

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ГБДОУ № 7 В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.2	5.2	14.0	118.4	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.01	0.00	0.00	0.25	0.00	6.04	3.64	19.34	0.29	0.16	119.98	26.66	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7.9	7.3	34.5	237.4	0.12	0.70	0.03	0.11	0.08	0.19	0.00	0.00	0.54	0.00	150.83	37.31	193.80	2.65	0.47	66.01	262.62	10.47	0.00	0.03	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2	0.0	6.2	26.7	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.63	11.86	4.32	5.09	0.43	0.01	2.82	24.52	0.00	0.00	0.00	TK№003	
Итого за прием пищи:	427	10.2	12.5	54.7	382.5	0.16	1.84	0.08	0.24	0.17	0.21	0.00	0.00	0.83	0.63	168.73	45.26	218.24	3.37	0.64	188.81	313.79	10.47	0.00	0.03		
II Завтрак																											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0.6	0.6	15.9	71.3	0.00	6.44	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.11	0.44	3.23	23.21	11.61	16.01	3.23	0.21	41.91	448.17	3.23	0.00	0.00	TK №010	
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	15.9	71.3	0.00	6.44	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.11	0.44	3.23	23.21	11.61	16.01	3.23	0.21	41.91	448.17	3.23	0.00	0.00		
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	0.00	555.50	70.50	0.00	0.00	0.00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.0	3.6	13.0	100.6	0.06	3.75	0.29	1.02	0.03	0.05	0.29	0.17	0.96	8.88	25.09	17.83	54.35	0.87	0.63	15.89	285.38	3.64	0.03	0.00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12.0	13.6	7.5	198.9	0.07	0.40	0.07	3.08	0.30	0.11	1.15	0.13	1.39	10.94	46.65	23.66	170.76	0.79	0.95	60.06	288.71	96.75	0.44	0.02	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	4.9	19.4	134.5	0.11	9.07	0.66	0.42	0.08	0.11	0.00	0.35	1.35	11.20	46.63	34.92	86.53	1.41	0.58	21.46	681.80	8.42	0.04	0.00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	13.8	56.7	0.01	0.90	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	0.45	10.82	3.30	2.23	0.45	0.03	7.65	63.47	0.45	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.02	4.81	5.21	23.65	1.01	0.40	158.52	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	4.33	2.99	14.63	0.34	0.16	106.56	22.94	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	735	23.3	23.1	80.1	623.9	0.24	15.11	1.02	5.26	0.41	0.27	1.43	0.67	4.22	40.49	148.74	94.21	362.95	5.16	2.76	925.64	1 453.68	110.87	0.51	0.02		
Полдник																											
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	10.6	13.2	6.9	191.9	0.04	0.48	0.06	0.20	0.06	0.10	0.28	0.27	3.30	2.23	32.34	12.34	100.75	1.04	1.21	99.65	139.33	4.75	0.06	0.01	315	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	160	2.4	2.8	9.4	73.7	0.05	5.40	0.99	0.51	0.04	0.08	0.00	0.10	0.63	8.70	67.78	26.19	62.19	0.99	0.48	65.70	191.63	5.55	0.03	0.00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	4.34	19.71	0.84	0.33	132.10	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5.5	2.0	3.5	0.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	0.00	1.50	0.50	0.00	0.00	0.00	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	7.9	4.5	36.5	233.6	0.08	0.12	0.03	0.47	0.14	0.11	0.03	0.02	0.69	22.73	57.77	14.12	104.07	0.79	0.54	24.14	116.71	2.97	0.02	0.02	479	2008
КЕФИР	125	3.6	3.1	5.0	66.3	0.05	0.88	0.03	0.09	0.00	0.21	0.50	0.08	0.13	9.75	150.00	17.50	118.75	0.13	0.50	62.50	182.50	11.25	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	635	31.8	25.8	72.0	616.4	0.22	9.88	1.11	1.76	0.24	0.50	0.81	0.46	4.91	50.93	318.50	75.89	405.47	3.78	3.06	385.59	664.74	25.85	0.13	0.03		
Всего за день:		66.0	62.1	222.7	1 694.0	0.62	33.28	2.21	8.23	0.82	0.97	2.24	1.24	10.40	95.27	659.17	226.97	1 002.66	15.55	6.67	1 541.95	2 880.38	150.42	0.65	0.08		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	5.3	5.2	9.9	110.0	0.03	0.13	0.05	0.06	0.00	0.07	0.21	0.02	0.21	1.98	180.20	11.60	117.40	0.33	1.01	265.40	35.50	0.00	0.01	0.00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.1	7.2	38.8	246.0	0.06	0.69	0.03	0.29	0.08	0.16	0.00	0.07	0.60	7.58	138.97	33.67	153.03	1.42	1.03	63.58	209.06	10.91	0.02	0.01	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.8	4.9	9.1	106.7	0.06	1.20	0.02	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.16	0.00	226.80	26.10	170.10	1.80	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	443	17.2	17.2	57.8	462.7	0.15	2.02	0.09	0.35	0.08	0.49	0.21	0.09	0.98	9.56	545.97	71.37	440.53	3.55	2.84	428.98	536.56	28.91	0.02	0.01		
