

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ 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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.4	10.0	127.4	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	0.00	0.00	0.18	0.00	5.00	2.60	14.90	0.22	0.12	86.10	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4.9	6.2	20.8	160.2	0.08	0.48	0.03	0.11	0.08	0.13	0.00	0.00	0.32	0.00	103.52	23.43	123.23	1.65	0.33	44.96	170.71	7.20	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	5.1	22.0	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.45	10.65	3.70	3.96	0.34	0.01	2.50	18.74	0.00	0.00	0.00	TK№003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>6.6</b>	<b>14.7</b>	<b>35.9</b>	<b>309.6</b>	0.10	1.30	0.10	0.33	0.23	0.15	0.00	0.00	0.53	0.45	119.18	29.72	142.09	2.21	0.45	133.56	209.36	7.20	0.00	0.01		
<b>II Завтрак</b>																											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0.6	0.6	15.8	70.9	0.00	6.42	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.11	0.43	3.21	23.11	11.56	15.94	3.21	0.21	41.73	446.19	3.21	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>15.8</b>	<b>70.9</b>	0.00	6.42	0.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.11	0.43	3.21	23.11	11.56	15.94	3.21	0.21	41.73	446.19	3.21	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	5.00	8.60	0.20	0.00	444.40	56.40	0.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3.1	3.0	7.8	70.9	0.04	3.36	0.13	0.75	0.02	0.04	0.28	0.15	0.81	6.37	18.22	13.52	42.98	0.69	0.54	13.18	241.79	2.91	0.02	0.00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	8.9	5.4	2.5	93.5	0.05	0.31	0.03	1.52	0.17	0.08	0.91	0.10	1.06	7.34	33.85	17.90	129.72	0.55	0.71	46.21	220.95	76.85	0.35	0.01	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.4	3.9	15.5	107.1	0.09	7.21	0.52	0.33	0.06	0.09	0.00	0.28	1.07	8.87	36.33	27.61	68.59	1.11	0.46	16.95	541.95	6.69	0.03	0.00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	6.6	27.9	0.00	0.75	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	0.38	9.03	2.76	1.86	0.37	0.03	6.34	52.88	0.38	0.00	0.00	039	
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		
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>16.9</b>	<b>13.0</b>	<b>47.2</b>	<b>374.9</b>	0.18	12.43	0.69	3.02	0.26	0.21	1.20	0.54	3.23	27.46	110.66	71.11	272.33	3.58	2.02	670.23	1 148.17	87.62	0.41	0.01		
<b>Полдник</b>																											
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	7.6	9.4	5.0	137.1	0.03	0.34	0.04	0.14	0.05	0.07	0.20	0.19	2.35	1.59	22.58	8.78	71.86	0.74	0.87	71.12	99.51	3.39	0.04	0.01	315	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.0	2.2	8.4	62.8	0.04	4.39	0.81	0.41	0.03	0.06	0.00	0.08	0.52	7.21	55.20	21.35	50.93	0.81	0.40	53.43	156.33	4.51	0.02	0.00	129	2008
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		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	6.97	2.14	1.48	0.15	0.00	1.56	5.56	0.00	0.00	0.00	001	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5.1	2.8	25.8	159.0	0.05	0.08	0.02	0.28	0.07	0.07	0.01	0.01	0.47	15.69	36.99	9.24	66.77	0.50	0.35	14.41	76.50	1.77	0.01	0.01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>19.4</b>	<b>17.7</b>	<b>55.5</b>	<b>476.0</b>	0.17	5.70	0.90	1.22	0.14	0.42	0.72	0.36	3.58	38.74	274.14	61.62	321.59	2.82	2.31	282.12	540.80	21.73	0.10	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.6</b>	<b>46.0</b>	<b>154.5</b>	<b>1 231.3</b>	0.46	25.84	1.69	5.53	0.62	0.77	1.91	1.02	7.77	69.86	527.09	174.02	751.95	11.83	4.99	1 127.64	2 344.51	119.75	0.51	0.05		





