

муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 93

Утверждаю

Заведующий детским садом № 93

_____ Т.Н. Носкова

Приказ № 02-05/01 от 09.01.2025

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное 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										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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				
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9.6	12.5	33.5	284.6	0.09	0.48	0.04	0.78	0.08	0.34	280.46	36.95	233.11	0.40	392.93	15.00	0.03	0.00	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.2	57.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.34	3.21	2.97	0.30	10.91	0.00	0.00	0.00	96	2010		
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	410	10.5	13.4	70.9	447.9	0.10	0.50	0.04	0.78	0.08	0.35	294.60	43.16	246.88	1.15	445.84	15.00	0.03	0.00				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																							
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.8	2.8	3.8	44.0	0.03	1.76	0.76	1.47	0.00	0.04	20.66	15.61	25.01	0.49	122.82	2.46	0.02	0.00	4	2010		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5.7	7.9	7.4	128.1	0.06	9.76	0.19	1.51	0.00	0.08	47.98	21.67	73.39	1.32	333.22	5.63	0.03	0.00	7	2010		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С МЯСОМ	150	11.4	15.8	21.7	274.4	0.15	10.79	0.19	1.74	0.00	0.14	27.18	39.54	149.25	2.39	916.08	10.58	0.07	0.00	24	2010		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	1.89	0.00	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.6	21.2	103.0	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		
Итого за прием пищи:	640	21.4	27.0	68.7	607.5	0.33	22.31	1.14	5.82	0.00	0.30	113.60	88.21	291.15	6.20	1 441.20	21.47	0.12	0.00				
Уплотненный полдник																							
ТВОРОЖНО-ПИРОЖНОЕ	140	24.2	16.2	37.5	396.6	0.06	0.45	0.08	0.46	0.22	0.30	207.99	29.73	259.87	0.95	237.83	4.71	0.04	0.03				
ЙОГУРТ	180	3.6	2.7	5.4	86.4	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		2008		
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008		
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	520	32.1	20.9	83.3	686.0	0.16	16.71	0.14	1.41	0.22	0.64	447.99	66.93	447.37	4.25	917.63	7.71	0.10	0.03				
Всего за день:		64.5	61.5	233.0	1 784.4	0.60	41.52	1.32	8.01	0.30	1.30	863.19	202.30	992.40	13.00	2 924.67	45.18	0.25	0.03				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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	Р, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.6	8.5	11.2	140.7	0.04	0.83	0.02	0.00	0.00	0.17	172.64	18.93	116.55	0.18	234.10	14.40	0.00	0.00	37	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.4	3.4	16.3	110.2	0.04	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	119.26	17.34	88.73	0.28	174.81	9.90	0.00	0.00	395	2012	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.7	7.8	0.0	102.9	0.01	0.21	0.09	0.10	0.00	0.11	270.00	15.00	177.00	0.27	24.00	0.00	0.01	0.01	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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	13	2008	
Итого за прием пищи:	465	19.4	24.8	53.3	519.4	0.09	1.61	0.13	0.10	0.00	0.40	561.90	51.27	382.28	0.73	432.91	24.30	0.01	0.01			
II Завтрак																						
АПЕЛЬСИН	260	1.6	0.4	14.1	74.9	0.07	104.52	0.02	0.38	0.00	0.05	59.23	22.65	40.07	0.52	343.17	3.48	0.03	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	260	1.6	0.4	14.1	74.9	0.07	104.52	0.02	0.38	0.00	0.05	59.23	22.65	40.07	0.52	343.17	3.48	0.03	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.0	1.6	36.7	0.01	1.45	0.00	1.28	0.00	0.01	13.70	7.93	16.54	0.37	91.88	0.28	0.00	0.00		2012	
СУП РЫБНЫЙ	200	9.5	5.2	12.5	134.4	0.13	6.35	0.13	1.13	0.00	0.09	21.11	29.00	117.16	1.01	571.70	24.15	0.17	0.02			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13.6	15.2	5.7	213.8	0.05	0.89	0.03	1.94	0.04	0.10	11.84	13.05	106.73	0.92	180.03	3.33	0.08	0.00	305	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.7	5.9	22.8	158.8	0.13	10.83	0.02	0.13	0.00	0.12	53.66	31.86	96.37	1.27	808.14	9.89	0.04	0.00	78	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.80	0.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.2	0.5	19.1	92.7	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	725	30.5	29.7	76.1	694.5	0.40	19.52	0.18	5.47	0.04	0.36	116.78	92.19	375.95	5.37	1 714.00	40.17	0.29	0.02			
Уплотненный полдник																						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	0.0	1.3	8.2	0.02	0.64	0.00	0.25	0.00	0.01	3.78	3.97	11.72	0.14	20.79	0.00	0.00	0.00			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	10.9	16.5	2.9	203.8	0.05	0.26	0.21	2.79	1.68	0.35	92.16	14.06	168.89	1.79	180.16	19.80	0.04	0.02	43	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	425	17.2	20.8	63.8	513.0	0.09	1.12	0.21	3.04	1.68	0.38	113.47	27.12	210.58	2.86	244.81	19.80	0.04	0.02			
Всего за день:		68.7	75.7	207.2	1 801.8	0.65	126.77	0.54	8.99	1.72	1.19	851.38	193.23	1 008.88	9.48	2 734.89	87.75	0.37	0.05			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.7	9.7	13.1	164.0	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	213.61	23.45	145.35	0.21	292.52	18.00	0.00	0.00	33	2010	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.4	20.0	125.3	0.03	0.58	0.02	0.00	0.00	0.13	116.26	14.15	88.78	0.22	194.02	9.94	0.00	0.00	397	2012	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	106.0	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		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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	13	2008	
Итого за прием пищи:	425	12.1	17.9	53.7	428.4	0.08	1.62	0.05	0.00	0.00	0.34	329.87	37.60	234.13	0.43	486.54	27.94	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	0.0	1.3	8.2	0.02	0.84	0.00	0.25	0.00	0.01	3.78	3.97	11.72	0.14	20.79	0.00	0.00	0.00			