II Завтрак																											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.6	0.2	2.3	14.4	0.00	6.00	0.12	0.24	0.00	0.00	0.00	0.12	0.24	6.60	7.56	10.80	14.04	0.60	0.12	1.80	174.00	1.20	0.00	0.00	TK№014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.2	2.9	15.5	104.7	0.07	5.92	0.15	1.04	0.00	0.06	0.00	0.27	1.39	9.16	24.24	20.75	62.81	0.99	0.56	14.75	409.83	4.28	0.04	0.00	82	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	14.7	8.0	2.5	157.7	0.17	11.41	5.16	1.33	0.21	1.24	47.07	0.52	5.83	190.75	18.41	18.14	220.66	4.76	4.12	92.62	300.35	7.19	0.16	0.03	34	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	354	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.2	5.6	18.0	131.3	0.10	9.08	0.03	0.25	0.10	0.07	0.00	0.34	1.18	9.08	14.51	23.71	60.96	1.06	0.42	6.55	645.74	5.68	0.03	0.00	123	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	20.0	96.0	0.01	72.00	0.15	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.17	0.00	17.01	4.37	2.75	0.49	0.00	3.72	9.90	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.00	4.80	5.20	23.60	1.00	0.40	158.20	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	3.46	2.39	11.70	0.27	0.13	85.25	18.35	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	701	26.1	18.5	82.6	633.5	0.36	104.41	5.62	3.46	0.30	1.41	47.07	1.26	9.14	224.60	89.99	85.36	396.52	9.17	5.75	362.89	1 598.97	19.94	0.22	0.03		
Полдник																											
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10.3	4.6	2.1	90.3	0.06	0.97	0.03	0.77	0.07	0.07	1.12	0.14	1.33	9.17	45.26	23.48	158.44	0.65	0.92	50.04	293.89	96.81	0.44	0.01	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.6	17.5	119.4	0.10	9.00	0.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.30	1.10	8.90	32.40	25.30	73.40	1.00	0.50	16.10	660.40	7.40	0.00	0.00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.8	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	4.34	19.71	0.84	0.33	132.10	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.2	12.4	65.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.22	0.00	4.75	3.25	16.25	0.25	0.13	106.75	23.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.7	88.2	0.00	1.40	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	11.40	4.00	3.60	0.70	0.10	10.90	100.80	0.70	0.00	0.00	TK№048	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	33	2.5	3.2	24.6	137.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.23	0.00	9.57	6.60	29.70	0.69	0.00	108.90	36.30	0.00	0.00	0.00		
ЙОГУРТ ВИШНЯ	100	2.8	2.5	13.8	90.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	0.00	0.14	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	563	22.0	15.5	102.8	642.8	0.24	12.07	0.06	1.67	0.17	0.37	1.12	0.44	3.29	26.29	227.39	80.97	396.10	4.13	1.99	474.79	1 294.46	106.25	0.46	0.01		
Всего за день:		66.3	51.4	263.4	1 825.0	0.76	122.49	5.77	5.48	0.55	2.29	48.39	1.86	13.61	260.65	877.35	245.71	1 247.15	19.65	10.66	1 278.65	3 669.98	157.11	0.71	0.05		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.8	2.7	21.9	122.7	0.03	6.00	0.02	0.07	0.05	0.01	0.00	0.00	0.21	0.00	7.84	4.96	17.27	0.30	0.12	96.85	41.69	0.00	0.00	0.00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.5	1.8	24.3	0.02	1.32	0.00	0.98	0.00	0.01	0.00	0.02	0.16	3.75	5.79	5.62	16.19	0.18	0.19	102.70	30.62	0.00	0.00	0.00	10	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.6	0.2	2.3	14.4	0.00	6.00	0.12	0.24	0.00	0.00	0.00	0.12	0.24	6.60	7.56	10.80	14.04	0.60	0.12	1.80	174.00	1.20	0.00	0.00		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.8	13.1	1.7	164.7	0.05	0.16	0.19	3.35	1.60	0.31	0.38	0.10	0.14	5.10	69.34	11.57	149.66	1.90	0.92	111.54	141.91	17.03	0.04	0.02	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.5	2.6	13.6	93.6	0.04	0.65	0.01	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.22	0.00	129.13	19.76	103.29	1.20	0.43	56.03	174.47	9.72	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	410	16.5	20.1	41.3	419.8	0.14	14.13	0.35	4.63	1.65	0.47	0.38	0.25	0.97	15.45	219.66	52.71	300.44	4.19	1.78	368.92	562.68	27.95	0.04	0.02		
II Завтрак																											
