

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7.8	10.3	27.0	232.9	0.09	0.40	0.05	0.22	0.14	0.31	243.17	35.89	240.31	0.52	341.58	12.50	0.05	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	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
Итого за прием пищи:	415	10.1	13.1	58.8	394.9	0.13	0.42	0.05	0.22	0.14	0.34	253.38	46.87	269.22	1.31	392.08	12.50	0.05	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	95	2010
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	6.3	7.8	14.2	155.7	0.11	7.33	0.34	1.67	0.02	0.09	32.18	28.77	94.90	1.52	560.15	6.90	0.04	0.00	8	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.0	3.2	12.0	90.7	0.03	27.66	0.08	0.90	0.03	0.06	72.36	24.87	49.69	1.53	319.34	5.06	0.01	0.00	346	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	12.7	13.3	10.6	212.2	0.07	0.53	0.03	2.18	0.17	0.12	42.78	21.96	138.01	2.00	265.34	7.75	0.02	0.00	59	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.62	1.65	0.00	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	630	25.3	24.8	67.6	601.1	0.28	35.52	0.45	4.75	0.22	0.30	167.99	98.40	350.10	6.81	1 263.24	19.71	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	32.5	24.6	46.8	543.9	0.10	0.40	0.11	2.72	0.24	0.40	286.40	40.38	350.89	0.98	302.89	3.43	0.04	0.05	231	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.6	110.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	102	2010
Итого за прием пищи:	400	40.8	30.7	75.4	748.6	0.21	1.38	0.14	3.50	0.24	0.62	488.38	74.75	520.57	1.93	630.43	20.44	0.04	0.05		
Всего за день:		77.2	68.9	221.4	1 828.0	0.64	38.92	0.64	8.47	0.60	1.28	922.35	227.22	1 152.49	12.57	2 525.75	54.65	0.16	0.06		

2 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			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.8	8.9	28.8	222.7	0.07	0.78	0.04	0.75	0.08	0.18	160.75	21.01	128.43	0.38	252.47	13.50	0.00	0.00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.2	4.0	0.0	49.7	0.01	0.10	0.04	0.04	0.00	0.04	120.03	4.77	68.20	0.14	12.00	0.00	0.00	0.00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4.4	18.1	129.0	0.05	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	144.67	18.38	107.15	0.24	213.79	12.60	0.00	0.00	98	2010	
Итого за прием пищи:	435	17.0	17.5	66.4	493.3	0.18	1.61	0.10	1.57	0.08	0.39	433.73	56.04	334.02	1.48	529.86	26.10	0.00	0.00			
II Завтрак																						
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	103	2010	
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.5	52.7	0.01	8.65	0.12	1.33	0.00	0.02	24.27	8.93	16.45	0.48	99.81	1.72	0.00	0.00	2	2010	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5.8	8.0	12.8	149.4	0.08	6.65	0.23	1.31	0.02	0.10	40.14	28.43	85.47	1.51	490.45	8.06	0.03	0.00	58	2012	
«ЕЖИКИ»	200	12.4	14.2	29.5	297.0	0.03	0.50	0.03	1.69	0.20	0.04	13.16	20.23	71.46	0.65	71.52	2.24	0.02	0.01	64	2010	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.6	2.4	2.9	37.5	0.01	0.01	0.02	0.04	0.03	0.01	6.17	1.00	6.14	0.06	10.68	0.51	0.00	0.00	85	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	16.3	74.0	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	5.62	1.53	1.53	0.27	5.36	0.00	0.00	0.00	95	2010	
Итого за прием пищи:	740	23.2	28.3	86.1	706.6	0.21	59.81	0.48	4.37	0.25	0.23	102.41	81.27	248.55	4.73	795.32	12.53	0.05	0.01			
Уплотненный полдник																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.3	6.9	25.6	182.4	0.15	12.02	0.04	0.28	0.09	0.16	68.82	36.26	114.45	1.40	908.97	11.85	0.04	0.00	78	2010	
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	15.2	4.5	10.9	144.3	0.09	0.63	0.02	1.61	0.14	0.14	39.63	36.54	175.21	1.46	299.79	112.14	0.00	0.00	51	2010	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	12.0	49.2	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	0.01	10.60	3.92	4.66	0.42	21.06	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	525	23.1	15.2	78.7	546.6	0.30	16.44	0.06	1.89	0.23	0.34	143.25	97.12	342.32	4.20	1 364.82	123.99	0.04	0.00			
Всего за день:		67.6	64.8	237.2	1 825.9	0.75	78.91	0.68	7.94	0.56	1.22	859.39	255.43	1 067.39	10.56	2 909.00	176.12	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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	6.5	9.1	29.1	225.1	0.09	0.78	0.04	0.48	0.08	0.18	160.73	31.67	151.73	0.60	257.93	14.21	0.01	0.00	38	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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	180	4.4	4.6	17.2	129.7	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	145.30	23.33	112.59	0.51	234.91	12.60	0.00	0.00	100	2010
Итого за прием пищи:	425	13.9	18.1	65.8	484.0	0.18	1.51	0.10	1.37	0.16	0.36	314.91	66.88	295.51	1.84	545.19	26.81	0.01	0.00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	6.04	0.01	0.06	0.00	0.02	13.89	8.45	25.36	0.60	85.14	1.81	0.00	0.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6.2	7.8	13.3	149.2	0.11	14.20	0.34	1.43	0.04	0.09	44.65	30.50	90.83	1.49	513.09	6.05	0.03	0.00	12	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.1	4.0	32.8	179.2	0.03	0.00	0.03	0.26	0.00	0.00	9.57	22.62	67.86	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	70/40	11.0	13.6	3.6	184.3	0.04	0.98	0.34	1.10	0.05	0.05	21.52	11.26	49.33	0.57	110.35	2.47	0.01	0.00	68	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.2	0.1	15.3	63.5	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.01	13.50	10.54	7.47	0.27	87.15	0.00	0.00	0.00	396	2008
Итого за прием пищи:	730	24.3	26.1	85.7	680.8	0.27	21.34	0.72	2.85	0.09	0.20	116.18	104.52	308.35	5.21	913.23	10.33	0.04	0.00		
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	25.0	19.7	38.1	433.7	0.08	0.34	0.11	2.12	0.52	0.29	193.51	28.80	261.67	1.13	223.86	5.54	0.04	0.03	234	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
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
Итого за прием пищи:	500	28.5	20.2	76.3	605.9	0.16	4.36	0.11	3.19	0.52	0.34	220.32	53.58	311.78	3.90	412.16	6.34	0.05	0.03		
Всего за день:		66.7	64.5	249.6	1 858.5	0.61	27.25	0.93	7.41	0.77	0.90	661.76	227.45	921.26	11.11	1 895.31	43.48	0.10	0.03		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	7.3	9.2	25.6	215.6	0.07	0.94	0.05	0.09	0.06	0.21	194.95	23.42	149.97	0.54	290.01	17.06	0.00	0.00	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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	180	4.1	4.4	18.1	129.0	0.05	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	144.67	18.38	107.15	0.24	213.79	12.60	0.00	0.00	98	2010
Итого за прием пищи:	435	17.7	18.0	63.2	488.9	0.18	1.77	0.12	0.91	0.06	0.42	474.62	58.72	359.36	1.64	568.07	29.66	0.01	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ СОКА	150	0.5	0.1	14.6	61.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.39	3.60	6.30	1.26	120.15	1.00	0.00	0.00	95	2010
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.1	14.6	61.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.39	3.60	6.30	1.26	120.15	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.07	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.05	15.67	0.60	174.75	1.21	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	6.3	8.3	16.7	167.0	0.10	8.65	0.36	1.69	0.05	0.10	27.09	31.50	98.26	1.64	663.26	7.34	0.05	0.00	9	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2.7	5.6	15.1	123.0	0.09	16.43	0.59	1.49	0.05	0.08	56.05	31.59	69.55	1.51	470.38	6.31	0.05	0.00	83	2010
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	11.5	14.2	9.5	211.4	0.06	0.66	0.02	2.01	0.20	0.09	21.76	16.21	108.88	1.68	224.70	5.58	0.02	0.00	286	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.1	16.1	66.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.38	3.78	11.61	0.27	83.30	0.00	0.00	0.00	91	2010
Итого за прием пищи:	700	24.6	28.8	78.9	677.9	0.38	40.81	1.07	5.43	0.30	0.33	133.77	116.28	371.47	7.46	1 733.89	20.44	0.12	0.00		
Уплотненный полдник																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	17.5	10.9	7.3	196.9	0.08	0.46	0.09	1.88	0.64	0.22	73.23	31.60	196.93	1.11	329.52	118.80	0.01	0.01	268	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	4.7	37.7	207.7	0.03	0.00	0.02	0.36	0.08	0.03	7.97	23.85	72.43	0.52	53.39	0.74	0.03	0.01	73	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.45	1.98	3.71	0.37	12.76	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
Итого за прием пищи:	520	24.4	16.1	84.2	581.7	0.18	8.48	0.11	3.52	0.72	0.30	104.73	75.71	312.11	4.48	669.67	121.14	0.05	0.02		
Всего за день:		67.3	63.1	240.9	1 809.6	0.75	51.86	1.30	9.86	1.08	1.06	719.51	254.31	1 049.24	14.84	3 091.78	172.24	0.18	0.02		