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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.5	8.9	85.6	0.02	0.08	0.03	0.04	0.00	0.05	0.14	0.01	0.18	1.32	121.02	8.34	81.30	0.26	0.70	196.86	27.96	0.00	0.00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.9	6.1	25.0	172.2	0.04	0.47	0.03	0.21	0.08	0.11	0.00	0.04	0.36	4.37	95.55	21.24	99.34	0.94	0.65	43.33	139.44	7.43	0.01	0.00	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	4.4	8.2	96.0	0.05	1.08	0.01	0.00	0.00	0.23	0.00	0.00	0.14	0.00	204.12	23.49	153.09	1.62	0.72	90.00	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13.0</b>	<b>14.0</b>	<b>42.1</b>	<b>353.8</b>	0.11	1.64	0.07	0.25	0.08	0.39	0.14	0.05	0.69	5.69	420.69	53.07	333.73	2.82	2.07	330.19	430.20	23.63	0.01	0.01		
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.0	0.0	24.0	96.0	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>24.0</b>	<b>96.0</b>	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12.0	0.00	5.00	0.13	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	5.50	6.25	9.00	11.75	0.50	0.13	1.50	145.00	1.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3.8	2.5	12.2	86.7	0.06	4.63	0.13	0.87	0.00	0.05	0.00	0.22	1.21	7.56	19.24	16.69	52.61	0.80	0.49	13.31	317.84	3.42	0.03	0.00	82	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	10.7	6.1	1.4	115.2	0.12	7.95	3.69	1.38	0.18	0.89	33.63	0.37	4.16	135.94	12.36	12.53	158.29	3.40	2.92	68.55	208.44	5.39	0.11	0.02	301	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0.7	2.0	3.2	34.0	0.01	0.00	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	2.00	11.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	371	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1.6	2.8	12.6	81.9	0.07	6.35	0.02	0.15	0.05	0.05	0.00	0.24	0.83	6.35	9.12	16.53	42.26	0.73	0.29	4.38	451.50	3.97	0.02	0.00	123	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	14.8	72.3	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.14	0.00	14.18	3.65	2.30	0.41	0.00	3.08	8.19	0.00	0.00	0.00	441	2008
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		
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>571</b>	<b>19.8</b>	<b>14.3</b>	<b>60.1</b>	<b>472.3</b>	0.27	83.94	4.10	3.05	0.22	1.02	33.63	0.83	6.84	159.85	78.09	64.72	298.78	6.55	4.11	233.97	1 165.18	14.58	0.16	0.02		
<b>Полдник</b>																											
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	8.2	5.4	1.8	87.8	0.05	0.81	0.01	2.55	0.00	0.06	0.88	0.11	1.05	7.32	37.17	18.82	126.19	0.53	0.74	39.96	234.99	76.50	0.35	0.01	230	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.2	15.6	100.9	0.09	7.62	0.02	0.16	0.05	0.08	0.00	0.28	0.99	7.52	28.48	21.68	63.79	1.01	0.41	13.28	558.77	6.19	0.03	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	11.2	47.4	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	0.00	0.03	0.09	0.72	11.26	3.94	3.56	0.71	0.05	10.79	100.77	0.72	0.00	0.00	048	
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
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		
ЙОГУРТ ВИШНЯ	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>15.5</b>	<b>11.4</b>	<b>55.8</b>	<b>393.7</b>	0.18	10.15	0.05	3.23	0.05	0.29	0.88	0.42	2.47	20.06	190.16	61.60	300.59	2.90	1.48	257.17	1 074.73	84.21	0.40	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.3</b>	<b>39.8</b>	<b>182.1</b>	<b>1 315.7</b>	0.61	107.73	4.35	6.53	0.34	1.79	34.65	1.30	11.20	185.61	698.95	203.39	963.09	12.67	7.65	833.34	2 974.11	122.42	0.58	0.04		



