

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,32	5,13	23,10	160,52	0,05	0,53	0,03	0,07	0,05	0,13	116,97	20,74	125,61	0,96	199,34	9,12	0,00	0,01	189	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,14	0,01	6,18	26,49	0,02	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	3,75	4,35	0,36	22,04	0,00	0,00	0,00	TK№038		
Итого за прием пищи:	428	8,70	9,24	36,28	249,01	0,07	1,67	0,13	0,27	0,25	0,13	132,98	26,79	143,16	1,52	241,28	9,12	0,00	0,01			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,87	44,20	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,93	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	TK №010		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,87	44,20	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,93	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	2,42	3,51	2,76	52,38	0,01	0,78	0,09	0,77	0,03	0,02	14,68	4,42	25,11	0,36	60,61	1,32	0,01	0,00	85	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	11,38	11,72	3,46	164,72	0,05	0,34	0,07	2,19	0,35	0,10	42,09	19,28	147,98	0,56	250,21	83,56	0,38	0,02	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	0,85	2,86	2,60	40,02	0,01	0,61	0,53	0,23	0,05	0,04	31,59	3,37	26,49	0,26	78,76	2,92	0,01	0,00	322	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,06	0,06	7,23	30,06	0,03	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	9,85	2,76	1,49	0,05	42,44	0,30	0,00	0,00	TK№039		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	718	17,67	18,45	33,04	371,20	0,10	3,33	0,69	4,04	0,43	0,16	114,71	42,73	241,83	2,81	554,31	90,14	0,40	0,02			
Полдник																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,57	23,16	33,19	415,42	0,08	1,30	0,38	3,64	0,00	0,14	29,00	36,18	200,96	1,87	259,39	6,88	0,13	0,02	304	2012	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,56	1,46	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	TK№022		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,66	2,82	13,98	100,41	0,02	0,06	0,02	0,23	0,11	0,06	29,54	4,44	48,40	0,30	50,68	1,65	0,01	0,01	479	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,66	11,33	57,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,81	2,63	12,87	0,30	20,19	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	462	24,88	26,64	58,50	573,47	0,10	1,36	0,40	3,87	0,11	0,20	68,91	44,71	262,23	2,47	330,75	8,53	0,14	0,03			
Всего за день:		51,65	54,73	137,69	1 237,88	0,27	10,36	1,22	8,78	0,79	0,49	331,00	121,43	657,15	8,80	1 404,34	109,79	0,54	0,06			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,52	4,42	10,28	99,72	0,06	0,09	0,04	0,04	0,00	0,05	118,20	7,15	78,00	0,33	29,84	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,90	5,16	29,87	186,22	0,02	0,53	0,03	0,20	0,05	0,12	111,97	22,30	114,53	0,36	179,46	9,60	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,68	2,23	10,30	72,61	0,00	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	98,61	9,88	69,95	0,44	147,08	8,28	0,00	0,00	TK №040	
Итого за прием пищи:	415	12,10	11,81	50,45	358,55	0,08	1,12	0,08	0,24	0,05	0,27	328,78	39,33	262,48	1,13	356,38	17,88	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK №014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	2,72	5,87	5,86	87,18	0,02	0,92	0,09	1,95	0,00	0,02	14,80	4,81	26,18	0,37	52,02	1,03	0,02	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25,43	7,84	19,20	276,31	0,27	17,10	7,95	2,06	0,31	2,00	23,53	32,50	380,51	7,70	411,81	11,20	0,25	0,05	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,66	0,27	18,08	89,93	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,25	4,68	3,06	0,54	10,81	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,60	0,31	16,64	80,60	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	6,24	6,76	30,68	1,30	53,04	2,08	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	680	31,91	14,42	61,68	646,02	0,30	103,02	8,30	4,99	0,31	2,07	69,12	57,75	452,13	10,41	672,68	15,31	0,27	0,05		
Полдник																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	9,90	4,56	2,13	89,16	0,04	0,90	0,03	0,67	0,07	0,06	40,31	19,35	134,15	0,42	255,13	81,42	0,37	0,01	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	0,58	4,01	0,97	42,40	0,00	0,10	0,02	0,10	0,07	0,02	22,50	1,70	15,41	0,03	29,91	1,80	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,24	0,24	11,66	51,31	0,14	2,46	0,00	0,39	0,00	0,01	15,05	5,79	6,10	0,22	171,88	1,23	0,01	0,00	TK №048	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	28,60	8,40	47,60	0,40	81,00	2,40	0,00	0,00	477	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,19	3,59	17,55	0,41	27,53	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	460	17,27	10,61	56,11	391,47	0,28	3,56	0,05	1,46	0,14	0,09	111,65	38,83	220,81	1,48	565,45	86,85	0,38	0,01		