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		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.7	8.9	27.4	213.3	0.06	0.78	0.04	0.21	0.08	0.18	158.48	26.80	138.84	0.36	241.77	13.80	0.01	0.00	33	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	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	180	4.4	4.6	17.2	129.7	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	145.30	23.33	112.59	0.51	234.91	12.60	0.00	0.00	100	2010
Итого за прием пищи:	425	13.2	17.9	64.7	475.1	0.16	1.51	0.10	1.10	0.16	0.36	313.58	63.33	285.98	1.68	529.03	26.40	0.01	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0.8	4.1	5.6	62.9	0.01	2.30	0.00	1.84	0.00	0.02	20.18	11.46	22.57	0.74	165.94	4.03	0.01	0.00	5	2010
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	5.9	5.7	8.2	112.0	0.05	11.31	0.27	1.17	0.00	0.09	41.50	22.88	75.95	1.39	369.26	5.81	0.03	0.00	7	2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13.2	16.7	20.0	283.7	0.15	9.85	0.40	2.37	0.06	0.14	30.72	41.94	164.54	2.61	889.61	11.19	0.07	0.00	57	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК И ГРУШ	180	0.1	0.1	14.2	58.6	0.00	0.80	0.00	0.13	0.00	0.00	4.43	2.41	3.25	0.50	57.99	0.40	0.00	0.00	94	2010
Итого за прием пищи:	670	23.3	27.2	67.3	613.1	0.28	24.26	0.67	5.51	0.06	0.28	109.88	99.84	333.81	7.00	1 600.30	21.43	0.11	0.00		
Уплотненный полдник																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5.4	4.6	34.2	200.2	0.07	0.00	0.02	1.16	0.08	0.03	14.36	7.52	40.99	0.96	62.39	0.75	0.00	0.00	205	2012
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ	90	14.6	15.7	41.6	365.9	0.13	0.16	0.15	3.27	1.49	0.28	80.48	18.83	174.48	1.95	215.28	16.70	0.04	0.04	107	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	26.3	105.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.41	2.97	6.74	0.20	29.68	0.00	0.00	0.00	410	2008
Итого за прием пищи:	430	20.0	20.4	102.1	671.5	0.20	0.20	0.17	4.43	1.57	0.31	107.25	29.32	222.21	3.11	307.35	17.45	0.04	0.04		
Всего за день:		60.9	69.2	240.0	1 839.2	0.70	27.02	0.98	11.15	1.79	1.21	710.71	213.49	984.50	11.94	2 655.68	78.78	0.16	0.04		