БАНАН СВЕЖИЙ	160	2.4	0.8	33.6	153.6	0.06	16.00	0.04	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.96	0.00	12.80	67.20	44.80	0.96	0.00	49.60	556.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	160	2.4	0.8	33.6	153.6	0.06	16.00	0.04	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.96	0.00	12.80	67.20	44.80	0.96	0.00	49.60	556.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.0	1.6	8.4	0.00	2.40	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	2.40	12.48	7.56	22.68	0.60	0.12	4.80	84.60	1.80	0.00	0.00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1.4	4.1	6.2	69.6	0.03	8.73	0.19	1.52	0.00	0.04	0.00	0.13	0.51	7.63	36.33	15.56	31.97	0.69	0.32	11.07	226.59	3.15	0.02	0.00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	12.0	13.5	4.9	189.2	0.04	0.93	0.49	0.63	0.07	0.09	1.61	0.27	2.57	9.31	23.30	21.38	114.65	1.71	2.23	46.71	274.36	6.03	0.05	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.0	8.2	45.9	333.7	0.28	0.00	0.00	5.71	0.00	0.15	0.00	0.28	2.78	26.70	21.97	151.43	224.70	5.29	1.67	4.03	318.14	2.78	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/18	0.2	0.1	13.2	51.5	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.00	11.89	5.05	5.98	0.45	0.00	2.20	32.20	0.00	0.00	0.00	002	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	2.60	11.80	0.50	0.20	79.10	20.40	0.80	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	2.60	1.80	8.80	0.20	0.10	64.10	13.80	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	814	26.2	26.4	85.8	722.7	0.36	12.30	0.67	8.28	0.07	0.28	1.61	0.69	6.25	50.54	110.97	205.37	420.57	9.43	4.64	212.01	970.08	14.56	0.06	0.00		
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.7	20.2	15.3	315.7	0.07	24.20	0.00	3.90	0.00	0.14	2.08	0.52	3.95	23.59	75.27	40.62	183.24	3.23	3.44	71.78	547.38	10.41	0.06	0.00	306	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	8.2	35.7	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	1.30	12.98	3.29	2.85	0.13	0.02	3.40	24.29	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	4.34	19.71	0.84	0.33	132.10	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.8	12.8	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	4.33	3.00	14.67	0.33	0.17	106.83	23.00	0.00	0.00	0.00	TK №004	
РЯЖЕНКА	100	2.9	2.5	4.2	54.0	0.02	0.30	0.03	0.00	0.00	0.13	0.33	0.00	0.10	0.00	124.00	14.00	92.00	0.10	0.40	50.00	146.00	9.00	0.00	0.00	TK№005	
Итого за прием пищи:	530	24.3	23.8	51.1	521.9	0.10	26.80	0.03	4.40	0.00	0.27	2.41	0.53	4.40	32.41	220.60	65.25	312.46	4.63	4.35	364.11	774.74	20.75	0.06	0.00		
Всего за день:		69.4	71.1	211.8	1 818.0	0.66	69.23	1.09	17.31	1.72	1.10	4.40	1.46	12.57	98.40	564.02	390.53	1 078.28	19.21	10.77	994.65	2 864.31	63.26	0.16	0.02		

4 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	5.2	12.0	107.9	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.01	0.00	0.00	0.21	0.00	5.28	3.12	16.74	0.25	0.14	102.90	22.98	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.8	7.1	33.3	225.3	0.07	0.69	0.03	0.97	0.08	0.16	0.00	0.06	0.42	7.80	142.18	21.21	125.10	1.37	0.67	59.80	213.22	10.36	0.01	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.1	10.1	85.8	0.04	0.66	0.01	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.13	1.22	131.46	25.44	109.81	1.53	0.63	56.30	202.31	9.94	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	415	12.5	15.4	55.5	419.0	0.13	1.35	0.08	1.11	0.17	0.32	0.00	0.06	0.76	9.01	278.93	49.76	251.65	3.15	1.44	219.01	438.52	20.29	0.01	0.00		
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	7.4	6.1	94.5	0.03	3.86	0.03	3.26	0.00	0.03	0.00	0.12	0.40	4.31	10.74	8.91	21.34	0.41	0.16	2.68	229.60	1.85	0.01	0.00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3.3	4.9	8.2	92.7	0.03	5.51	0.18	1.51	0.00	0.05	0.28	0.16	0.79	8.83	35.29	18.13	48.36	1.01	0.67	27.11	275.20	4.92	0.02	0.00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9.1	5.4	6.7	113.2	0.05	0.37	0.03	0.64	0.11	0.08	0.88	0.09	1.10	6.80	45.50	19.51	133.89	0.62	0.74	80.98	234.25	75.95	0.34	0.01	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	160	2.8	2.9	12.8	90.0	0.06	9.57	0.64	0.39	0.04	0.08	0.00	0.18	0.64	23.25	54.74	22.94	61.24	0.86	0.44	63.64	343.94	5.12	0.04	0.00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.2	0.0	6.1	25.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.85	4.79	5.93	0.59	0.00	2.34	20.56	0.00	0.00	0.00	001	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.02	4.81	5.21	23.65	1.01	0.40	158.52	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	0.17	107.05	23.05	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	746	20.1	21.6	65.5	542.7	0.18	19.33	0.88	6.40	0.14	0.24	1.16	0.55	3.36	52.21	166.27	82.50	309.11	4.83	2.57	442.31	1 167.48	89.45	0.41	0.01		
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	16.5	12.6	23.0	387.0	0.08	0.33	0.11	1.54	0.08	0.40	0.02	0.01	0.95	3.94	249.81	42.15	357.38	1.30	0.77	110.11	229.39	1.51	0.05	0.05	224	2008