Всего за день:		62,24	37,08	186,04	1 374,04	0,66	112,00	8,53	6,69	0,50	2,53	517,65	155,31	959,72	13,42	1 868,11	120,04	0,66	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,59	4,72	17,61	118,20	0,07	4,00	0,04	0,11	0,08	0,01	6,60	4,00	15,55	0,26	33,15	0,00	0,00	0,00	2	2012		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,52	2,52	3,19	41,44	0,04	2,30	0,00	1,66	0,00	0,02	10,10	9,49	28,37	0,32	53,50	0,00	0,00	0,00	10			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,12	16,90	2,54	206,98	0,04	0,22	0,22	4,59	1,77	0,35	83,94	12,15	170,19	1,85	175,34	19,96	0,04	0,02	214	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,00	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,96	8,53	71,15	0,20	140,96	8,10	0,00	0,00	TK№028			
Итого за прием пищи:	410	16,96	26,32	34,38	441,95	0,15	6,99	0,27	6,36	1,85	0,48	198,60	34,17	285,26	2,63	402,95	28,06	0,04	0,02				
II Завтрак																							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00	TK № 002			
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,18	3,99	3,31	56,81	0,02	9,78	0,10	1,48	0,00	0,03	37,05	3,46	22,14	0,56	131,55	2,35	0,01	0,00	67	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	17,08	17,82	4,90	248,32	0,05	0,93	0,49	0,79	0,07	0,11	25,11	20,00	156,69	2,30	365,63	8,05	0,06	0,00	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,72	33,26	204,65	0,19	0,00	0,02	4,07	0,05	0,10	15,80	108,87	161,65	3,79	228,82	1,98	0,01	0,00	181	2008		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,30	16,21	78,53	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	6,08	6,59	29,89	1,27	51,68	2,03	0,00	0,00	TK №003			
Итого за прием пищи:	759	28,66	26,83	67,18	628,91	0,26	12,91	0,61	7,20	0,12	0,24	104,64	148,92	392,57	8,72	869,78	15,91	0,08	0,00				
Полдник																							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,28	13,95	15,31	256,07	0,07	24,10	0,04	0,72	0,17	0,15	78,80	21,01	173,19	3,03	526,77	11,21	0,06	0,00	298	2012		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,90	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00	049			
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,19	3,59	17,55	0,41	27,53	0,00	0,00	0,00	TK №004			
Итого за прием пищи:	535	22,15	17,99	53,28	470,10	0,07	26,78	0,04	0,72	0,17	0,28	224,59	41,80	288,64	3,54	761,10	11,21	0,06	0,00				
Всего за день:		68,17	71,47	165,18	1 587,96	0,48	48,68	0,92	14,61	2,14	1,00	544,96	235,69	980,87	16,69	2 188,83	56,18	0,18	0,02				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,74	4,97	21,85	151,06	0,02	0,51	0,03	0,57	0,05	0,11	109,14	11,77	86,63	0,27	169,52	8,82	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	2,97	11,15	86,66	0,00	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,18	17,18	91,28	0,48	191,78	9,94	0,00	0,00	ТК№043	
Итого за прием пищи:	415	11,56	12,04	40,00	299,72	0,02	1,08	0,15	0,77	0,25	0,23	231,72	31,25	191,11	0,95	381,20	18,76	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	0,03	4,32	0,09	0,00	0,00	0,06	8,10	12,96	24,30	0,32	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,52	0,00	28,81	118,73	0,03	4,32	0,09	0,00	0,00	0,06	8,10	12,96	24,30	0,32	273,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,09	7,28	0,23	66,86	0,00	0,90	0,02	3,23	0,00	0,01	7,74	0,11	2,09	0,07	19,45	0,00	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,38	5,46	8,98	101,30	0,02	5,85	0,10	1,58	0,00	0,05	41,11	11,91	52,44	1,07	297,61	6,66	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,00	0,40	0,00	0,60	0,00	0,00	41,60	18,90	128,60	0,40	232,70	75,70	0,00	0,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,64	2,90	10,82	89,53	0,05	8,81	1,12	0,52	0,00	0,07	62,89	8,70	57,71	1,00	221,94	5,72	0,04	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,65	0,31	16,54	79,56	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	6,26	6,77	30,75	1,31	53,15	2,09	0,00	0,00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	720	18,86	21,25	65,07	636,26	0,07	15,96	1,24	6,71	0,00	0,13	168,40	48,89	272,99	4,05	830,65	90,17	0,06	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,24	14,69	21,08	314,40	0,02	0,24	0,06	1,77	0,09	0,25	179,91	16,64	245,16	0,94	171,64	0,91	0,04	0,03	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	ТК№018	