СВЕКОЛЬНИК НА ГОВЯЖЬЕМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6.6	7.4	15.2	158.0	0.08	7.44	0.20	1.39	0.00	0.11	53.20	35.06	101.02	2.08	596.69	10.72	0.04	0.00	58	2012	
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	70/40	12.6	14.7	10.4	224.8	0.04	1.09	0.14	2.64	0.14	0.09	24.36	17.10	113.31	1.70	255.33	6.36	0.03	0.00	63	2010	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	140	5.9	5.7	26.4	180.7	0.15	0.00	0.00	3.17	0.00	0.09	21.24	87.42	129.02	3.05	181.51	1.57	0.01	0.00	331	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.74	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	93	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.8	0.5	17.0	82.4	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	
Итого за прием пищи:	700	28.5	28.4	95.8	755.6	0.36	9.37	0.34	8.33	0.14	0.33	120.17	152.89	393.76	8.57	1109.50	20.89	0.08	0.00			
Уплотненный полдник																						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	26.7	17.3	43.8	442.4	0.08	0.35	0.07	0.14	0.10	0.36	250.23	34.72	295.74	0.78	267.71	2.94	0.05	0.04		2012	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	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	103	2010	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008	
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:	475	36.0	23.3	82.6	701.3	0.19	39.57	0.13	0.34	0.10	0.70	501.20	70.91	483.72	0.88	685.36	2.94	0.24	0.04			
Всего за день:		77.4	69.8	247.9	1954.1	0.65	53.76	0.52	8.83	0.24	1.37	962.44	267.80	1122.81	12.12	2281.40	51.77	0.32	0.04			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.8	9.7	28.4	233.6	0.13	0.94	0.03	0.62	0.00	0.20	197.66	38.69	180.86	0.83	313.44	17.27	0.01	0.00	324	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.0	4.0	20.1	133.4	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	138.58	19.33	103.13	0.29	204.02	11.70	0.00	0.00	395	2012	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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		2012	
Итого за прием пищи:	430	15.2	18.7	71.7	519.4	0.17	1.62	0.05	0.62	0.00	0.34	336.24	58.02	283.99	1.12	517.46	28.97	0.01	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.8	3.6	3.9	51.1	0.02	2.04	0.00	1.64	0.00	0.01	16.39	10.15	21.50	0.58	131.79	2.61	0.01	0.00	36	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ Б-НЕ	200	5.4	6.1	16.1	140.6	0.09	5.39	0.18	1.80	0.00	0.06	22.43	24.22	91.58	1.24	449.91	5.07	0.04	0.00	98	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	12.9	15.5	9.9	232.3	0.06	27.09	0.18	1.98	0.00	0.13	78.52	36.39	134.94	2.75	508.50	9.24	0.03	0.00	346	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	1.65	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.2	0.5	19.1	92.7	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	635	22.3	25.7	62.9	572.5	0.25	34.52	0.36	6.41	0.00	0.24	133.10	80.96	287.17	6.37	1 152.38	19.44	0.08	0.00			
Уплотненный полдник																						
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	25.1	17.5	4.4	275.0	0.21	2.39	0.76	4.49	0.00	0.20	51.90	49.44	249.83	1.25	537.41	63.58	0.50	0.05	48	2010	
РИС ОТВАРНОЙ	130	0.1	4.2	0.1	38.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.62	0.40	1.35	0.05	0.18	0.00	0.00	0.00	315	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	655	29.2	23.6	56.4	560.0	0.26	17.41	0.77	5.44	0.00	0.23	91.35	64.93	270.65	4.90	965.45	66.58	0.52	0.05			
Всего за день:			67.3	68.6	205.7	1 722.3	0.73	68.55	1.19	13.42	0.00	0.84	584.69	215.91	858.31	15.69	3 052.29	117.99	0.63	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 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																						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	7.5	10.0	26.2	226.1	0.12	0.83	0.02	0.80	0.00	0.20	184.59	48.02	190.35	1.08	316.62	15.90	0.01	0.00	34	2010	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.4	20.0	125.3	0.03	0.58	0.02	0.00	0.00	0.13	116.26	14.15	88.78	0.22	194.02	9.94	0.00	0.00	397	2012	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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	13	2008	
Итого за прием пищи:	430	14.4	18.4	69.4	503.7	0.15	1.41	0.04	0.80	0.00	0.33	300.85	62.17	279.13	1.30	510.64	25.84	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	2.5	1.4	30.6	0.01	1.21	0.00	1.07	0.00	0.01	11.43	6.61	13.78	0.31	76.58	0.24	0.00	0.00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С МЯСОМ	200	10.7	7.0	21.3	191.2	0.21	4.99	0.18	3.70	0.00	0.09	52.73	41.46	122.68	2.72	599.75	6.35	0.05	0.00	10	2010	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11.4	11.2	2.7	157.1	0.04	0.50	0.25	0.44	0.00	0.07	13.46	16.23	102.09	1.50	235.99	5.21	0.04	0.00	277	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4.0	6.1	24.1	167.5	0.14	11.42	0.02	0.14	0.00	0.13	60.41	33.98	104.34	1.33	856.66	10.78	0.04	0.00	78	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	20.3	84.0	0.01	0.16	0.03	0.00	0.00	0.02	19.80	11.88	11.62	0.31	147.21	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.2	0.5	19.1	92.7	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	700	30.1	27.4	88.8	723.1	0.49	18.28	0.48	6.34	0.00	0.36	165.93	118.71	393.66	7.97	1 977.39	25.10	0.13	0.00			
Уплотненный полдник																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1.0	3.5	4.8	55.0	0.03	2.20	0.96	1.84	0.00	0.04	25.97	19.51	31.30	0.62	153.53	3.07	0.03	0.00	4	2010	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ИЗЮМОМ И ПОВИДЛОМ (ДЖЕМОМ)	100	8.0	8.6	64.3	367.9	0.12	0.18	0.02	1.30	0.04	0.10	67.62	23.41	109.78	1.39	356.56	4.47	0.01	0.02	115	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008	
Итого за прием пищи:	375	12.4	13.4	106.3	598.8	0.15	2.40	0.98	3.14	0.04	0.14	102.42	46.01	144.05	2.31	520.95	7.54	0.04	0.02			