## 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		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.2	2.6	16.2	95.9	0.02	4.80	0.02	0.07	0.05	0.01	0.00	0.00	0.15	0.00	5.85	3.63	12.24	0.22	0.08	66.42	31.05	0.00	0.00	0.00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.3	1.9	22.3	0.03	3.30	0.00	0.85	0.00	0.01	0.00	0.02	0.20	3.75	6.44	6.24	17.98	0.21	0.19	102.70	30.62	0.00	0.00	0.00	10	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12.0	0.00	4.99	0.14	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	5.49	6.24	8.98	11.73	0.50	0.14	1.50	144.64	1.00	0.00	0.00		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7.8	10.5	1.4	131.9	0.04	0.13	0.15	2.68	1.28	0.25	0.30	0.08	0.11	4.09	55.93	9.29	119.92	1.53	0.74	89.37	113.60	13.63	0.03	0.02	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	11.5	78.7	0.03	0.54	0.01	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.18	0.00	108.95	16.77	86.08	1.00	0.36	46.99	145.49	8.10	0.00	0.00	028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>13.4</b>	<b>16.7</b>	<b>32.8</b>	<b>340.8</b>	<b>0.12</b>	<b>13.76</b>	<b>0.33</b>	<b>3.85</b>	<b>1.33</b>	<b>0.39</b>	<b>0.30</b>	<b>0.11</b>	<b>0.89</b>	<b>13.33</b>	<b>183.40</b>	<b>44.90</b>	<b>247.95</b>	<b>3.45</b>	<b>1.50</b>	<b>306.99</b>	<b>465.39</b>	<b>22.73</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2.2	0.7	30.6	139.7	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.72	0.00	10.80	56.70	37.80	0.81	0.00	46.50	522.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>2.2</b>	<b>0.7</b>	<b>30.6</b>	<b>139.7</b>	<b>0.05</b>	<b>6.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.72</b>	<b>0.00</b>	<b>10.80</b>	<b>56.70</b>	<b>37.80</b>	<b>0.81</b>	<b>0.00</b>	<b>46.50</b>	<b>522.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	2.00	10.38	6.25	18.88	0.50	0.13	4.00	70.50	1.50	0.00	0.00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/1	1.3	2.3	5.7	51.6	0.03	8.11	0.17	0.76	0.00	0.03	0.00	0.12	0.47	7.13	32.56	14.35	29.45	0.62	0.30	10.20	210.22	2.94	0.02	0.00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15.2	15.2	3.5	211.9	0.05	0.67	0.35	0.65	0.05	0.10	2.10	0.33	3.21	9.71	19.25	21.70	136.76	2.01	2.78	57.08	315.00	6.94	0.05	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	6.7	32.9	220.8	0.19	0.00	0.03	4.08	0.09	0.11	0.00	0.24	1.99	18.98	15.58	107.59	160.09	3.75	1.22	3.08	226.53	1.96	0.01	0.00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1	0.0	13.2	52.4	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	9.41	4.09	4.97	0.41	0.00	1.87	23.71	0.00	0.00	0.00	002	
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>626</b>	<b>26.4</b>	<b>24.9</b>	<b>70.7</b>	<b>614.0</b>	<b>0.27</b>	<b>10.91</b>	<b>0.55</b>	<b>5.79</b>	<b>0.14</b>	<b>0.24</b>	<b>2.10</b>	<b>0.69</b>	<b>6.10</b>	<b>42.32</b>	<b>92.12</b>	<b>158.30</b>	<b>370.73</b>	<b>7.95</b>	<b>4.71</b>	<b>219.38</b>	<b>880.16</b>	<b>14.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15.4	19.2	13.5	289.3	0.07	22.37	0.00	4.11	0.00	0.12	1.79	0.46	3.45	21.13	66.05	36.00	159.50	2.84	2.99	62.63	486.68	9.22	0.05	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	049	
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		
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
