

Утверждено

Заведующий

Иванова О.С.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, 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	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг	Se, мг	F, мг				
ЗАВТРАК																						
-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,81	3,23	19,71	129,10	0,29	0,12	0,20	0,03	2,09	94,47	122,17	32,83	0,99	14,60	4,65	0,00	0,01	189	2008		
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30	0,02	0,06	0,01	0,00	67,00	36,25	10,66	0,23	21,74	5,13	0,00	0,00	395	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,20	4,75	9,75	80,08	0,00	0,00	0,02	0,04	0,08	4,40	13,95	1,60	0,15	15,15	0,36	0,00	0,00	1	2012		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	25	2,12	2,80	0,17	38,31	0,00	0,01	0,07	0,05	0,55	11,76	32,60	2,42	0,50	32,70	4,02	0,01	0,01	213	2012		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,25	9,80	47,00	5,00	0,02	0,02	16,00	0,00	16,00	11,00	4,00	1,75	19,80	4,00	0,00	0,01	пром.	2008		
Итого за прием пищи:	500	10,92	12,42	52,20	365,02	5,59	0,17	0,37	16,13	2,72	193,63	215,97	51,51	3,62	103,99	18,16	0,01	0,03				
2 ЗАВТРАК																						
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90	0,08	0,00	0,00	0,00	239,40	186,20	28,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ОБЕД																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,56	2,49	10,55	47,20	1,60	0,01	0,01	1,66	0,00	13,06	11,59	5,90	0,57	12,27	1,86	0,00	0,01	40	2012		
-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,22	4,55	15,99	115,45	9,21	0,06	0,00	70,23	0,00	47,73	57,72	26,64	1,14	32,00	50,00	0,00	0,05	76	2008		
-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	9,89	6,44	4,84	167,67	0,86	0,14	0,10	8,31	0,34	45,35	248,29	8,60	1,45	42,66	5,38	0,00	0,06	301	2012		
-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,33	5,83	28,57	137,06	4,86	0,13	0,12	0,03	0,08	45,67	65,98	15,72	0,75	64,89	4,19	0,00	0,03	322	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,17	0,75	11,70	59,70	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	5,40	23,10	3,90	0,42	25,80	2,58	0,00	0,00	TK №002			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,64	0,58	8,40	49,40	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	1,60	0,14	14,40	0,36	0,00	0,00	TK №005			
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	5,40	0,72	25,20	7,38	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	710	18,71	20,82	91,03	626,88	20,13	0,45	0,30	80,23	0,42	173,61	432,28	67,76	5,19	217,22	71,75	0,00	0,15				
ПОЛДНИК:																						
-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	1,36	3,76	4,80	40,13	1,77	0,01	0,01	0,00	0,00	11,58	14,10	6,53	0,35	7,07	0,23	0,00	0,00	20	2008		
-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	200	8,81	8,05	25,31	255,08	10,39	0,09	0,33	449,49	0,25	101,34	106,18	13,86	1,40	194,19	8,45	0,00	0,51	298	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,17	0,75	11,70	59,70	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	5,40	23,10	3,90	0,42	25,80	2,58	0,00	0,00	TK №002			
-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	112,65	63,84	10,85	0,65	123,60	6,27	0,00	0,00	394	2012		
-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	2,31	2,64	23,00	115,79	0,06	0,03	0,06	0,03	0,14	32,64	53,69	7,33	0,46	47,45	1,91	0,01	0,01	479	2008		
Итого за прием пищи:	530	16,21	18,00	77,75	538,70	12,80	0,25	0,56	449,54	0,39	263,61	260,91	42,47	3,28	398,11	19,44	0,01	0,52				
Всего за день:		48,76	54,24	234,04	1620,58	40,42	0,95	1,23	545,90	3,53	870,25	#####	190,24	12,09	719,32	109,35	0,02	0,70				

2 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,51	6,09	18,50	150,95	0,10	0,52	0,03	0,20	0,08	0,01	74,29	9,74	73,80	0,60	16,15	4,66	0,02	0,00	189	2008		
-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,98	1,55	9,25	59,56	0,00	0,24	0,01	0,00	0,00	0,06	57,57	15,87	50,35	0,60	111,55	4,23	0,00	0,00	433	2008		
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,02	0,05	0,05	0,00	0,11	0,02	6,34	3,48	12,67	0,33	17,32	0,00	0,00	0,00	2	2012		
БАНАНЫ	100	0,90	0,20	8,09	42,89	0,02	9,18	0,01	0,00	0,00	0,03	33,92	5,99	22,94	0,20	19,66	3,99	0,02	0,00	пром.	2008		