Всего за день:		57.7	59.3	280.4	1 894.5	0.81	25.29	1.50	10.44	0.04	0.83	580.40	233.29	828.04	13.82	3 008.98	58.48	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-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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	150	10.1	15.5	32.4	310.5	0.07	0.06	0.04	1.06	0.00	0.07	173.41	15.90	133.23	1.07	74.26	0.71	0.02	0.01	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	360	11.0	16.5	69.6	473.4	0.08	0.08	0.04	1.06	0.00	0.08	187.04	21.99	147.00	1.82	127.12	0.71	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0.7	4.7	3.9	61.4	0.03	1.33	0.90	2.32	0.00	0.03	24.09	16.84	28.00	0.51	108.93	2.57	0.02	0.00	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА МЯСНОМ Б-НЕ	200	5.4	6.6	8.2	113.8	0.07	7.01	0.18	1.52	0.00	0.07	26.60	20.20	68.44	1.16	355.73	4.82	0.03	0.00	102	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	12.5	15.2	23.6	281.0	0.17	11.79	0.19	1.78	0.00	0.16	26.99	42.86	162.60	2.60	1 002.54	11.55	0.07	0.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.80	0.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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
Итого за прием пищи:	650	22.1	27.1	71.4	617.3	0.36	20.13	1.27	6.72	0.00	0.30	95.05	91.20	302.54	6.27	1 536.25	21.74	0.12	0.00		
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	28.8	27.8	44.2	546.8	0.08	0.37	0.08	3.96	0.14	0.38	269.13	37.02	317.78	0.89	281.84	3.34	0.05	0.04	45	2010
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ -СНЕЖОК	180	0.0	0.0	0.0	0.0	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	103	2010
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	525	32.7	29.6	82.7	736.5	0.11	7.87	0.08	4.50	0.14	0.43	297.63	55.02	341.78	3.89	514.34	4.84	0.07	0.04		
Всего за день:		66.4	73.2	233.6	1 868.9	0.56	28.88	1.39	12.28	0.14	0.82	586.02	171.81	797.62	13.24	2 297.71	28.29	0.21	0.05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.3	10.0	31.3	249.3	0.14	0.96	0.03	0.72	0.00	0.21	200.30	42.08	191.29	0.92	327.53	17.81	0.01	0.00	184	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.4	18.9	120.7	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.13	115.87	13.94	86.94	0.20	188.06	9.90	0.00	0.00	397	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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		2012		
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	3.8	0.0	49.9	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	114.75	6.00	70.80	0.11	12.00	0.00	0.01	0.00		2012		
Итого за прием пищи:	445	18.8	22.1	73.4	572.3	0.17	1.57	0.07	0.77	0.00	0.38	430.92	62.02	349.03	1.23	527.59	27.71	0.02	0.00				
II Завтрак																							
МАНДАРИН	130	0.8	0.2	7.2	36.6	0.06	36.56	0.01	0.19	0.00	0.03	33.67	10.58	16.35	0.10	149.11	0.00	0.14	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	130	0.8	0.2	7.2	36.6	0.06	36.56	0.01	0.19	0.00	0.03	33.67	10.58	16.35	0.10	149.11	0.00	0.14	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	0.1	3.3	16.7	0.01	1.63	0.00	0.22	0.00	0.02	10.35	6.93	15.96	0.48	92.60	1.60	0.00	0.00	34	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.4	9.0	22.8	209.5	0.11	5.22	0.22	1.62	0.18	0.12	36.43	25.30	102.24	1.28	447.43	7.10	0.06	0.01	85	2012		
ЩНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	13.7	18.2	5.0	239.3	0.05	0.55	0.03	3.23	0.09	0.11	10.93	12.22	105.88	0.89	167.56	3.55	0.08	0.00	271	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	2.6	7.4	13.5	132.2	0.09	16.67	0.23	1.45	0.00	0.07	41.08	26.17	58.60	1.29	478.85	5.63	0.04	0.00	141	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.74	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	93	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.5	0.6	21.2	103.0	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		
Итого за прием пищи:	690	28.8	35.3	91.2	802.2	0.35	24.07	0.48	7.62	0.27	0.36	118.18	81.86	330.07	5.94	1 255.22	20.68	0.18	0.01				
Уплотненный полдник																							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	15.9	4.4	5.4	124.5	0.06	0.29	0.01	1.53	0.03	0.12	21.11	28.78	148.21	0.63	270.94	134.79	0.00	0.00	51	2010		
МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА	40	0.4	3.0	2.3	37.7	0.01	0.60	0.23	1.35	0.00	0.01	9.49	5.41	11.83	0.21	40.93	0.88	0.01	0.00	88	2010		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4.0	6.1	24.5	169.3	0.14	11.61	0.02	0.14	0.00	0.13	60.63	34.48	105.59	1.35	870.29	10.90	0.04	0.00	78	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.04	3.65	3.71	0.37	13.41	0.00	0.00	0.00	96	2010		
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008		
Итого за прием пищи:	505	23.8	14.7	70.1	510.0	0.21	12.52	0.26	3.02	0.03	0.27	101.27	72.32	269.34	2.56	1 195.57	146.57	0.05	0.00				
Всего за день:		72.2	72.3	241.9	1 921.1	0.79	74.72	0.82	11.60	0.30	1.04	684.04	226.78	964.79	9.83	3 127.49	194.96	0.39	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																					
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ	200	8.0	11.4	30.1	255.2	0.07	1.04	0.03	0.56	0.00	0.22	210.19	27.09	164.31	0.44	345.62	18.00	0.00	0.00	173	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	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	400	2012
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	3.8	0.0	49.9	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	114.75	6.00	70.80	0.11	12.00	0.00	0.01	0.00		2012
Итого за прием пищи:	440	20.1	22.1	61.4	529.1	0.12	2.02	0.08	0.61	0.00	0.45	508.54	53.25	364.71	0.69	620.42	34.20	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.8	3.5	4.2	52.1	0.02	1.66	0.95	1.81	0.00	0.03	25.43	18.16	29.46	0.56	127.28	2.80	0.03	0.00	4	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С ГОВЯДИНОЙ	200	5.9	7.6	11.8	143.3	0.10	5.83	0.23	1.76	0.00	0.08	39.21	26.97	87.71	1.36	448.61	5.87	0.04	0.00	11	2010
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11.6	11.8	2.1	167.8	0.03	0.02	0.02	0.35	0.00	0.07	18.33	12.28	100.90	1.36	218.22	5.84	0.03	0.00	278	2012