СОУС АБРИКОСОВЫЙ	50	0.6	0.0	23.4	96.7	0.01	0.19	0.07	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	18.09	11.52	15.77	0.35	0.00	2.40	206.64	0.00	0.01	0.00	384	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.0	9.8	98.9	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.20	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	0.80	105.00	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	33	2.5	3.3	28.5	121.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	8.61	5.91	26.61	0.66	0.00	108.41	36.14	0.00	0.00	0.00	TK№018	
КЕФИР	125	3.6	3.1	5.0	66.3	0.05	0.88	0.03	0.09	0.00	0.21	0.50	0.08	0.13	9.75	150.00	17.50	118.75	0.13	0.50	62.50	182.50	11.25	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	578	29.3	23.1	89.6	770.3	0.24	2.49	0.31	1.63	0.08	0.83	0.52	0.08	1.76	13.69	640.71	100.58	669.71	2.63	2.07	388.42	961.27	31.66	0.08	0.05		
Всего за день:		62.8	60.2	230.8	1 818.1	0.58	27.18	1.28	9.13	0.39	1.41	1.68	0.77	6.08	75.11	1 099.91	240.85	1 244.47	13.41	6.16	1 061.73	2 807.27	143.41	0.50	0.06		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	5.3	5.2	9.9	110.0	0.03	0.13	0.05	0.06	0.00	0.07	0.21	0.02	0.21	1.98	180.20	11.60	117.40	0.33	1.01	265.40	35.50	0.00	0.01	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6.2	8.8	26.7	213.3	0.08	0.90	0.04	0.44	0.09	0.20	0.00	0.07	0.37	5.90	176.49	31.86	163.29	1.73	0.92	78.09	251.30	14.09	0.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	9.4	70.8	0.03	0.59	0.01	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.14	0.00	112.12	16.71	85.66	1.57	0.37	47.61	159.52	8.28	0.00	0.00	TK№004	
Итого за прием пищи:	418	14.4	16.2	46.1	394.2	0.14	1.62	0.09	0.49	0.09	0.40	0.21	0.09	0.72	7.88	468.81	60.17	366.36	3.62	2.29	391.10	446.31	22.37	0.01	0.01		
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	0.00	0.13	0.48	3.20	25.60	12.80	17.60	3.52	0.24	41.60	444.80	3.20	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	0.00	0.13	0.48	3.20	25.60	12.80	17.60	3.52	0.24	41.60	444.80	3.20	0.02	0.00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.5	4.9	54.6	0.01	2.28	0.00	1.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.09	7.41	17.93	10.03	19.67	0.64	0.24	26.22	164.16	3.99	0.01	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5.9	4.0	11.8	107.4	0.08	5.84	0.22	0.85	0.04	0.08	0.60	0.31	1.64	9.01	25.82	24.17	82.11	1.34	1.06	25.25	489.71	5.94	0.04	0.00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	18.8	13.6	23.7	289.4	0.17	10.73	0.02	0.99	0.07	0.19	2.27	0.72	4.82	17.95	24.18	47.94	214.34	3.42	3.12	88.95	1 064.23	12.55	0.08	0.00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.7	1.9	3.2	38.9	0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	1.08	13.88	1.95	10.45	0.07	0.06	5.20	19.21	1.23	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.7	0.1	28.1	121.4	0.02	0.53	0.19	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.80	0.00	56.44	33.36	43.76	0.96	0.00	7.67	572.75	0.00	0.02	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.02	4.81	5.21	23.65	1.01	0.40	158.52	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	0.17	107.05	23.05	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	745	31.8	24.2	97.3	738.9	0.29	19.39	0.46	4.03	0.10	0.36	2.88	1.07	7.77	44.48	147.41	125.67	408.68	7.76	5.05	418.86	2 374.00	25.32	0.14	0.00		
Полдник																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	5.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	5.50	6.30	9.00	11.70	0.50	0.10	1.50	145.00	1.00	0.00	0.00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7.6	7.5	35.5	240.7	0.08	0.15	0.05	2.53	0.31	0.10	0.06	0.10	0.52	10.89	44.28	11.81	81.64	1.41	0.59	30.22	114.46	5.35	0.02	0.02	208	2012
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	7.9	4.5	36.5	233.6	0.08	0.12	0.03	0.47	0.14	0.11	0.03	0.02	0.68	22.18	57.74	14.08	103.71	0.78	0.54	24.12	116.12	2.97	0.02	0.02	479	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0.2	0.0	6.3	27.7	0.00	1.62	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.04	0.90	12.94	4.64	5.69	0.46	0.01	3.15	29.41	0.00	0.00	0.00	TK№003	
ЙОГУРТ ГРУША 2,5%	100	2.7	2.4	13.4	87.3	0.02	0.28	0.02	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.11	0.00	108.00	12.60	85.50	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	565	18.9	14.6	93.7	601.3	0.18	7.16	0.20	3.21	0.45	0.36	0.09	0.22	1.56	39.47	229.26	52.13	288.24	3.16	1.24	108.99	550.99	9.31	0.05	0.04		
Всего за день:		65.8	55.6	252.7	1 809.6	0.65	44.17	0.76	8.74	0.64	1.15	3.17	1.50	10.54	95.02	871.09	250.77	1 080.88	18.07	8.82	960.55	3 816.10	60.21	0.22	0.04		

