

МЕНЮ

Ясли 12 часов



Утверждено

Заведующий
Юлиана Павловна Петрова

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША МОЛОЧНАЯ ОБСЯНКА "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 130	КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 130	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 130	ДРАЧЕНА 80
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) 4
СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	СЫР (ТОРЦИЯМИ) 6
БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30 С МОЛОКОМ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 30
КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
II Завтрак									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И ЯБЛОК 150	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИТОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ) 150
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 40	ОГУРЕЦ (СВЕЖИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	Икра из БАКЛАЖАНОВ (КОНСЕРВИРОВАННА Я) 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40	Икра овощей 40
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ 150/10	СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮИ (РАССОЛЮЩИЙ) НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮИ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	Щи из свежей капусты (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ 150
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПИРОГИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ С КАПУСТОЙ 100	ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами 150	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	Биточки рубленые из птицы 50	Зразы рубленые из говядины 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	Плов из птицы 150	Фрикадельки из птицы в томатном соусе 60/20	ПЕРЕЦ, фаршированный мясом и рисом томленый в томатном соусе 10/20
СОУС ТОМАТНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	СОУС ТОМАТНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40
РИС ОВЯРНОЙ 90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ) 150	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЮЩАЯ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ 150
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40				ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 150			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИТОВНИКА 150				НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИТОВНИКА 150					
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	КЕФИР 180	ПЕЧЕНЬЕ 10
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180	СНЕЖОК 180	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180		СНЕЖОК 180	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИТОВНИКА 180
Ужин									
САЛАТ СВЕКОЛКА 40	ОВОЩНОЕ РАУГ С БАКЛАЖАНАМИ 130	САЛАТ ЛЕТНИЙ 80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 40	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ 60	КУХ С ПОВИДЛОМ 50	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 100	Икра кабачковая 80	ОПАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 100	Биточки рыбные запеченные 60
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	АТЕЛЫСИН 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	БАНАН СВЕЖИЙ 80		АТЕЛЫСИН 95	ТУША СВЕЖАЯ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	БАНАН СВЕЖИЙ 80		ГРУША СВЕЖАЯ 95	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	2.48	3.80	16.58	110.07	10.59	0.03	0.08	0.02	0.47	0.06	0.04	45.86	7.11	43.54	0.19	69.59	1.09	0.00	0.00	189	2008					
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	4	0.02	3.30	0.03	29.92	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	0.06	0.00	0.48	0.00	0.76	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	13	2008					
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	6	1.39	1.77	0.00	21.84	0.00	0.00	0.04	0.02	0.02	0.00	0.02	52.80	2.10	30.00	0.06	5.28	0.00	0.00	0.00	14	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.25	0.87	15.42	78.60	14.55	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.88	3.03	8.37	73.28	0.11	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	97.79	15.85	73.69	0.33	153.83	8.25	0.00	0.00	397	2012					
Итого за прием пищи:	320	9.02	12.77	40.40	313.71	25.25	0.09	0.60	0.08	0.58	0.12	0.17	202.63	28.96	167.49	0.89	256.90	9.34	0.00	0.00							
II Завтрак																											
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	150	0.07	0.06	5.93	24.79	0.09	0.00	0.38	0.00	0.07	0.00	0.01	3.27	2.02	2.69	0.33	29.12	0.19	0.00	0.00	441	2008					
Итого за прием пищи:	150	0.07	0.06	5.93	24.79	0.09	0.00	0.38	0.00	0.07	0.00	0.01	3.27	2.02	2.69	0.33	29.12	0.19	0.00	0.00							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ	40	0.74	2.38	2.63	35.20	0.05	0.01	7.20	0.00	1.04	0.00	0.01	20.90	6.89	14.84	0.44	83.72	1.42	0.00	0.00	80	2012					
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	150	2.61	2.96	14.72	98.65	8.07	0.08	15.78	0.36	1.16	0.00	0.06	52.69	30.52	66.39	1.46	509.29	7.03	0.03	0.00	80	2008					
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12.69	15.76	3.47	267.72	1.85	0.11	0.46	1.97	0.37	0.42	0.17	28.65	7.41	44.73	0.51	66.86	4.64	0.01	14.74	272	2008					