Итого за прием пищи:	485	11,38	11,91	53,02	360,80	0,14	9,99	0,10	0,20	0,19	0,12	172,12	35,08	159,76	1,73	164,68	12,88	0,04	0,00				
II Завтрак																							
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,82	25,27	166,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,82	25,27	166,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	0,01	1,88	0,05	2,43	0,00	0,01	8,63	5,25	9,00	0,23	5,29	0,00	0,00	0,00	23	2008		
-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	200	3,27	2,00	19,16	132,10	0,05	4,93	0,12	0,19	0,00	0,00	15,43	16,66	54,30	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	1007	2023		
-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,14	9,11	12,92	153,97	0,06	0,18	246,92	0,37	0,05	0,04	37,24	10,96	55,76	0,70	31,95	2,86	1,03	0,00	282	2012		
-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,11	0,71	30,77	0,27	0,06	0,07	70,40	16,28	51,75	0,79	105,86	3,88	1,37	0,00	344	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,07	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №002			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	TK №005			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	200	0,32	0,13	10,08	45,04	0,01	26,40	0,01	0,24	0,00	0,01	18,53	10,92	9,80	0,39	116,31	0,33	0,01	0,00	375	2012		
Итого за прием пищи:	720	21,37	20,42	95,84	637,15	0,42	34,10	277,87	4,27	0,11	0,17	163,18	71,27	233,81	4,54	339,21	9,03	2,41	0,00				
Полдник																							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,22	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ	180/20	8,18	6,70	22,80	187,50	0,10	4,12	0,07	0,97	1,31	0,35	157,88	26,66	122,29	1,44	68,89	1,56	0,04	0,00	237	2012		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №005			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,00	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20	192,78	15,12	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008		
-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,39	3,05	22,90	130,33	0,03	0,72	0,01	0,40	0,04	0,01	9,32	5,99	24,64	0,56	40,29	1,07	0,00	0,01	458	2012		
Итого за прием пищи:	660	19,14	17,71	81,02	548,71	0,22	5,82	0,11	1,37	1,35	0,57	366,70	52,07	302,51	2,45	412,72	19,64	0,04	0,01				
Всего за день:		54,37	53,04	242,92	1 636,69	0,82	50,81	278,08	5,84	1,65	0,86	925,82	183,69	862,14	8,72	916,61	41,55	2,49	0,01				

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																					
-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,60	6,04	22,46	157,48	0,06	1,00	0,03	0,51	2,05	0,00	86,05	15,01	68,04	0,26	11,49	4,50	0,01	0,00	184	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №005	
-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,00	36,53	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,64	4,65	5,25	0,52	18,42	0,00	0,00	0,00	430	2008
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,01	0,10	0,05	0,00	0,14	0,05	117,20	2,26	54,90	0,29	17,38	0,40	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	410	11,87	11,98	54,55	354,51	0,15	1,13	0,08	0,51	2,19	0,07	219,64	25,17	144,44	1,32	70,29	4,90	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,50	3,84	41,40	0,01	13,46	0,01	1,15	0,00	0,00	24,44	7,49	13,96	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	0,16	3,20	92,76	0,30	0,07	0,07	49,91	12,98	108,75	1,84	56,92	3,00	0,50	0,00	81	2012
-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,95	9,46	10,72	154,00	0,05	0,75	396,86	1,53	0,19	0,08	45,95	17,39	83,33	0,99	13,29	3,93	0,05	0,00	277	2012
-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,11	0,00	0,04	0,26	0,07	0,04	9,59	10,56	68,06	0,06	14,93	0,60	0,01	0,00	414	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №002	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №005	
-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	715	19,84	20,58	94,53	642,84	0,47	17,41	489,67	3,79	0,33	0,22	148,73	58,96	315,35	4,54	147,58	8,93	0,56	0,00		
Полдник																					
-ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	4,00	12,00	0,20	70,50	0,00	0,00	0,00	пром.	2008
