

Утверждаю
Заведующий
Июльня Лариса Петровна

МЕНЮ
Сад 12 часов



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 160	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС- 160	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 160	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША ПШЕНЧАНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 160	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 160	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 160	ДРАЧЕНА 100
МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5	МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ) 5
СЫР (ГОРЧИЦЫМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	СЫР (ГОРЧИЦЫМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	СЫР (ГОРЧИЦЫМИ) 10	СЫР (ГОРЧИЦЫМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	СЫР (ГОРЧИЦЫМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	СЫР (ГОРЧИЦЫМИ) 10
БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И ЯБЛОК 180	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ ВШИШКИ И ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И (АБРИКОС СУШЕНЫХ) 180
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ИГРА ИЗ БАКАЖАНОВ (КОНСЕРВИРОВАННА Я) 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	ИГРА ОВОЩНАЯ 60
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (ВЕТЕРАНАНСКИЙ) 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ 180/20	СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮИ (РАССОЛНИК) НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕТЕРАНАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮИ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕТЕРАНАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ 180
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ПИРОГИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ С КАПУСТОЙ 120	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ЗАТЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 190	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 80/30	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ ТОМЛЕННЫЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 150/30
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
РИС ОТВАРНОЙ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫХ) 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛНИЧАЯ 110	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50				ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ЯБЛОДНЫЙ 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180				НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180					
Полдник									
МАРМЕЛАД 20	ПРЯНИКИ 20	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 25	ПРЯНИКИ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ВАФЛИ 20	МАРМЕЛАД 20	КЕФИР 200	КОФЕ С МОЛОЧНО- СЛИВОЧНЫМ 24
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯБЛОДНОГО 200	СНЕЖОК 200	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯБЛОДНОГО 200		СНЕЖОК 200	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯБЛОДНОГО 200		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200
Ужин									
САЛАТ СВЕКОЛКА 60	ОВОЩНОЕ РАУ С БАКАЖАНАМИ 150	САЛАТ ЛЕТНИЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 80	ТЕФЕДЛИ РЫБНЫЕ 80	КУХ С ПОВИДЛОМ 70	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОМ 120	ИГРА КАБАЧКОВАЯ 100	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ВАТУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 160	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	АЛЕНЬКИН 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200
		БАНАН СВЕЖИЙ 95	АЛЕНЬКИН 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 95		ГРУША СВЕЖАЯ 100

1 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	1, мг	Е, мг	Se, мг	Турпы																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,37	6,17	25,59	174,59	19,77	0,05	0,12	0,03	0,86	0,09	0,06	73,22	11,89	72,99	0,33	118,28	1,75	0,01	0,00	189																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													



2 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			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, мкг	Ғ, мг	Se, мг