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.32	0.71	1.98	15.63	0.64	0.00	0.59	0.11	0.35	0.00	0.00	5.62	3.46	6.42	0.15	34.88	0.55	0.00	0.00	348	2012					
РИС ОТВАРНОЙ	90	1.70	3.52	17.80	109.70	18.04	0.02	0.00	0.02	0.20	0.06	0.01	2.20	11.14	34.04	0.24	25.37	0.35	0.01	0.00	315	2012					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	121.58	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.23	0.10	8.12	38.63	0.43	0.00	30.80	0.06	0.00	0.00	0.02	9.95	2.42	1.07	0.19	4.10	0.00	0.00	0.00	441	2008					
Итого за прием пищи:	550	20.94	25.78	65.68	687.11	42.28	0.29	54.83	2.52	4.00	0.48	0.30	127.21	69.44	202.29	4.59	778.62	16.23	0.05	14.74							
Полдник																											
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.73	0.95	7.22	40.45	5.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.61	1.80	8.10	0.19	11.00	0.00	0.00	0.00	434	2008					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.06	5.59	8.21	104.76	0.00	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	190	5.79	6.54	15.43	145.21	5.08	0.06	0.94	0.03	0.00	0.00	0.20	186.21	21.96	137.70	0.33	273.80	16.20	0.00	0.00							
Ужин																											
САЛАТ СВЕКОЛКА	40	0.56	2.06	5.78	43.96	0.03	0.02	1.21	0.00	0.88	0.00	0.01	14.68	7.95	17.79	0.53	128.79	2.12	0.01	0.00	50	2008					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	100	8.99	7.04	37.68	249.60	28.72	0.15	67.14	0.06	9.67	0.37	0.08	122.87	118.37	359.69	5.54	78.06	3.69	0.02	0.01	451	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.00	4.49	18.14	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	2.58	2.22	0.23	8.04	0.00	0.00	0.00	451	2008					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.29	0.29	7.11	34.12	0.58	0.02	7.26	0.00	0.46	0.00	0.01	11.62	5.81	7.99	1.60	201.83	1.45	0.01	0.00	451	2008					
Итого за прием пищи:	415	9.90	9.39	55.06	345.82	29.41	0.19	75.62	0.06	11.01	0.37	0.10	156.83	134.71	387.69	7.90	416.72	7.26	0.04	0.01							
Всего за день:		45.72	54.54	182.50	1 516.64	102.11	0.63	132.37	2.69	15.66	0.97	0.78	676.15	257.09	897.86	14.04	1 755.16	49.22	0.09	14.75							



2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод н., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4.56	7.37	17.91	156.97	9.02	0.08	0.51	0.04	0.57	0.06	0.13	110.85	28.87	115.55	0.65	192.83	9.68	0.01	0.00	189	2008		
МАСЛО (ТОПИЛЬНЫМ)	4	0.02	3.30	0.03	29.92	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	0.06	0.00	0.48	0.00	0.76	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.25	0.87	15.42	78.60	14.55	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	208	2008		
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.83	2.84	9.36	75.06	1.20	0.04	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	99.35	14.46	73.97	0.23	145.60	8.25	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	314	9.66	14.38	42.71	340.55	24.77	0.15	0.99	0.08	0.66	0.12	0.24	216.36	47.23	209.78	1.19	366.63	17.93	0.01	0.00				
II Завтрак																								
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.04	0.00	4.01	16.96	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	8.19	1.94	0.89	0.05	7.94	0.00	0.00	0.00	436	2008		
Итого за прием пищи:	150	0.04	0.00	4.01	16.96	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	8.19	1.94	0.89	0.05	7.94	0.00	0.00	0.00				
Обед																								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.13	2.40	2.35	35.40	1.19	0.03	1.49	0.00	1.46	0.00	0.02	6.71	7.05	20.87	0.23	36.93	0.00	0.00	0.00	99	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА ГОВЯЖЬЕМ ВУЛЬФОНЕ	150/10	7.41	6.16	29.23	222.27	23.70	0.22	8.51	0.48	3.57	0.06	0.10	48.76	41.86	106.35	2.89	562.11	6.46	0.04	0.00	451	2008		
ПИРОГИ ПЕЧЕНЬЕ С МЯСОМ С КАПУСТОЙ	100	20.24	18.81	34.10	386.95	29.26	0.12	10.01	0.04	1.60	0.29	0.17	63.15	30.50	193.10	2.77	442.01	11.24	0.06	0.01	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОСОГАЩЕННЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	60.79	6.60	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	4.06	16.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.45	1.42	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	402	2008		
Итого за прием пищи:	470	30.10	27.55	78.22	721.67	60.75	0.41	20.01	0.52	7.07	0.35	0.31	128.67	85.03	337.72	6.69	1 068	18.82	0.10	0.01				
Полдник																								
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.73	0.95	7.22	40.45	5.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.61	1.80	8.10	0.19	11.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
КЕФИР	180	5.22	4.50	7.20	95.40	0.00	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00				
Итого за прием пищи:	190	5.95	5.45	14.42	135.85	5.08	0.08	1.26	0.05	0.13	0.00	0.32	218.61	27.00	179.10	0.37	273.80	16.20	0.04	0.00				
Ужин																								
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	130	2.71	8.96	16.93	158.84	12.28	0.11	13.10	0.13	3.84	0.00	0.08	22.95	26.63	72.56	0.90	676.15	6.01	0.03	0.00	142	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.92	13.88	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	36.70	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.08	0.00	4.52	18.38	0.11	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.97	10.52	0.30	10.52	0.00	0.00	0.00	4/к	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.29	0.29	7.11	34.12	0.58	0.02	7.26	0.00	0.46	0.00	0.01	11.62	5.81	7.99	1.60	201.83	1.45	0.01	0.00				