РИС ОТВАРНОЙ	120	0.0	2.8	0.1	25.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.96	0.36	1.22	0.05	0.16	0.00	0.00	0.00	315	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.4	0.2	17.7	80.6	0.01	48.40	0.09	0.00	0.00	0.03	14.27	3.48	1.68	0.30	6.49	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.2	0.5	19.1	92.7	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	690	21.9	26.4	55.0	562.1	0.24	55.91	1.29	4.91	0.00	0.25	111.30	69.80	260.12	5.43	861.96	17.03	0.10	0.00		
Уплотненный полдник																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.9	9.2	15.8	158.4	0.08	16.04	0.46	1.96	0.00	0.07	50.40	31.10	66.95	1.46	529.17	6.32	0.04	0.00	69	2010
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	2.9	3.1	18.7	115.4	0.03	0.54	0.02	0.00	0.00	0.12	111.72	15.09	76.45	0.52	161.82	9.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008
ЯБЛОКО	230	0.9	0.9	22.5	108.1	0.07	23.00	0.01	1.45	0.00	0.05	36.80	18.40	25.30	5.06	639.40	4.60	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	645	15.1	19.0	80.5	562.4	0.20	39.58	0.59	4.22	0.89	0.39	218.85	68.94	238.25	7.95	1386.74	27.97	0.08	0.01		
Всего за день:		57.9	67.6	212.7	1722.4	0.58	100.71	1.96	9.90	0.89	1.09	849.89	198.39	874.28	16.31	2869.12	79.20	0.19	0.01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																						
КАША "ДРУЖБА"	200	6.6	9.5	20.9	196.3	0.09	0.94	0.03	0.33	0.00	0.20	189.42	30.09	156.93	0.50	290.20	16.78	0.00	0.00	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.8	20.5	131.9	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.14	128.71	15.48	96.49	0.22	208.61	11.00	0.00	0.00	397	2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	3.8	0.0	49.9	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	114.75	6.00	70.80	0.11	12.00	0.00	0.01	0.00		2012	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008	
Итого за прием пищи:	460	17.4	18.4	64.6	497.4	0.12	1.62	0.07	0.38	0.00	0.38	432.88	51.57	324.22	0.83	510.81	27.78	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0.8	3.6	4.5	54.1	0.02	2.28	0.00	1.62	0.00	0.01	15.90	7.18	29.81	0.51	99.75	1.71	0.02	0.00		2012	
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	6.4	7.6	13.5	152.5	0.09	11.66	0.27	1.63	0.00	0.10	54.87	34.52	95.46	1.91	565.12	8.64	0.04	0.00	62	2012	
БИТОЧКИ	70	13.9	14.8	6.3	214.2	0.03	0.68	0.00	1.93	0.01	0.08	12.65	14.85	117.15	1.71	262.30	5.71	0.03	0.00	59	2010	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0.5	3.4	2.5	42.5	0.00	0.77	0.07	0.90	0.00	0.01	6.44	3.71	7.48	0.16	42.60	0.59	0.00	0.00	84	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4.0	6.1	24.1	167.5	0.14	11.42	0.02	0.14	0.00	0.13	60.41	33.98	104.34	1.33	856.66	10.78	0.04	0.00	78	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	1.62	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3.2	0.6	19.5	94.8	0.08	0.00	0.00	1.01	0.00	0.04	8.28	8.74	40.02	1.84	62.56	2.58	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	746	28.7	36.0	85.0	783.6	0.36	26.81	0.36	7.23	0.01	0.37	166.11	104.60	394.26	7.46	1 889.98	30.01	0.13	0.00			
Уплотненный полдник																						
ЕЖИКИ РЫБНЫЕ СОУСЕ	140/30	16.0	8.6	3.4	155.2	0.08	1.32	0.22	1.92	0.14	0.15	48.37	36.94	168.96	1.06	332.15	133.57	0.00	0.00	64	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.2	57.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.72	3.89	4.45	0.44	15.82	0.00	0.00	0.00	96	2010	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008	
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	20.5	10.5	58.8	415.4	0.11	8.84	0.22	2.46	0.14	0.21	86.59	58.83	197.41	4.50	580.47	135.07	0.02	0.00			
Всего за день:		67.3	65.1	224.2	1 765.1	0.61	40.47	0.65	10.23	0.15	0.96	696.78	221.40	927.09	15.03	2 981.26	192.86	0.16	0.00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.3	9.5	30.1	240.3	0.11	0.94	0.03	0.00	0.00	0.22	201.30	36.09	196.70	1.27	329.58	16.36	0.00	0.02	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	20.2	117.9	0.04	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.95	15.10	74.33	0.26	145.76	8.10	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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		2012
Итого за прием пищи:	435	14.9	17.4	76.0	523.8	0.15	1.41	0.04	0.00	0.00	0.32	300.25	51.19	271.03	1.53	475.34	24.46	0.00	0.02		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.1	2.4	3.1	38.5	0.03	1.49	0.00	1.46	0.00	0.02	6.72	7.03	20.80	0.23	36.85	0.00	0.00	0.00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6.3	7.9	14.5	158.4	0.07	6.01	0.23	1.69	0.00	0.07	33.71	27.61	97.43	1.47	510.92	6.24	0.04	0.00	8	2010
«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ	130/40	12.9	14.8	1.4	190.6	0.04	0.94	0.03	2.23	0.13	0.11	31.45	17.64	119.05	1.80	268.50	6.53	0.03	0.00	64	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.7	2.9	2.0	46.4	0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	15.89	1.76	11.18	0.05	24.30	1.83	0.00	0.00	85	2010
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	93	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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
Итого за прием пищи:	690	24.5	28.6	70.5	649.7	0.24	8.46	0.28	6.48	0.13	0.25	108.32	65.47	296.28	5.55	909.44	17.40	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	3.8	7.2	19.7	160.8	0.12	12.96	0.53	3.52	0.00	0.09	65.73	45.89	99.56	2.10	718.22	9.87	0.05	0.00	3	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.61	3.25	2.97	0.30	10.96	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
Итого за прием пищи:	390	7.7	8.7	61.1	356.1	0.12	12.98	0.53	3.52	0.00	0.09	75.34	49.14	102.53	2.40	729.18	9.87	0.05	0.00		