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	160	6,75	9,42	26,16	217,20	16,83	0,13	0,62	0,04	1,01	0,08	0,17	140,70	46,60	170,30	1,14	268,70	12,48	0,01	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	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	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,68	3,72	11,87	96,64	1,44	0,04	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	129,37	18,46	95,93	0,29	189,26	10,80	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	385	13,46	18,43	58,63	456,04	37,67	0,21	1,24	0,10	1,12	0,16	0,32	278,27	70,26	293,18	1,84	495,51	23,28	0,01	0,00		
II Завтрак																						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,05	0,01	5,97	25,00	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,33	1,07	0,05	9,56	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	180	0,05	0,01	5,97	25,00	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	2,33	1,07	0,05	9,56	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,66	1,66	3,47	35,29	1,76	0,05	2,20	0,00	1,33	0,00	0,03	9,90	10,40	30,72	0,35	54,45	0,00	0,00	0,00	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	180/20	7,09	6,13	27,13	192,55	22,20	0,23	12,03	0,61	3,08	0,08	0,11	51,97	44,91	104,39	2,47	593,39	5,90	0,06	0,00	99	2008
ПИРОГИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ С КАПУСТОЙ	120	24,69	22,77	41,79	471,09	34,76	0,13	12,02	0,09	2,05	0,52	0,25	79,01	37,29	240,36	3,42	530,59	14,86	0,07	0,03	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	91,19	9,90	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	1,70	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	590	35,43	30,82	89,95	809,47	68,62	0,46	26,25	0,70	7,12	0,60	0,41	154,03	100,00	401,57	7,44	1 219,95	22,44	0,13	0,03		
Полдник																						
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	7,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	2008	
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	220	6,98	5,94	23,00	179,20	7,76	0,10	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	242,20	29,80	200,00	0,36	306,20	18,00	0,04	0,00		
Ужин																						
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	150	3,20	10,19	19,91	184,69	14,37	0,13	15,83	0,18	4,44	0,00	0,11	27,20	31,38	85,26	1,06	791,84	7,07	0,04	0,00	142	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	480	5,81	10,58	47,00	309,82	28,77	0,19	23,49	0,18	5,51	0,00	0,15	54,43	49,52	119,31	3,58	1 053,46	8,60	0,05	0,00		2008
Всего за день:		61,73	65,88	224,55	1 779,53	142,82	0,96	53,24	1,03	13,89	0,76	1,22	738,78	251,91	1 015,13	13,27	3 084,68	72,32	0,23	0,03		

3 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	І, мг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,36	8,40	27,43	211,56	17,69	0,08	0,68	0,04	0,11	0,08	0,17	157,63	27,60	190,47	0,63	247,71	11,70	0,02	0,01	184					2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	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	13					2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14					2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00					2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,46	3,72	9,11	84,73	0,11	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,67	15,56	89,37	0,40	185,41	10,80	0,00	0,00					к/к		
Итого за прием пищи:	395	15,19	20,36	57,14	474,91	37,20	0,15	1,39	0,13	0,25	0,16	0,35	380,50	51,86	346,79	1,54	479,47	22,50	0,02	0,01							
II Завтрак																											
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ И РЕБЛОК	180	0,12	0,07	6,36	27,41	0,08	0,00	6,92	0,00	0,12	0,00	0,00	4,18	3,00	3,42	0,30	56,62	0,28	0,00	0,00					к/к		
Итого за прием пищи:	180	0,12	0,07	6,36	27,41	0,08	0,00	6,92	0,00	0,12	0,00	0,00	4,18	3,00	3,42	0,30	56,62	0,28	0,00	0,00							
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,06	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00					2008		