-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	10,35	7,47	10,01	130,40	0,08	0,14	0,06	1,76	12,90	0,17	83,73	14,18	123,44	0,84	74,11	61,36	0,29	0,00	249	2012
КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	130	1,25	4,91	21,01	138,44	0,04	4,14	1,26	0,00	0,00	0,00	34,10	36,17	65,10	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	341	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,06	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	TK №002	
-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	2,79	3,86	11,70	101,21	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,20	13,90	83,47	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2008
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	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	пром.	2008
Итого за прием пищи:	515	17,62	17,54	79,48	543,94	0,34	7,78	1,32	2,42	12,90	0,21	267,73	76,95	320,91	4,53	227,41	63,04	0,29	0,00		
Всего за день:		52,25	53,10	241,62	1 631,27	1,04	28,22	491,07	6,72	15,42	0,50	875,50	189,58	966,90	10,39	445,28	76,87	0,86	0,00		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	8,30	6,21	12,59	138,18	0,07	0,00	0,25	4,56	0,00	0,00	106,24	17,71	230,19	2,53	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,06	67,00	10,66	36,25	0,23	21,74	5,13	0,00	0,00	395	2012	
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,02	0,05	0,05	0,00	0,11	0,02	6,34	3,48	12,67	0,33	17,32	0,00	0,00	0,00	2	2012	
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	пром.	2008	
Итого за прием пищи:	495	11,48	11,87	50,04	354,11	0,17	38,35	0,32	4,76	0,11	0,11	214,58	42,85	296,11	3,19	194,06	5,13	0,15	0,00			
II Завтрак																						
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,82	25,27	166,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,82	25,27	166,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	0,01	1,88	0,05	2,43	0,00	0,01	8,63	5,25	9,00	0,23	5,29	0,00	0,00	0,00	23	2008	
-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,64	3,27	10,18	139,55	0,06	5,59	15,16	0,16	0,06	0,00	27,97	12,79	33,57	0,64	36,22	2,30	0,02	0,00	67	2012	
-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,46	7,47	20,96	150,28	0,21	8,62	545,07	2,78	0,14	0,01	65,94	13,62	87,56	1,23	156,77	2,56	4,22	0,01	256	2008	
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	8,53	23,32	158,90	0,05	0,00	0,01	0,68	0,07	0,01	3,45	6,03	13,79	0,68	4,92	3,27	0,01	0,00	205	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №002		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №005		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	695	20,96	20,59	101,51	662,22	0,49	19,69	560,29	6,60	0,27	0,08	128,79	53,54	197,77	6,60	480,80	11,33	4,25	0,01			
Полдник																						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,45	3,01	3,04	44,83	0,04	2,20	0,01	1,84	0,00	0,02	9,66	9,02	26,99	0,31	51,03	0,00	0,00	0,00	1088	2023	
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	160	6,03	7,27	28,57	218,74	0,05	32,70	0,07	0,00	0,19	0,08	47,95	17,33	67,70	1,13	228,99	3,39	0,00	0,00	160	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №005		
-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	112,65	10,85	63,84	0,65	123,60	6,27	0,00	0,00	394	2012	
-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,10	4,27	23,26	147,84	0,03	0,65	0,01	0,36	0,04	0,01	8,40	5,40	22,20	0,50	36,30	0,96	0,00	0,01	458	2012	
Итого за прием пищи:	480	17,02	18,08	80,66	544,91	0,23	36,13	0,11	2,20	0,23	0,24	183,41	45,85	196,98	2,84	462,92	10,62	0,00	0,01			
Всего за день:		51,94	53,54	245,25	1 651,27	0,93	95,07	560,72	13,56	0,61	0,43	750,60	167,51	856,92	12,63	1 137,78	27,08	4,40	0,02			

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 "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,46	6,14	17,07	149,33	0,08	0,59	0,06	0,15	2,06	0,10	116,57	10,51	109,06	0,01	17,26	8,75	0,01	0,00	190	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №005	
-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,00	36,53	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,64	4,65	5,25	0,52	18,42	0,00	0,00	0,00	430	2008
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,01	0,10	0,05	0,00	0,14	0,05	117,20	2,26	54,90	0,29	17,38	0,40	0,00	0,00	3	2012