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
Завтрак																					
КАША НА СУХ,МОЛ, ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	10.0	12.9	30.0	277.4	0.14	0.50	0.06	0.95	0.16	0.38	300.21	59.53	289.80	1.01	449.31	16.97	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	180	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.43	1.98	3.71	0.37	12.73	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	410	12.3	15.8	62.8	443.3	0.18	0.52	0.06	0.95	0.16	0.41	310.44	70.51	318.71	1.80	499.84	16.97	0.04	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	95	2010
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5.6	5.4	9.1	110.4	0.04	6.14	0.12	1.05	0.00	0.07	39.61	21.05	68.50	1.35	323.78	6.03	0.02	0.00	76	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.1	5.0	27.4	179.1	0.16	0.00	0.02	3.38	0.06	0.09	12.00	89.26	133.96	3.15	188.82	1.63	0.01	0.00	74	2010
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.1	16.8	5.6	221.0	0.03	1.09	0.18	2.58	0.05	0.09	21.04	16.33	101.94	1.50	252.06	5.52	0.02	0.00	55	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	18.4	77.0	0.01	0.22	0.08	0.00	0.00	0.03	28.30	14.74	17.87	0.40	234.50	0.00	0.01	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	660	26.6	27.8	79.7	683.5	0.31	7.45	0.40	7.01	0.11	0.31	114.00	162.53	389.77	8.16	1 116.66	13.18	0.06	0.00		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	22.5	17.4	35.8	393.3	0.10	1.02	0.69	2.01	0.25	0.35	248.23	41.23	275.77	1.01	316.43	7.17	0.04	0.02	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.6	110.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	102	2010
Итого за прием пищи:	440	30.9	23.5	64.4	598.0	0.21	2.00	0.72	2.79	0.25	0.57	450.21	75.60	445.45	1.96	643.97	24.18	0.04	0.02		
Всего за день:		70.8	67.3	226.5	1 808.2	0.72	11.57	1.18	10.75	0.52	1.31	887.25	315.84	1 166.53	14.44	2 500.47	56.33	0.14	0.02		

7 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
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.5	9.2	24.2	206.3	0.10	0.78	0.04	0.62	0.08	0.18	161.05	31.75	150.82	0.68	261.72	14.39	0.01	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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	180	4.4	4.7	18.5	134.8	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	154.87	19.50	114.35	0.25	228.39	13.50	0.00	0.00	98	2010
Итого за прием пищи:	425	13.9	18.2	62.2	470.4	0.20	1.56	0.10	1.51	0.16	0.37	324.80	63.13	296.36	1.66	542.46	27.89	0.01	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	6.04	0.01	0.06	0.00	0.02	13.89	8.45	25.36	0.60	85.14	1.81	0.00	0.00		2008
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ И ОВОЩАМИ	200	5.8	8.4	8.9	134.6	0.04	1.72	0.16	1.76	0.03	0.04	26.86	15.31	56.11	0.75	117.95	1.48	0.00	0.00	109	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14.7	15.2	16.9	265.7	0.04	19.51	0.04	1.59	0.30	0.08	58.41	24.73	74.03	1.44	243.13	5.96	0.03	0.00	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.7	1.5	3.1	32.9	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.96	1.22	7.90	0.06	15.78	0.96	0.00	0.00	85	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.5	0.2	18.7	87.8	0.01	66.00	0.12	0.00	0.00	0.04	8.32	2.30	2.30	0.41	7.86	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	700	25.3	26.0	68.2	625.5	0.19	93.28	0.34	3.41	0.33	0.22	128.49	73.16	233.20	5.02	587.36	10.21	0.03	0.00		
Уплотненный полдник																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	14.8	5.3	10.7	149.3	0.09	2.58	0.04	2.05	0.08	0.12	48.66	38.66	174.87	1.50	325.57	110.24	0.00	0.00	242	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	4.1	5.8	24.4	166.8	0.14	11.07	0.82	0.48	0.08	0.16	72.75	43.96	114.99	1.54	852.39	11.84	0.06	0.00	125	2008
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 ЛИМОНОМ	180/5	0.2	0.0	11.8	48.5	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	10.67	3.94	4.70	0.42	21.38	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	465	21.2	13.9	68.7	486.7	0.27	14.47	0.86	2.53	0.16	0.31	139.88	95.56	319.76	3.88	1 237.14	122.08	0.06	0.00		
Всего за день:		64.8	61.9	205.2	1 662.1	0.72	110.36	1.34	7.56	0.65	1.16	773.17	252.85	991.82	10.71	2 585.96	173.68	0.10	0.00		

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.7	8.9	27.4	213.3	0.06	0.78	0.04	0.21	0.08	0.18	158.48	26.80	138.84	0.36	241.77	13.80	0.01	0.00	33	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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	180	4.4	4.7	18.5	134.8	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	154.87	19.50	114.35	0.25	228.39	13.50	0.00	0.00	98	2010
Итого за прием пищи:	435	16.4	18.0	65.4	492.4	0.17	1.66	0.11	1.03	0.08	0.40	448.35	63.22	355.43	1.47	534.43	27.30	0.02	0.00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	5.5	6.4	11.1	125.9	0.07	5.29	0.20	1.40	0.00	0.06	32.98	22.20	79.50	0.98	351.75	3.82	0.01	0.00	74	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4.6	4.0	29.6	173.2	0.05	0.00	0.02	1.00	0.06	0.02	10.83	6.42	35.17	0.82	53.99	0.65	0.00	0.00	75	2010
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	12.9	13.4	11.9	220.3	0.07	0.60	0.02	2.23	0.15	0.09	32.34	17.47	89.74	1.20	139.03	4.09	0.00	0.00	314	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.62	1.65	0.00	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	630	26.2	24.4	83.4	661.9	0.26	5.89	0.24	4.63	0.21	0.20	96.82	68.89	271.91	4.76	663.18	8.56	0.01	0.00		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	200	26.6	21.0	46.0	484.2	0.07	0.43	0.09	1.87	0.23	0.30	223.23	33.78	280.36	1.04	247.36	3.47	0.03	0.03	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.45	1.98	3.71	0.37	12.76	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
Итого за прием пищи:	500	30.1	21.5	85.8	664.2	0.15	8.45	0.09	3.15	0.23	0.35	247.68	55.36	326.47	3.97	534.12	5.07	0.04	0.03		
Всего за день:		72.8	63.9	256.4	1 906.3	0.58	16.04	0.44	8.81	0.52	0.95	803.20	189.94	959.43	10.36	1 756.46	40.93	0.07	0.03		