Всего за день:		50.1	55.7	249.6	1 721.6	0.59	42.85	0.90	10.00	0.13	0.76	499.91	249.80	725.84	10.68	2 809.96	51.73	0.12	0.02		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	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																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5.9	6.5	26.4	186.9	0.15	0.00	0.00	3.16	0.00	0.09	22.25	87.93	128.26	3.03	181.41	1.57	0.01	0.00	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.5	1.2	21.3	102.5	0.01	0.06	0.01	0.03	0.01	0.06	44.40	6.74	43.50	0.23	103.56	1.05	0.01	0.00	100	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	330	9.7	10.6	70.1	414.5	0.18	0.06	0.01	3.19	0.01	0.17	75.35	100.67	198.76	3.89	317.97	2.62	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	15.8	68.8	0.02	3.20	0.00	0.16	0.00	0.00	11.20	6.40	11.20	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.3	35.1	0.01	10.12	0.00	0.85	0.00	0.01	16.83	5.74	12.40	0.23	104.26	1.09	0.00	0.00	40	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	6.6	6.7	16.3	152.3	0.04	0.53	0.16	1.92	0.00	0.04	22.74	12.94	60.58	1.07	133.24	2.63	0.02	0.01	13	2010
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	12.7	17.2	25.3	306.8	0.18	12.57	0.24	2.05	0.00	0.16	30.98	45.73	169.40	2.73	1 058.04	12.13	0.07	0.00	24	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	1.62	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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
Итого за прием пищи:	610	23.5	26.5	79.6	651.3	0.32	23.22	0.40	5.92	0.00	0.25	87.09	75.53	285.88	6.03	1 364.50	18.65	0.09	0.01		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	27.1	22.9	35.7	462.8	0.09	0.80	0.36	2.07	0.27	0.42	292.39	41.85	328.09	0.93	337.17	7.86	0.06	0.03	238	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	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	103	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
ГРУША	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	38.00	24.00	32.00	4.00	310.00	2.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	31.7	25.0	82.0	689.3	0.13	10.80	0.36	2.79	0.27	0.48	330.39	65.85	360.09	4.93	647.17	9.86	0.08	0.03		
Всего за день:		65.7	62.3	247.5	1 823.9	0.65	37.28	0.77	12.06	0.28	0.90	504.03	248.45	855.93	17.09	2 329.64	31.13	0.19	0.04		

12 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.4	9.3	27.0	222.2	0.08	0.92	0.03	0.46	0.00	0.19	187.60	23.56	144.29	0.55	284.38	16.17	0.01	0.01	93	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.4	14.8	103.3	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	115.67	13.27	81.14	0.12	167.84	9.90	0.00	0.00	397	2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	106.0	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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	13	2008
Итого за прием пищи:	425	13.6	17.5	62.4	464.6	0.11	1.49	0.05	0.46	0.00	0.31	303.27	36.83	225.43	0.67	452.22	26.07	0.01	0.01		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	300	2.0	0.4	17.6	93.3	0.09	130.25	0.02	0.48	0.00	0.07	73.81	28.22	49.93	0.65	427.65	4.34	0.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	300	2.0	0.4	17.6	93.3	0.09	130.25	0.02	0.48	0.00	0.07	73.81	28.22	49.93	0.65	427.65	4.34	0.04	0.00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	2.8	3.5	42.0	0.02	1.40	0.76	1.45	0.00	0.03	20.30	14.71	23.78	0.46	105.32	2.28	0.02	0.00	4	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ Б.НЕ	200	5.7	6.3	16.2	144.5	0.09	5.56	0.24	1.77	0.00	0.07	24.33	25.06	93.20	1.10	440.30	4.64	0.06	0.00	98	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150/40	14.5	19.4	7.6	271.9	0.08	22.23	0.15	1.86	0.14	0.14	79.42	33.25	153.15	2.71	480.06	11.56	0.04	0.00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	1.62	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.8	0.5	17.0	82.4	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
Итого за прием пищи:	650	23.7	28.9	58.7	598.9	0.26	29.19	1.15	5.96	0.14	0.27	138.81	82.24	304.93	5.87	1 081.07	20.72	0.12	0.00		
Уплотненный полдник																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	70/30	17.7	7.0	11.2	178.6	0.07	1.20	0.19	2.57	0.14	0.16	34.74	36.10	175.41	1.04	341.40	138.76	0.00	0.00	53	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4.1	5.7	25.5	170.6	0.15	12.09	0.02	0.15	0.00	0.13	61.17	35.72	108.72	1.40	904.37	11.20	0.04	0.00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	0.8	7.5	15.9	134.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.45	10.53	18.63	0.57	39.90	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	510	26.5	21.7	92.4	673.2	0.22	13.31	0.21	2.72	0.14	0.31	114.19	85.44	305.73	3.31	1 296.53	149.96	0.04	0.00		
Всего за день:		65.7	68.5	231.1	1 830.0	0.68	174.24	1.43	9.62	0.28	0.96	630.08	232.73	886.02	10.50	3 257.47	201.09	0.21	0.01		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-бы, 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	7.5	10.0	26.2	226.1	0.12	0.83	0.02	0.80	0.00	0.20	184.59	48.02	190.35	1.08	316.62	15.90	0.01	0.00	34	2010		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.2	3.1	20.4	122.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.27	16.73	83.44	0.31	162.96	9.00	0.00	0.00	98	2010		
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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		2012		
Итого за прием пищи:	435	14.5	18.2	72.4	514.6	0.16	1.35	0.04	0.80	0.00	0.31	292.86	64.75	273.79	1.39	479.58	24.90	0.01	0.00				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0.9	0.2	17.2	73.1	0.02	3.40	0.00	0.00	0.00	0.02	11.90	6.80	11.90	2.38	204.00	1.70	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	170	0.9	0.2	17.2	73.1	0.02	3.40	0.00	0.00	0.00	0.02	11.90	6.80	11.90	2.38	204.00	1.70	0.00	0.00				
Обед																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0.8	0.1	1.6	10.1	0.02	1.04	0.00	0.31	0.00	0.01	4.68	4.91	14.51	0.16	25.74	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	6.6	7.9	16.3	166.7	0.10	8.11	0.22	1.59	0.00	0.12	53.42	36.60	101.78	1.93	610.30	10.57	0.07	0.00	58	2012		
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13.9	15.8	0.8	200.6	0.04	0.37	0.02	2.26	0.16	0.11	12.14	14.63	124.80	1.78	259.12	6.87	0.03	0.00	289	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4.1	5.4	25.4	167.4	0.15	12.09	0.02	0.15	0.00	0.13	61.17	35.72	108.72	1.40	904.37	11.20	0.04	0.00	78	2010		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	1.62	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	91	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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		