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,40	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	10,00	23,00	0,20	197,00	2,00	0,02	0,00	пром.	2008
Итого за прием пищи:	500	10,88	11,99	52,12	363,16	0,54	60,72	0,12	0,37	2,20	0,19	282,26	29,37	201,96	1,17	263,86	11,15	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,04	4,66	6,01	91,05	0,01	2,99	0,02	3,34	0,00	0,00	83,66	11,95	55,28	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	48	2008
-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,07	4,20	16,39	125,01	0,16	4,66	125,43	0,33	0,09	0,06	32,19	39,96	99,86	1,02	64,87	3,81	0,04	0,00	83	2012
-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/15	11,33	10,67	34,34	214,58	0,18	7,12	497,61	1,92	0,35	0,15	100,85	15,50	187,58	1,31	125,16	8,16	0,32	0,00	291	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №002	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №005	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	0,01	13,32	0,21	0,00	0,00	0,00	17,32	4,00	4,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	715	21,75	20,79	95,95	631,49	0,49	28,09	623,27	6,14	0,44	0,24	243,27	79,41	384,72	5,76	247,03	13,37	0,36	0,00		
Полдник																					
-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	7,77	5,36	10,47	122,55	0,11	1,60	0,31	0,48	0,00	0,00	30,32	23,94	137,26	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	241	2008
-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,04	5,28	24,10	140,59	0,08	14,92	1,56	2,61	0,00	0,06	35,92	18,35	45,48	0,78	16,60	3,56	0,04	0,00	406	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,06	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	TK №002	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,00	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20	192,78	15,12	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008
-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,15	2,03	24,42	124,12	0,05	0,00	0,04	0,41	0,00	0,00	6,75	4,05	25,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	479	2012
Итого за прием пищи:	485	18,27	17,52	80,51	547,45	0,30	17,50	1,94	4,16	0,00	0,28	271,17	67,16	370,12	3,25	333,34	22,25	0,04	0,00		
Всего за день:		53,82	53,30	241,64	1 632,08	1,41	108,21	625,33	10,67	2,64	0,71	1 036,10	204,44	1 143,00	10,18	844,23	46,77	0,43	0,00		

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,52	2,37	19,74	117,97	0,03	0,95	0,03	0,47	2,06	0,06	78,66	11,99	71,70	0,27	11,75	6,08	0,01	0,00	189	2008
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,06	67,00	10,66	36,25	0,23	21,74	5,13	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00	0,00	0,04	0,00	0,08	0,02	4,40	1,60	13,95	0,15	15,15	0,36	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,06	0,40	0,44	0,08	9,96	2,18	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	0,40	278,00	2,00	0,01	0,00	пром.	2008
Итого за прием пищи:	495	11,59	12,15	52,20	369,23	0,36	11,25	0,15	1,50	2,58	0,24	176,02	34,43	167,68	1,50	354,82	17,60	0,03	0,01		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	1,01	2,80	3,59	22,51	0,01	1,33	0,01	0,00	0,00	0,01	8,65	4,89	10,54	0,26	5,29	0,18	0,00	0,00	19	2008
-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,68	5,05	15,51	138,84	0,04	1,00	14,71	0,40	0,20	0,06	17,98	8,99	20,97	0,60	62,17	2,20	0,03	0,01	106	2008
-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	8,05	5,78	10,48	129,40	0,03	0,42	270,71	0,43	0,18	0,04	21,67	9,90	64,54	0,78	63,24	3,34	0,03	0,00	68	2008
-МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	130	1,25	5,88	18,21	126,40	0,04	4,16	1,27	4,37	0,00	0,00	34,32	36,40	65,52	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	136	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №002	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №005	
-КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,98	0,00	21,41	88,28	0,03	3,20	0,43	0,00	0,00	0,07	39,71	18,09	37,53	0,36	21,00	0,00	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	705	20,88	20,60	95,22	635,02	0,29	10,11	287,13	5,75	0,38	0,21	132,53	86,92	240,35	4,34	213,30	7,12	0,06	0,01		