Итого за прием пищи:	435	5.30	9.33	43.16	280.26	26.65	0.17	20.38	0.13	4.89	0.00	0.11	48.88	44.32	106.20	3.34	927.20	7.46	0.04	0.00				
Всего за день:		51.05	56.71	182.52	1 495.29	117.25	0.87	43.36	0.78	12.75	0.47	0.98	620.73	205.52	833.69	11.64	2 644	60.41	0.19	0.01				

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																											
Завтрак																																														
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,22	7,13	18,16	154,42	9,47	0,06	0,51	0,04	0,03	0,09	0,07	0,12	114,53	18,08	117,27	0,38	173,83	8,78	0,01	0,01	0,01	184	2008																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008																						
СУП (ПОРЦИЯМИ)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008																						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008																						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,66	2,84	7,24	65,94	0,11	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	97,39	12,30	68,99	0,37	144,04	8,25	0,00	0,00	0,00	к/к																							
Итого за прием пищи:																						320	10,54	15,91	40,85	350,72	24,13	0,12	1,05	0,10	0,22	0,13	0,25	270,90	36,38	236,52	1,12	351,35	17,03	0,01	0,01					
II Завтрак																																														
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И ЯБЛОК	150	0,10	0,06	5,35	22,99	0,07	0,00	5,78	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	3,49	2,50	2,85	0,24	47,28	0,24	0,00	0,00	0,00	к/к																							
Итого за прием пищи:																						150	0,10	0,06	5,35	22,99	0,07	0,00	5,78	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	3,49	2,50	2,85	0,24	47,28	0,24	0,00	0,00				
Обед																																														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,04	0,01	3,99	0,00	0,04	0,00	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	0,00	2008																							
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАННОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,66	4,86	21,42	154,34	18,20	0,10	8,27	0,45	1,19	0,45	0,13	41,83	25,32	94,00	1,44	419,36	8,60	0,04	0,01	0,00	92	2008																							
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,72	13,67	16,78	248,99	11,40	0,13	18,04	0,26	0,45	0,06	0,16	59,36	37,64	148,22	2,09	627,67	8,56	0,10	0,00	0,00	302	2012																							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008																							
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АВРИКОС СУШЕНЫЕ)	150	0,35	0,02	7,04	30,07	0,21	0,01	0,11	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	16,10	7,94	9,20	0,20	120,74	0,00	0,00	0,00	к/к																								
Итого за прием пищи:																						530	22,70	18,94	63,20	560,57	43,05	0,32	30,41	0,75	2,56	0,51	0,35	133,67	84,08	302,98	5,73	1 278,43	20,60	0,15	0,01					
Полдник																																														
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,63	1,80	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	411	2008																							
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО)	180	0,00	0,00	7,72	48,50	0,18	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	0,00																									
Итого за прием пищи:																						190	0,73	0,95	14,94	88,95	5,26	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,07	3,43	9,90	0,19	11,51	0,00	0,00	0,00					
Ужин																																														
САЛАТ ЛЕТНИЙ	80	0,91	4,06	6,44	66,07	5,08	0,03	4,12	0,01	1,77	0,00	0,02	7,89	10,39	26,63	0,52	238,90	2,32	0,01	0,00	0,00	2012																								
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	12,04	6,01	4,32	119,52	2,31	0,09	0,74	0,25	0,77	0,38	0,13	39,08	26,56	170,61	0,99	268,84	97,20	0,38	0,00	0,00	255	2012																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	13,68	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00																									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	4,62	19,44	0,11	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,25	3,31	3,60	0,33	15,74	0,00	0,00	0,00	к/к																								
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	1,60	0,03	8,00	0,02	0,00	0,00	0,04	6,40	33,60	22,40	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00	0,00																									
Итого за прием пищи:	430	16,48	10,65	46,78	350,75	22,78	0,19	13,39	0,28	3,13	0,38	0,21	68,83	82,77	245,92	2,96	840,58	99,52	0,39	0,00	0,00																									
Всего за день:																							50,55	46,51	171,12	1 373,98	95,29	0,64	50,63	1,13	6,01	1,02	0,82	487,96	209,17	798,17	10,14	2 529,15	137,39	0,55	0,02					

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов																		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																						