РЯЖЕНКА	100	2.8	2.4	4.1	52.4	0.02	0.12	0.02	0.00	0.00	0.11	0.33	0.00	0.08	0.00	111.60	12.60	82.80	0.09	0.40	50.00	146.00	9.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20.4</b>	<b>22.2</b>	<b>39.9</b>	<b>447.7</b>	<b>0.09</b>	<b>24.79</b>	<b>0.03</b>	<b>4.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>2.12</b>	<b>0.47</b>	<b>3.79</b>	<b>26.93</b>	<b>195.59</b>	<b>56.22</b>	<b>265.73</b>	<b>3.71</b>	<b>3.69</b>	<b>259.18</b>	<b>691.17</b>	<b>19.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.3</b>	<b>64.6</b>	<b>173.9</b>	<b>1 542.2</b>	<b>0.52</b>	<b>55.47</b>	<b>0.93</b>	<b>14.05</b>	<b>1.47</b>	<b>0.93</b>	<b>4.53</b>	<b>1.27</b>	<b>11.50</b>	<b>82.58</b>	<b>481.90</b>	<b>316.12</b>	<b>922.21</b>	<b>15.91</b>	<b>9.90</b>	<b>832.05</b>	<b>2 558.73</b>	<b>55.89</b>	<b>0.16</b>	<b>0.02</b>		



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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.4	12.5	103.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.00	0.22	0.00	5.35	3.25	17.20	0.26	0.14	107.10	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4.5	6.1	24.1	169.7	0.05	0.46	0.03	0.70	0.08	0.11	0.00	0.04	0.28	5.29	94.85	14.21	83.40	0.91	0.45	39.77	141.96	6.84	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.0	10.1	84.7	0.03	0.66	0.01	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.12	1.04	131.00	23.91	107.45	1.45	0.60	56.25	196.28	9.94	0.00	0.00	043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10.2</b>	<b>13.4</b>	<b>46.7</b>	<b>357.4</b>	<b>0.11</b>	<b>1.12</b>	<b>0.07</b>	<b>0.81</b>	<b>0.15</b>	<b>0.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.63</b>	<b>6.33</b>	<b>231.20</b>	<b>41.37</b>	<b>208.05</b>	<b>2.62</b>	<b>1.19</b>	<b>203.12</b>	<b>361.99</b>	<b>16.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.0	0.0	24.0	96.0	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>24.0</b>	<b>96.0</b>	<b>0.04</b>	<b>12.00</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>24.00</b>	<b>30.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>12.00</b>	<b>304.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0.6	6.1	4.7	76.7	0.03	4.10	0.03	2.61	0.00	0.02	0.00	0.10	0.32	3.38	8.59	7.04	16.71	0.32	0.12	2.04	179.12	1.44	0.01	0.00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.2	3.2	7.0	72.7	0.03	5.29	0.17	0.79	0.00	0.05	0.28	0.15	0.78	8.51	30.97	17.32	46.53	0.95	0.66	26.02	265.73	4.77	0.02	0.00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7.4	3.3	5.1	80.8	0.04	0.28	0.03	0.54	0.16	0.07	0.68	0.08	0.84	5.44	35.85	15.12	108.31	0.56	0.60	67.02	182.15	57.92	0.26	0.01	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.3	2.3	9.9	71.0	0.05	7.76	0.55	0.32	0.03	0.07	0.00	0.14	0.52	18.83	45.62	18.97	50.28	0.72	0.36	52.04	279.44	4.21	0.03	0.00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.1	0.0	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	8.30	3.33	3.71	0.37	0.00	1.81	13.00	0.00	0.00	0.00	001	
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	9.02	4.81	5.21	23.65	1.01	0.40	158.52	40.88	1.61	0.00	0.00		
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>16.7</b>	<b>15.7</b>	<b>52.2</b>	<b>422.9</b>	<b>0.15</b>	<b>17.44</b>	<b>0.77</b>	<b>4.86</b>	<b>0.19</b>	<b>0.21</b>	<b>0.96</b>	<b>0.47</b>	<b>2.83</b>	<b>45.18</b>	<b>136.70</b>	<b>68.72</b>	<b>257.97</b>	<b>4.08</b>	<b>2.22</b>	<b>371.50</b>	<b>974.12</b>	<b>69.95</b>	<b>0.32</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12.9	10.7	19.2	313.3	0.07	0.25	0.09	1.55	0.09	0.31	0.02	0.01	0.77	3.10	192.57	33.16	278.53	1.08	0.61	90.59	180.96	1.50	0.04	0.04	224	2008