Полдник																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,56	2,49	10,55	47,20	0,01	1,60	1,66	0,00	0,00	0,01	13,06	5,90	11,59	0,57	12,27	1,86	0,01	0,00	40	2012
-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,33	5,06	8,30	144,01	0,11	0,04	6,27	0,00	0,00	0,00	34,18	13,17	187,17	4,63	0,00	0,00	0,00	0,00	1030	2023
-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3,83	6,85	20,52	143,08	0,12	3,92	33,95	5,54	0,00	0,11	28,41	17,18	70,98	0,73	16,09	5,34	0,08	0,00	133	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,06	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	TK №002	
-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-	30	1,31	2,85	20,37	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	пром.	2008
Итого за прием пищи:	540	17,02	17,51	79,24	543,92	0,32	5,56	41,88	6,20	0,00	0,16	97,52	49,24	320,14	7,70	103,00	8,88	0,09	0,00		
Всего за день:		52,41	53,26	239,72	1 638,15	1,05	28,82	329,16	13,45	2,96	0,61	645,47	199,09	914,37	13,54	671,12	33,60	0,18	0,02		

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																					
-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	9,68	7,62	14,46	156,93	0,10	4,12	0,07	0,97	1,31	0,35	157,68	26,66	122,29	1,44	68,89	1,56	0,04	0,00	237	2012
-ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,23	0,01	10,26	43,70	0,03	1,63	0,00	0,00	0,00	0,01	14,98	5,40	7,23	0,61	34,73	0,00	0,00	0,00	393	2012
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,02	0,05	0,05	0,00	0,11	0,02	6,34	3,48	12,67	0,33	17,32	0,00	0,00	0,00	2	2012
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,30	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	5,00	16,00	1,00	155,00	1,00	0,01	0,00	пром.	2008
Итого за прием пищи:	535	11,30	12,00	52,20	355,03	0,45	10,80	0,12	1,33	1,42	0,41	198,00	40,54	158,19	3,38	275,94	2,56	0,05	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,82	25,27	166,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,82	25,27	166,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ	50	1,00	4,78	13,16	42,21	0,03	7,00	0,03	4,80	0,00	0,00	48,00	28,00	56,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2008
-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,41	3,03	13,78	128,89	0,09	7,99	152,85	0,20	0,06	0,03	20,98	10,99	72,93	1,00	42,09	3,95	0,06	0,00	76	2012
-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	80	8,95	4,60	6,52	131,42	0,11	1,60	0,01	3,03	0,00	0,00	43,09	19,15	126,08	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	229	2008
-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,90	6,87	24,48	152,80	0,13	4,86	0,04	0,19	0,08	0,11	45,64	15,71	65,94	0,75	67,39	4,18	0,04	0,00	321	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №002	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	TK №005	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	180	0,29	0,12	8,90	39,89	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,90	9,94	8,91	0,35	105,73	0,30	0,01	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	720	20,84	20,64	95,43	637,90	0,53	45,45	152,94	8,99	0,14	0,18	185,76	93,09	374,36	6,15	281,41	9,83	0,11	0,00		
Полдник																					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,22	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	6,59	7,57	23,41	226,70	0,07	0,19	0,23	3,69	3,49	0,06	221,54	9,72	67,72	0,85	13,74	27,05	0,07	0,00	216	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №005	
-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	112,65	10,85	63,84	0,65	123,60	6,27	0,00	0,00	394	2012
-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,10	4,27	18,26	117,84	0,03	0,65	0,01	0,36	0,04	0,01	8,40	5,40	22,20	0,50	36,30	0,96	0,00	0,01	458	2012
Итого за прием пищи:	635	17,50	18,01	81,13	544,42	0,22	1,42	0,26	4,05	3,53	0,20	349,51	30,27	173,26	2,30	201,24	34,28	0,07	0,01		
Всего за день:		52,12	53,65	241,80	1 627,38	1,24	58,57	153,32	14,37	5,09	0,79	957,09	189,17	871,87	11,83	758,59	46,67	0,23	0,01		

8 день

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,28	6,21	23,56	165,64	0,13	4,83	0,16	0,99	0,00	0,00	68,30	38,48	119,28	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	185	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №005		