Итого за прием пищи:	460	32,32	21,89	64,38	662,30	0,22	16,54	0,16	1,97	0,09	0,45	433,47	55,44	435,96	1,84	666,24	19,81	0,04	0,03		
Всего за день:		63,26	56,18	198,26	1 517,00	0,34	37,90	1,64	9,45	0,34	0,87	841,69	148,54	924,36	7,16	2 151,69	128,74	0,10	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,50	7,20	74,70	0,50	36,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,10	0,80	0,00	0,40	0,10	0,10	159,20	29,10	143,70	0,60	251,30	14,10	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,23	10,25	72,37	0,00	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	98,16	9,48	69,21	0,37	144,60	8,28	0,00	0,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	420	11,17	16,13	46,75	373,37	0,10	1,29	0,01	0,40	0,10	0,20	373,86	45,78	287,61	1,47	432,10	22,38	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	4,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,24	5,05	1,03	66,69	0,01	0,60	0,08	0,88	0,04	0,03	13,52	6,88	41,35	0,62	104,12	2,37	0,01	0,00	84	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	14,97	14,65	2,52	201,97	0,05	1,32	0,32	0,66	0,04	0,10	19,81	18,20	137,04	2,05	339,00	7,15	0,05	0,00	133	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	15,70	68,23	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	36,34	20,55	26,28	0,58	344,13	0,00	0,01	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	688	23,20	20,11	36,61	421,41	0,10	7,24	0,53	2,35	0,08	0,18	87,27	56,23	255,63	5,03	909,54	13,06	0,08	0,00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,50	6,53	29,04	205,19	0,06	0,13	0,06	2,05	0,47	0,12	43,76	10,07	84,70	1,21	113,77	6,81	0,02	0,02	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/67	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7,42	5,29	23,00	170,03	0,04	0,04	0,04	0,26	0,17	0,08	40,62	6,61	71,57	0,46	67,94	1,62	0,01	0,01	249	2014
Итого за прием пищи:	463	15,64	11,92	62,46	423,22	0,10	6,27	0,20	2,51	0,64	0,20	101,38	28,78	170,77	2,47	343,81	9,43	0,03	0,03		
Всего за день:		50,41	48,49	156,16	1 265,00	0,30	16,80	0,74	5,59	0,82	0,58	579,64	141,59	728,41	10,77	1 840,45	45,87	0,11	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,16	6,32	28,36	176,87	0,10	8,00	0,05	0,15	0,10	0,02	10,28	6,27	21,83	0,38	53,57	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	5,98	5,53	28,03	186,53	0,09	0,51	0,03	0,81	0,05	0,11	112,59	30,09	131,95	0,87	204,68	10,12	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,00	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,96	8,53	71,15	0,20	140,96	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	425	10,87	14,03	67,43	438,73	0,19	8,98	0,09	0,96	0,15	0,23	220,83	44,89	224,93	1,45	399,21	18,22	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,21	3,87	14,82	111,14	0,12	0,24	0,07	2,61	0,00	0,02	22,83	14,24	40,69	1,05	126,01	0,98	0,01	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,10	0,20	0,00	0,90	0,20	0,00	21,40	18,70	135,00	0,60	226,70	82,60	0,00	0,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,38	2,83	8,24	68,71	0,05	6,63	0,98	0,57	0,00	0,04	64,12	9,65	60,32	1,03	161,81	3,26	0,03	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	14,92	62,71	0,09	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	15,57	4,54	8,81	0,14	112,96	0,80	0,00	0,00	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	39	2,65	0,31	16,54	79,56	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	6,26	6,77	30,75	1,31	53,15	2,09	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	689	18,70	26,17	63,92	529,02	0,36	10,57	1,05	6,51	0,20	0,07	145,98	63,40	294,07	4,73	817,43	93,03	0,04	0,00		
Полдник																					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87	18,60	119,93	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	0,89	2,79	2,80	40,35	0,01	0,67	0,59	0,25	0,04	0,04	33,74	3,63	28,14	0,28	84,65	3,08	0,01	0,00	125	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,54	3,16	25,33	143,69	0,04	0,00	0,01	0,80	0,04	0,02	8,50	5,09	28,19	0,33	42,33	0,73	0,01	0,01	464	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,56	1,46	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	TK№022	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	595	21,93	22,28	54,26	411,07	0,05	1,05	0,60	1,52	0,20	0,31	192,63	45,17	282,96	2,87	556,35	8,02	0,02	0,01		