Итого за прием пищи:	680	28.9	29.7	78.9	701.9	0.40	21.61	0.26	5.41	0.16	0.41	147.95	102.98	393.31	7.27	1868.49	31.44	0.14	0.00				
Уплотненный полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/25	25.1	16.4	35.8	395.3	0.06	0.46	0.08	0.46	0.22	0.32	214.92	30.65	268.67	0.97	243.37	4.71	0.04	0.03	237	2012		
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	180	3.6	2.7	5.4	86.4	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	103	2010		
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	92.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	570	34.3	21.1	101.2	766.5	0.19	21.72	0.18	0.46	0.22	0.73	446.92	139.85	495.67	2.17	1202.17	4.71	0.08	0.03				
Всего за день:		78.5	69.2	269.6	2056.0	0.77	48.08	0.48	6.67	0.38	1.47	899.63	314.38	1174.67	13.21	3754.24	62.75	0.23	0.03				

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	3.1	6.9	8.9	110.5	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.11	119.77	13.15	79.11	0.14	158.20	9.72	0.00	0.00	33	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	102	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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		2012
Итого за прием пищи:	405	11.1	16.6	41.5	363.4	0.07	1.34	0.04	0.00	0.00	0.27	272.77	29.95	187.11	0.26	377.20	23.22	0.00	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	270	1.7	0.4	15.2	80.7	0.08	112.56	0.02	0.41	0.00	0.06	63.78	24.39	43.15	0.56	369.57	3.75	0.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	270	1.7	0.4	15.2	80.7	0.08	112.56	0.02	0.41	0.00	0.06	63.78	24.39	43.15	0.56	369.57	3.75	0.04	0.00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.0	4.7	5.3	67.5	0.02	2.77	0.01	2.13	0.00	0.03	18.96	11.71	24.98	0.73	174.78	3.74	0.01	0.00	56	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5.8	8.6	9.1	142.2	0.05	9.37	0.18	1.92	0.00	0.07	45.51	24.14	75.53	1.22	454.19	6.19	0.03	0.00	70	2012
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	70	13.6	18.4	16.9	288.1	0.06	1.99	0.15	2.69	0.14	0.10	25.21	19.83	119.02	1.82	303.48	6.86	0.03	0.00	63	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.0	4.1	31.5	182.9	0.06	0.00	0.00	0.97	0.00	0.02	22.59	8.82	37.37	0.88	57.36	0.69	0.01	0.01	317	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	23.0	107.6	0.01	79.20	0.14	0.00	0.00	0.04	17.28	4.37	2.75	0.49	9.99	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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
Итого за прием пищи:	670	29.4	36.7	106.9	891.2	0.29	93.33	0.48	8.81	0.14	0.30	138.55	78.37	303.15	7.14	1 067.80	20.28	0.08	0.01		
Уплотненный полдник																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	40	0.8	0.1	1.6	10.1	0.02	1.04	0.00	0.31	0.00	0.01	4.68	4.91	14.51	0.16	25.74	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.7	13.4	2.9	175.2	0.05	0.26	0.20	1.50	1.65	0.34	89.72	13.78	165.72	1.73	177.87	19.47	0.04	0.02	43	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
Итого за прием пищи:	370	15.3	14.9	44.3	374.5	0.07	1.32	0.20	1.81	1.65	0.35	103.23	21.78	183.20	2.19	214.47	19.47	0.04	0.02		
Всего за день:		57.5	68.6	207.9	1 709.8	0.51	208.55	0.74	11.03	1.79	0.98	578.33	154.49	716.61	10.15	2 029.04	66.72	0.16	0.03		

15 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.6	9.2	30.2	235.4	0.13	0.83	0.02	0.72	0.00	0.18	183.21	40.50	174.68	0.93	292.88	15.65	0.01	0.00	324	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.7	21.8	148.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.17	156.65	18.58	117.29	0.25	251.84	13.50	0.00	0.00	397	2012	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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		2012	
Итого за прием пищи:	435	16.0	19.0	77.7	549.3	0.17	1.61	0.04	0.72	0.00	0.35	339.86	59.06	291.97	1.18	544.72	29.15	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	11.20	6.40	11.20	2.24	192.00	1.60	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	11.20	6.40	11.20	2.24	192.00	1.60	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0.4	0.1	0.8	5.9	0.01	2.25	0.00	0.00	0.00	0.01	10.35	6.30	10.80	0.27	63.45	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200	11.0	6.7	22.9	196.4	0.24	5.08	0.23	3.98	0.00	0.09	43.84	43.01	125.39	2.84	620.43	6.49	0.05	0.00	99	2008	
ПЛОВ С МЯСОМ	150	12.0	18.9	2.8	229.2	0.05	1.22	0.47	2.65	0.00	0.08	26.02	22.32	113.52	1.74	287.41	6.18	0.04	0.00	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	20.7	86.7	0.01	0.21	0.08	0.00	0.00	0.03	27.38	14.60	18.05	0.38	236.07	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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	
Итого за прием пищи:	615	27.5	26.3	68.4	621.2	0.40	8.76	0.78	7.73	0.00	0.25	116.59	95.73	311.26	7.23	1275.36	15.47	0.09	0.00			
Уплотненный полдник																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.8	3.5	4.2	52.1	0.02	1.66	0.95	1.81	0.00	0.03	25.43	18.16	29.46	0.56	127.28	2.80	0.03	0.00	4	2010	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ	100	9.3	9.3	47.7	312.4	0.12	10.08	0.03	0.31	0.14	0.12	75.87	22.11	103.99	1.29	243.99	7.05	0.02	0.02	113	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2012	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008	
Итого за прием пищи:	420	18.9	18.7	92.0	614.9	0.16	11.76	1.08	2.93	1.03	0.30	130.06	47.71	205.97	3.06	438.48	17.90	0.07	0.03			