-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,00	36,53	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,64	4,65	5,25	0,52	18,42	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,01	0,10	0,05	0,00	0,14	0,05	117,20	2,26	54,90	0,29	17,38	0,40	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	405	11,17	12,00	53,08	349,57	0,20	4,96	0,21	0,99	0,14	0,07	200,94	47,99	192,43	2,93	54,20	0,40	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																							
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,45	3,01	3,04	44,83	0,04	2,20	0,01	1,84	0,00	0,02	9,66	9,02	26,99	0,31	51,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1088	2023	
-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,16	4,19	16,21	119,69	0,07	6,19	14,26	1,14	0,00	0,06	24,74	18,05	29,53	0,78	20,20	3,19	0,06	0,00	0,00	77	2012	
-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	9,00	4,18	18,66	148,98	0,07	20,45	0,11	0,41	0,00	0,00	53,16	21,81	111,77	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321	2008	
-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,11	0,71	30,77	0,27	0,06	0,07	70,40	16,28	51,75	0,79	105,86	3,88	1,37	0,00	0,00	344	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	TK №002		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №005		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	695	21,09	20,60	102,68	670,04	0,47	33,15	45,15	4,21	0,06	0,20	181,71	81,66	277,14	7,11	459,29	10,27	1,43	0,00				
Полдник																							
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	0,01	1,88	0,05	2,43	0,00	0,01	8,63	5,25	9,00	0,23	5,29	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008	
-МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	9,10	10,59	31,71	267,47	0,19	0,80	387,52	2,61	0,86	0,18	57,62	20,45	94,61	1,07	65,74	6,34	0,05	0,01	0,00	292	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,06	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	0,00	TK №002		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,00	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20	192,78	15,12	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	0,00	434	2008	
-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,86	2,03	23,43	119,30	0,05	0,00	0,04	0,41	0,00	0,00	6,75	4,05	25,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	479	2012	
Итого за прием пищи:	505	18,67	17,52	79,51	553,46	0,31	3,66	387,64	6,11	0,86	0,41	271,18	50,57	290,99	2,97	387,77	25,03	0,05	0,01				
Всего за день:		53,85	53,12	248,33	1 663,05	1,06	43,67	433,00	11,31	1,06	0,68	893,23	208,72	946,76	13,01	901,26	35,70	1,48	0,01				

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,51	6,09	18,50	156,86	0,10	0,52	0,03	0,20	0,08	0,01	74,29	9,74	73,80	0,60	16,15	4,66	0,02	0,00	189	2008
-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,98	1,55	9,25	59,56	0,00	0,24	0,01	0,00	0,00	0,06	57,57	15,87	50,35	0,60	111,55	4,23	0,00	0,00	433	2008
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,02	0,05	0,05	0,00	0,11	0,02	6,34	3,48	12,67	0,33	17,32	0,00	0,00	0,00	2	2012
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	пром.	2008
Итого за прием пищи:	485	11,28	11,91	52,43	361,82	0,18	38,81	0,10	0,40	0,19	0,12	173,20	40,09	153,82	1,63	300,02	8,89	0,17	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,82	25,27	166,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,82	25,27	166,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	3,79	4,00	48,95	0,01	1,13	0,03	3,38	0,00	0,00	15,34	7,03	14,73	0,30	14,28	3,44	0,01	0,00	33	2012
СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНый) СО СМЕТАНОЙ	200	4,43	4,73	15,56	116,35	0,16	3,20	92,85	0,94	0,07	0,07	49,95	12,99	108,86	1,84	56,98	3,00	0,00	0,00	82	2008
-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,09	4,39	13,15	108,03	0,06	0,38	315,51	2,94	0,24	0,04	32,67	10,80	9,49	0,80	48,82	4,00	2,94	0,00	287	2012