Всего за день:		52,46	62,72	203,41	1 456,82	0,60	24,90	1,84	8,99	0,55	0,71	567,54	172,86	826,26	9,45	2 046,59	119,27	0,07	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,52	2,52	3,19	41,44	0,04
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,10
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	2,97	11,15	86,66	0,00
Итого за прием пищи:	410	23,74	30,69	24,24	339,10	0,14
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,40	5,53	2,99	73,86	0,02
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	120,20	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	1,67	5,55	11,11	100,98	0,02
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,08	16,02	66,83	0,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00
Итого за прием пищи:	703	20,54	14,26	61,07	480,69	0,06
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого за прием пищи:	580	15,99	15,27	77,43	529,03	0,00
Всего за день:		60,67	60,45	173,07	1 395,82	0,20

Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
2,30	0,00	1,66	0,00	0,02	10,10	9,49	28,37	0,32	53,50	0,00	0,00	0,00	10	
0,20	0,30	5,30	2,50	0,50	100,80	17,10	228,70	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	214	2008
0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,18	17,18	91,28	0,48	191,78	9,94	0,00	0,00	TK№043	
3,07	0,42	7,16	2,70	0,64	233,48	46,07	361,55	3,60	487,78	36,74	0,00	0,00		
2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00	TK № 002	
2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00		
1,50	0,60	1,40	0,00	0,00	15,60	10,90	15,70	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	40	2012
0,42	0,08	1,60	0,00	0,02	17,43	5,95	33,26	0,39	71,68	1,46	0,01	0,00	76	2012
0,50	0,00	2,00	0,00	0,10	32,30	18,30	120,60	1,30	162,20	4,70	0,00	0,00	305	2012
4,50	0,03	0,31	0,10	0,04	38,18	10,13	44,57	1,02	325,07	7,88	0,02	0,00	324	2012
0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	19,06	7,70	18,58	0,43	133,53	0,00	0,00	0,00	TK№045	
0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
6,92	0,71	6,07	0,10	0,17	128,67	59,58	262,67	5,22	859,47	17,88	0,03	0,00		
0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004	
6,48	1,20	1,20	0,90	0,33	225,56	59,79	270,20	3,27	519,35	12,80	0,00	0,00		
18,47	2,33	14,76	3,70	1,14	604,84	176,24	908,82	13,89	2 021,60	68,42	0,03	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,74	5,07	28,70	182,97	0,03	0,51	0,03	0,82	0,05	0,12	110,94	13,39	94,28	0,36	182,52	8,82	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	416	12,33	14,77	52,30	328,97	0,03	1,01	0,03	0,82	0,05	0,22	286,84	30,49	214,48	0,96	351,82	17,12	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	0,10	32,40	16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	0,10	32,40	16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	2,03	3,98	0,83	49,58	0,01	0,92	0,10	0,70	0,00	0,02	16,27	3,89	22,52	0,24	48,07	1,36	0,02	0,00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	18,39	9,58	1,46	186,97	0,20	13,55	6,43	1,65	0,27	1,55	21,97	17,00	272,58	5,89	320,82	8,60	0,19	0,03	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	1,59	6,60	6,29	96,80	0,02	6,22	0,36	0,28	0,09	0,04	36,45	4,51	32,26	0,59	127,00	3,17	0,02	0,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	1,70	4,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№046	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,65	0,31	16,54	79,56	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	6,24	6,76	30,68	1,30	53,04	2,08	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	714	25,04	20,47	44,42	488,31	0,23	22,69	6,89	3,51	0,36	1,61	101,63	40,16	380,94	8,52	620,13	16,71	0,23	0,03		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	140,40	22,70	189,40	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	28,70	3,60	20,40	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00	0,08	0,00	0,08	0,45	0,15	0,00	9,90	6,53	36,83	0,38	57,38	0,68	0,00	0,00	467	2008
Итого за прием пищи:	510	29,80	22,60	68,70	528,90	0,28	16,60	0,28	2,15	0,25	0,40	424,70	66,23	413,13	1,48	693,68	22,78	0,00	0,00		
