</b>	<b>26.4</b>	<b>76.7</b>	<b>643.4</b>	0.18	78.00	0.58	3.60	0.28	0.22	94.52	74.30	225.41	4.33	748.99	12.34	0.05	0.01			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	6.90	4.20	7.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		2008	
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	15.1	4.4	10.9	143.6	0.09	0.63	0.02	1.61	0.14	0.14	39.45	36.22	173.59	1.45	296.79	110.64	0.00	0.00	51	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.6	5.7	21.8	153.7	0.12	10.29	0.04	0.24	0.08	0.13	55.96	30.76	96.01	1.20	774.92	9.90	0.04	0.00	78	2010	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.8	21.9	122.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.80	9.00	25.20	0.42	37.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	9.7	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.63	0.40	0.74	0.07	2.78	0.00	0.00	0.00	96	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>21.1</b>	<b>13.0</b>	<b>64.8</b>	<b>462.2</b>	0.26	12.42	0.06	1.85	0.22	0.30	110.74	80.58	302.74	3.32	1 154.59	120.54	0.04	0.00			
<b>Всего за день:</b>		<b>58.2</b>	<b>56.4</b>	<b>198.9</b>	<b>1 559.2</b>	0.61	92.43	0.76	6.82	0.57	1.01	668.87	214.06	890.23	8.93	2 484.96	163.48	0.09	0.01			

### 3 день

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	5.1	7.1	22.2	173.8	0.07	0.62	0.04	0.35	0.06	0.13	129.03	24.66	119.43	0.47	204.45	11.34	0.00	0.00	38	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.8	4.0	14.5	110.2	0.03	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.52	19.95	96.43	0.43	201.13	10.80	0.00	0.00	100	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>11.1</b>	<b>15.4</b>	<b>51.4</b>	<b>390.4</b>	<b>0.14</b>	<b>1.24</b>	<b>0.10</b>	<b>1.05</b>	<b>0.14</b>	<b>0.29</b>	<b>260.36</b>	<b>53.52</b>	<b>239.49</b>	<b>1.45</b>	<b>445.03</b>	<b>22.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	100	0.1	0.0	14.6	58.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.89	1.66	3.74	0.11	16.49	0.00	0.00	0.00	410	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>14.6</b>	<b>58.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.89</b>	<b>1.66</b>	<b>3.74</b>	<b>0.11</b>	<b>16.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.02	0.00	0.03	0.00	0.01	6.94	4.23	12.68	0.30	42.57	0.91	0.00	0.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6.3	8.9	13.5	159.8	0.10	14.89	0.34	1.74	0.05	0.09	45.33	31.18	91.94	1.50	519.22	6.10	0.03	0.00	12	2010
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/40	6.6	7.9	3.2	112.3	0.01	0.33	0.16	0.72	0.02	0.01	10.58	4.03	10.75	0.18	30.03	0.80	0.00	0.00	68	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.7	3.4	27.8	151.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.2	0.1	12.7	52.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01	11.23	8.75	6.20	0.23	72.34	0.00	0.00	0.00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18.6</b>	<b>20.7</b>	<b>73.2</b>	<b>557.7</b>	<b>0.17</b>	<b>18.34</b>	<b>0.50</b>	<b>2.49</b>	<b>0.07</b>	<b>0.15</b>	<b>84.52</b>	<b>65.11</b>	<b>175.57</b>	<b>3.61</b>	<b>758.16</b>	<b>7.81</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	18.8	15.2	31.0	338.6	0.06	0.27	0.08	1.74	0.39	0.22	147.04	21.93	197.63	0.86	173.14	4.29	0.03	0.02	234	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	9.7	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.63	0.40	0.74	0.07	2.78	0.00	0.00	0.00	96	2010
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.02	4.00	0.00	0.29	0.00	0.02	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21.5</b>	<b>15.6</b>	<b>64.0</b>	<b>486.2</b>	<b>0.13</b>	<b>4.27</b>	<b>0.08</b>	<b>2.62</b>	<b>0.39</b>	<b>0.26</b>	<b>169.77</b>	<b>41.83</b>	<b>236.37</b>	<b>3.13</b>	<b>338.62</b>	<b>5.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.2</b>	<b>51.7</b>	<b>203.2</b>	<b>1 492.8</b>	<b>0.44</b>	<b>23.87</b>	<b>0.68</b>	<b>6.16</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>521.54</b>	<b>162.12</b>	<b>655.17</b>	<b>8.30</b>	<b>1 558.30</b>	<b>35.04</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	5.1	6.4	18.5	153.0	0.05	0.62	0.03	0.07	0.05	0.14	130.09	15.84	101.51	0.39	195.59	11.45	0.00	0.00	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.1	2.7	0.0	33.1	0.00	0.06	0.03	0.03	0.00	0.03	79.99	3.18	45.45	0.09	8.00	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.6	3.7	16.0	112.8	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.00	15.74	91.80	0.21	183.20	10.80	0.00	0.00	98	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>12.9</b>	<b>13.0</b>	<b>49.2</b>	<b>367.8</b>	<b>0.13</b>	<b>1.30</b>	<b>0.08</b>	<b>0.69</b>	<b>0.05</b>	<b>0.32</b>	<b>340.29</b>	<b>43.67</b>	<b>261.44</b>	<b>1.23</b>	<b>425.49</b>	<b>22.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК ИЗ СОКА	100	0.3	0.1	9.8	40.7	0.01	0.54	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.41	4.22	0.85	80.50	0.67	0.00	0.00	95	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>40.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>4.28</b>	<b>2.41</b>	<b>4.22</b>	<b>0.85</b>	<b>80.50</b>	<b>0.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.53	0.05	0.12	0.00	0.01	4.22	6.03	7.83	0.30	87.38	0.60	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	5.8	7.7	12.9	143.9	0.08	6.65	0.33	1.53	0.05	0.08	22.67	25.82	84.45	1.39	524.82	6.06	0.04	0.00	9	2010
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	8.9	10.3	7.8	159.4	0.04	0.50	0.02	1.42	0.18	0.06	16.95	12.36	84.46	1.29	171.23	4.53	0.02	0.00	286	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2.3	5.0	12.8	106.9	0.07	13.96	0.49	1.26	0.05	0.07	47.54	26.90	59.11	1.29	401.02	5.37	0.04	0.00	83	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0.0	13.3	54.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.13	3.14	9.64	0.23	69.14	0.00	0.00	0.00	91	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20.1</b>	<b>23.6</b>	<b>63.3</b>	<b>549.0</b>	<b>0.27</b>	<b>28.64</b>	<b>0.89</b>	<b>4.33</b>	<b>0.28</b>	<b>0.26</b>	<b>107.95</b>	<b>91.17</b>	<b>299.49</b>	<b>5.90</b>	<b>1 347.59</b>	<b>16.56</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	14.6	7.8	5.2	149.7	0.08	0.37	0.07	1.32	0.46	0.19	54.59	26.56	161.42	0.88	273.62	103.88	0.01	0.01	268	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.8	3.4	29.3	158.6	0.02	0.00	0.02	0.26	0.06	0.02	6.95	18.58	56.39	0.41	41.46	0.57	0.02	0.01	73	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	9.7	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.63	0.40	0.74	0.07	2.78	0.00	0.00	0.00	96	2010
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>20.0</b>	<b>11.7</b>	<b>66.7</b>	<b>453.8</b>	<b>0.16</b>	<b>8.37</b>	<b>0.09</b>	<b>2.67</b>	<b>0.52</b>	<b>0.25</b>	<b>81.18</b>	<b>60.85</b>	<b>250.03</b>	<b>3.66</b>	<b>578.96</b>	<b>106.05</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.3</b>	<b>48.4</b>	<b>188.9</b>	<b>1 411.3</b>	<b>0.57</b>	<b>38.85</b>	<b>1.06</b>	<b>7.69</b>	<b>0.85</b>	<b>0.84</b>	<b>533.70</b>	<b>198.10</b>	<b>815.18</b>	<b>11.64</b>	<b>2 432.54</b>	<b>145.53</b>	<b>0.14</b>	<b>0.02</b>		