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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧН. ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.7	8.9	26.1	212.4	0.09	0.78	0.04	0.11	0.08	0.19	163.76	28.70	160.41	1.01	270.05	13.50	0.00	0.00	35	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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	180	4.7	5.0	17.7	135.5	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.50	24.45	119.79	0.52	249.51	13.50	0.00	0.00	100	2010
Итого за прием пищи:	425	14.4	18.3	63.3	477.2	0.18	1.56	0.10	1.00	0.16	0.38	328.14	65.03	311.39	2.26	571.91	27.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.07	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.05	15.67	0.60	174.75	1.21	0.00	0.00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.7	4.6	9.1	100.6	0.03	0.87	0.13	1.07	0.00	0.04	15.47	9.84	53.37	0.87	122.06	2.56	0.01	0.00	13	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	13.9	15.9	19.4	277.8	0.13	25.35	0.40	2.29	0.06	0.15	71.35	49.42	171.10	3.18	885.37	12.40	0.06	0.00	69	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	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
Итого за прием пищи:	690	23.8	21.4	70.0	572.6	0.27	41.47	0.63	3.60	0.06	0.26	119.33	106.23	318.85	6.82	1 429.64	16.17	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																					
ЕЖИКИ РЫБНЫЕ (ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ)	200	19.6	10.1	20.2	249.9	0.11	0.81	0.05	2.16	0.28	0.18	33.21	45.64	217.20	1.19	357.40	150.10	0.01	0.00	53	2010
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.6	4.4	3.6	56.2	0.01	1.06	0.11	0.97	0.05	0.00	9.47	4.31	9.14	0.20	42.94	0.55	0.00	0.00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.45	1.98	3.71	0.37	12.76	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
Итого за прием пищи:	550	23.5	15.0	63.3	483.3	0.19	5.89	0.16	4.20	0.33	0.23	68.61	73.41	273.09	4.08	588.70	151.45	0.02	0.00		
Всего за день:		66.0	58.4	202.6	1 612.6	0.70	49.97	0.93	8.91	0.55	1.13	696.08	265.67	1 045.83	13.31	2 809.25	208.12	0.09	0.00		

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			
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.9	9.6	28.2	231.7	0.14	0.78	0.04	2.09	0.08	0.22	160.94	70.38	188.83	2.02	332.81	14.48	0.01	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	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	180	4.4	4.7	18.5	134.8	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	154.87	19.50	114.35	0.25	228.39	13.50	0.00	0.00	98	2010	
Итого за прием пищи:	435	18.7	18.8	66.8	513.7	0.26	1.66	0.11	2.91	0.08	0.44	451.73	108.12	408.78	3.21	625.47	27.98	0.02	0.00			
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ СОКА	150	0.5	0.1	14.6	61.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.39	3.60	6.30	1.26	120.15	1.00	0.00	0.00	95	2010	
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.1	14.6	61.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.39	3.60	6.30	1.26	120.15	1.00	0.00	0.00			
Обед																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.0	4.2	6.5	67.2	0.02	2.73	0.00	1.86	0.00	0.02	23.20	12.82	28.20	0.84	184.84	4.35	0.01	0.00	5	2010	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	8.6	7.4	15.2	166.6	0.12	5.41	0.22	1.81	0.00	0.11	40.43	32.76	137.22	1.89	525.81	4.90	0.04	0.00	81	2012	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2.7	5.1	20.5	139.3	0.12	10.40	0.28	1.41	0.04	0.08	27.02	31.65	77.61	1.40	713.38	7.03	0.05	0.00	133	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	12.7	13.3	10.4	211.5	0.07	0.51	0.03	2.18	0.17	0.12	46.27	22.08	138.44	2.02	264.16	7.75	0.02	0.00	59	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010	
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК И ГРУШ	180	0.1	0.1	14.2	58.6	0.00	0.80	0.00	0.13	0.00	0.00	4.43	2.41	3.25	0.50	57.99	0.40	0.00	0.00	94	2010	
Итого за прием пищи:	690	28.3	30.6	86.0	739.3	0.40	19.85	0.53	7.39	0.21	0.36	154.40	122.87	452.22	8.41	1 863.68	24.43	0.12	0.00			
Уплотненный полдник																						
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	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.45	1.98	3.71	0.37	12.76	0.00	0.00	0.00	96	2010	
Итого за прием пищи:	290	11.6	11.1	59.1	382.1	0.11	0.15	0.13	1.63	0.17	0.08	64.52	18.60	150.14	2.17	137.85	3.87	0.01	0.01			
Всего за день:		59.1	60.5	226.5	1 696.1	0.78	22.46	0.77	11.93	0.46	0.89	677.04	253.19	1 017.44	15.05	2 747.15	57.28	0.15	0.01			