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАННОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,56	5,58	22,99	165,23	18,95	0,11	12,06	0,51	1,30	0,20	0,11	45,21	28,01	83,72	1,32	469,72	7,36	0,04	0,00	92					2008	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	18,47	17,18	17,47	302,18	11,09	0,14	21,41	0,31	0,58	0,06	0,18	70,40	46,00	191,43	2,57	754,10	10,35	0,14	0,00	302					2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,37	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00					2008		
НАПИТОК ИЗ КУРАТИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ)	180	0,54	0,03	9,70	41,73	0,32	0,01	0,17	0,06	0,00	0,00	0,02	22,78	11,79	14,19	0,32	186,11	0,00	0,01	0,00					к/к		
Итого за прием пищи:	650	27,36	23,29	72,86	659,49	46,92	0,37	39,62	0,89	3,04	0,26	0,37	161,14	103,67	357,96	6,81	1 562,25	22,30	0,20	0,00							
Полдник																											
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	2,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00					2008		
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	411					2008	
Итого за прием пищи:	220	0,56	0,66	29,65	154,00	2,31	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,25	3,85	9,90	0,30	28,65	0,00	0,00	0,00							
Ужин																											
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	1,14	5,06	8,05	82,61	6,35	0,06	5,15	0,02	2,21	0,00	0,03	9,87	12,98	33,28	0,65	298,73	2,90	0,01	0,00					2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	17,40	7,11	10,11	174,01	6,73	0,14	1,04	0,32	1,17	0,49	0,19	64,57	39,85	246,87	1,47	393,00	135,25	0,52	0,01	255					2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	5,11	21,49	0,11	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	3,51	3,68	0,34	16,45	0,00	0,00	0,00					к/к		
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	1,90	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00					2008		
Итого за прием пищи:	515	23,04	12,89	62,69	461,20	33,33	0,29	16,29	0,36	4,16	0,49	0,29	100,42	108,12	340,67	3,75	1 090,38	138,15	0,54	0,01							
Всего за день:		66,27	57,27	228,70	1 787,01	119,84	0,82	64,22	1,38	7,57	0,91	1,02	659,49	270,50	1 058,74	12,70	3 217,37	183,23	0,76	0,02							

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
		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, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,11	7,24	29,14	207,05	17,96	0,12	0,56	0,04	0,81	0,06	0,12	118,39	32,80	136,04	0,87	215,10	10,85	0,01	0,00	169		2012
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	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	13		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00			2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	3,84	10,39	91,43	0,07	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	126,65	17,22	91,12	0,26	187,66	10,80	0,00	0,00	397		2012
Итого за прием пищи:	385	12,70	16,37	60,13	440,68	37,43	0,19	1,18	0,10	0,92	0,14	0,27	253,24	55,22	254,11	1,54	440,31	21,65	0,01	0,00			
II Завтрак																							
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	180	0,52	0,06	13,97	59,04	0,22	0,12	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	22,95	11,14	17,82	0,41	184,10	0,00	0,00	0,00	441		2008
Итого за прием пищи:	180	0,52	0,06	13,97	59,04	0,22	0,12	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	22,95	11,14	17,82	0,41	184,10	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИИ	60	0,60	3,60	2,08	44,52	0,17	0,02	5,64	0,07	1,73	0,00	0,02	7,11	10,15	13,26	0,50	163,62	1,13	0,00	0,00			2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ (РАССОЛЬНИК) НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,50	3,32	21,73	136,22	17,49	0,08	10,63	0,35	1,61	0,00	0,07	43,57	27,47	102,65	1,22	348,58	4,03	0,04	0,01	91		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,80	17,01	22,34	314,01	19,16	0,16	11,24	0,32	0,83	0,07	0,17	31,20	48,12	205,87	3,23	1 056,68	13,52	0,09	0,00	258		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,05	0,05	6,11	25,46	0,11	0,00	0,54	0,00	0,08	0,00	0,00	2,02	0,96	1,32	0,26	37,40	0,27	0,00	0,00	к/к		к/к
Итого за прием пищи:	670	25,26	24,42	73,46	672,19	53,43	0,35	28,05	0,74	5,35	0,07	0,30	92,90	96,20	366,60	7,21	1 674,28	21,75	0,13	0,01			
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,50	1,96	14,88	83,40	10,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	к/к		к/к
СНЕЖОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00			2008
Итого за прием пищи:	225	7,10	6,96	23,90	196,42	10,16	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,35	245,80	32,00	208,00	0,42	314,00	0,00	0,04	0,00			
Ужин																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,00	5,25	51,22	0,19	0,02	1,36	0,88	1,62	0,00	0,03	21,95	15,91	23,02	0,63	121,40	2,44	0,02	0,00	71		1997
ВАРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	110	17,61	11,96	41,13	344,21	37,95	0,11	0,18	0,09	0,68	0,51	0,22	107,07	21,63	181,04	1,19	179,87	6,26	0,04	0,04	453		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	13,68	0,04	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 САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	к/к		к/к
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00			2008
Итого за прием пищи:	500	21,41	15,34	74,08	527,66	51,93	0,21	61,56	0,98	3,11	0,51	0,30	178,03	62,57	252,71	2,96	547,55	10,70	0,08	0,04			
Всего за день:		66,99	63,15	245,54	1 895,99	153,17	0,85	92,31	1,91	9,38	0,72	1,24	792,92	257,13	1 099,24	12,54	3 160,24	54,10	0,26	0,05			

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, в.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																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,72	12,43	3,29	151,94	1,56	0,03	0,16	0,15	1,80	1,09	0,22	57,73	8,62	103,64	1,11	111,25	11,83	0,03	0,01	214	2008					
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	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	13	2008					
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,68	3,72	11,87	96,64	1,44	0,04	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	129,37	18,46	95,93	0,29	189,26	10,80	0,00	0,00	395	2012					
Итого за прием пищи:	355	15,75	24,39	35,76	427,18	22,40	0,11	0,85	0,24	1,94	1,17	0,40	283,30	35,98	276,52	1,91	346,86	22,83	0,03	0,01							
II Завтрак																											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	6,51	27,33	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,61	1,26	1,74	0,35	48,80	0,35	0,00	0,00	к/к	к/к					
Итого за прием пищи:	180	0,07	0,07	6,51	27,33	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,61	1,26	1,74	0,35	48,80	0,35	0,00	0,00							
Обед																											
ИКРА ИЗ БАКАЖАНОВ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	50	1,01	7,92	3,04	88,14	0,37	0,02	1,72	0,10	0,00	0,00	0,03	23,76	8,29	17,13	0,39	187,27	0,00	0,00	0,00	100	2008					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,63	3,02	29,88	165,71	25,79	0,11	10,34	0,54	1,98	0,00	0,06	37,12	25,50	67,00	1,37	343,59	4,13	0,04	0,01	306	2012					
ВИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,85	13,19	12,98	225,84	12,93	0,08	0,53	0,03	0,47	0,05	0,09	13,47	14,50	110,11	0,99	180,00	2,63	0,08	0,00	355	2012					
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,57	1,13	2,36	25,41	1,59	0,00	0,55	0,02	0,03	0,00	0,02	7,97	2,41	7,36	0,11	37,33	0,98	0,00	0,00	323	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,08	5,98	27,45	187,80	27,42	0,16	0,00	0,02	3,41	0,08	0,10	15,54	90,02	134,14	3,15	189,25	1,63	0,01	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,30	0,13	10,03	48,01	0,56	0,01	39,60	0,07	0,00	0,00	0,03	12,26	3,00	1,38	0,24	5,22	0,00	0,00	0,00	441	2008					
Итого за прием пищи:	680	29,75	31,81	106,94	892,89	85,16	0,47	52,74	0,78	6,99	0,13	0,37	119,12	153,22	390,62	8,25	1 010,66	12,17	0,13	0,01							
Полдник																											
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	7,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	2008						
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	411	2008					
Итого за прием пищи:	220	1,18	0,94	29,19	156,40	8,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,25	3,65	12,70	0,16	14,85	0,00	0,00	0,00							
Ужин																											
ТЕОРЕЛЫ РЫБНЫЕ	80	1,71	3,35	6,67	63,71	5,29	0,02	0,64	0,10	1,27	0,16	0,03	12,01	6,77	30,65	0,42	51,01	2,18	0,00	0,00	261	2012					