**5 день**

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.6	6.9	22.0	169.7	0.04	0.62	0.04	0.16	0.06	0.14	127.46	21.66	111.72	0.30	193.79	11.05	0.01	0.00	33	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.8	4.0	14.5	110.2	0.03	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.52	19.95	96.43	0.43	201.13	10.80	0.00	0.00	100	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>10.7</b>	<b>15.2</b>	<b>51.6</b>	<b>388.3</b>	0.12	1.24	0.10	0.86	0.14	0.30	259.48	51.51	234.30	1.34	434.37	21.85	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>53.0</b>	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.4	2.1	2.8	31.5	0.01	1.15	0.00	0.92	0.00	0.01	10.10	5.74	11.28	0.36	82.96	2.02	0.01	0.00	5	2010
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	6.1	7.5	10.1	136.2	0.08	14.44	0.34	1.11	0.05	0.09	50.71	27.31	83.86	1.59	433.63	6.55	0.04	0.00	7	2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10.4	13.5	17.2	232.2	0.12	8.49	0.33	1.83	0.06	0.12	25.44	34.77	132.24	2.11	749.73	9.17	0.06	0.00	57	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СВ, ЯБЛОК И ГРУШ	150	0.1	0.1	12.3	50.9	0.00	0.80	0.00	0.13	0.00	0.00	4.39	2.41	3.25	0.50	57.93	0.40	0.00	0.00	94	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19.5</b>	<b>23.6</b>	<b>57.8</b>	<b>527.4</b>	0.26	24.88	0.67	3.99	0.11	0.25	101.08	87.15	284.63	5.96	1 418.25	18.14	0.11	0.00		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	4.4	30.8	182.4	0.06	0.00	0.02	1.06	0.07	0.02	13.16	6.78	36.99	0.86	56.21	0.68	0.00	0.00	205	2012
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	60	12.0	11.6	35.7	295.0	0.11	0.10	0.12	2.35	1.19	0.21	59.62	15.08	138.77	1.58	170.00	13.06	0.03	0.03	107	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	21.9	87.8	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.35	2.47	5.62	0.16	24.73	0.00	0.00	0.00	410	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>16.9</b>	<b>16.0</b>	<b>88.4</b>	<b>565.2</b>	0.17	0.14	0.14	3.41	1.26	0.23	83.13	24.33	181.38	2.60	250.94	13.74	0.03	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.0</b>	<b>57.4</b>	<b>201.8</b>	<b>1 534.0</b>	0.59	26.96	0.94	8.33	1.51	0.95	563.69	176.99	795.31	10.00	2 249.56	62.73	0.15	0.03		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША НА СУХ,МОЛ, ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	7.5	9.7	22.6	208.7	0.10	0.38	0.05	0.72	0.12	0.28	225.64	44.69	217.60	0.76	337.29	12.74	0.04	0.00	34	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.8	21.9	122.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.80	9.00	25.20	0.42	37.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.9	35.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.61	0.40	0.74	0.07	2.76	0.00	0.00	0.00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9.8</b>	<b>12.6</b>	<b>53.4</b>	<b>366.7</b>	<b>0.14</b>	<b>0.38</b>	<b>0.05</b>	<b>0.72</b>	<b>0.12</b>	<b>0.30</b>	<b>234.05</b>	<b>54.09</b>	<b>243.54</b>	<b>1.25</b>	<b>377.85</b>	<b>12.74</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	95	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	5.5	5.3	8.9	109.1	0.04	6.00	0.12	1.05	0.00	0.07	39.34	20.64	67.69	1.31	317.50	5.91	0.02	0.00	76	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.1	16.9	5.6	221.0	0.03	1.08	0.18	2.58	0.05	0.09	20.98	16.30	101.90	1.50	251.89	5.53	0.02	0.00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5.5	4.3	24.7	159.2	0.14	0.00	0.02	3.04	0.05	0.08	11.37	80.37	120.63	2.85	169.91	1.47	0.01	0.00	74	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.6	0.0	15.3	64.1	0.01	0.18	0.06	0.00	0.00	0.02	23.53	12.26	14.85	0.32	194.84	0.00	0.01	0.00	401	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>25.2</b>	<b>27.0</b>	<b>69.8</b>	<b>630.3</b>	<b>0.27</b>	<b>7.26</b>	<b>0.38</b>	<b>6.67</b>	<b>0.10</b>	<b>0.29</b>	<b>105.66</b>	<b>146.49</b>	<b>359.07</b>	<b>7.38</b>	<b>1 028.14</b>	<b>12.91</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	18.0	13.6	29.3	315.3	0.06	0.80	0.53	1.47	0.18	0.28	206.36	33.49	224.88	0.78	261.08	5.67	0.03	0.02	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.9	7.2	91.4	0.04	0.82	0.02	0.00	0.00	0.17	160.14	17.58	113.04	0.13	229.22	14.13	0.00	0.00	102	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>24.7</b>	<b>18.7</b>	<b>51.0</b>	<b>475.5</b>	<b>0.14</b>	<b>1.62</b>	<b>0.55</b>	<b>2.06</b>	<b>0.18</b>	<b>0.47</b>	<b>372.71</b>	<b>59.98</b>	<b>360.60</b>	<b>1.45</b>	<b>529.00</b>	<b>19.80</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.1</b>	<b>58.3</b>	<b>184.1</b>	<b>1 514.2</b>	<b>0.56</b>	<b>10.06</b>	<b>0.98</b>	<b>9.45</b>	<b>0.40</b>	<b>1.07</b>	<b>718.72</b>	<b>264.16</b>	<b>969.51</b>	<b>11.34</b>	<b>2 054.99</b>	<b>46.45</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5.6	8.3	21.9	185.3	0.09	0.62	0.04	0.62	0.08	0.15	129.44	28.33	129.02	0.65	217.87	11.69	0.01	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.6	3.7	15.3	109.7	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	123.98	15.74	91.80	0.21	183.18	10.80	0.00	0.00	98	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.4</b>	<b>16.3</b>	<b>51.8</b>	<b>401.3</b>	<b>0.17</b>	<b>1.24</b>	<b>0.10</b>	<b>1.32</b>	<b>0.16</b>	<b>0.31</b>	<b>260.23</b>	<b>52.98</b>	<b>244.45</b>	<b>1.41</b>	<b>440.50</b>	<b>22.49</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>53.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.02	0.00	0.03	0.00	0.01	6.94	4.23	12.68	0.30	42.57	0.91	0.00	0.00		2008
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ И ОВОЩАМИ	180	5.0	7.5	8.0	119.8	0.04	1.53	0.15	1.64	0.03	0.04	24.37	13.63	49.06	0.66	103.63	1.29	0.00	0.00	109	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	12.4	12.7	13.7	220.9	0.04	15.85	0.03	1.29	0.25	0.07	49.77	20.21	60.67	1.19	197.69	4.85	0.03	0.00	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.5	1.2	2.3	25.7	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	6.34	0.94	6.16	0.05	12.38	0.77	0.00	0.00	85	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	66.00	0.12	0.00	0.00	0.04	8.28	2.30	2.30	0.41	7.80	0.00	0.00	0.00	398	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21.2</b>	<b>22.1</b>	<b>56.9</b>	<b>527.5</b>	<b>0.16</b>	<b>86.41</b>	<b>0.31</b>	<b>2.96</b>	<b>0.28</b>	<b>0.20</b>	<b>106.14</b>	<b>58.23</b>	<b>184.87</b>	<b>4.01</b>	<b>458.07</b>	<b>7.82</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	13.2	4.6	9.0	129.9	0.09	0.79	0.02	1.71	0.07	0.12	38.67	32.45	154.03	1.27	271.54	99.27	0.00	0.00	242	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.2	4.6	19.9	134.4	0.13	9.18	0.67	0.40	0.06	0.11	52.19	35.70	89.85	1.29	698.18	9.12	0.05	0.00	125	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>17.9</b>	<b>11.1</b>	<b>53.5</b>	<b>385.6</b>	<b>0.25</b>	<b>9.99</b>	<b>0.69</b>	<b>2.11</b>	<b>0.13</b>	<b>0.25</b>	<b>98.47</b>	<b>76.13</b>	<b>264.39</b>	<b>3.21</b>	<b>1 007.62</b>	<b>108.39</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.4</b>	<b>52.0</b>	<b>166.1</b>	<b>1 367.4</b>	<b>0.62</b>	<b>98.34</b>	<b>1.13</b>	<b>6.46</b>	<b>0.57</b>	<b>0.93</b>	<b>584.84</b>	<b>201.34</b>	<b>788.71</b>	<b>8.73</b>	<b>2 052.19</b>	<b>147.70</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		