Всего за день:		63.1	64.1	254.3	1854.2	0.75	25.33	1.90	11.38	1.03	0.92	597.71	208.92	820.40	13.71	2450.56	64.12	0.17	0.03			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.1	8.6	30.7	232.8	0.07	1.04	0.03	0.61	0.00	0.22	214.28	27.06	163.04	0.41	323.63	18.00	0.00	0.00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	410	9.0	9.6	67.9	395.7	0.08	1.06	0.03	0.61	0.00	0.23	227.91	33.15	176.81	1.16	376.49	18.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	11.20	6.40	11.20	2.24	192.00	1.60	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	11.20	6.40	11.20	2.24	192.00	1.60	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.6	4.1	43.8	0.01	12.65	0.00	1.06	0.00	0.01	21.04	7.18	15.51	0.29	130.33	1.37	0.01	0.00	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	5.0	6.0	13.7	129.4	0.09	6.76	0.23	1.53	0.00	0.07	28.51	25.91	79.24	1.32	536.07	6.01	0.04	0.00	9	2010	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75/40	11.0	15.4	4.8	202.0	0.04	1.30	0.16	3.29	0.00	0.08	20.81	16.80	102.66	1.59	256.06	5.22	0.03	0.00	55	2010	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.8	6.4	25.9	184.0	0.15	0.00	0.00	3.09	0.00	0.08	16.33	84.82	125.67	2.97	177.20	1.54	0.01	0.00	181	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.74	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	93	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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	
Итого за прием пищи:	715	26.1	31.0	95.1	763.7	0.38	20.71	0.39	10.07	0.00	0.28	106.08	145.95	370.47	8.17	1168.44	16.94	0.09	0.00			
Уплотненный полдник																						
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	125	15.8	14.3	36.8	353.1	0.10	0.16	0.06	1.75	0.17	0.19	130.97	23.91	174.21	1.04	254.96	4.26	0.02	0.02	241	2012	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	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	103	2010	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	535	21.0	18.2	101.1	670.2	0.20	20.16	0.11	1.75	0.17	0.31	155.67	113.91	257.21	2.87	983.96	4.26	0.02	0.02			
Всего за день:			56.9	59.0	280.3	1898.4	0.68	45.13	0.53	12.43	0.17	0.84	500.86	299.41	815.69	14.44	2720.89	40.80	0.11	0.02		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.1	9.1	12.2	152.4	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	193.04	21.17	130.95	0.19	263.30	16.20	0.00	0.00	37	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.4	20.0	125.3	0.03	0.58	0.02	0.00	0.00	0.13	116.26	14.15	88.78	0.22	194.02	9.94	0.00	0.00	397	2012
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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	13	2008
Итого за прием пищи:	435	12.3	17.6	57.9	443.2	0.08	1.52	0.05	0.00	0.00	0.32	309.30	35.32	219.73	0.41	457.32	26.14	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.0	1.1	24.4	0.01	0.96	0.00	0.85	0.00	0.01	9.13	5.27	11.03	0.24	61.26	0.19	0.00	0.00		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4.8	6.9	8.2	118.2	0.07	7.12	0.23	1.48	0.00	0.08	49.10	22.87	67.38	1.22	323.67	5.99	0.04	0.00	6	2010
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12.6	14.7	0.9	186.4	0.06	1.01	0.03	1.93	0.04	0.10	15.27	13.39	106.99	0.96	182.62	3.38	0.08	0.00	59	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.8	6.0	22.9	161.8	0.13	10.80	0.02	0.13	0.00	0.12	59.72	32.39	100.32	1.26	812.92	10.40	0.04	0.00	78	2010
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.2	19.2	86.4	0.01	48.40	0.09	0.00	0.00	0.03	13.49	3.30	1.68	0.30	6.48	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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
Итого за прием пищи:	680	25.5	30.3	73.5	680.3	0.37	68.29	0.37	5.49	0.04	0.38	155.71	86.72	330.90	5.98	1 454.95	22.76	0.16	0.00		
Уплотненный полдник																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.1	2.4	2.4	35.4	0.03	1.49	0.00	1.46	0.00	0.02	6.70	7.03	20.80	0.23	36.83	0.00	0.00	0.00		2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	21.6	12.4	4.9	217.1	0.10	0.50	0.12	2.02	0.83	0.30	80.00	38.24	246.57	1.54	391.45	148.78	0.02	0.01	249	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	620	29.5	17.2	89.0	633.6	0.21	22.01	0.17	3.48	0.83	0.42	111.53	132.36	326.34	3.27	1 135.14	148.78	0.02	0.01		
Всего за день:		67.9	65.8	235.1	1 827.7	0.71	106.82	0.60	9.92	0.87	1.15	600.54	266.40	893.47	12.96	3 464.41	200.68	0.20	0.01		

18 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																							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	8.1	10.6	27.1	237.7	0.13	0.94	0.03	0.80	0.00	0.22	204.99	50.26	204.75	1.09	345.82	17.70	0.01	0.00	34	2010		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.2	4.2	22.0	143.3	0.04	0.70	0.02	0.00	0.00	0.14	143.97	20.65	108.64	0.34	214.06	12.15	0.00	0.00	98	2010		
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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		2012		
Итого за прием пищи:	435	16.1	19.9	74.9	546.6	0.17	1.64	0.05	0.80	0.00	0.36	348.96	70.91	313.39	1.43	559.88	29.85	0.01	0.00				
II Завтрак																							
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1.0	0.1	2.1	12.6	0.03	1.30	0.00	0.39	0.00	0.02	5.85	6.15	18.14	0.21	32.18	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ	200	7.8	8.2	25.0	209.5	0.10	5.09	0.26	1.64	0.14	0.11	35.84	25.83	98.89	1.44	461.20	7.38	0.04	0.01	85	2012		
ТЕФТЕЛИ	70	11.7	13.7	9.8	209.1	0.03	0.37	0.00	1.60	0.00	0.06	15.53	12.48	93.25	1.37	204.37	4.40	0.03	0.00	63	2010		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.1	7.1	9.7	116.7	0.04	25.62	0.25	1.67	0.00	0.06	72.49	26.66	52.99	1.53	319.86	5.24	0.02	0.00	346	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	1.62	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	91	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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		
Итого за прием пищи:	690	27.1	29.7	82.2	709.0	0.29	32.38	0.51	6.40	0.14	0.29	146.27	82.24	306.77	6.55	1 086.60	19.82	0.09	0.01				
Уплотненный полдник																							
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.1	10.2	2.7	178.8	0.16	9.39	4.46	3.01	0.00	1.10	23.12	12.07	190.56	4.07	221.13	6.23	0.13	0.02	261	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	130	0.1	3.5	0.1	32.1	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	315	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.7	59.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	7.82	3.16	3.71	0.37	13.24	0.00	0.00	0.00	430	2008		