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,04	5,31	19,95	225,25	0,00	0,14	4,91	0,04	0,20	0,00	0,00	46,19	28,50	83,53	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	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	0,01	0,00						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,01	5,17	22,29	0,11	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	10,96	3,77	4,16	0,35	20,36	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,50	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	550	8,24	9,21	61,56	450,14	24,14	0,23	11,53	0,14	2,61	0,16	0,08	96,44	62,92	164,58	4,57	277,97	3,18	0,02	0,00	1 699						
Всего за день:		54,99	66,42	239,96	1 953,94	139,87	0,84	65,82	1,16	11,65	1,46	0,85	513,72	257,03	836,16	15,24	1 699,14	38,33	0,18	0,02							

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Fi, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,67	6,25	24,67	173,69	18,43	0,08	0,12	0,03	0,15	0,09	0,08	78,16	22,32	116,69	1,18	144,34	1,75	0,00	0,02	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙКИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	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	13	2008
СЫР (ПОРЦИЙКИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,85	4,01	10,50	94,80	0,16	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,03	21,81	98,19	0,50	205,77	10,80	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	395	13,87	18,50	55,77	447,09	37,99	0,15	0,81	0,12	0,29	0,17	0,26	302,39	52,83	291,83	2,19	396,46	12,55	0,00	0,02		
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУПА)	180	0,09	0,07	7,08	29,56	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	180	0,09	0,07	7,08	29,56	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,66	3,05	3,88	45,51	0,05	0,01	1,82	0,00	1,32	0,00	0,02	16,48	9,09	17,94	0,59	131,08	3,19	0,01	0,00	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ	180	5,37	2,28	19,08	122,56	14,87	0,14	12,53	0,48	0,70	0,00	0,10	58,85	38,94	127,06	1,86	559,99	4,45	0,04	0,00	99	2008
ХЛЕБ РУСЛЕННЫЕ ИЗ ГОВДИНЫ	80	17,95	19,76	9,84	365,66	8,45	0,16	0,24	2,48	1,03	0,74	0,25	34,11	10,32	74,89	0,89	91,16	7,53	0,02	18,44	265	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,80	3,12	13,33	97,35	1,81	0,04	22,56	0,08	0,98	0,00	0,06	63,23	21,95	45,56	1,26	280,85	4,92	0,01	0,00	131	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	1,70	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	700	30,09	28,65	72,17	802,41	41,68	0,44	37,15	3,04	5,13	0,74	0,47	189,42	91,50	308,95	6,60	1131,80	22,89	0,08	18,44		
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,00	0,05	1,09	0,04	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,00	0,05	1,09	0,04	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00		
Ужин																						
КУХ С ПОВИДЛОМ	70	7,31	6,93	49,17	288,29	34,83	0,09	0,24	0,04	1,13	0,15	0,09	53,75	13,79	82,22	0,79	153,31	5,38	0,01	0,02	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	160	3,06	3,55	22,90	138,40	19,34	0,13	10,29	0,17	1,23	0,00	0,10	23,02	30,04	74,97	1,30	719,74	7,15	0,03	0,00	134	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	13,72	11,03	104,03	574,79	73,13	0,29	18,19	0,21	3,62	0,15	0,23	106,07	64,94	198,80	4,79	1147,57	14,06	0,06	0,02		
Всего за день:		63,68	64,77	248,62	1976,07	152,91	0,93	57,69	3,41	9,12	1,06	1,19	816,00	235,21	954,00	14,16	3017,30	68,62	0,14	18,48		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, 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	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,49	8,03	32,53	225,16	22,23	0,05	0,62	0,04	0,25	0,08	0,15	128,79	27,64	128,75	0,41	206,78	11,23	0,02	0,00	185	2008		
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	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	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,46	3,72	9,11	84,73	0,11	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,67	15,56	89,37	0,40	185,41	10,80	0,00	0,00	к/к			
Итого за прием пищи:	385	11,98	17,04	62,24	452,09	41,74	0,12	1,26	0,10	0,36	0,16	0,30	263,66	48,40	245,07	1,22	429,74	22,03	0,02	0,00				
II Завтрак																								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,36	0,15	9,90	49,10	0,67	0,01	47,52	0,09	0,00	0,00	0,03	13,21	3,28	1,66	0,29	6,09	0,00	0,00	0,00	441	2008		