**8 день**

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5.0	8.2	23.2	187.4	0.05	0.68	0.04	0.19	0.08	0.16	136.19	23.13	120.10	0.29	209.52	11.96	0.01	0.00	33	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.3	4.3	0.0	52.4	0.01	0.10	0.05	0.04	0.00	0.04	126.72	5.04	72.00	0.14	12.67	0.00	0.01	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.8	4.0	15.7	115.5	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.18	16.86	99.00	0.21	197.78	11.70	0.00	0.00	98	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>14.4</b>	<b>16.7</b>	<b>53.5</b>	<b>424.2</b>	<b>0.14</b>	<b>1.46</b>	<b>0.11</b>	<b>0.82</b>	<b>0.08</b>	<b>0.36</b>	<b>403.30</b>	<b>53.94</b>	<b>313.78</b>	<b>1.18</b>	<b>458.67</b>	<b>23.66</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	100	0.1	0.0	14.6	58.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.89	1.66	3.74	0.11	16.49	0.00	0.00	0.00	410	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>14.6</b>	<b>58.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.89</b>	<b>1.66</b>	<b>3.74</b>	<b>0.11</b>	<b>16.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	5.3	6.1	9.9	117.9	0.06	4.75	0.18	1.27	0.00	0.06	29.63	20.16	74.17	0.89	319.87	3.50	0.01	0.00	74	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	3.1	22.8	133.1	0.05	0.00	0.01	0.77	0.05	0.01	8.36	4.94	27.05	0.63	41.52	0.50	0.00	0.00	75	2010
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	9.4	10.0	10.2	169.3	0.05	0.38	0.01	1.88	0.15	0.05	26.04	12.06	53.05	0.86	79.30	3.00	0.00	0.00	314	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.37	0.00	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20.8</b>	<b>19.6</b>	<b>68.0</b>	<b>535.8</b>	<b>0.21</b>	<b>5.13</b>	<b>0.20</b>	<b>3.92</b>	<b>0.20</b>	<b>0.15</b>	<b>80.82</b>	<b>55.45</b>	<b>208.27</b>	<b>3.78</b>	<b>535.45</b>	<b>7.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	140/20	20.3	14.6	38.3	369.6	0.06	0.34	0.07	1.19	0.17	0.24	172.68	26.56	216.04	0.87	198.57	3.11	0.02	0.02	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>23.1</b>	<b>15.1</b>	<b>71.0</b>	<b>518.1</b>	<b>0.13</b>	<b>8.36</b>	<b>0.07</b>	<b>2.28</b>	<b>0.17</b>	<b>0.29</b>	<b>194.79</b>	<b>44.84</b>	<b>253.75</b>	<b>3.60</b>	<b>472.37</b>	<b>4.71</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.3</b>	<b>51.5</b>	<b>207.1</b>	<b>1 536.7</b>	<b>0.48</b>	<b>14.97</b>	<b>0.38</b>	<b>7.02</b>	<b>0.45</b>	<b>0.80</b>	<b>685.80</b>	<b>155.89</b>	<b>779.54</b>	<b>8.67</b>	<b>1 482.98</b>	<b>35.37</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>		



**9 день**

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧН. ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	7.4	20.6	172.2	0.07	0.68	0.04	0.09	0.06	0.16	140.94	23.48	132.91	0.78	228.06	11.70	0.00	0.00	35	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.1	4.3	15.0	116.0	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.72	21.07	103.63	0.43	215.73	11.70	0.00	0.00	100	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>11.8</b>	<b>16.0</b>	<b>50.2</b>	<b>394.5</b>	<b>0.14</b>	<b>1.36</b>	<b>0.10</b>	<b>0.79</b>	<b>0.14</b>	<b>0.33</b>	<b>282.47</b>	<b>53.46</b>	<b>260.17</b>	<b>1.76</b>	<b>483.24</b>	<b>23.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>53.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.53	0.05	0.12	0.00	0.01	4.22	6.03	7.83	0.30	87.38	0.60	0.00	0.00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.8	4.1	8.2	88.6	0.03	0.77	0.12	0.98	0.00	0.03	13.71	8.57	45.73	0.74	104.63	2.20	0.01	0.00	13	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	11.1	12.7	15.5	221.5	0.11	20.27	0.32	1.83	0.05	0.12	60.24	39.69	137.42	2.56	707.62	9.91	0.06	0.00	69	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	20.0	83.7	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.02	11.02	13.77	11.21	0.41	129.96	0.00	0.00	0.00	91	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>19.2</b>	<b>17.4</b>	<b>60.2</b>	<b>477.8</b>	<b>0.21</b>	<b>28.75</b>	<b>0.49</b>	<b>2.93</b>	<b>0.05</b>	<b>0.21</b>	<b>99.63</b>	<b>84.98</b>	<b>256.19</b>	<b>5.41</b>	<b>1 123.59</b>	<b>12.71</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ЕЖИКИ РЫБНЫЕ ( ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ)	180	19.2	9.3	18.2	232.9	0.11	0.76	0.05	2.00	0.25	0.17	36.15	44.43	212.08	1.18	351.34	149.81	0.01	0.00	53	2010
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.3	2.6	2.1	33.7	0.00	0.67	0.07	0.58	0.03	0.00	5.78	2.62	5.52	0.12	26.08	0.34	0.00	0.00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.02	4.00	0.00	0.29	0.00	0.02	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>22.2</b>	<b>12.4</b>	<b>53.0</b>	<b>413.1</b>	<b>0.17</b>	<b>5.45</b>	<b>0.12</b>	<b>3.46</b>	<b>0.28</b>	<b>0.22</b>	<b>65.75</b>	<b>67.54</b>	<b>256.79</b>	<b>3.81</b>	<b>552.82</b>	<b>150.95</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.1</b>	<b>48.3</b>	<b>167.4</b>	<b>1 338.4</b>	<b>0.56</b>	<b>36.26</b>	<b>0.74</b>	<b>7.25</b>	<b>0.47</b>	<b>0.93</b>	<b>567.85</b>	<b>219.98</b>	<b>868.15</b>	<b>11.08</b>	<b>2 305.65</b>	<b>196.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		