СОУС АБРИКОСОВЫЙ	30	0.2	0.0	6.7	27.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.09	0.00	5.96	3.70	4.99	0.11	0.00	0.80	65.43	0.00	0.00	0.00	384	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	4.4	8.2	96.0	0.05	1.08	0.01	0.00	0.00	0.23	0.00	0.00	0.14	0.00	204.12	23.49	153.09	1.62	0.72	90.00	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	33	4.6	5.9	24.5	155.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	8.60	5.96	26.78	0.56	0.00	109.12	36.37	0.00	0.00	0.00		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>498</b>	<b>26.6</b>	<b>24.2</b>	<b>63.7</b>	<b>658.7</b>	<b>0.17</b>	<b>2.27</b>	<b>0.16</b>	<b>1.64</b>	<b>0.09</b>	<b>0.76</b>	<b>0.52</b>	<b>0.08</b>	<b>1.35</b>	<b>12.85</b>	<b>561.25</b>	<b>83.81</b>	<b>582.14</b>	<b>3.50</b>	<b>1.83</b>	<b>353.01</b>	<b>728.07</b>	<b>28.95</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.5</b>	<b>53.3</b>	<b>186.5</b>	<b>1 535.0</b>	<b>0.48</b>	<b>32.83</b>	<b>1.13</b>	<b>7.30</b>	<b>0.43</b>	<b>1.32</b>	<b>1.48</b>	<b>0.59</b>	<b>6.01</b>	<b>64.36</b>	<b>939.14</b>	<b>217.90</b>	<b>1 078.17</b>	<b>10.60</b>	<b>5.24</b>	<b>939.63</b>	<b>2 368.18</b>	<b>115.68</b>	<b>0.39</b>	<b>0.05</b>		





**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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.5	8.9	85.6	0.02	0.08	0.03	0.04	0.00	0.05	0.14	0.01	0.18	1.32	121.02	8.34	81.30	0.26	0.70	196.86	27.96	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	160	4.9	5.8	21.5	159.8	0.07	0.72	0.02	0.31	0.05	0.16	0.00	0.06	0.30	4.72	140.37	25.45	130.26	1.38	0.73	62.28	200.79	11.27	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	112.10	16.70	85.66	1.57	0.37	47.61	159.52	8.28	0.00	0.00	004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11.7</b>	<b>11.5</b>	<b>39.9</b>	<b>316.2</b>	0.12	1.40	0.06	0.35	0.05	0.34	0.14	0.07	0.62	6.04	373.49	50.49	297.22	3.21	1.80	306.75	388.26	19.55	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																											
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	0.00	0.12	0.45	3.00	24.00	12.00	16.50	3.30	0.23	39.00	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>70.5</b>	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	0.00	0.12	0.45	3.00	24.00	12.00	16.50	3.30	0.23	39.00	417.00	3.00	0.02	0.00		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.0	3.2	33.5	0.00	1.52	0.00	0.89	0.00	0.01	0.00	0.03	0.06	4.94	11.95	6.69	13.11	0.43	0.16	17.48	109.44	2.66	0.01	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4.8	3.4	10.5	92.2	0.07	5.22	0.12	0.76	0.02	0.07	0.48	0.26	1.37	7.60	19.47	20.08	67.86	1.10	0.87	19.64	428.37	4.95	0.03	0.00	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.4	7.6	24.4	213.8	0.16	11.57	0.01	0.82	0.02	0.15	1.34	0.62	3.50	16.38	22.48	42.17	163.64	2.66	2.15	56.31	988.44	10.74	0.06	0.00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.6	1.6	2.4	29.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	10.40	1.40	7.60	0.00	0.00	4.00	14.60	1.00	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	12.3	53.1	0.01	0.24	0.09	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.36	0.00	27.80	15.55	19.71	0.43	0.00	3.98	258.16	0.00	0.01	0.00	044	
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	51.6	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>22.2</b>	<b>15.1</b>	<b>73.3</b>	<b>526.5</b>	0.26	18.55	0.22	2.97	0.04	0.26	1.83	0.91	5.63	37.24	99.91	92.83	304.63	5.66	3.61	318.91	1851.48	20.69	0.11	0.00		
<b>Полдник</b>																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	5.00	0.13	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	5.50	6.25	9.00	11.75	0.50	0.13	1.50	145.00	1.00	0.00	0.00		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	5.4	7.1	23.6	179.7	0.05	0.12	0.05	1.62	0.29	0.08	0.05	0.07	0.35	7.30	34.41	8.45	60.70	1.01	0.43	24.64	83.71	4.25	0.01	0.01	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.1	0.0	5.1	21.5	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.45	8.52	2.63	2.47	0.19	0.01	2.06	13.69	0.00	0.00	0.00	TK№003	