Итого за прием пищи:	180	0,36	0,15	9,90	49,10	0,67	0,01	47,52	0,09	0,00	0,00	0,03	13,21	3,28	1,66	0,29	6,09	0,00	0,00	0,00				
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,06	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	180	2,82	3,08	20,35	122,96	16,66	0,10	12,46	0,33	1,22	0,00	0,06	34,09	28,73	71,38	1,11	448,40	4,94	0,04	0,00	92	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	20,88	20,50	27,54	378,31	24,09	0,20	13,13	0,39	1,28	0,53	0,27	44,91	55,88	256,00	3,93	1 227,62	18,82	0,11	0,01	299	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,46	1,11	3,00	24,06	1,01	0,00	0,90	0,16	0,55	0,00	0,02	8,64	5,21	9,75	0,20	52,47	0,83	0,00	0,00	348	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00	2008			
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	180	0,17	0,06	6,38	27,75	0,01	0,00	8,53	0,00	0,10	0,00	0,00	6,07	4,72	5,20	0,16	56,19	0,26	0,00	0,00	к/к			
Итого за прием пищи:	690	28,12	25,25	79,97	713,43	58,33	0,41	41,00	0,89	4,31	0,53	0,41	116,46	112,41	410,95	8,00	1 937,00	29,44	0,16	0,01				
Полдник																								
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	2,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008		
СНЕЖОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	220	6,16	5,66	24,48	183,82	2,04	0,07	1,40	0,05	0,00	0,00	0,35	243,20	30,00	197,20	0,30	320,00	0,00	0,04	0,00				
Ужин																								
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЛОМ	120	6,76	8,62	28,38	218,45	27,08	0,07	0,10	0,08	1,90	0,42	0,10	44,39	10,50	74,66	1,16	100,53	5,47	0,02	0,01	208	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,44	1,16	1,89	23,37	1,63	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,69	1,09	5,73	0,05	11,52	0,74	0,00	0,00	371	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	39,24	0,22	51,60	0,00	0,01	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	к/к			
РЫБКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,88	212,34	1,53	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	490	10,55	10,33	62,23	389,92	47,67	0,14	7,77	0,09	3,16	0,42	0,15	81,38	32,70	122,00	3,91	386,57	7,74	0,04	0,01				
Всего за день:		57,17	58,43	238,82	1 788,36	150,45	0,75	98,95	1,22	7,83	1,11	1,24	717,91	226,79	976,88	13,72	3 079,40	59,21	0,26	0,02				

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	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	6,61	8,11	29,90	219,96	20,31	0,07	0,62	0,04	0,74	0,08	0,15	131,50	18,30	110,92	0,66	213,16	11,25	0,01	0,01	93	2012	
МАСЛО (ТОПЛИВЫМ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	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	13	2008	
СЫР (ТОПЛИВЫМ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	3,84	10,39	91,43	0,07	0,03	0,62	0,02	0,02	0,00	0,13	126,65	17,22	91,12	0,26	187,66	10,80	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	395	15,52	20,19	60,89	489,99	39,78	0,14	1,31	0,13	0,88	0,16	0,33	354,35	44,22	278,99	1,43	447,17	22,05	0,01	0,01			
II Завтрак																							
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	7,48	31,20	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,63	1,26	1,74	0,35	48,83	0,35	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	180	0,07	0,07	7,48	31,20	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,63	1,26	1,74	0,35	48,83	0,35	0,00	0,00			
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	60	0,65	3,60	2,59	46,55	0,15	0,03	4,97	0,06	1,71	0,00	0,02	8,96	9,59	16,73	0,52	151,08	1,25	0,00	0,00	2012		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,48	7,27	13,02	132,65	8,05	0,08	13,60	0,50	1,15	0,08	0,08	46,97	26,23	60,17	1,11	321,79	4,91	0,02	0,00	94	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,04	15,37	32,51	328,99	31,03	0,09	1,39	0,30	0,62	0,09	0,13	24,26	36,75	165,29	1,44	250,14	4,28	0,10	0,01	304	2012	
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,20	0,05	10,10	41,95	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,71	4,98	10,45	0,24	75,37	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	650	21,68	26,73	79,42	702,12	55,73	0,30	19,96	0,86	4,58	0,17	0,28	102,90	87,05	296,14	5,31	866,38	13,24	0,12	0,10			