**10 день**

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6.4	7.8	22.0	184.6	0.11	0.68	0.04	1.56	0.06	0.17	138.73	54.80	154.33	1.52	275.27	12.44	0.01	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.3	4.3	0.0	52.4	0.01	0.10	0.05	0.04	0.00	0.04	126.72	5.04	72.00	0.14	12.67	0.00	0.01	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.8	4.0	15.7	115.5	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.18	16.86	99.00	0.21	197.78	11.70	0.00	0.00	98	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>15.9</b>	<b>16.3</b>	<b>52.8</b>	<b>423.5</b>	<b>0.21</b>	<b>1.46</b>	<b>0.11</b>	<b>2.19</b>	<b>0.06</b>	<b>0.37</b>	<b>406.53</b>	<b>86.60</b>	<b>350.53</b>	<b>2.47</b>	<b>524.42</b>	<b>24.14</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК ИЗ СОКА	100	0.3	0.1	9.7	40.6	0.01	0.53	0.00	0.00	0.00	0.01	4.26	2.40	4.20	0.84	80.14	0.67	0.00	0.00	95	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>9.7</b>	<b>40.6</b>	<b>0.01</b>	<b>0.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>4.26</b>	<b>2.40</b>	<b>4.20</b>	<b>0.84</b>	<b>80.14</b>	<b>0.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.5	2.1	3.2	33.6	0.01	1.37	0.00	0.93	0.00	0.01	11.60	6.42	14.10	0.41	92.41	2.18	0.01	0.00	5	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	8.1	6.7	13.6	150.8	0.10	4.85	0.20	1.63	0.00	0.11	35.55	29.80	126.25	1.75	479.11	4.45	0.03	0.00	81	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	2.1	5.7	15.8	123.2	0.10	8.00	0.22	1.53	0.05	0.06	21.90	24.41	60.08	1.09	548.93	5.41	0.04	0.00	133	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	10.5	10.7	7.6	169.1	0.05	0.38	0.01	1.65	0.13	0.09	34.47	17.30	111.19	1.61	214.82	6.16	0.02	0.00	59	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СВ, ЯБЛОК И ГРУШ	150	0.1	0.1	12.3	50.9	0.00	0.80	0.00	0.13	0.00	0.00	4.39	2.41	3.25	0.50	57.93	0.40	0.00	0.00	94	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.9</b>	<b>25.8</b>	<b>67.9</b>	<b>604.3</b>	<b>0.31</b>	<b>15.40</b>	<b>0.43</b>	<b>5.87</b>	<b>0.18</b>	<b>0.30</b>	<b>118.35</b>	<b>97.26</b>	<b>368.87</b>	<b>6.76</b>	<b>1 487.20</b>	<b>18.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	6.4	6.5	47.0	271.4	0.08	0.13	0.03	1.43	0.17	0.07	40.07	11.62	69.43	0.80	125.09	3.87	0.01	0.01	108	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>11.6</b>	<b>11.1</b>	<b>57.1</b>	<b>374.3</b>	<b>0.11</b>	<b>0.15</b>	<b>0.13</b>	<b>1.63</b>	<b>0.17</b>	<b>0.08</b>	<b>64.48</b>	<b>18.60</b>	<b>150.14</b>	<b>2.17</b>	<b>137.79</b>	<b>3.87</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.7</b>	<b>53.2</b>	<b>187.5</b>	<b>1 442.7</b>	<b>0.64</b>	<b>17.54</b>	<b>0.67</b>	<b>9.69</b>	<b>0.41</b>	<b>0.76</b>	<b>593.62</b>	<b>204.86</b>	<b>873.74</b>	<b>12.24</b>	<b>2 229.55</b>	<b>47.28</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	7.8	10.3	25.8	228.2	0.09	0.40	0.05	0.22	0.14	0.31	242.49	35.85	240.17	0.51	341.52	12.50	0.05	0.01	418	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.1	36.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.39	1.98	3.71	0.37	12.68	0.00	0.00	0.00	96	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>9.4</b>	<b>12.2</b>	<b>49.5</b>	<b>346.4</b>	0.12	0.42	0.05	0.22	0.14	0.33	250.08	43.83	260.68	1.16	379.40	12.50	0.05	0.01			
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	95	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.4	5.3	13.7	124.4	0.07	4.88	0.16	0.99	0.03	0.06	22.88	20.08	69.61	1.15	391.20	4.64	0.03	0.00	100	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.6	3.9	25.2	157.8	0.15	0.00	0.01	3.10	0.05	0.08	15.13	82.37	123.95	2.93	173.68	1.50	0.01	0.00	74	2010	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/70	18.9	16.3	6.0	270.6	0.21	13.95	6.55	6.41	0.00	1.58	28.10	20.43	274.14	5.99	325.58	7.66	0.19	0.03	56	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	19.3	79.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	10.98	5.67	17.42	0.41	124.80	0.00	0.00	0.00	91	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>32.8</b>	<b>26.1</b>	<b>79.5</b>	<b>709.3</b>	0.50	18.83	6.72	10.50	0.08	1.76	87.53	145.47	539.12	11.88	1 109.26	13.80	0.23	0.03			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	25.2	21.1	39.6	453.3	0.07	0.32	0.09	2.63	0.21	0.31	229.54	31.87	276.39	0.74	242.38	2.81	0.03	0.03	231	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.9	7.2	91.4	0.04	0.82	0.02	0.00	0.00	0.17	160.14	17.58	113.04	0.13	229.22	14.13	0.00	0.00	102	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>31.9</b>	<b>26.2</b>	<b>61.8</b>	<b>615.7</b>	0.16	1.14	0.11	3.22	0.21	0.50	396.58	59.35	414.63	1.47	510.30	16.94	0.03	0.03			
<b>Всего за день:</b>		<b>74.5</b>	<b>64.5</b>	<b>200.6</b>	<b>1 713.2</b>	0.79	21.19	6.88	13.94	0.43	2.60	740.49	252.25	1 220.73	15.77	2 118.96	44.24	0.31	0.07			