Завтрак																																										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,11	6,45	18,48	149,06	9,62	0,07	0,45	0,03	0,48	0,06	0,10	94,54	20,93	94,61	0,51	158,73	8,47	0,00	0,00	0,00	169	2012																			
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008																			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008																			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,74	2,95	8,31	71,59	0,06	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	97,11	13,55	70,15	0,21	144,77	8,25	0,00	0,00	0,00	397	2012																			
Итого за прием пищи:																						314	9,12	13,57	42,24	329,17	24,23	0,13	0,93	0,07	0,57	0,12	0,21	197,83	38,38	185,02	1,03	331,70	16,72	0,00	0,00	
II Завтрак																																										
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,37	0,05	10,50	44,23	0,15	0,02	0,08	0,03	0,00	0,00	0,01	16,97	7,97	12,38	0,28	127,95	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008																			
Итого за прием пищи:																						150	0,37	0,05	10,50	44,23	0,15	0,02	0,08	0,03	0,00	0,00	0,01	16,97	7,97	12,38	0,28	127,95	0,00	0,00	0,00	
Обед																																										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	2,41	1,39	29,68	0,11	0,02	3,76	0,05	1,16	0,00	0,02	4,73	6,77	8,85	0,34	109,04	0,75	0,00	0,00	0,00		2012																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (РАССОЛЫННИК) НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,22	4,53	13,61	106,90	10,22	0,06	7,48	0,30	1,19	0,05	0,05	31,33	20,19	64,66	0,90	272,49	3,00	0,03	0,00	0,00	91	2008																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,05	14,66	16,79	259,43	14,37	0,12	8,44	0,24	0,70	0,06	0,15	24,30	37,79	168,70	2,64	823,88	10,83	0,07	0,00	0,00	258	2008																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008																			
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,04	0,04	5,01	20,84	0,08	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	1,52	0,72	1,00	0,20	28,07	0,20	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к																			
Итого за прием пищи:																						530	20,36	21,99	53,76	538,43	37,98	0,27	20,08	0,59	3,99	0,11	0,25	69,08	73,07	278,01	5,68	1287,88	17,02	0,10	0,00	
Полдник																																										
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,61	1,80	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00																					
СНЕЖОК	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00		2008																			
Итого за прием пищи:																						190	5,77	5,45	15,34	142,17	5,08	0,06	1,26	0,05	0,00	0,00	0,32	218,61	27,00	179,10	0,19	273,80	0,00	0,04	0,00	
Ужин																																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,40	2,00	3,38	33,54	0,11	0,02	0,86	0,58	1,06	0,00	0,02	14,43	10,51	15,22	0,40	77,25	1,60	0,02	0,00	0,00	71	1997																			
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	70	14,87	11,77	18,26	246,80	9,85	0,04	0,14	0,09	1,32	0,44	0,21	110,96	17,72	161,65	0,89	152,80	5,44	0,03	0,00	0,00	241	2012																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	9,12	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00		к/к																			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	4,49	18,14	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,58	2,22	0,23	8,04	0,00	0,00	0,00	0,00		2008																			
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,00	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,30	0,02	0,00	0,00																					
Итого за прием пищи:	405	17,67	14,08	43,57	385,27	19,16	0,12	58,01	0,68	2,98	0,44	0,27	169,49	49,10	216,06	2,17	451,04	8,94	0,07	0,03	0,00																					
Всего за день:																							53,29	55,14	165,41	1439,27	86,60	0,60	80,36	1,42	7,54	0,67	1,06	671,98	195,52	870,57	9,35	2472,37	42,68	0,21	0,03	

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5,77	10,49	4,10	133,92	2,72	0,04	0,12	0,13	1,54	0,90	0,17	46,97	7,50	86,96	0,96	93,22	9,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2012	
КОРЕНЬИ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	150	2,83	2,84	10,32	78,93	1,20	0,04	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	99,37	14,46	73,97	0,23	145,63	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	290	12,26	19,27	29,87	343,21	18,47	0,11	0,64	0,19	1,65	0,96	0,30	205,32	27,96	211,19	1,56	272,33	18,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,04	0,04	5,01	20,84	0,08	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	1,52	0,72	1,00	0,20	28,07	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	150	0,04	0,04	5,01	20,84	0,08	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	1,52	0,72	1,00	0,20	28,07	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Обед																											
КАША ИЗ БАКАЖАНОВ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	30	0,65	5,09	1,95	56,71	0,24	0,01	1,11	0,06	0,00	0,00	0,02	15,29	5,34	11,03	0,25	120,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008	