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	8.0	10.3	28.2	238.9	0.10	0.40	0.05	0.22	0.14	0.31	244.59	36.78	246.43	0.56	345.64	12.50	0.05	0.01	418	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	10.9	43.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.43	1.98	3.71	0.37	12.73	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	410	10.3	13.2	61.0	404.8	0.14	0.42	0.05	0.22	0.14	0.34	254.82	47.76	275.34	1.35	396.17	12.50	0.05	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	95	2010
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.07	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.05	15.67	0.60	174.75	1.21	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.3	6.2	15.2	141.6	0.07	5.40	0.17	1.15	0.03	0.08	25.50	22.64	79.91	1.32	441.53	5.29	0.03	0.00	100	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	5.4	37.9	233.1	0.22	0.00	0.02	4.63	0.06	0.12	22.64	123.55	185.84	4.39	260.45	2.25	0.02	0.00	74	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/100	14.0	15.3	6.0	236.3	0.15	10.27	4.80	6.05	0.00	1.15	25.97	16.41	204.06	4.43	248.30	5.91	0.14	0.02	56	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	21.2	87.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	11.02	5.67	17.42	0.41	124.86	0.00	0.00	0.00	91	2010
Итого за прием пищи:	840	32.9	27.6	101.7	808.8	0.57	30.74	5.09	12.07	0.09	1.41	106.62	201.47	570.40	12.91	1 367.39	14.66	0.19	0.02		
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	28.7	25.0	44.7	523.7	0.08	0.37	0.09	2.98	0.26	0.37	262.37	36.28	315.63	0.84	276.34	3.25	0.03	0.03	231	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.6	110.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	102	2010
Итого за прием пищи:	380	37.1	31.1	73.4	728.4	0.19	1.35	0.12	3.76	0.26	0.59	464.35	70.65	485.31	1.79	603.88	20.26	0.03	0.03		
Всего за день:		81.3	72.1	255.7	2 025.3	0.92	34.11	5.26	16.05	0.49	2.36	838.39	327.08	1 343.65	18.57	2 607.44	49.42	0.27	0.06		

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7.2	10.2	25.6	223.7	0.12	0.78	0.04	0.91	0.08	0.20	167.93	45.99	183.10	1.05	302.43	15.00	0.01	0.00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	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	180	4.4	4.7	18.5	134.8	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	154.87	19.50	114.35	0.25	228.39	13.50	0.00	0.00	98	2010
Итого за прием пищи:	435	18.1	19.3	64.2	505.6	0.24	1.66	0.11	1.73	0.08	0.42	458.72	83.73	403.05	2.24	595.09	28.50	0.02	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	6.09	0.01	0.06	0.00	0.02	14.00	8.52	25.57	0.61	85.83	1.83	0.00	0.00	22	2010
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	5.6	6.7	8.5	118.5	0.04	6.22	0.14	1.21	0.00	0.06	39.35	20.27	64.96	1.10	274.73	5.05	0.01	0.00	80	2008
ПЛОВ С КУРОЙ	200	12.4	17.0	38.9	359.8	0.07	1.74	0.46	3.35	0.06	0.06	25.80	35.53	107.99	1.05	181.67	2.98	0.03	0.01	58	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	180	0.1	0.1	14.1	58.5	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.01	4.02	1.90	2.61	0.52	73.75	0.53	0.00	0.00	94	2010
Итого за прием пищи:	690	21.8	24.5	82.2	641.3	0.21	15.11	0.61	4.79	0.06	0.18	96.22	87.37	268.63	5.04	733.48	10.39	0.04	0.01		
Уплотненный полдник																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	5.2	6.6	32.0	208.9	0.18	15.22	0.04	0.31	0.08	0.18	75.36	44.84	137.40	1.76	1 139.18	14.14	0.05	0.00	78	2010
К ОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	15.6	5.0	13.4	160.6	0.10	0.67	0.02	1.83	0.15	0.15	46.11	40.12	187.41	1.77	312.07	110.70	0.00	0.00	51	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.1	42.2	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	11.01	4.09	5.10	0.43	24.56	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	467	24.0	11.9	75.5	506.4	0.34	17.03	0.06	2.92	0.23	0.36	141.68	102.25	363.51	4.76	1 527.41	124.84	0.05	0.00		
Всего за день:		68.1	59.4	227.9	1 732.9	0.85	34.85	0.82	9.55	0.37	1.22	876.62	294.35	1 177.69	12.19	3 074.98	177.23	0.11	0.01		

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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6.3	8.9	24.5	202.9	0.06	0.78	0.04	0.62	0.08	0.18	160.49	20.24	124.74	0.34	245.96	13.50	0.00	0.00	31	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	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	180	4.7	5.0	17.7	135.5	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.50	24.45	119.79	0.52	249.51	13.50	0.00	0.00	100	2010
Итого за прием пищи:	430	14.0	18.2	62.2	470.5	0.16	1.56	0.10	1.51	0.16	0.37	325.79	57.89	279.08	1.67	547.82	27.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	5.3	6.5	13.1	135.4	0.10	7.08	0.13	1.27	0.00	0.08	24.35	23.29	78.45	1.08	497.49	5.42	0.02	0.00	8	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	14.9	113.9	0.05	31.91	0.10	0.28	0.08	0.08	83.88	28.77	58.15	1.77	369.67	5.84	0.02	0.00	346	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	14.6	17.0	12.1	261.1	0.07	0.63	0.03	2.29	0.19	0.09	37.74	17.89	91.60	1.25	141.38	4.09	0.00	0.00	314	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	18.4	77.0	0.01	0.22	0.08	0.00	0.00	0.03	28.30	14.74	17.87	0.40	234.50	0.00	0.01	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	650	27.3	28.3	77.7	683.4	0.30	39.84	0.34	3.84	0.27	0.31	187.32	105.84	313.57	6.26	1 360.54	15.35	0.05	0.00		
Уплотненный полдник																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9.9	10.4	34.2	270.8	0.08	0.06	0.06	1.22	0.08	0.07	165.28	13.20	121.26	1.12	80.03	0.75	0.01	0.00	206	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	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
Итого за прием пищи:	480	13.3	14.4	81.6	511.1	0.15	4.08	0.06	1.51	0.08	0.12	193.29	36.78	171.37	3.65	267.13	1.55	0.02	0.00		
Всего за день:		54.7	60.9	243.4	1 752.9	0.61	45.52	0.50	6.86	0.51	0.80	716.75	202.98	769.64	11.74	2 200.22	43.90	0.07	0.00		