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	6.4	9.4	22.7	202.1	0.11	0.68	0.04	0.85	0.08	0.17	145.91	41.38	162.67	0.96	266.59	13.08	0.01	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.8	0.0	34.9	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	84.48	3.36	48.00	0.10	8.45	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.6	3.7	15.3	109.7	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	123.98	15.74	91.80	0.21	183.18	10.80	0.00	0.00	98	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>14.5</b>	<b>16.2</b>	<b>53.0</b>	<b>417.7</b>	<b>0.20</b>	<b>1.37</b>	<b>0.09</b>	<b>1.47</b>	<b>0.08</b>	<b>0.35</b>	<b>361.27</b>	<b>70.38</b>	<b>327.67</b>	<b>1.87</b>	<b>496.92</b>	<b>23.88</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>53.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.02	0.00	0.03	0.00	0.01	6.94	4.23	12.68	0.30	42.57	0.91	0.00	0.00		2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ	180	5.0	6.0	7.6	107.1	0.04	5.59	0.13	1.11	0.00	0.06	35.27	18.20	58.32	0.98	247.04	4.54	0.01	0.00	80	2008
ПЛОВ С КУРОЙ	160	9.2	12.8	34.3	289.8	0.04	0.95	0.34	2.63	0.05	0.03	18.94	27.82	75.91	0.72	106.72	1.83	0.03	0.01	58	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.8	48.7	0.01	0.88	0.00	0.14	0.00	0.00	3.35	1.58	2.18	0.43	61.46	0.44	0.00	0.00	94	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17.1</b>	<b>19.4</b>	<b>69.8</b>	<b>526.7</b>	<b>0.15</b>	<b>10.44</b>	<b>0.47</b>	<b>3.91</b>	<b>0.05</b>	<b>0.13</b>	<b>74.94</b>	<b>68.75</b>	<b>203.09</b>	<b>3.83</b>	<b>551.79</b>	<b>7.72</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	4.5	5.8	28.0	183.3	0.16	13.30	0.04	0.26	0.07	0.14	65.79	39.21	120.18	1.55	996.51	12.37	0.05	0.00	78	2010
К ОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	17.5	4.4	11.6	156.0	0.09	0.67	0.02	1.56	0.13	0.15	45.67	42.26	201.48	1.64	343.79	132.06	0.00	0.00	51	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>24.4</b>	<b>10.4</b>	<b>64.5</b>	<b>450.2</b>	<b>0.30</b>	<b>13.99</b>	<b>0.06</b>	<b>2.41</b>	<b>0.20</b>	<b>0.32</b>	<b>120.77</b>	<b>93.35</b>	<b>350.57</b>	<b>4.16</b>	<b>1 391.70</b>	<b>144.43</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.0</b>	<b>48.5</b>	<b>191.3</b>	<b>1 447.6</b>	<b>0.69</b>	<b>26.50</b>	<b>0.65</b>	<b>7.86</b>	<b>0.33</b>	<b>0.97</b>	<b>676.98</b>	<b>246.48</b>	<b>976.33</b>	<b>9.96</b>	<b>2 586.41</b>	<b>185.03</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>		

**13 день**

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5.0	6.6	18.5	153.7	0.05	0.62	0.03	0.47	0.05	0.14	127.25	16.05	99.12	0.26	195.99	10.80	0.00	0.00	31	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.1	4.3	15.0	116.0	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.72	21.07	103.63	0.43	215.73	11.70	0.00	0.00	100	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.3</b>	<b>15.2</b>	<b>48.6</b>	<b>378.1</b>	<b>0.13</b>	<b>1.30</b>	<b>0.09</b>	<b>1.17</b>	<b>0.13</b>	<b>0.31</b>	<b>269.47</b>	<b>47.02</b>	<b>228.90</b>	<b>1.30</b>	<b>451.17</b>	<b>22.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	100	0.1	0.0	14.6	58.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.89	1.66	3.74	0.11	16.49	0.00	0.00	0.00	410	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>14.6</b>	<b>58.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.89</b>	<b>1.66</b>	<b>3.74</b>	<b>0.11</b>	<b>16.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	4.7	5.9	11.5	121.1	0.08	6.48	0.12	1.18	0.00	0.07	22.20	20.86	69.32	0.95	445.02	4.79	0.02	0.00	8	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.8	3.4	12.0	91.1	0.03	25.53	0.09	0.23	0.06	0.05	67.12	23.01	46.51	1.43	295.91	4.67	0.01	0.00	346	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	9.4	11.9	10.2	186.7	0.05	0.38	0.02	1.93	0.19	0.05	29.60	12.26	54.10	0.89	79.75	3.00	0.00	0.00	314	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.6	0.0	23.0	95.1	0.01	0.18	0.06	0.00	0.00	0.02	23.67	12.26	14.85	0.32	195.08	0.00	0.01	0.00	401	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.1</b>	<b>21.7</b>	<b>72.1</b>	<b>570.8</b>	<b>0.22</b>	<b>32.57</b>	<b>0.29</b>	<b>3.34</b>	<b>0.25</b>	<b>0.22</b>	<b>153.03</b>	<b>85.31</b>	<b>238.78</b>	<b>4.99</b>	<b>1 109.76</b>	<b>12.46</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	9.3	10.3	30.8	254.4	0.07	0.06	0.06	1.12	0.08	0.07	161.12	12.28	116.68	1.01	73.79	0.68	0.01	0.00	206	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.8	21.9	122.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.80	9.00	25.20	0.42	37.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.02	4.00	0.00	0.29	0.00	0.02	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12.0</b>	<b>13.4</b>	<b>70.9</b>	<b>454.0</b>	<b>0.13</b>	<b>4.08</b>	<b>0.06</b>	<b>1.41</b>	<b>0.08</b>	<b>0.12</b>	<b>186.53</b>	<b>32.86</b>	<b>158.39</b>	<b>3.40</b>	<b>248.29</b>	<b>1.48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.4</b>	<b>50.3</b>	<b>206.2</b>	<b>1 461.5</b>	<b>0.48</b>	<b>37.97</b>	<b>0.44</b>	<b>5.92</b>	<b>0.46</b>	<b>0.65</b>	<b>615.92</b>	<b>166.85</b>	<b>629.81</b>	<b>9.80</b>	<b>1 825.71</b>	<b>36.44</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		