СУП С МАКАРОНЬИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,91	3,20	18,30	116,15	14,87	0,07	6,91	0,47	1,53	0,00	0,05	34,61	20,48	50,84	0,97	278,22	3,68	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2012	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	11,33	10,71	5,93	165,37	5,96	0,06	0,46	0,03	0,34	0,03	0,08	9,74	11,37	89,99	0,78	147,37	2,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	355	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,39	0,75	1,56	16,83	1,04	0,00	0,37	0,02	0,02	0,00	0,01	5,20	1,60	4,85	0,08	24,84	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	355	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,04	2,89	13,73	92,81	13,71	0,08	0,00	0,01	1,71	0,04	0,04	10,15	45,38	67,25	1,59	94,73	0,82	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЛОЖЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
НАЛИТОК ИЗ ПОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,10	8,12	38,63	0,43	0,00	30,80	0,06	0,00	0,00	0,02	9,95	2,42	1,07	0,19	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
Итого за прием пищи:	540	21,20	23,09	66,55	608,08	49,45	0,29	39,65	0,65	4,48	0,07	0,25	92,14	94,19	259,83	5,46	724,14	9,69	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																											
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,61	1,80	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180	0,00	0,00	7,72	48,50	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,63	1,80	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	190	0,73	0,95	14,94	88,95	5,26	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,07	3,43	9,90	0,19	11,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																											
ТЕОТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	1,31	2,52	5,03	48,19	4,01	0,01	0,48	0,08	0,97	0,12	0,02	8,98	5,11	23,06	0,33	38,40	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	261	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,34	4,08	15,35	173,29	0,00	0,11	3,78	0,03	0,15	0,00	0,00	35,54	21,93	64,27	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	13,68	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	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,01	4,65	19,92	0,08	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,17	3,29	0,28	16,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,48	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	465	6,36	7,08	49,42	354,97	18,25	0,18	9,88	0,11	2,05	0,12	0,07	78,38	50,52	128,50	3,88	241,19	2,59	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Всего за день:		40,59	50,43	165,79	1416,05	91,51	0,59	50,57	0,95	8,24	1,15	0,63	386,43	176,82	610,42	11,29	1277,24	30,49	0,12	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Крахмал, г	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Ғ, мг	Se, мг
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	2,64	4,63	15,23	113,37	9,88	0,04	0,08	0,03	0,11	0,07	0,04	48,60	12,70	67,09	0,64	84,37	1,09	0,00	0,01	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,96	3,07	8,21	73,33	0,13	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,15	16,99	75,45	0,39	158,34	8,25	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	320	9,26	13,64	38,89	317,06	24,56	0,10	0,60	0,09	0,22	0,13	0,17	205,73	35,69	192,80	1,40	276,19	9,34	0,00	0,01		
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	150	0,07	0,06	5,93	24,79	0,09	0,00	0,38	0,00	0,07	0,00	0,01	3,27	2,02	2,69	0,33	29,12	0,19	0,00	0,00	4/к	2008
Итого за прием пищи:	150	0,07	0,06	5,93	24,79	0,09	0,00	0,38	0,00	0,07	0,00	0,01	3,27	2,02	2,69	0,33	29,12	0,19	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,44	2,03	2,59	30,33	0,03	0,01	1,21	0,00	0,88	0,00	0,01	11,08	6,06	11,98	0,39	87,29	2,12	0,01	0,00	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ	150	4,67	6,19	17,19	147,14	13,62	0,12	9,31	0,43	1,09	0,06	0,08	52,98	34,37	111,42	1,63	508,43	4,14	0,03	0,00	99	2008
ХЛЕБ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ГОВДИНЫ	60	15,01	16,62	7,40	300,57	6,31	0,12	0,18	2,00	1,03	0,72	0,22	29,26	8,67	89,08	0,83	79,00	7,14	0,02	14,75	265	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,89	2,84	8,74	75,92	1,61	0,03	24,52	0,08	0,98	0,00	0,06	65,90	22,90	46,67	1,36	292,34	4,99	0,01	0,00	131	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,56	13,20	0,07	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	570	25,66	28,03	57,72	694,89	34,77	0,35	35,22	2,51	4,86	0,78	0,40	172,89	81,02	273,95	5,81	1 022,08	20,63	0,07	14,75		
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,00	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,00	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00		
Ужин																						
КУХ С ПОВИДЛОМ	50	5,07	6,38	34,50	215,75	24,86	0,06	0,17	0,04	0,81	0,11	0,05	37,97	9,66	56,90	0,52	107,16	3,62	0,01	0,01	4/к	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,99	2,90	22,45	130,53	18,22	0,13	10,67	0,29	1,03	0,00	0,09	26,41	32,57	79,83	1,40	742,90	7,61	0,04	0,00	134	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	13,68	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	4/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	4,49	18,14	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,38	2,22	0,23	8,04	0,00	0,00	0,00	4/к	2008