Полдник																							
МАРМЕЛАД	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	7,02	7,56	0,47	23,00	0,00	0,00	0,00			
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	220	0,29	1,78	26,64	150,91	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,39	8,87	10,26	0,47	23,65	0,00	0,00	0,00			
Ужин																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,54	5,14	8,15	86,31	0,53	0,07	14,04	0,28	2,38	0,00	0,06	24,45	18,68	30,97	0,57	357,19	2,08	0,01	0,00	53	2012	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТЕ	100	6,78	8,89	5,53	129,53	2,76	0,05	0,73	0,38	2,38	0,98	0,02	54,14	13,55	106,31	1,28	138,86	11,73	0,03	0,01	254	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БАНАН СВЕЖИИ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	1,90	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	535	12,79	14,75	58,10	419,24	23,54	0,21	24,29	0,68	5,54	0,98	0,33	103,27	87,13	197,09	3,44	888,83	13,81	0,05	0,01			
Всего за день:		50,35	63,52	232,53	1 793,46	119,70	0,66	46,26	1,67	11,11	1,31	0,94	575,54	228,53	784,22	11,00	2 274,86	49,45	0,18	0,03			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг			
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,83	8,46	25,51	206,21	16,45	0,13	0,59	0,04	2,09	0,08	0,18	124,18	66,42	162,19	1,99	278,68	11,14	0,01	0,00	0,00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	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	0,00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,46	3,72	9,11	84,73	0,11	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,67	15,56	89,37	0,40	185,41	10,80	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	385	13,32	17,47	55,22	433,14	35,96	0,20	1,23	0,10	2,20	0,16	0,33	259,05	87,18	278,51	2,80	501,64	21,94	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																							
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК	180	0,11	0,06	6,62	28,04	0,09	0,00	0,89	0,00	0,09	0,00	0,00	4,26	2,63	3,21	0,24	48,95	0,36	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	180	0,11	0,06	6,62	28,04	0,09	0,00	0,89	0,00	0,09	0,00	0,00	4,26	2,63	3,21	0,24	48,95	0,36	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,67	2,99	5,06	49,74	0,22	0,03	2,81	0,01	1,39	0,00	0,02	15,04	8,95	27,23	0,59	95,46	1,86	0,01	0,00	0,00		2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУРЬОНЕ	180	3,97	6,12	16,54	142,08	9,22	0,10	13,91	0,44	1,75	0,00	0,08	51,85	33,82	83,45	1,59	577,59	8,48	0,06	0,00	0,00	75	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	13,87	13,27	7,15	204,00	5,11	0,07	1,65	0,15	1,18	0,00	0,10	16,83	20,03	121,85	1,11	233,42	3,80	0,08	0,00	0,00	308	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,00	5,99	20,07	146,49	18,00	0,12	9,72	0,03	0,25	0,09	0,10	36,76	27,53	80,45	1,13	715,98	8,06	0,04	0,00	0,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	1,70	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	730	24,82	28,80	75,83	717,51	49,05	0,41	28,09	0,63	5,67	0,09	0,34	137,25	101,53	356,48	6,42	1 691,20	25,00	0,19	0,00	0,00		
Полдник																							
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	0,00		
Ужин																							
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120	20,68	13,17	31,19	327,84	10,21	0,07	3,52	0,07	1,33	0,16	0,26	172,14	26,37	219,31	0,74	201,16	3,71	0,02	0,02	0,02	239	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	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
АТЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	450	23,88	13,55	58,89	460,07	24,00	0,15	63,54	0,08	2,14	0,16	0,30	221,15	51,40	267,96	1,88	447,44	5,71	0,04	0,02	0,02		
Всего за день:		67,93	64,88	204,56	1 744,76	109,10	0,84	95,15	0,86	10,24	0,41	1,31	861,71	270,74	1 096,16	11,54	2 981,23	71,01	0,28	0,02	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г					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																												
ДРАЧЕНА	100	7,93	12,66	6,08	174,20	4,01	0,05	0,17	0,17	1,14	1,20	0,25	65,96	10,38	119,05	1,25	132,73	13,72	0,03	0,02	228	2012						