14 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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6.0	8.9	29.2	222.2	0.06	0.78	0.04	0.23	0.08	0.18	158.74	28.58	144.19	0.39	245.70	13.86	0.01	0.00	33	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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	180	4.4	4.7	18.5	134.8	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	154.87	19.50	114.35	0.25	228.39	13.50	0.00	0.00	98	2010
Итого за прием пищи:	430	13.4	18.0	67.3	486.3	0.16	1.56	0.10	1.12	0.16	0.37	322.49	59.96	289.73	1.37	526.44	27.36	0.01	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.0	4.2	6.5	67.2	0.02	2.73	0.00	1.86	0.00	0.02	23.20	12.82	28.20	0.84	184.84	4.35	0.01	0.00	5	2010
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	5.6	5.5	6.5	101.9	0.04	9.52	0.12	1.06	0.00	0.08	40.24	19.47	66.88	1.21	311.28	4.94	0.02	0.00	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.6	6.1	29.7	199.3	0.17	0.00	0.02	3.68	0.08	0.10	18.81	96.99	146.34	3.46	204.72	1.77	0.01	0.00	74	2010
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	60	12.3	11.7	11.8	201.6	0.06	0.38	0.01	1.90	0.14	0.10	21.42	23.39	133.16	2.26	240.07	5.27	0.02	0.00	59	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	18.3	76.2	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.01	16.26	12.67	8.96	0.32	104.59	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	680	28.9	28.1	92.0	742.3	0.36	12.77	0.15	8.50	0.22	0.34	132.98	186.49	451.04	9.85	1 163.00	16.33	0.06	0.00		
Уплотненный полдник																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	20.5	11.3	4.8	202.9	0.09	0.48	0.12	1.66	1.02	0.27	81.18	35.17	232.76	1.48	371.07	134.48	0.02	0.01	249	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.5	0.14	12.00	0.03	0.27	0.08	0.10	14.04	31.05	79.11	1.36	852.80	7.50	0.05	0.00	318	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	26.3	105.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.41	2.97	6.74	0.20	29.68	0.00	0.00	0.00	410	2008
Итого за прием пищи:	470	26.6	16.4	74.9	553.5	0.29	12.52	0.15	2.71	1.10	0.39	116.83	82.39	352.21	3.84	1 305.15	141.98	0.07	0.01		
Всего за день:		73.3	66.2	240.2	1 861.6	0.87	27.90	0.44	12.44	1.48	1.36	752.30	349.84	1 235.48	15.21	3 213.59	199.17	0.14	0.01		

15 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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧН. ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.7	8.9	26.1	212.4	0.09	0.78	0.04	0.11	0.08	0.19	164.42	28.74	160.54	1.02	270.07	13.50	0.00	0.00	35	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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	180	4.7	5.0	17.7	135.5	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.50	24.45	119.79	0.52	249.51	13.50	0.00	0.00	100	2010
Итого за прием пищи:	425	14.4	18.3	63.3	477.2	0.18	1.56	0.10	1.00	0.16	0.38	328.80	65.07	311.52	2.27	571.93	27.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ СОКА	150	0.5	0.1	14.6	61.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.39	3.60	6.30	1.26	120.15	1.00	0.00	0.00	95	2010
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.1	14.6	61.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.39	3.60	6.30	1.26	120.15	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП РИСОВЫЙ	200	5.3	4.5	10.1	102.1	0.02	1.24	0.16	1.16	0.00	0.04	21.09	16.49	60.37	0.82	137.49	2.45	0.02	0.00		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2.6	6.2	13.8	123.0	0.08	18.20	0.29	1.40	0.06	0.07	51.92	27.08	60.00	1.41	447.20	5.64	0.03	0.00	83	2010
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	8.9	12.9	7.9	182.9	0.04	0.52	0.03	1.88	0.20	0.06	17.72	12.44	84.75	1.29	172.24	4.47	0.02	0.00	286	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СВ. ГРУШИ	180	0.1	0.1	14.3	58.8	0.01	0.54	0.00	0.10	0.00	0.01	4.84	2.92	3.89	0.49	42.21	0.27	0.00	0.00	94	2010
Итого за прием пищи:	620	20.1	24.3	65.3	562.6	0.22	20.50	0.48	4.54	0.26	0.21	108.62	80.08	276.51	5.77	916.64	12.83	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.7	7.5	23.1	183.6	0.05	0.65	0.04	0.09	0.06	0.15	139.80	18.01	109.69	0.47	209.94	12.11	0.00	0.00	112	2008
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	12.6	9.5	51.8	344.2	0.11	0.16	0.06	1.46	0.20	0.13	75.52	17.61	126.36	0.86	153.18	4.24	0.02	0.03	108	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.8	47.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.45	1.98	3.71	0.37	12.76	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	480	18.5	17.0	86.8	575.4	0.16	0.83	0.10	1.55	0.26	0.29	217.77	37.60	239.76	1.70	375.88	16.35	0.02	0.03		
Всего за день:		53.4	59.6	229.9	1 676.3	0.57	23.69	0.68	7.09	0.68	0.89	661.58	186.35	834.09	11.00	1 984.60	57.18	0.09	0.03		