**14 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180/5	5.0	8.2	25.0	195.2	0.05	0.68	0.04	0.20	0.08	0.16	136.28	23.57	121.43	0.30	210.55	11.98	0.01	0.00	33	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.8	4.0	15.7	115.5	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.18	16.86	99.00	0.21	197.78	11.70	0.00	0.00	98	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11.1</b>	<b>16.6</b>	<b>55.4</b>	<b>417.1</b>	<b>0.13</b>	<b>1.36</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>0.16</b>	<b>0.33</b>	<b>277.27</b>	<b>49.34</b>	<b>244.06</b>	<b>1.06</b>	<b>447.78</b>	<b>23.68</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>53.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.5	2.1	3.2	33.6	0.01	1.37	0.00	0.93	0.00	0.01	11.60	6.42	14.10	0.41	92.41	2.18	0.01	0.00	5	2010
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	5.2	4.9	5.7	91.4	0.04	8.39	0.10	0.93	0.00	0.06	35.62	17.39	60.67	1.08	278.24	4.42	0.02	0.00	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5.6	5.1	25.1	168.7	0.14	0.00	0.02	3.11	0.07	0.08	11.93	81.74	122.87	2.89	172.92	1.49	0.01	0.00	74	2010
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	60	11.1	10.7	11.8	187.4	0.06	0.37	0.01	1.87	0.14	0.09	19.73	22.16	122.70	2.12	218.29	4.75	0.02	0.00	59	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.2	0.1	15.3	63.5	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.01	13.55	10.55	7.47	0.27	87.16	0.00	0.00	0.00	376	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>25.1</b>	<b>23.4</b>	<b>76.4</b>	<b>621.4</b>	<b>0.30</b>	<b>10.25</b>	<b>0.13</b>	<b>6.84</b>	<b>0.21</b>	<b>0.28</b>	<b>102.87</b>	<b>155.18</b>	<b>381.81</b>	<b>8.17</b>	<b>943.02</b>	<b>12.84</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	18.1	10.3	4.2	181.5	0.09	0.43	0.11	1.58	0.97	0.26	76.29	30.81	208.28	1.36	328.08	115.40	0.02	0.01	249	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.4	3.8	19.0	120.1	0.11	9.60	0.02	0.21	0.06	0.07	11.23	24.84	63.28	1.09	682.23	6.00	0.04	0.00	318	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	21.9	87.8	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.35	2.47	5.62	0.16	24.73	0.00	0.00	0.00	410	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>22.8</b>	<b>14.3</b>	<b>60.1</b>	<b>460.5</b>	<b>0.25</b>	<b>10.07</b>	<b>0.13</b>	<b>2.38</b>	<b>1.03</b>	<b>0.35</b>	<b>104.77</b>	<b>68.02</b>	<b>302.38</b>	<b>3.21</b>	<b>1 073.74</b>	<b>121.40</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.0</b>	<b>56.8</b>	<b>195.9</b>	<b>1 551.9</b>	<b>0.72</b>	<b>22.38</b>	<b>0.39</b>	<b>10.19</b>	<b>1.40</b>	<b>1.13</b>	<b>604.91</b>	<b>286.54</b>	<b>1 023.25</b>	<b>12.54</b>	<b>2 610.54</b>	<b>166.92</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		

**15 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧН. ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	7.3	20.4	170.0	0.07	0.68	0.04	0.08	0.06	0.16	140.92	23.48	132.88	0.78	228.02	11.70	0.00	0.00	35	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.1	4.3	15.0	116.0	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.72	21.07	103.63	0.43	215.73	11.70	0.00	0.00	100	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>11.8</b>	<b>15.9</b>	<b>50.0</b>	<b>392.3</b>	<b>0.14</b>	<b>1.36</b>	<b>0.10</b>	<b>0.78</b>	<b>0.14</b>	<b>0.33</b>	<b>282.45</b>	<b>53.46</b>	<b>260.14</b>	<b>1.76</b>	<b>483.20</b>	<b>23.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК ИЗ СОКА	100	0.3	0.1	9.8	40.7	0.01	0.54	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.41	4.22	0.85	80.50	0.67	0.00	0.00	95	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>40.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>4.28</b>	<b>2.41</b>	<b>4.22</b>	<b>0.85</b>	<b>80.50</b>	<b>0.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП РИСОВЫЙ	180	5.6	4.4	11.6	108.2	0.02	1.10	0.16	1.05	0.00	0.04	20.40	17.06	63.90	0.83	137.16	2.48	0.02	0.00		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2.2	5.3	12.8	109.4	0.09	14.19	0.25	1.19	0.06	0.06	39.60	23.51	53.11	1.17	418.24	4.97	0.03	0.00	83	2010
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	8.9	12.9	7.9	182.9	0.04	0.52	0.03	1.88	0.20	0.06	16.73	12.38	84.55	1.28	172.21	4.47	0.02	0.00	286	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СВ. ГРУШИ	150	0.1	0.1	12.4	51.0	0.01	0.54	0.00	0.10	0.00	0.01	4.80	2.92	3.89	0.49	42.15	0.27	0.00	0.00	94	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.4</b>	<b>23.1</b>	<b>60.1</b>	<b>528.3</b>	<b>0.21</b>	<b>16.35</b>	<b>0.44</b>	<b>4.22</b>	<b>0.26</b>	<b>0.20</b>	<b>91.97</b>	<b>72.79</b>	<b>259.45</b>	<b>5.17</b>	<b>863.76</b>	<b>12.19</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.3	5.6	17.3	137.7	0.05	0.49	0.03	0.07	0.05	0.11	104.91	13.51	82.31	0.35	157.53	9.09	0.00	0.00	112	2008
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	80	10.3	7.8	41.7	278.3	0.09	0.14	0.05	1.17	0.17	0.11	64.54	14.59	104.75	0.71	129.19	3.84	0.02	0.02	108	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>14.7</b>	<b>13.4</b>	<b>68.9</b>	<b>455.9</b>	<b>0.14</b>	<b>0.65</b>	<b>0.08</b>	<b>1.24</b>	<b>0.22</b>	<b>0.23</b>	<b>171.86</b>	<b>30.08</b>	<b>190.77</b>	<b>1.43</b>	<b>299.42</b>	<b>12.93</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.2</b>	<b>52.5</b>	<b>188.7</b>	<b>1 417.3</b>	<b>0.50</b>	<b>18.90</b>	<b>0.62</b>	<b>6.24</b>	<b>0.62</b>	<b>0.77</b>	<b>550.56</b>	<b>158.74</b>	<b>714.58</b>	<b>9.21</b>	<b>1 726.88</b>	<b>49.19</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>		

**16 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	150	8.4	5.4	41.9	249.3	0.22	0.00	0.02	4.63	0.06	0.12	22.71	123.53	185.82	4.39	260.54	2.25	0.02	0.00	74	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.8	21.9	122.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.80	9.00	25.20	0.42	37.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.1	36.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.39	1.98	3.71	0.37	12.68	0.00	0.00	0.00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>10.7</b>	<b>8.2</b>	<b>73.0</b>	<b>408.2</b>	0.26	0.02	0.02	4.63	0.06	0.15	32.90	134.51	214.73	5.18	311.02	2.25	0.02	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	95	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6.4	7.8	11.9	143.4	0.04	1.22	0.33	1.47	0.05	0.05	22.76	14.09	64.37	1.06	153.52	3.30	0.02	0.00	13	2010
РАГУ С МЯСОМ ГОВЯДИНОЙ	160	10.9	11.1	10.9	188.0	0.08	17.85	0.32	1.36	0.03	0.11	54.28	33.62	124.51	2.30	546.44	8.57	0.05	0.00	69	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	91	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.9</b>	<b>19.4</b>	<b>47.9</b>	<b>447.0</b>	0.17	19.07	0.65	2.83	0.08	0.19	87.66	64.63	242.88	4.76	794.26	11.87	0.07	0.00		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	21.8	17.7	41.0	414.7	0.10	0.38	0.10	1.76	0.24	0.30	228.77	37.12	272.88	1.27	355.06	4.69	0.02	0.02	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.9	7.2	91.7	0.04	0.82	0.02	0.00	0.00	0.17	160.65	17.64	113.40	0.13	229.95	14.18	0.00	0.00	102	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>28.5</b>	<b>22.8</b>	<b>63.2</b>	<b>577.5</b>	0.19	1.20	0.12	2.35	0.24	0.49	396.32	64.66	411.48	2.00	623.71	18.87	0.02	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.5</b>	<b>50.5</b>	<b>193.9</b>	<b>1 474.4</b>	0.63	21.09	0.79	9.81	0.38	0.84	523.18	267.40	875.39	13.20	<sup>1</sup> 848.99	33.99	0.11	0.02		