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		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6.3	3.2	31.6	189.8	0.06	0.08	0.02	0.33	0.12	0.08	0.03	0.01	0.55	17.86	39.50	10.68	77.22	0.63	0.43	17.88	89.80	2.38	0.01	0.02	479	2008
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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16.0</b>	<b>12.9</b>	<b>81.9</b>	<b>521.3</b>	0.14	6.28	0.22	2.50	0.41	0.30	0.08	0.08	1.38	35.62	199.07	45.96	249.44	2.84	1.20	175.18	498.61	8.43	0.04	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.6</b>	<b>40.1</b>	<b>209.8</b>	<b>1434.5</b>	0.57	41.23	0.52	6.77	0.50	0.93	2.04	1.18	8.08	81.90	696.48	201.28	867.80	15.00	6.83	839.84	3155.35	51.67	0.18	0.03		



## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.20	3.30	11.50	0.30	0.10	70.50	30.60	0.00	0.00	2	2012	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4.8	6.4	24.1	174.8	0.10	0.46	0.03	0.71	0.08	0.11	0.00	0.12	0.35	9.20	96.30	27.67	114.03	1.33	0.70	41.38	160.59	7.88	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	10.5	74.8	0.03	0.54	0.01	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.18	0.00	108.95	16.77	86.08	1.00	0.36	46.98	145.46	8.10	0.00	0.00	028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9.1</b>	<b>10.7</b>	<b>50.4</b>	<b>317.6</b>	0.13	2.80	0.04	0.81	0.08	0.23	0.00	0.12	0.63	9.20	210.44	47.73	211.61	2.63	1.16	158.86	336.66	15.98	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.0	0.0	24.0	96.0	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>24.0</b>	<b>96.0</b>	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	2.00	10.38	6.25	18.88	0.50	0.13	4.00	70.50	1.50	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4.4	3.4	18.6	126.1	0.11	2.79	0.15	2.35	0.00	0.04	0.00	0.11	0.69	5.38	25.27	21.16	54.63	1.24	0.62	75.74	291.39	2.62	0.02	0.00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	9.3	2.5	4.4	77.9	0.05	0.24	0.03	0.68	0.12	0.05	0.98	0.11	1.17	7.06	17.93	17.79	126.00	0.45	0.71	77.09	218.26	81.81	0.38	0.01	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.4	2.3	8.6	65.5	0.04	6.37	0.58	0.40	0.03	0.06	0.00	0.09	0.54	8.40	57.34	20.31	52.78	0.87	0.44	68.21	161.45	4.32	0.02	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.5	47.8	0.01	0.90	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	0.45	11.39	3.00	6.39	0.45	0.03	7.59	64.04	0.45	0.00	0.00	042	
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		
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>18.7</b>	<b>8.8</b>	<b>58.4</b>	<b>394.6</b>	0.21	12.30	0.76	3.87	0.15	0.16	0.98	0.32	2.84	27.79	127.26	72.84	279.26	4.15	2.21	375.79	839.84	91.49	0.42	0.02		
<b>Полдник</b>																											
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	7.6	9.4	5.0	137.1	0.03	0.34	0.04	0.14	0.05	0.07	0.20	0.19	2.35	1.59	22.58	8.78	71.86	0.74	0.87	71.12	99.51	3.39	0.04	0.01	315	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.3	3.9	15.6	107.4	0.10	7.20	0.50	0.40	0.10	0.10	0.00	0.20	1.10	8.90	35.50	27.40	66.90	1.00	0.50	17.10	541.90	6.70	0.00	0.00	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	7.01	2.15	1.48	0.15	0.00	1.57	5.56	0.00	0.00	0.00	001	
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		
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