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	180	10.0	6.5	50.1	298.4	0.26	0.00	0.02	5.56	0.07	0.14	18.65	147.80	221.33	5.21	312.55	2.71	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	180	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.43	1.98	3.71	0.37	12.73	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	390	12.4	9.3	82.9	464.3	0.30	0.02	0.02	5.56	0.07	0.17	28.88	158.78	250.24	6.00	363.08	2.71	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	95	2010
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.8	8.0	10.0	135.3	0.05	1.19	0.33	1.54	0.05	0.05	21.02	13.44	60.24	1.00	147.09	3.13	0.02	0.00	13	2010
РАГУ С МЯСОМ ГОВЯДИНОЙ	200	12.3	13.8	14.7	232.8	0.11	17.50	0.47	1.91	0.05	0.14	57.33	40.55	147.93	2.63	684.27	10.19	0.07	0.00	69	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	91	2010
Итого за прием пищи:	630	21.3	22.4	55.6	510.6	0.23	18.69	0.80	3.45	0.10	0.22	91.62	75.14	275.67	5.39	949.22	13.32	0.09	0.00		
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	29.0	23.6	54.5	551.9	0.13	0.50	0.12	2.34	0.31	0.44	305.99	49.45	363.09	1.70	471.81	6.13	0.04	0.03	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.6	110.0	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	102	2010
Итого за прием пищи:	420	37.3	29.7	83.2	756.6	0.24	1.48	0.15	3.12	0.31	0.66	507.97	83.82	532.77	2.65	799.35	23.14	0.04	0.03		
Всего за день:		72.0	61.6	241.2	1 814.9	0.79	21.79	0.97	12.13	0.48	1.07	641.07	324.94	1 071.28	16.56	2 351.65	41.17	0.15	0.03		

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		
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	7.2	10.6	25.8	228.3	0.13	0.73	0.04	0.98	0.09	0.19	158.27	46.82	180.98	1.10	293.55	14.20	0.01	0.00	189	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	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	180	4.4	4.7	18.5	134.8	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	154.87	19.50	114.35	0.25	228.39	13.50	0.00	0.00	98	2010		
Итого за прием пищи:	415	18.0	19.8	64.4	510.3	0.25	1.61	0.11	1.80	0.09	0.41	449.06	84.56	400.93	2.29	586.21	27.70	0.02	0.00				
II Завтрак																							
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	103	2010		
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00				
Обед																							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0.9	4.2	5.5	63.9	0.03	1.74	1.12	2.15	0.00	0.03	30.08	21.16	34.44	0.63	140.50	3.23	0.03	0.00	4	2010		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	6.4	8.2	12.0	151.3	0.09	13.16	0.34	1.29	0.05	0.10	47.59	28.76	90.68	1.66	499.83	7.03	0.03	0.00	7	2010		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	11.5	11.8	25.4	254.5	0.17	12.00	0.03	1.41	0.16	0.14	28.72	42.04	162.49	2.66	994.09	11.61	0.06	0.00	291	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.7	2.7	3.5	43.9	0.01	0.46	0.03	0.07	0.03	0.01	6.42	2.16	8.29	0.10	34.69	0.92	0.00	0.00	85	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	23.1	95.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	20.59	8.45	20.90	0.49	150.31	0.00	0.00	0.00	376	2012		
Итого за прием пищи:	700	23.2	27.5	88.7	705.1	0.39	27.36	1.52	4.92	0.24	0.32	146.45	123.72	384.30	7.30	1 936.92	22.79	0.12	0.00				
Уплотненный полдник																							
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	4.8	37.7	208.0	0.03	0.00	0.02	0.36	0.08	0.03	20.73	26.69	72.44	0.52	54.35	0.74	0.03	0.01	73	2010		
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ	70	17.1	6.6	9.2	164.9	0.10	0.63	0.06	2.01	0.58	0.20	47.69	35.38	194.32	1.63	314.47	114.58	0.01	0.01	51	2010		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	12.0	49.2	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	0.01	10.60	3.92	4.66	0.42	21.06	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	445	23.9	11.6	79.0	516.9	0.19	1.42	0.08	3.15	0.66	0.26	88.22	79.19	305.02	3.37	441.48	115.32	0.04	0.02				
Всего за день:		69.4	62.7	238.1	1 811.8	0.89	31.44	1.75	9.98	0.99	1.25	863.73	308.47	1 232.75	13.11	3 183.61	179.31	0.18	0.02				

18 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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	6.7	9.2	30.4	232.2	0.10	0.78	0.04	0.55	0.08	0.18	162.06	33.51	156.86	0.68	263.33	14.34	0.01	0.00	38	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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	180	4.7	5.0	17.7	135.5	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.50	24.45	119.79	0.52	249.51	13.50	0.00	0.00	100	2010
Итого за прием пищи:	425	14.4	18.5	67.6	497.0	0.19	1.56	0.10	1.44	0.16	0.37	326.44	69.84	307.84	1.93	565.19	27.84	0.01	0.00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	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	200	5.3	8.5	19.2	178.0	0.11	7.59	0.35	1.92	0.04	0.08	37.51	31.15	104.00	1.40	555.30	5.81	0.03	0.00	8	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.4	3.8	34.2	193.0	0.07	0.00	0.02	1.14	0.06	0.02	15.58	7.60	41.11	0.96	62.28	0.75	0.00	0.00	75	2010
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	80/80	10.8	15.7	6.7	215.9	0.05	0.97	0.31	0.35	0.12	0.06	20.02	11.04	53.36	0.59	116.01	2.70	0.01	0.00	277	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	16.3	74.0	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	5.62	1.53	1.53	0.27	5.36	0.00	0.00	0.00	95	2010
Итого за прием пищи:	770	26.7	31.7	104.4	826.6	0.35	56.24	1.69	5.07	0.22	0.27	135.86	100.44	318.93	6.18	1 123.76	15.44	0.09	0.00		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	160/20	24.5	20.4	40.5	447.7	0.07	0.48	0.10	1.70	0.22	0.30	221.45	32.65	266.87	0.97	251.92	4.91	0.03	0.03	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
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
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
Итого за прием пищи:	500	28.5	20.8	77.9	620.3	0.19	38.46	0.11	2.68	0.22	0.36	268.03	58.82	321.16	2.24	471.07	4.91	0.18	0.03		
Всего за день:		69.6	71.0	271.8	2 031.6	0.73	96.30	1.90	9.19	0.60	1.00	740.68	231.57	953.55	10.51	2 184.75	48.19	0.28	0.03		