6 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	38	1.6	2.7	20.9	117.5	0.02	6.00	0.02	0.07	0.05	0.01	0.00	0.00	0.19	0.00	7.46	4.70	15.97	0.28	0.11	88.31	39.85	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7.4	7.6	36.2	244.8	0.15	0.64	0.03	1.12	0.08	0.15	0.00	0.20	0.57	15.52	135.37	43.54	172.88	2.03	1.08	58.18	237.90	11.29	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.5	2.6	13.6	93.6	0.04	0.65	0.01	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.22	0.00	129.13	19.76	103.29	1.20	0.43	56.03	174.47	9.72	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	423	12.6	12.9	70.7	455.9	0.22	7.28	0.06	1.18	0.12	0.30	0.00	0.20	0.97	15.52	271.96	68.00	292.15	3.51	1.63	202.53	452.22	21.01	0.01	0.00		
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.0	1.6	8.4	0.00	2.40	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	2.40	12.48	7.56	22.68	0.60	0.12	4.80	84.60	1.80	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5.1	3.7	21.1	142.6	0.13	3.07	0.16	2.68	0.00	0.05	0.00	0.12	0.78	6.08	30.16	24.20	62.69	1.44	0.72	85.46	328.32	2.93	0.02	0.00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	10.0	3.8	5.9	98.9	0.05	0.24	0.04	0.78	0.22	0.07	1.00	0.11	1.20	7.34	22.32	18.70	135.19	0.58	0.77	95.58	226.85	82.61	0.38	0.01	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	160	3.0	3.5	9.8	84.5	0.06	9.10	0.82	0.54	0.05	0.08	0.00	0.12	0.71	10.58	82.41	28.06	72.47	1.20	0.58	89.04	226.47	6.31	0.03	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	15.8	65.1	0.01	1.08	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.54	13.66	3.60	7.66	0.53	0.04	9.13	76.91	0.54	0.00	0.00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	4.34	19.71	0.84	0.33	132.10	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	0.17	107.05	23.05	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	740	22.3	12.0	77.6	516.6	0.25	15.89	1.02	4.79	0.27	0.21	1.00	0.38	3.21	34.46	169.37	89.47	335.11	5.53	2.73	523.16	1 000.28	95.53	0.43	0.01		
Полдник																											
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	9.1	11.3	5.9	164.5	0.04	0.41	0.05	0.17	0.05	0.08	0.24	0.23	2.82	1.91	27.95	10.59	86.40	0.90	1.04	85.44	119.43	4.07	0.05	0.01	315	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	160	3.1	3.3	20.1	123.7	0.12	9.32	0.75	0.40	0.05	0.11	0.00	0.37	1.41	11.78	50.34	37.10	90.74	1.48	0.61	23.11	703.73	8.88	0.05	0.00	125	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5.5	2.0	3.5	153.9	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	0.00	1.50	0.50	0.00	0.00	0.00	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.8	0.3	17.7	85.2	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	4.34	19.71	0.84	0.33	132.10	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.2	9.9	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.18	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	0.11	85.40	18.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
РЯЖЕНКА 2,5%	100	2.9	2.5	4.2	54.0	0.02	0.30	0.03	0.00	0.00	0.13	0.33	0.00	0.10	0.00	124.00	14.00	92.00	0.10	0.40	50.00	146.00	9.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	545	25.0	19.6	61.4	633.7	0.20	13.04	0.82	1.07	0.10	0.33	0.57	0.60	4.68	21.20	216.70	70.03	301.85	3.51	2.49	377.55	1 022.13	23.28	0.10	0.01		
Всего за день:		60.9	44.8	229.9	1 692.2	0.69	40.21	1.91	7.04	0.49	0.86	1.58	1.25	9.07	71.38	672.04	235.50	943.11	15.35	6.92	1 115.23	2 714.63	141.82	0.54	0.02		

7 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	5.2	11.5	105.3	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.01	0.00	0.00	0.20	0.00	5.09	2.99	16.09	0.24	0.13	98.63	22.06	0.00	0.00	0.00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.4	2.5	3.0	40.5	0.04	2.20	0.00	1.63	0.00	0.02	0.00	0.04	0.27	6.25	9.65	9.36	26.98	0.31	0.31	171.17	51.03	0.00	0.00	0.00	10	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.6	0.2	2.3	14.4	0.00	6.00	0.12	0.24	0.00	0.00	0.00	0.12	0.24	6.60	7.56	10.80	14.04	0.60	0.12	1.80	174.00	1.20	0.00	0.00		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.8	13.1	1.7	164.7	0.05	0.16	0.19	3.35	1.60	0.31	0.38	0.10	0.14	5.10	70.00	11.61	149.79	1.91	0.92	111.62	141.93	17.03	0.04	0.02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.1	10.1	85.8	0.04	0.66	0.01	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.13	1.22	131.46	25.44	109.81	1.53	0.63	56.30	202.31	9.94	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	420	17.4	24.0	28.7	410.7	0.15	9.03	0.37	5.35	1.69	0.49	0.38	0.26	0.98	19.16	223.77	60.20	316.71	4.59	2.11	439.52	591.33	28.16	0.04	0.02		