РЫБКО СВЕЖЕЕ	95	0,29	0,29	7,11	34,12	0,58	0,02	7,26	0,00	0,46	0,00	0,01	11,62	5,81	7,99	1,60	201,83	1,45	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	485	10,63	9,75	83,15	467,46	57,41	0,25	18,11	0,33	2,89	0,11	0,17	89,87	59,53	169,62	4,29	1 098,63	12,68	0,06	0,01		
Всего за день:		50,68	57,07	193,90	1 608,96	116,83	0,75	55,25	2,96	8,04	1,02	0,94	655,36	198,42	768,66	11,97	2 688,82	59,04	0,13	14,77		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г					А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4.45	6.55	26.40	183.10	18.04	0.05	0.51	0.04	0.20	0.06	0.12	104.69	22.45	104.58	0.33	168.00	9.13	0.01	0.00	0.00	185	2008							
МАСЛО (ПОРЦИЕЙ)	4	0.02	3.30	0.03	29.92	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	0.06	0.00	0.48	0.00	0.76	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008							
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.25	0.87	15.42	78.60	14.55	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008								
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.66	2.84	7.24	65.94	0.11	0.03	0.50	0.01	0.00	0.00	0.10	97.39	12.30	68.99	0.37	144.04	8.25	0.00	0.00	0.00	к/к	2008							
Итого за прием пищи:	314	9.38	13.56	49.09	357.56	32.70	0.11	1.01	0.08	0.29	0.12	0.23	208.26	38.65	193.83	1.01	340.24	17.38	0.01	0.00	0.00									
II Завтрак																														
НАПИТОК ИЗ ЛЮДОВ ШИПОВНИКА	150	0.26	0.11	7.80	38.30	0.50	0.01	35.20	0.06	0.00	0.00	0.02	10.47	2.57	1.22	0.22	4.58	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008							
Итого за прием пищи:	150	0.26	0.11	7.80	38.30	0.50	0.01	35.20	0.06	0.00	0.00	0.02	10.47	2.57	1.22	0.22	4.58	0.00	0.00	0.00	0.00									
Обед																														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.32	0.04	1.00	5.59	0.04	0.01	3.99	0.00	0.04	0.00	0.02	9.18	5.59	16.76	0.40	56.26	1.20	0.01	0.00	0.00	92	2008							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	150	2.60	2.62	19.81	115.62	16.90	0.09	8.39	0.27	1.06	0.00	0.04	28.72	25.65	64.76	0.95	373.80	4.18	0.04	0.00	0.00	299	2008							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	16.45	15.73	18.20	280.24	15.71	0.14	8.65	0.29	0.90	0.28	0.18	31.01	40.07	189.80	2.91	858.09	13.07	0.08	0.00	0.00	349	2012							
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.32	0.71	1.98	15.63	0.64	0.00	0.59	0.11	0.35	0.00	0.00	5.62	3.46	6.42	0.15	34.88	0.55	0.00	0.00	0.00	2008								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	121.58	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	к/к	2008							
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	150	0.13	0.04	5.35	23.28	0.01	0.00	7.13	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.06	3.93	4.33	0.13	46.94	0.22	0.00	0.00	к/к	2008							
Итого за прием пищи:	550	22.47	19.49	63.30	561.94	46.50	0.31	28.75	0.67	3.31	0.28	0.27	86.79	86.30	316.87	6.14	1 424.37	21.46	0.13	0.00	0.00									
Полдник																														
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.73	0.95	7.22	40.45	5.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.61	1.80	8.10	0.19	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
СНЕЖОК	180	5.04	4.50	8.12	101.72	0.00	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.04	0.00	0.00	2008								
Итого за прием пищи:	190	5.77	5.45	15.34	142.17	5.08	0.06	1.26	0.05	0.00	0.00	0.32	218.61	27.00	179.10	0.19	273.80	0.00	0.04	0.00	0.00									
Ужин																														
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	5.64	7.24	23.65	182.39	22.54	0.07	0.08	0.05	1.61	0.36	0.07	36.98	8.75	62.20	0.98	83.78	4.56	0.02	0.01	0.01	208	2012							
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.30	0.78	1.26	15.57	1.09	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	5.00	0.73	3.81	0.03	7.68	0.49	0.00	0.00	0.00	371	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.92	13.68	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	0.00	к/к	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.06	0.00	4.49	18.14	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	2.58	2.22	0.23	8.04	0.00	0.00	0.00	0.00									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.29	7.11	34.12	95.94	0.58	0.02	7.26	0.00	0.46	0.00	0.01	11.62	5.81	7.99	1.60	201.83	1.45	0.01	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	425	8.51	8.49	51.11	319.14	37.97	0.13	7.36	0.06	2.66	0.36	0.11	67.47	26.78	98.90	3.38	340.03	6.50	0.03	0.03	0.01									
Всего за день:		46.39	47.10	186.64	1 419.11	122.75	0.62	73.58	0.92	6.26	0.76	0.95	591.60	181.30	789.92	10.94	2 383.02	45.34	0.21	0.01	0.01									

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	4,71	6,35	21,83	164,15	13,54	0,05	0,47	0,03	0,51	0,06	0,11	99,41	13,51	82,01	0,45	158,36	8,49	0,00	0,01	93	2012					
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	2008					
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	14	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,74	2,95	8,31	71,59	0,06	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	97,11	13,55	70,15	0,21	144,77	8,25	0,00	0,00	397	2012					
Итого за прием пищи:	320	11,11	15,24	45,59	366,10	28,15	0,11	0,99	0,09	0,62	0,12	0,24	255,50	33,08	202,42	1,03	336,61	16,74	0,00	0,01							