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	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	13	2008						
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,13	2,71	0,00	33,49	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,00	0,03	80,96	3,22	46,00	0,09	8,10	0,00	0,00	0,00	14	2008						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,68	3,72	11,87	96,64	1,44	0,04	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	129,37	18,46	95,93	0,29	189,26	10,80	0,00	0,00	395	2012						
Итого за прием пищи:	335	16,77	24,38	38,55	446,53	24,85	0,13	0,85	0,26	1,28	1,28	0,43	264,49	37,26	287,93	2,04	367,64	24,52	0,03	0,02								
II Завтрак																												
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ)	180	0,54	0,03	9,70	41,73	0,32	0,01	0,17	0,06	0,00	0,00	0,02	22,78	11,79	14,19	0,32	186,11	0,00	0,01	0,00	41	2008	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	180	0,54	0,03	9,70	41,73	0,32	0,01	0,17	0,06	0,00	0,00	0,02	22,78	11,79	14,19	0,32	186,11	0,00	0,01	0,00								
Обед																												
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,90	2,71	4,71	46,97	0,22	0,04	8,38	0,25	1,34	0,00	0,03	19,45	12,27	25,18	0,64	150,19	2,88	0,02	0,00	55	2012						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГЕТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ	180	2,23	3,15	10,29	83,62	5,23	0,07	18,39	0,25	0,85	0,00	0,07	51,84	22,71	51,18	1,11	359,39	5,06	0,02	0,00	84	2008						
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ ТОМЛЕННЫЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150/30	13,89	19,83	12,63	356,68	5,98	0,20	73,52	2,68	2,11	0,13	0,21	20,30	19,08	40,08	0,84	240,16	1,42	0,02	17,20	303	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	151,98	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008							
КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	180	0,08	0,01	5,35	22,77	0,00	0,00	1,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3,11	1,03	1,85	0,05	16,62	0,10	0,00	0,00	41	2008	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	650	20,41	26,14	54,18	662,02	27,93	0,40	102,13	3,18	5,41	0,13	0,35	103,70	64,59	161,79	4,64	834,36	12,26	0,06	17,20								
Полдник																												
КОФЕТЫ МОЛОЧНО-СЛИВОЧНЫЕ	24	0,63	0,00	19,16	79,15	1,63	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,02	15,77	2,38	12,53	0,00	20,40	0,00	0,00	0,00								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,13	10,71	50,72	0,56	0,01	39,60	0,07	0,00	0,00	0,03	13,08	3,18	1,38	0,24	5,30	0,00	0,00	0,00	441	2008						
Итого за прием пищи:	224	0,93	0,13	29,87	129,87	2,19	0,01	39,60	0,07	0,05	0,00	0,05	28,85	5,56	13,91	0,24	25,70	0,00	0,00	0,00								
Ужин																												
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12,71	8,16	8,18	156,95	6,99	0,10	0,64	0,01	2,98	0,00	0,06	26,11	25,93	169,25	0,70	274,42	114,56	0,45	0,00	239	2008						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,33	4,73	15,18	113,03	13,50	0,09	7,30	0,03	0,19	0,07	0,07	30,74	20,98	62,50	0,85	541,31	6,31	0,03	0,00	335	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	41	2008	к/к	к/к				
ГРУЩА СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,50	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00								
Итого за прием пищи:	550	18,48	13,43	58,13	429,18	39,34	0,26	12,96	0,04	4,31	0,07	0,18	92,93	73,91	280,96	4,57	1 032,91	121,87	0,50	0,00								
Всего за день:		57,13	64,11	190,43	1 709,33	94,63	0,81	155,71	3,61	11,05	1,48	1,03	532,75	193,11	758,78	11,81	2 446,72	158,65	0,60	17,22								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Крахмал, г	V1, 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	599,93	634,12	2 290,98	18 221,85	1 276,22	8,23	892,19	19,42	111,21	9,83	10,97	7 067,43	2 512,61	9 673,63	133,00	27 028,70	810,17	3,00	53,10
Среднее значение за период	59,99	63,41	229,10	1 822,19	127,62	0,82	89,22	1,94	11,12	0,98	1,10	706,74	251,26	967,36	13,30	2 702,87	81,02	0,30	5,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	31,3	55,5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	381	180	670	217	512