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ	165	0.7	0.6	17.2	78.1	0.00	3.33	0.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	3.33	28.49	17.95	23.93	3.00	0.33	23.27	257.69	1.67	0.00	0.00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	165	0.7	0.6	17.2	78.1	0.00	3.33	0.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	3.33	28.49	17.95	23.93	3.00	0.33	23.27	257.69	1.67	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	7.4	6.3	95.3	0.04	3.18	0.00	3.20	0.00	0.02	0.00	0.12	0.39	3.56	5.33	8.40	22.84	0.39	0.19	2.10	217.61	2.03	0.01	0.00	43	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3.9	4.6	13.7	114.2	0.06	4.13	0.14	1.54	0.00	0.06	0.28	0.22	1.08	7.45	24.95	20.09	74.41	0.96	0.63	127.31	348.85	3.89	0.03	0.00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11.3	16.1	11.1	232.8	0.06	0.48	0.05	1.93	0.04	0.10	0.28	0.27	3.61	2.23	36.54	18.85	123.25	1.56	1.21	137.79	162.26	4.75	0.06	0.01	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	160	2.6	4.4	16.5	115.8	0.02	6.98	0.03	0.36	0.08	0.05	0.00	0.12	0.28	22.67	59.03	30.91	61.54	1.99	0.74	81.04	503.21	12.21	0.03	0.00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	23.1	95.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.00	21.45	8.69	20.90	0.49	0.00	23.07	150.39	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	4.34	19.71	0.84	0.33	132.10	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	0.17	107.05	23.05	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	725	22.5	33.6	94.1	770.6	0.20	14.77	0.22	7.53	0.12	0.25	0.56	0.73	5.76	43.42	155.66	94.28	337.35	6.56	3.28	610.46	1 439.44	24.21	0.13	0.01		
Полдник																											
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	13.0	7.3	10.2	156.7	0.05	0.00	0.01	0.04	0.03	0.09	1.65	0.23	2.76	5.25	14.02	20.01	124.93	2.01	1.98	134.74	244.39	4.25	0.03	0.00	282	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.7	2.1	13.2	89.1	0.07	7.75	1.12	0.53	0.00	0.07	0.00	0.18	0.94	11.70	54.00	31.29	63.00	1.07	0.54	64.25	315.29	5.84	0.04	0.00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	4.34	19.71	0.84	0.33	132.10	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/18	0.2	0.1	13.2	51.7	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.00	12.34	5.44	6.72	0.52	0.00	2.28	34.68	0.00	0.00	0.00	392	2012
ПЕЧЕНЬЕ	33	2.5	3.3	28.5	147.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	8.65	5.94	26.73	0.66	0.00	108.90	36.30	0.00	0.00	0.00	TK№018	
КЕФИР	125	3.6	3.1	5.0	66.3	0.05	0.88	0.03	0.09	0.00	0.21	0.50	0.08	0.13	9.75	150.00	17.50	118.75	0.13	0.50	62.50	182.50	11.25	0.03	0.00	TK№005	
Итого за прием пищи:	601	23.7	16.1	80.7	561.9	0.17	8.86	1.17	1.16	0.03	0.38	2.15	0.49	4.27	34.22	243.02	84.52	359.84	5.23	3.35	504.76	847.23	22.67	0.09	0.00		
Всего за день:		64.3	74.3	220.7	1 821.3	0.52	35.98	1.76	14.60	1.84	1.11	3.10	1.48	11.23	100.13	650.94	256.95	1 037.83	19.37	9.07	1 578.01	3 135.68	76.72	0.26	0.03		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	5.3	5.2	9.9	110.0	0.03	0.13	0.05	0.06	0.00	0.07	0.21	0.02	0.21	1.98	180.20	11.60	117.40	0.33	1.01	265.40	35.50	0.00	0.01	0.00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.3	7.1	31.4	215.8	0.07	0.69	0.03	0.87	0.08	0.16	0.00	0.05	0.38	6.83	141.43	20.53	121.89	1.33	0.64	59.69	207.79	10.36	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	9.4	70.8	0.03	0.59	0.01	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.14	0.00	112.12	16.71	85.66	1.57	0.37	47.61	159.52	8.28	0.00	0.00	TK№004	
Итого за прием пищи:	423	14.5	14.5	50.8	396.6	0.12	1.41	0.09	0.92	0.08	0.36	0.21	0.07	0.73	8.81	433.75	48.84	324.95	3.22	2.02	372.70	402.81	18.64	0.01	0.00		
II Завтрак																											
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.0	1.6	8.4	0.00	2.40	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	2.40	12.48	7.56	22.68	0.60	0.12	4.80	84.60	1.80	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10	3.7	2.5	12.4	87.3	0.08	6.69	0.25	0.81	0.00	0.06	0.00	0.29	1.43	9.14	26.37	23.16	65.42	1.00	0.59	15.92	453.43	4.87	0.04	0.00	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	160	2.5	7.2	13.2	134.1	0.07	9.30	0.59	0.38	0.10	0.07	0.00	0.21	0.87	10.24	44.45	24.68	57.34	1.01	0.50	17.21	372.36	5.65	0.03	0.00	344	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13.4	8.7	2.3	157.2	0.16	10.13	4.67	1.16	0.09	1.14	44.40	0.46	5.36	178.10	15.16	12.84	194.89	4.25	3.73	77.83	223.42	4.84	0.14	0.02	256	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.0	0.0	8.4	34.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	2.50	1.40	0.20	0.00	2.00	5.80	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.00	4.80	5.20	23.60	1.00	0.40	158.20	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	0.17	107.05	23.05	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	751	23.9	19.4	63.5	548.0	0.30	28.51	5.52	3.08	0.19	1.27	44.40	0.96	8.16	208.87	116.41	78.94	380.03	8.39	5.51	383.02	1 203.46	18.77	0.21	0.03		