**17 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	155	5.0	7.9	20.3	172.4	0.10	0.41	0.03	0.85	0.08	0.11	93.89	35.67	125.95	0.92	192.13	8.49	0.01	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.8	0.0	34.9	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	84.48	3.36	48.00	0.10	8.45	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.8	4.0	15.7	115.5	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.18	16.86	99.00	0.21	197.78	11.70	0.00	0.00	98	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>13.4</b>	<b>14.9</b>	<b>51.1</b>	<b>393.9</b>	<b>0.19</b>	<b>1.16</b>	<b>0.08</b>	<b>1.47</b>	<b>0.08</b>	<b>0.30</b>	<b>319.45</b>	<b>65.79</b>	<b>298.15</b>	<b>1.83</b>	<b>437.06</b>	<b>20.19</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>53.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0.4	2.1	2.7	31.4	0.02	0.78	0.56	1.07	0.00	0.02	14.95	10.36	16.92	0.30	65.87	1.57	0.02	0.00	4	2010
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	7.4	7.9	17.5	174.6	0.11	16.48	0.34	1.15	0.05	0.12	50.08	36.40	110.49	1.99	705.75	8.92	0.05	0.00	7	2010
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	11.7	12.0	25.5	257.0	0.17	12.01	0.03	1.43	0.18	0.15	27.04	42.10	164.23	2.68	996.34	11.87	0.06	0.00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ.	50	0.5	2.4	2.6	35.8	0.01	0.01	0.02	0.04	0.03	0.01	4.43	0.82	5.41	0.05	10.02	0.50	0.00	0.00	85	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	21.2	87.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	17.19	7.04	17.42	0.41	125.32	0.00	0.00	0.00	376	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>22.9</b>	<b>25.0</b>	<b>84.8</b>	<b>663.0</b>	<b>0.38</b>	<b>29.28</b>	<b>0.95</b>	<b>3.69</b>	<b>0.26</b>	<b>0.34</b>	<b>124.13</b>	<b>113.64</b>	<b>368.47</b>	<b>6.83</b>	<b>1 997.30</b>	<b>22.86</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.4	3.1	25.2	138.4	0.02	0.00	0.02	0.24	0.05	0.01	14.70	17.84	48.47	0.36	36.25	0.49	0.02	0.01	73	2010
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ	60	14.0	6.6	8.6	149.3	0.08	0.57	0.06	2.01	0.58	0.18	43.68	28.77	161.89	1.45	257.16	87.58	0.01	0.01	51	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>18.7</b>	<b>9.9</b>	<b>58.7</b>	<b>398.6</b>	<b>0.15</b>	<b>0.59</b>	<b>0.08</b>	<b>2.84</b>	<b>0.63</b>	<b>0.22</b>	<b>67.69</b>	<b>58.49</b>	<b>239.27</b>	<b>2.78</b>	<b>344.81</b>	<b>88.07</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.9</b>	<b>52.2</b>	<b>198.6</b>	<b>1 508.6</b>	<b>0.76</b>	<b>31.73</b>	<b>1.14</b>	<b>8.07</b>	<b>0.97</b>	<b>1.03</b>	<b>631.27</b>	<b>251.92</b>	<b>1 000.89</b>	<b>11.54</b>	<b>2 925.17</b>	<b>140.12</b>	<b>0.17</b>	<b>0.02</b>		

**18 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	5.5	7.5	23.7	184.9	0.08	0.68	0.04	0.41	0.06	0.14	138.08	27.04	130.03	0.51	223.06	12.32	0.00	0.00	38	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.1	4.3	15.0	116.0	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.72	21.07	103.63	0.43	215.73	11.70	0.00	0.00	100	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>11.8</b>	<b>16.1</b>	<b>53.3</b>	<b>407.3</b>	<b>0.15</b>	<b>1.36</b>	<b>0.10</b>	<b>1.11</b>	<b>0.14</b>	<b>0.31</b>	<b>279.61</b>	<b>57.02</b>	<b>257.29</b>	<b>1.49</b>	<b>478.24</b>	<b>24.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	100	0.1	0.0	14.6	58.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.89	1.66	3.74	0.11	16.49	0.00	0.00	0.00	410	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>14.6</b>	<b>58.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.89</b>	<b>1.66</b>	<b>3.74</b>	<b>0.11</b>	<b>16.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	1.6	3.0	8.8	69.8	0.04	3.68	0.93	1.66	0.00	0.05	44.08	27.97	51.43	1.20	267.31	6.18	0.05	0.00	55	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	6.4	9.9	16.5	184.4	0.09	5.61	0.35	1.94	0.05	0.09	33.79	27.44	106.56	1.26	433.39	4.88	0.03	0.00	8	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.9	3.5	31.4	176.6	0.06	0.00	0.02	1.04	0.05	0.02	11.53	6.81	37.16	0.87	57.09	0.69	0.00	0.00	75	2010
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	60/60	11.2	14.2	5.1	196.9	0.03	0.62	0.23	0.22	0.09	0.03	13.40	5.75	18.10	0.26	51.61	1.44	0.01	0.00	277	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	13.6	61.6	0.01	36.52	0.06	0.00	0.00	0.02	4.66	1.27	1.27	0.23	4.45	0.00	0.00	0.00	95	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>27.0</b>	<b>31.2</b>	<b>90.8</b>	<b>766.1</b>	<b>0.28</b>	<b>46.43</b>	<b>1.59</b>	<b>4.86</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>117.90</b>	<b>86.16</b>	<b>268.52</b>	<b>5.22</b>	<b>907.85</b>	<b>13.19</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	140	17.9	14.9	29.7	327.5	0.06	0.29	0.07	1.29	0.16	0.19	150.88	22.81	189.11	0.73	166.79	2.30	0.02	0.02	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	8.2	33.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.38	1.98	3.71	0.37	12.65	0.00	0.00	0.00	96	2010
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>21.1</b>	<b>15.3</b>	<b>60.4</b>	<b>469.9</b>	<b>0.17</b>	<b>38.27</b>	<b>0.08</b>	<b>2.08</b>	<b>0.16</b>	<b>0.25</b>	<b>195.13</b>	<b>45.68</b>	<b>235.00</b>	<b>1.80</b>	<b>372.99</b>	<b>2.30</b>	<b>0.17</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.0</b>	<b>62.5</b>	<b>219.2</b>	<b>1 701.8</b>	<b>0.60</b>	<b>86.08</b>	<b>1.77</b>	<b>8.05</b>	<b>0.49</b>	<b>0.80</b>	<b>599.53</b>	<b>190.52</b>	<b>764.55</b>	<b>8.62</b>	<b>1 775.57</b>	<b>39.51</b>	<b>0.26</b>	<b>0.02</b>		