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		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6.2	8.9	24.3	203.0	0.08	0.78	0.04	0.11	0.08	0.19	171.17	25.91	170.56	0.52	260.58	13.50	0.02	0.01	36	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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	180	4.4	4.7	18.5	134.8	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	154.87	19.50	114.35	0.25	228.39	13.50	0.00	0.00	98	2010
Итого за прием пищи:	430	13.6	18.0	62.3	467.2	0.18	1.56	0.10	1.00	0.16	0.38	334.92	57.29	316.10	1.50	541.32	27.00	0.02	0.01		
II Завтрак																					
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	6.04	0.01	0.06	0.00	0.02	13.89	8.45	25.36	0.60	85.14	1.81	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	6.7	10.2	16.7	185.7	0.11	8.83	0.37	1.77	0.05	0.10	29.01	31.54	100.29	1.44	646.34	6.81	0.04	0.00	9	2010
ГОЛУБЦЫ С КУРОЙ И РИСОМ	180	14.6	16.9	18.5	286.7	0.05	17.90	0.04	1.95	0.24	0.06	55.26	24.78	72.66	1.36	234.56	5.18	0.02	0.00	297	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.6	2.4	2.9	37.5	0.01	0.01	0.02	0.04	0.03	0.01	4.51	0.90	5.80	0.05	10.63	0.51	0.00	0.00	85	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.1	17.1	72.5	0.02	0.24	0.09	0.00	0.00	0.03	30.28	16.07	19.71	0.43	258.48	0.00	0.01	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	720	26.3	30.1	75.9	686.8	0.28	33.02	0.53	3.82	0.32	0.25	146.00	102.89	291.32	5.64	1 352.65	14.31	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5.0	7.3	29.4	203.9	0.16	13.75	0.04	0.30	0.09	0.17	80.91	41.73	132.62	1.60	1 042.85	13.80	0.05	0.00	78	2010
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	17.0	5.2	10.2	154.8	0.10	0.76	0.03	1.88	0.17	0.16	45.81	38.20	187.98	1.41	331.06	128.95	0.00	0.00	51	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	107	2010
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.2	0.0	10.1	42.2	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	11.01	4.09	5.10	0.43	24.56	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	487	25.2	12.7	69.7	495.7	0.32	15.65	0.07	2.96	0.26	0.36	146.93	97.22	359.30	4.24	1 450.07	142.75	0.05	0.00		
Всего за день:		69.4	64.5	213.9	1 729.1	0.84	51.28	0.74	7.89	0.74	1.25	807.85	278.40	1 109.22	11.53	3 563.04	197.56	0.14	0.01		

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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6.7	9.2	26.6	217.3	0.11	0.78	0.04	0.68	0.08	0.18	162.20	33.27	155.12	0.75	265.95	14.48	0.01	0.00	32	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.7	5.0	17.7	135.5	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.50	24.45	119.79	0.52	249.51	13.50	0.00	0.00	100	2010
Итого за прием пищи:	440	17.7	18.7	63.7	497.1	0.21	1.66	0.11	1.50	0.08	0.40	452.70	74.64	377.15	2.13	579.73	27.98	0.02	0.00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ СОКА	150	0.5	0.1	14.6	61.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.39	3.60	6.30	1.26	120.15	1.00	0.00	0.00	95	2010
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.1	14.6	61.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.39	3.60	6.30	1.26	120.15	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.07	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.05	15.67	0.60	174.75	1.21	0.00	0.00		2008
СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ)	200	6.3	5.6	13.8	133.0	0.07	7.07	0.12	1.19	0.00	0.09	40.48	29.47	92.16	1.83	555.56	8.95	0.04	0.00	58	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.0	6.5	45.5	279.8	0.26	0.00	0.02	5.56	0.07	0.14	27.18	148.31	223.08	5.27	312.64	2.71	0.02	0.00	74	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/100	17.1	17.0	6.2	274.7	0.20	12.40	5.79	5.76	0.00	1.40	35.50	19.22	251.06	5.32	311.02	8.33	0.17	0.03	56	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	13.05	21.15	67.50	1.76	117.50	0.00	0.00	0.00	107	2010
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	180	0.1	0.1	14.1	58.5	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.01	4.02	1.90	2.61	0.52	73.75	0.53	0.00	0.00	94	2010
Итого за прием пищи:	850	37.3	29.8	101.1	856.5	0.65	35.60	6.03	12.92	0.07	1.69	128.67	232.10	652.08	15.30	1 545.22	21.73	0.23	0.03		
Уплотненный полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.8	17.2	3.7	208.6	0.05	0.36	0.15	3.25	1.46	0.28	104.62	14.09	148.62	1.36	191.17	18.90	0.02	0.02	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	0.02	1.20	0.00	0.36	0.00	0.02	5.40	5.67	16.74	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5.4	8.8	36.6	247.4	0.06	0.10	0.04	1.81	0.10	0.05	33.05	10.04	55.91	0.55	108.51	2.79	0.01	0.01	471	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	26.3	105.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.41	2.97	6.74	0.20	29.68	0.00	0.00	0.00	410	2008
Итого за прием пищи:	430	16.2	26.1	68.4	573.0	0.13	1.70	0.19	5.42	1.56	0.35	155.48	32.77	228.01	2.30	359.06	21.69	0.03	0.03		
Всего за день:		71.6	74.6	247.9	1 987.7	1.00	39.76	6.33	19.84	1.71	2.45	743.24	343.11	1 263.54	20.99	2 604.16	72.40	0.28	0.06		

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	1355,8	1295,1	4716,2	36270,4	15.02	841.00	28.58	203.81	15.55	24.76	15 352.67	5 302.48	21 346.82	266.30	52 444.85	2 127.14	2.95	0.48
Среднее значение за период	67.8	64.8	235.8	1 813.5	0.75	42.05	1.43	10.19	0.78	1.24	767.63	265.12	1 067.34	13.32	2 622.24	106.36	0.15	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	32.1	52.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	425	160	700	459