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	16.5	12.6	23.0	387.0	0.08	0.33	0.11	1.54	0.08	0.40	0.02	0.01	0.95	3.94	249.81	42.15	357.38	1.30	0.77	110.11	229.39	1.51	0.05	0.05	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.0	2.5	10.8	69.6	0.01	0.15	0.01	0.05	0.03	0.03	0.00	0.00	0.04	0.62	30.96	3.88	23.59	0.26	0.12	13.15	40.00	2.28	0.00	0.00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.0	9.8	98.9	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.20	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	0.80	105.00	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.2	9.9	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.18	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	0.11	85.40	18.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЙОГУРТ АБРИКОС	100	2.8	2.5	13.8	90.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	0.00	0.14	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	27.8	21.8	67.3	697.9	0.25	2.28	0.24	1.59	0.11	0.81	0.02	0.01	1.51	4.56	618.78	86.13	640.17	1.96	1.80	363.67	740.40	22.70	0.07	0.05		
Всего за день:		67.3	55.9	201.8	1 728.5	0.68	36.20	5.84	5.59	0.38	2.46	44.62	1.11	10.60	222.45	1 182.93	221.91	1 359.16	16.37	9.41	1 131.38	2 586.67	62.10	0.30	0.08		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.2	5.2	14.0	118.4	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.01	0.00	0.00	0.25	0.00	6.04	3.64	19.34	0.29	0.16	119.98	26.66	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.9	8.6	28.9	222.4	0.13	0.69	0.03	1.06	0.08	0.18	0.00	0.07	0.33	6.83	150.31	50.22	186.91	2.14	1.39	64.77	267.20	12.14	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.5	2.6	13.6	93.6	0.04	0.65	0.01	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.22	0.00	129.13	19.76	103.29	1.20	0.43	56.03	174.47	9.72	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	420	12.6	16.4	56.4	434.4	0.21	1.34	0.08	1.19	0.17	0.33	0.00	0.07	0.79	6.83	285.48	73.62	309.54	3.63	1.98	240.79	468.33	21.86	0.01	0.00		
II Завтрак																											
МАНДАРИН	160	1.3	0.3	12.0	60.8	0.10	60.80	0.02	0.32	0.00	0.05	0.00	0.11	0.32	0.00	56.00	17.60	27.20	0.16	0.00	19.20	248.00	0.00	0.24	0.00	TK №010	
Итого за прием пищи:	160	1.3	0.3	12.0	60.8	0.10	60.80	0.02	0.32	0.00	0.05	0.00	0.11	0.32	0.00	56.00	17.60	27.20	0.16	0.00	19.20	248.00	0.00	0.24	0.00		
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	0.00	555.50	70.50	0.00	0.00	0.00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3.3	4.9	8.1	92.5	0.03	5.49	0.18	1.51	0.00	0.05	0.28	0.16	0.79	8.82	32.04	17.94	47.62	0.98	0.67	26.75	273.81	4.91	0.02	0.00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	10.9	0.5	0.5	48.1	0.06	0.51	0.07	0.76	0.00	0.05	1.28	0.14	1.50	9.62	20.36	23.10	154.45	0.42	0.86	44.80	284.00	108.26	0.51	0.02	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.8	2.5	3.0	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	12.90	1.80	9.40	0.00	0.00	5.00	18.30	1.20	0.00	0.00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	2.7	21.3	122.4	0.12	10.38	0.01	0.17	0.03	0.11	0.00	0.38	1.35	10.24	38.80	29.56	86.88	1.37	0.56	18.16	760.95	8.47	0.03	0.00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.1	0.0	8.1	34.1	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.54	11.50	4.21	4.90	0.42	0.01	2.73	22.95	0.00	0.00	0.00	TK№003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.02	4.81	5.21	23.65	1.01	0.40	158.52	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	4.33	2.99	14.63	0.34	0.16	106.56	22.94	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	786	22.6	11.5	67.5	467.4	0.21	18.36	0.27	3.04	0.03	0.21	1.56	0.69	4.14	39.24	135.14	91.10	352.34	4.84	2.65	918.02	1 494.3 2	124.45	0.56	0.02		
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15.9	17.2	13.8	275.2	0.07	21.78	0.00	3.08	0.00	0.12	1.87	0.47	3.55	21.23	65.75	36.44	164.48	2.89	3.09	64.37	492.58	9.37	0.05	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	13.3	55.1	0.01	0.72	0.00	0.13	0.00	0.01	0.00	0.01	0.03	0.72	12.23	5.24	5.18	0.65	0.07	6.49	56.55	0.36	0.00	0.00	TK№047	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	9.8	4.0	61.4	320.4	0.12	5.55	0.01	0.83	0.07	0.05	0.01	0.05	1.09	31.90	33.13	17.80	82.86	1.15	0.75	10.66	170.52	2.69	0.02	0.03	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.8	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	4.34	19.71	0.84	0.33	132.10	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