**19 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180/5	5.4	8.3	22.1	185.4	0.07	0.68	0.04	0.11	0.08	0.16	148.02	22.70	149.78	0.45	227.28	11.70	0.02	0.01	36	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.8	4.0	15.7	115.5	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.18	16.86	99.00	0.21	197.78	11.70	0.00	0.00	98	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11.5</b>	<b>16.6</b>	<b>52.5</b>	<b>407.2</b>	<b>0.15</b>	<b>1.36</b>	<b>0.10</b>	<b>0.81</b>	<b>0.16</b>	<b>0.33</b>	<b>289.01</b>	<b>48.47</b>	<b>272.41</b>	<b>1.21</b>	<b>464.51</b>	<b>23.40</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>2.5</b>	<b>4.0</b>	<b>53.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>120.00</b>	<b>14.00</b>	<b>95.00</b>	<b>0.10</b>	<b>146.00</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.02	0.00	0.03	0.00	0.01	6.94	4.23	12.68	0.30	42.57	0.91	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	6.1	9.2	15.1	167.7	0.11	8.01	0.34	1.61	0.05	0.09	25.15	28.39	90.15	1.29	582.54	6.13	0.04	0.00	9	2010
ГОЛУБЦЫ С КУРОЙ И РИСОМ	160	13.1	15.2	16.5	256.7	0.05	15.92	0.04	1.74	0.23	0.06	49.30	22.17	66.01	1.24	209.81	4.78	0.02	0.00	297	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.5	2.4	2.2	34.2	0.01	0.01	0.02	0.04	0.03	0.01	4.35	0.75	5.02	0.04	9.41	0.50	0.00	0.00	85	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	13.0	54.6	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	21.63	11.03	13.14	0.29	172.47	0.00	0.01	0.00	401	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>22.9</b>	<b>27.3</b>	<b>62.9</b>	<b>594.3</b>	<b>0.24</b>	<b>27.12</b>	<b>0.46</b>	<b>3.42</b>	<b>0.31</b>	<b>0.22</b>	<b>117.81</b>	<b>83.49</b>	<b>241.00</b>	<b>4.56</b>	<b>1 110.80</b>	<b>12.32</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
К ОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	15.5	4.4	8.7	136.9	0.08	0.68	0.02	1.61	0.14	0.15	40.61	34.61	170.66	1.21	302.73	119.29	0.00	0.00	51	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4.2	6.1	24.5	170.0	0.14	11.46	0.04	0.25	0.08	0.16	67.42	34.78	110.52	1.34	869.04	11.50	0.04	0.00	78	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>22.1</b>	<b>10.7</b>	<b>58.1</b>	<b>417.8</b>	<b>0.27</b>	<b>12.16</b>	<b>0.06</b>	<b>2.45</b>	<b>0.22</b>	<b>0.34</b>	<b>117.34</b>	<b>81.27</b>	<b>310.09</b>	<b>3.52</b>	<b>1 223.17</b>	<b>130.79</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.3</b>	<b>57.1</b>	<b>177.5</b>	<b>1 472.2</b>	<b>0.70</b>	<b>41.34</b>	<b>0.65</b>	<b>6.75</b>	<b>0.69</b>	<b>1.06</b>	<b>644.16</b>	<b>227.23</b>	<b>918.50</b>	<b>9.39</b>	<b>2 944.48</b>	<b>175.51</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		

**20 день**

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	5.9	8.6	24.3	198.9	0.09	0.68	0.04	0.62	0.08	0.16	140.01	29.47	136.29	0.66	232.53	12.59	0.01	0.00	32	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	107	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.8	0.0	34.9	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	84.48	3.36	48.00	0.10	8.45	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.1	4.3	15.0	116.0	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	134.72	21.07	103.63	0.43	215.73	11.70	0.00	0.00	100	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>14.4</b>	<b>15.9</b>	<b>53.9</b>	<b>418.8</b>	0.16	1.43	0.09	1.24	0.08	0.35	365.42	62.81	310.60	1.73	495.41	24.29	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК ИЗ СОКА	100	0.3	0.1	9.8	40.7	0.01	0.54	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.41	4.22	0.85	80.50	0.67	0.00	0.00	95	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>40.7</b>	0.01	0.54	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.41	4.22	0.85	80.50	0.67	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.53	0.05	0.12	0.00	0.01	4.22	6.03	7.83	0.30	87.38	0.60	0.00	0.00		2008
СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ)	180	6.0	5.2	12.4	123.5	0.06	6.35	0.11	1.09	0.00	0.09	35.77	26.84	86.00	1.67	507.22	8.20	0.03	0.00	58	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	4.7	32.8	202.3	0.19	0.00	0.02	4.02	0.05	0.10	19.63	107.07	161.08	3.81	225.72	1.95	0.01	0.00	74	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/70	14.3	15.6	6.0	246.9	0.16	10.34	4.83	5.30	0.00	1.16	36.03	17.58	211.07	4.45	266.69	7.27	0.14	0.02	56	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.8	48.7	0.01	0.88	0.00	0.14	0.00	0.00	3.35	1.58	2.18	0.43	61.46	0.44	0.00	0.00	94	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>30.6</b>	<b>26.2</b>	<b>79.4</b>	<b>705.4</b>	0.49	25.10	5.01	10.67	0.05	1.39	109.44	176.02	522.16	12.06	1 242.47	18.46	0.18	0.02		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8.3	14.1	3.4	173.7	0.05	0.34	0.13	2.60	1.21	0.23	94.52	12.52	128.72	1.15	169.02	16.35	0.02	0.02	214	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5.2	8.8	35.2	241.0	0.06	0.10	0.04	1.81	0.10	0.05	32.73	9.75	54.36	0.53	106.07	2.76	0.01	0.01	471	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	21.9	87.8	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.35	2.47	5.62	0.16	24.73	0.00	0.00	0.00	410	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>13.6</b>	<b>22.9</b>	<b>60.5</b>	<b>502.5</b>	0.11	0.48	0.17	4.41	1.31	0.28	137.60	24.74	188.70	1.84	299.82	19.11	0.03	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.9</b>	<b>65.0</b>	<b>203.6</b>	<b>1 667.4</b>	0.77	27.55	5.27	16.32	1.44	2.03	616.74	265.98	1 025.68	16.48	2 118.20	62.53	0.22	0.05		

**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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1138,6	1097,6	3864,3	30169,2	12.21	725.52	26.52	169.50	13.57	20.98	12 441.39	4 303.67	17 576.07	216.95	43 466.92	1 861.10	2.67	0.40
Среднее значение за период	56.9	54.9	193.2	1 508.5	0.61	36.28	1.33	8.48	0.68	1.05	622.07	215.18	878.80	10.85	2 173.35	93.06	0.13	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	32.7	52.2															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	343	100	580	377