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	119.3	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		2008		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	485	18.9	18.0	62.9	514.5	0.18	9.41	4.46	3.01	0.00	1.13	39.64	21.23	221.27	5.07	267.37	6.23	0.13	0.02				
Всего за день:		65.0	68.6	262.1	1 962.0	0.72	63.43	5.07	10.21	0.14	1.88	550.87	258.38	897.43	14.25	2 609.85	55.90	0.23	0.03				

19 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																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.9	10.1	32.0	255.6	0.12	1.04	0.03	0.00	0.00	0.24	220.22	38.67	212.12	1.32	358.43	18.00	0.00	0.02	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	4.2	20.8	138.8	0.03	0.70	0.02	0.00	0.00	0.15	140.68	17.27	111.13	0.31	245.95	12.15	0.00	0.00	100	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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		2012
Итого за прием пищи:	435	17.0	19.4	78.5	560.0	0.15	1.74	0.05	0.00	0.00	0.39	360.90	55.94	323.25	1.63	604.38	30.15	0.00	0.02		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	11.20	6.40	11.20	2.24	192.00	1.60	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	11.20	6.40	11.20	2.24	192.00	1.60	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.3	35.1	0.01	10.12	0.00	0.85	0.00	0.01	16.83	5.74	12.40	0.23	104.26	1.09	0.00	0.00	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6.2	7.8	15.0	159.3	0.09	5.97	0.23	1.71	0.00	0.07	38.30	28.00	100.02	1.50	505.21	6.17	0.04	0.00	8	2010
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11.4	11.4	2.7	158.7	0.04	0.52	0.25	1.28	0.00	0.07	13.57	16.29	102.35	1.51	236.72	5.22	0.04	0.00	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.1	4.1	32.2	186.2	0.06	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	11.35	6.97	37.48	0.88	57.90	0.71	0.01	0.01	317	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	1.62	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.8	0.5	17.0	82.4	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
Итого за прием пищи:	655	26.1	25.8	84.7	679.7	0.27	16.61	0.48	5.71	0.00	0.20	94.81	66.22	287.05	5.72	959.48	15.43	0.09	0.01		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ С СОУСОМ	150	21.1	12.2	27.5	304.1	0.23	12.32	0.05	2.21	0.22	0.30	93.29	68.82	289.80	2.47	1 192.03	149.37	0.05	0.00	299	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	106.0	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		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	400	24.1	13.3	62.2	466.8	0.23	12.34	0.05	2.21	0.22	0.30	102.12	71.91	292.77	2.77	1 202.89	149.37	0.05	0.00		
Всего за день:		68.0	58.7	241.5	1 775.3	0.67	33.89	0.58	7.92	0.22	0.91	569.03	200.47	914.27	12.36	2 958.75	196.55	0.14	0.03		

20 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	9.0	10.1	29.7	247.1	0.16	0.94	0.03	2.11	0.00	0.24	195.44	78.03	215.30	2.17	383.67	17.25	0.01	0.00	39	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	4.2	20.8	138.8	0.03	0.70	0.02	0.00	0.00	0.15	140.68	17.27	111.13	0.31	245.95	12.15	0.00	0.00	100	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	132.5	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	3.6	0.1	33.1	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	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00		2012
Итого за прием пищи:	450	20.4	23.7	76.2	604.4	0.20	1.68	0.08	2.16	0.00	0.43	448.32	99.50	386.43	2.60	642.82	29.40	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	11.20	6.40	11.20	2.24	192.00	1.60	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	16.2	68.8	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	11.20	6.40	11.20	2.24	192.00	1.60	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1.0	3.5	4.8	55.0	0.03	2.20	0.96	1.84	0.00	0.04	25.97	19.51	31.30	0.62	153.53	3.07	0.03	0.00	4	2010
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА МЯСНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5.5	7.9	7.3	126.6	0.05	7.88	0.09	1.49	0.00	0.06	33.38	18.61	68.05	1.14	330.09	5.23	0.02	0.00	102	2008
«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ В ОВОЩНОМ СОУСЕ	130/50	14.2	17.3	2.4	222.2	0.05	1.31	0.20	2.99	0.13	0.13	31.26	21.61	134.07	2.02	313.70	7.54	0.04	0.00	64	2010
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	1.74	3.89	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	93	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.5	0.6	21.2	103.0	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
Итого за прием пищи:	650	24.2	29.3	61.0	608.3	0.22	11.39	1.25	7.42	0.13	0.27	110.00	70.97	280.81	5.78	866.10	18.64	0.09	0.00		
Уплотненный полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	3.8	7.2	19.7	160.8	0.12	12.96	0.53	3.52	0.00	0.09	65.73	45.89	99.56	2.10	718.22	9.87	0.05	0.00	3	2010
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.1	56.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.83	3.09	2.97	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	92.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	545	12.1	13.3	66.8	442.0	0.19	27.98	0.64	5.28	0.89	0.27	118.49	65.33	188.58	6.61	1 202.43	20.92	0.09	0.01		
Всего за день:		57.5	66.4	220.2	1 723.5	0.63	44.25	1.97	14.86	1.02	0.99	688.01	242.20	867.02	17.23	2 903.35	70.56	0.20	0.01		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1295,2	1319,6	4785,6	36617,2	13.34	1 390.52	24.86	209.80	10.09	21.20	13 277.83	4 606.54	17 941.57	265.10	56 565.97	1 898.51	4.66	0.52
Среднее значение за период	64.8	66.0	239.3	1 830.9	0.67	69.53	1.24	10.49	0.50	1.06	663.89	230.33	897.08	13.26	2 828.30	94.93	0.23	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	32.4	53.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	425	174	674	505