Всего за день:		68,13	58,08	183,22	1 424,18	0,54	43,20	7,60	6,48	0,66	2,33	845,57	153,08	1 037,75	11,36	2 106,63	56,61	0,24	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,43	6,66	26,35	191,70	0,10	0,53	0,03	1,02	0,05	0,13	124,07	43,44	162,18	1,16	247,78	10,96	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	11,04	75,33	0,00	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,96	8,53	71,15	0,20	140,96	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	12,40	12,94	44,39	329,03	0,10	1,00	0,14	1,22	0,25	0,23	226,43	54,27	246,53	1,56	408,64	19,06	0,01	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00	TK№020	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,38	5,46	8,98	101,30	0,02	5,85	0,10	1,58	0,00	0,05	41,11	11,91	52,44	1,07	297,61	6,66	0,02	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,73	0,60	0,47	69,82	0,07	0,60	0,07	0,95	0,00	0,06	25,04	27,85	193,77	0,51	354,72	136,34	0,64	0,02	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,38	1,30	1,32	22,44	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,95	0,95	5,52	0,03	11,49	0,81	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,67	4,56	1,11	48,33	0,00	0,12	0,03	0,11	0,08	0,03	24,96	1,90	17,52	0,03	34,36	2,07	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	746	23,24	12,22	37,41	361,91	0,09	8,68	0,21	3,40	0,08	0,15	126,26	58,61	312,81	3,52	837,57	147,92	0,66	0,02		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	17,83	15,18	14,16	268,41	0,07	23,29	0,04	0,74	0,15	0,16	76,04	21,92	183,42	3,17	545,40	11,53	0,06	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,08	0,06	7,81	32,34	0,05	0,40	0,00	0,07	0,00	0,01	9,60	2,25	2,88	0,18	31,63	0,20	0,00	0,00	TK№047	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	0,10	5,60	0,00	0,80	0,10	0,00	25,60	11,00	45,20	0,80	110,80	2,00	0,00	0,00	451	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,19	3,59	17,55	0,41	27,53	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	465	23,66	25,14	73,72	580,35	0,22	29,29	0,04	1,61	0,25	0,17	116,43	38,76	249,05	4,56	715,36	13,73	0,06	0,00		
Всего за день:		60,80	50,80	176,52	1 367,29	0,48	42,99	0,39	6,23	0,58	0,62	476,36	189,63	833,72	10,18	2 311,31	180,71	0,73	0,02		

10 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,62	4,72	21,26	132,40	0,08	6,00	0,04	0,11	0,08	0,01	7,70	4,70	16,35	0,29	40,15	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,90	5,16	29,87	186,22	0,02	0,53	0,03	0,20	0,05	0,12	111,97	22,30	114,53	0,36	179,46	9,60	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	431	6,52	9,88	69,53	352,62	0,10	6,53	0,07	0,31	0,13	0,13	128,47	29,50	132,28	0,85	225,41	9,60	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	4,30	0,10	0,00	0,00	0,10	8,10	19,40	24,30	0,40	273,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,08	6,18	0,70	69,20	0,02	0,41	0,01	1,75	0,00	0,02	15,81	4,92	22,63	0,31	62,82	1,30	0,01	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	0,00	0,50	0,00	0,50	0,30	0,20	29,60	11,40	107,50	1,00	137,60	6,70	0,00	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,08	0,06	7,81	32,34	0,05	0,40	0,00	0,07	0,00	0,01	9,60	2,25	2,88	0,18	31,63	0,20	0,00	0,00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,65	0,31	16,54	79,56	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	6,26	6,77	30,75	1,31	53,15	2,09	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	704	20,01	16,85	57,75	483,80	0,17	3,21	0,01	5,60	0,30	0,23	89,27	42,34	223,06	4,30	484,90	14,39	0,01	0,00		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,23	9,45	0,72	124,71	0,02	0,36	0,01	0,35	0,03	0,06	8,53	10,12	81,22	1,18	180,36	3,90	0,03	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK№044	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,53	3,15	25,33	143,64	0,04	0,00	0,01	0,80	0,04	0,02	8,49	5,06	27,97	0,33	41,98	0,73	0,01	0,01	464	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,19	3,59	17,55	0,41	27,53	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	450	15,67	13,50	67,50	454,55	0,06	2,26	0,12	1,23	0,07	0,08	64,03	42,41	165,56	2,82	616,17	5,83	0,04	0,01		
Всего за день:		43,16	40,47	202,58	1 368,97	0,33	16,30	0,30	7,14	0,50	0,54	289,87	133,65	545,20	8,37	1 600,08	29,82	0,06	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	580,95	539,47	1 782,12	13 994,96	4,20	371,60	25,51	88,72	10,58	10,81	5 599,12	1 628,02	8 402,26	110,09	19 539,63	915,45	2,72	0,27
Среднее значение за период	58,10	53,95	178,21	1 399,50	0,42	37,16	2,55	8,87	1,06	1,08	559,91	162,80	840,23	11,01	1 953,96	91,55	0,27	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.6	34.7	48.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	418	140	712	497