-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,01	6,26	20,32	147,71	0,13	4,86	0,03	0,20	0,08	0,12	45,67	15,72	65,98	0,75	64,89	4,19	0,03	0,00	322	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	TK №005	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	0,01	13,32	0,21	0,00	0,00	0,00	17,32	4,00	4,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	725	20,95	20,68	95,26	637,89	0,52	22,89	408,63	7,90	0,39	0,26	171,20	58,89	243,21	6,17	244,37	15,75	2,98	0,00		
Полдник																					
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	0,01	1,88	0,05	2,43	0,00	0,01	8,63	5,25	9,00	0,23	5,29	0,00	0,00	0,00	23	2008
-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	80	11,52	7,85	10,26	158,44	0,07	0,40	1,13	0,76	5,72	0,07	80,57	14,43	141,94	0,56	16,92	38,04	0,29	0,01	270	2012
-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,44	8,59	26,64	181,87	0,15	17,64	0,05	0,14	0,00	0,00	74,64	31,21	108,56	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	200	0,23	0,03	7,57	35,99	0,08	4,32	0,00	0,00	0,00	0,01	17,79	3,95	5,35	0,24	44,81	0,00	0,00	0,00	436	2008
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	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	пром.	2008
Итого за прием пищи:	530	16,75	17,69	78,99	529,79	0,36	24,24	1,23	3,77	5,72	0,12	190,03	61,64	293,05	3,64	136,22	39,16	0,29	0,01		
Всего за день:		51,46	53,28	239,72	1 619,53	1,10	86,84	409,96	12,07	6,30	0,50	758,25	185,89	856,14	11,44	680,61	63,80	3,44	0,01		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,52	2,37	19,74	117,97	0,03	0,95	0,03	0,47	2,06	0,06	78,66	11,99	71,70	0,27	11,75	6,08	0,01	0,00	189	2008
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,06	67,00	10,66	36,25	0,23	21,74	5,13	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00	0,00	0,04	0,00	0,08	0,02	4,40	1,60	13,95	0,15	15,15	0,36	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,06	0,40	0,44	0,08	9,96	2,18	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	0,40	278,00	2,00	0,01	0,00	пром.	2008
Итого за прием пищи:	495	11,59	12,15	52,20	369,23	0,36	11,25	0,15	1,50	2,58	0,24	176,02	34,43	167,68	1,50	354,82	17,60	0,03	0,01		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	110	2,92	3,00	13,06	89,98	0,08	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	239,40	28,50	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
-ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	4,00	12,00	0,20	70,50	0,00	0,00	0,00	пром.	2008
-СУП ОВОЩНОЙ	200	2,25	3,27	15,18	119,55	0,06	5,59	15,16	0,24	0,06	0,00	27,97	12,79	33,57	0,64	36,22	2,30	0,02	0,00	103	2008
-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	9,36	7,10	8,50	135,00	0,05	8,00	0,07	1,80	0,00	0,00	41,00	19,00	82,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1029	2023
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	130	3,69	8,62	29,39	168,04	0,04	26,49	0,06	0,00	0,15	0,06	38,84	14,04	54,84	0,92	185,48	2,75	0,00	0,00	160	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,06	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	TK №002	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	TK №005	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	700	21,22	20,50	102,81	659,38	0,44	46,18	15,29	2,70	0,21	0,12	143,96	67,28	243,86	6,83	581,20	8,53	0,02	0,00		
Полдник																					
-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	4,64	31,50	0,01	7,50	0,01	1,15	0,00	0,00	24,50	7,50	14,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	8,33	5,44	9,87	152,01	0,21	0,82	26,23	4,66	0,31	0,20	130,82	19,82	149,82	0,85	149,05	17,90	2,81	0,03	261	2008
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	3,50	22,29	147,17	0,05	0,00	0,01	0,68	0,07	0,01	3,45	6,03	13,79	0,68	4,92	3,27	0,01	0,00	205	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №002	
-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	112,65	10,85	63,84	0,65	123,60	6,27	0,00	0,00	394	2012
-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	2,07	3,20	20,77	101,12	0,03	0,65	0,01	0,36	0,04	0,01	8,40	5,40	22,20	0,50	36,30	0,96	0,00	0,01	458	2012
Итого за прием пищи:	525	16,73	17,67	78,99	540,59	0,37	9,55	26,28	7,29	0,42	0,36	283,42	53,40	281,05	3,83	341,07	29,52	2,82	0,04		
Всего за день:		52,46	53,32	247,06	1 659,18	1,25	68,88	41,72	11,49	3,21	0,72	842,80	183,61	878,79	12,16	1 277,09	55,65	2,87	0,05		