II Завтрак																											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	6,23	26,00	0,12	0,00	0,58	0,00	0,09	0,00	0,00	2,20	1,05	1,45	0,29	40,74	0,29	0,00	0,00	К/К	К/К					
Итого за прием пищи:	150	0,06	0,06	6,23	26,00	0,12	0,00	0,58	0,00	0,09	0,00	0,00	2,20	1,05	1,45	0,29	40,74	0,29	0,00	0,00							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	40	0,43	2,41	1,73	31,01	0,10	0,02	3,31	0,04	1,15	0,00	0,01	5,96	6,38	11,14	0,34	100,65	0,83	0,00	0,00	2012						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОИ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,93	2,16	10,57	71,92	6,71	0,07	9,35	0,40	0,89	0,00	0,04	35,55	21,43	47,19	0,88	258,82	3,73	0,02	0,00	94	2008					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,46	13,27	19,46	247,43	18,08	0,07	1,19	0,26	0,49	0,08	0,11	20,09	26,48	128,60	1,15	206,64	3,56	0,08	0,00	304	2012					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008						
НАПИТОК ИЗ ЯГОДА	150	0,16	0,04	8,37	34,77	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,42	4,16	8,71	0,21	62,80	0,00	0,00	0,00	К/К	К/К					
Итого за прием пищи:	530	17,63	18,23	57,09	506,71	38,09	0,24	13,85	0,70	3,41	0,08	0,20	80,22	66,05	230,44	4,18	683,31	10,36	0,10	0,00							
Полдник																											
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,61	1,80	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00							
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180	0,00	0,00	7,72	48,50	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,63	1,80	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	411	2008					
Итого за прием пищи:	190	0,73	0,95	14,94	88,95	5,26	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,07	3,43	9,90	0,19	11,51	0,00	0,00	0,00							
Ужин																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,17	4,11	6,12	67,22	0,43	0,03	0,05	0,17	1,89	0,00	0,04	17,51	13,82	22,11	0,41	279,17	1,45	0,00	0,00	53	2012					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТЕ	90	6,10	8,08	4,67	116,02	2,07	0,05	0,67	0,34	2,15	0,88	0,18	50,79	12,35	96,62	1,15	127,15	10,72	0,03	0,01	254	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	13,68	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		К/К					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	4,49	18,14	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,58	2,22	0,23	8,04	0,00	0,00	0,00		2008					
БАНАН СВЕЖИИ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	1,60	0,03	8,00	0,02	0,00	0,00	0,04	6,40	33,60	22,40	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	460	10,75	12,77	46,68	347,10	17,86	0,15	19,88	0,53	4,63	0,88	0,28	88,57	71,26	166,03	2,81	731,46	12,17	0,03	0,01							
Всего за день:		40,28	47,25	170,53	1 334,86	89,48	0,51	35,30	1,32	8,75	1,08	0,73	437,56	174,85	610,24	8,50	1 803,63	39,56	0,13	0,02							

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг									
Завтрак																												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	5,55	6,90	21,82	172,15	13,35	0,11	0,48	0,03	1,69	0,06	0,14	100,99	53,91	131,69	1,62	226,31	9,05	0,01	0,00	к/к							
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	2008							
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,66	2,84	7,24	65,94	0,11	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	97,39	12,30	68,99	0,37	144,04	8,25	0,00	0,00	к/к							
Итого за прием пищи:	314	10,48	13,91	44,51	346,61	28,01	0,17	0,98	0,07	1,78	0,12	0,25	204,56	70,11	220,94	2,30	396,55	17,30	0,01	0,00								
II Завтрак																												
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК	150	0,08	0,04	5,56	23,52	0,08	0,00	0,75	0,00	0,07	0,00	0,00	3,55	2,19	2,67	0,19	40,89	0,31	0,00	0,00	к/к							
Итого за прием пищи:	150	0,08	0,04	5,56	23,52	0,08	0,00	0,75	0,00	0,07	0,00	0,00	3,55	2,19	2,67	0,19	40,89	0,31	0,00	0,00								
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0,46	2,00	3,36	33,14	0,14	0,01	1,87	0,00	0,93	0,00	0,01	10,05	5,97	18,15	0,39	63,56	1,24	0,01	0,00	2012							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛОНЕ	150	2,84	3,49	14,15	101,84	8,21	0,08	10,08	0,38	1,17	0,00	0,06	42,38	28,48	66,23	1,33	485,46	6,73	0,04	0,00	75							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	9,82	9,49	5,88	148,59	4,20	0,04	1,28	0,12	0,92	0,00	0,08	12,81	14,98	87,52	0,83	171,19	2,77	0,06	0,00	308							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,88	5,23	19,64	137,61	17,75	0,12	9,56	0,03	0,23	0,08	0,10	33,04	26,81	77,14	1,10	701,68	7,70	0,04	0,00	335							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	402							
Итого за прием пищи:	590	18,65	20,56	64,83	562,11	43,50	0,32	22,79	0,53	4,13	0,08	0,28	111,95	85,26	283,84	5,25	1 476,91	20,68	0,15	0,00								
Полдник																												
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,00	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	435							
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,00	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00								
Ужин																												
ОПАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100	18,34	11,94	29,00	297,71	8,61	0,06	3,60	0,08	1,27	0,33	0,24	148,62	23,44	198,58	0,83	185,76	4,86	0,03	0,02	239							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	9,12	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,60	0,00	0,00	0,00								
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	4,49	18,14	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,58	2,22	8,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
АПЕЛЬСИН	90	0,81	0,18	7,29	38,70	0,00	0,04	54,00	0,01	0,20	0,00	0,03	30,60	11,70	20,70	0,27	177,30	1,80	0,02	0,00								
Итого за прием пищи:	390	20,69	12,24	50,52	400,49	17,71	0,12	57,61	0,09	1,86	0,33	0,28	191,02	43,66	236,62	1,69	396,90	6,66	0,05	0,02								
Всего за день:		55,12	51,25	172,62	1 428,13	89,30	0,68	83,39	0,74	7,97	0,53	1,12	727,08	226,42	915,07	9,61	2 576,05	61,15	0,25	0,02								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ДРАЧЕНА	80	6,08	9,37	4,87	131,51	3,19	0,04	0,14	0,14	0,85	0,89	0,18	52,59	8,16	91,68	0,97	104,12	10,58	0,02	0,01	228	2012			
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	4	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	13	2008			
СЫР (ГОРЯЧИМ)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,00	0,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	52,80	2,10	30,00	0,06	5,28	0,00	0,00	0,00	14	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	14,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	395	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,83	2,84	10,32	78,93	1,20	0,04	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	99,37	14,46	73,97	0,23	145,63	8,25	0,00	0,00		2012			
Итого за прием пищи:	270	12,57	18,15	30,64	340,80	18,94	0,11	0,66	0,20	0,96	0,95	0,31	210,94	28,62	215,91	1,57	283,23	18,83	0,02	0,01					
II Завтрак																									
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ)	150	0,35	0,02	7,04	30,07	0,21	0,01	0,11	0,04	0,00	0,00	0,01	16,10	7,94	9,20	0,20	120,74	0,00	0,00	0,00	4/к	2008			
Итого за прием пищи:	150	0,35	0,02	7,04	30,07	0,21	0,01	0,11	0,04	0,00	0,00	0,01	16,10	7,94	9,20	0,20	120,74	0,00	0,00	0,00		4/к			
Обед																									
КАРТОФЕЛЬ	40	0,67	1,82	3,48	33,17	0,16	0,01	2,36	0,17	0,90	0,00	0,02	14,76	9,78	19,12	0,50	121,69	2,35	0,00	0,00	55	2012			
ШИШКИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕТЕРАНАСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ	150	2,15	2,20	9,86	71,23	4,39	0,06	16,20	0,40	0,80	0,00	0,06	52,14	24,23	51,11	1,13	342,52	4,91	0,03	0,00	84	2008			
ПЕРЦЕЛ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ ТОМЛЕННЫЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110/20	11,76	16,45	9,83	296,21	4,56	0,15	59,64	2,27	1,66	0,11	0,18	15,98	15,12	31,29	0,65	191,11	1,09	0,01	14,74	303	2008			
ХЛЕБ РУКОПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	121,58	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008			
КОМПЛОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	150	0,07	0,01	4,48	19,11	0,00	0,00	1,54	0,00	0,01	0,00	0,00	2,59	0,86	1,54	0,05	13,88	0,08	0,00	0,00	4/к	2008			
Итого за прием пищи:	510	17,30	20,83	44,61	541,30	22,31	0,29	79,74	2,84	4,25	0,11	0,29	92,67	57,59	137,86	3,93	723,60	10,67	0,04	14,74		4/к			
Полдник																									
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,73	0,95	7,22	40,45	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,61	1,80	8,10	0,19	11,00	0,00	0,00	0,00					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,23	0,10	7,15	34,76	0,43	0,00	30,80	0,06	0,00	0,00	0,02	11,14	2,69	1,07	0,19	4,16	0,00	0,00	0,00	441	2008			
Итого за прием пищи:	190	0,96	1,05	14,37	75,21	5,51	0,01	30,80	0,06	0,00	0,00	0,03	13,75	4,49	9,17	0,38	15,16	0,00	0,00	0,00					
Ужин																									
БЛЮДКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	11,35	3,45	6,16	100,98	5,25	0,06	0,50	0,02	0,94	0,07	0,06	23,49	22,59	151,36	0,66	239,99	100,79	0,40	0,00	239	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,58	4,49	16,88	190,56	0,00	0,12	4,16	0,04	0,17	0,00	0,00	39,08	24,11	70,67	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	13,68	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	4/к	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	4,49	18,14	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,58	2,22	0,23	8,04	0,00	0,00	0,00	4/к	2008		
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,48	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	475	16,59	8,41	51,92	423,25	19,49	0,24	9,42	0,06	2,04	0,07	0,11	94,49	69,59	262,13	4,24	433,98	101,74	0,41	0,00					
Всего за день:		47,77	48,46	148,58	1 410,63	66,46	0,66	120,73	3,20	7,25	1,13	0,75	427,95	168,23	634,27	10,32	1 576,71	131,24	0,47	14,75					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	481,44	514,46	1 739,61	14 442,92	977,58	6,49	725,54	16,11	88,47	8,80	8,76	5 684,80	1 993,34	7 728,87	107,80	21 706,57	656,52	2,35	44,39			
Среднее значение за период	48,14	51,45	173,96	1 444,29	97,76	0,65	72,55	1,61	8,85	0,88	0,88	568,48	199,33	772,89	10,78	2 170,66	65,65	0,24	4,44			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	32,1	54,6																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	310	150	537	188	439