РЯЖЕНКА 2,5%	100	2.9	2.5	4.2	54.0	0.02	0.30	0.03	0.00	0.00	0.13	0.33	0.00	0.10	0.00	124.00	14.00	92.00	0.10	0.40	50.00	146.00	9.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	560	30.5	24.0	103.3	756.5	0.21	28.35	0.05	4.54	0.07	0.32	2.21	0.53	4.94	61.37	239.13	77.82	364.23	5.63	4.65	263.62	899.71	22.77	0.08	0.03		
Всего за день:		67.0	52.2	239.3	1 719.1	0.73	108.84	0.42	9.10	0.26	0.91	3.77	1.40	10.19	107.43	715.75	260.14	1 053.3 1	14.26	9.27	1 441.6 3	3 110.3 7	169.07	0.89	0.04		

10 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	38	1.6	2.7	20.9	117.5	0.02	6.00	0.02	0.07	0.05	0.01	0.00	0.00	0.19	0.00	7.46	4.70	15.97	0.28	0.11	88.31	39.85	0.00	0.00	2	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5.4	7.1	32.4	216.9	0.05	0.69	0.03	0.24	0.08	0.16	0.00	0.05	0.47	5.64	138.22	29.08	139.26	1.33	0.89	62.36	198.88	10.77	0.01	0.00	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.8	4.9	9.1	106.7	0.06	1.20	0.02	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.16	0.00	226.80	26.10	170.10	1.80	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	443	12.8	14.6	62.4	441.1	0.14	7.89	0.07	0.31	0.12	0.43	0.00	0.05	0.83	5.64	372.48	59.88	325.33	3.41	1.80	250.67	530.73	28.77	0.01	0.00		
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.5	4.9	54.6	0.01	2.28	0.00	1.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.09	7.41	17.93	10.03	19.67	0.64	0.24	26.22	164.16	3.99	0.01	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3.4	4.8	10.0	100.1	0.06	4.97	0.25	1.40	0.00	0.06	0.28	0.22	1.06	6.85	28.35	21.26	59.15	0.97	0.64	149.47	391.75	4.61	0.03	0.00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10.8	12.5	2.5	165.6	0.04	0.44	0.08	0.39	0.30	0.13	0.33	0.27	3.07	3.63	33.46	11.73	109.06	1.16	1.22	58.46	136.95	6.72	0.06	0.01	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	2.2	34.8	181.1	0.06	0.00	0.01	1.11	0.03	0.02	0.00	0.08	0.49	10.16	12.20	7.51	40.76	0.94	0.36	2.05	62.87	0.76	0.01	0.01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	13.3	55.1	0.01	0.72	0.00	0.13	0.00	0.01	0.00	0.01	0.03	0.72	12.06	5.20	5.18	0.65	0.07	6.45	56.54	0.36	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	4.34	19.71	0.84	0.33	132.10	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	4.34	3.01	14.70	0.33	0.17	107.05	23.05	0.00	0.00	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	725	24.3	24.1	88.9	673.5	0.18	8.41	0.34	5.13	0.33	0.23	0.61	0.62	5.09	36.29	112.35	63.08	268.23	5.53	3.04	481.80	869.39	17.78	0.11	0.03		
Полдник																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.0	1.5	8.4	0.00	2.40	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	2.40	12.48	7.56	22.68	0.60	0.12	4.80	84.60	1.80	0.00	0.00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17.6	15.3	16.9	275.8	0.13	8.55	0.01	0.65	0.03	0.15	2.23	0.63	4.30	16.19	21.77	37.60	187.97	2.88	3.22	61.71	876.98	11.56	0.07	0.00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	18.6	79.2	0.01	0.29	0.10	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.43	0.00	33.36	18.66	23.65	0.52	0.00	4.81	309.91	0.00	0.01	0.00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.00	4.80	5.20	23.60	1.00	0.40	158.20	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	39.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	2.85	1.95	9.75	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КЕФИР	125	3.6	3.1	5.0	66.3	0.05	0.88	0.03	0.09	0.00	0.21	0.50	0.08	0.13	9.75	150.00	17.50	118.75	0.13	0.50	62.50	182.50	11.25	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	25.8	18.9	62.2	530.2	0.21	12.11	0.15	1.46	0.03	0.40	2.73	0.71	5.31	37.34	225.26	88.47	386.40	5.28	4.32	356.07	1 508.5 9	26.21	0.10	0.00		
Всего за день:		63.8	57.8	233.7	1 730.8	0.54	32.41	0.56	6.90	0.48	1.08	3.34	1.47	11.43	79.47	724.09	219.43	993.97	17.02	9.24	1 100.5 4	3 148.7 2	74.76	0.23	0.03		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	653,7	585,5	2306,8	17656,6	6.44	550.00	21.59	92.12	7.57	13.33	116.30	13.56	105.72	1 205.32	8 017.29	2 548.75	11 040.82	168.25	86.99	12 204.33	30 734.11	1 098.88	4.46	0.47
Среднее значение за период	65.4	58.5	230.7	1 765.7	0.64	55.00	2.16	9.21	0.76	1.33	11.63	1.36	10.57	120.53	801.73	254.88	1 104.08	16.83	8.70	1 220.43	3 073.41	109.89	0.45	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в	14.8	29.8	55.4																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	424	181	747	568