РЯЖЕНКА 2,5%	100	2.8	2.4	4.1	52.4	0.02	0.12	0.02	0.00	0.00	0.11	0.33	0.00	0.08	0.00	111.60	12.60	82.80	0.09	0.40	50.00	146.00	9.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>14.9</b>	<b>16.4</b>	<b>43.7</b>	<b>387.0</b>	0.15	7.67	0.56	0.84	0.15	0.28	0.53	0.39	3.80	14.99	181.63	55.26	243.62	2.63	2.05	282.94	827.17	19.89	0.04	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.7</b>	<b>35.9</b>	<b>176.4</b>	<b>1 195.2</b>	0.53	34.77	1.48	5.51	0.37	0.75	1.51	0.83	8.46	51.98	529.33	199.84	764.49	9.81	5.42	829.59	2 307.67	127.36	0.47	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.4	12.5	103.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.00	0.22	0.00	5.35	3.25	17.20	0.26	0.14	107.10	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.3	1.9	22.3	0.03	3.30	0.00	0.85	0.00	0.01	0.00	0.02	0.20	3.75	6.44	6.24	17.98	0.21	0.19	102.70	30.62	0.00	0.00	0.00	10	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	0.00	0.05	0.25	5.50	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	1.50	145.00	1.00	0.00	0.00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7.8	10.5	1.4	131.9	0.04	0.13	0.15	2.68	1.28	0.25	0.30	0.08	0.11	4.09	55.93	9.29	119.92	1.53	0.74	89.37	113.60	13.63	0.03	0.02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	10.1	84.4	0.03	0.66	0.01	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.12	0.99	130.89	23.52	106.86	1.43	0.60	56.24	194.77	9.94	0.00	0.00	043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>14.9</b>	<b>19.2</b>	<b>27.7</b>	<b>353.7</b>	0.16	16.59	0.29	3.84	1.36	0.44	0.30	0.16	0.90	14.33	205.60	52.30	274.97	3.92	1.76	356.91	507.73	24.57	0.03	0.02		
<b>II Завтрак</b>																											
ГРУША СВЕЖАЯ	160	0.6	0.5	16.6	75.4	0.00	3.21	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	3.21	27.50	17.33	23.11	2.89	0.32	22.47	248.78	1.61	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>16.6</b>	<b>75.4</b>	0.00	3.21	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	3.21	27.50	17.33	23.11	2.89	0.32	22.47	248.78	1.61	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0.6	6.1	5.0	77.9	0.03	2.90	0.00	2.56	0.00	0.02	0.00	0.09	0.31	2.84	4.45	6.80	18.63	0.32	0.15	1.68	174.08	1.62	0.01	0.00	43	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.4	3.4	9.9	85.9	0.05	4.03	0.13	0.82	0.00	0.05	0.28	0.20	0.98	5.97	21.39	17.36	57.17	0.84	0.57	114.16	331.69	3.81	0.02	0.00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11.2	2.4	9.3	103.0	0.00	0.40	0.00	0.10	0.00	0.10	0.20	0.20	3.00	1.90	27.90	15.70	103.00	1.20	1.10	118.60	139.00	4.00	0.00	0.00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2.1	4.1	13.4	99.3	0.02	5.69	0.02	0.31	0.08	0.04	0.00	0.10	0.23	18.49	46.56	25.11	49.95	1.61	0.60	65.93	410.36	9.95	0.02	0.00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	17.3	71.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	16.79	7.00	17.42	0.41	0.00	18.96	125.18	0.00	0.00	0.00	045	
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		
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19.8</b>	<b>16.7</b>	<b>69.1</b>	<b>508.3</b>	0.12	13.02	0.15	4.09	0.08	0.22	0.48	0.59	4.83	33.70	122.04	76.30	266.75	5.02	2.71	462.48	1 214.5 2	20.18	0.06	0.00		
<b>Полдник</b>																											
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9.3	6.6	7.3	124.1	0.04	0.00	0.01	0.07	0.05	0.06	1.18	0.16	1.97	3.75	9.38	14.24	89.28	1.43	1.42	96.41	174.68	3.03	0.02	0.00	282	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1.7	1.0	8.8	54.6	0.04	5.67	0.37	0.26	0.00	0.04	0.00	0.11	0.54	7.01	28.35	15.83	35.27	0.62	0.31	44.49	195.29	2.98	0.02	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		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	33	4.6	5.9	24.6	167.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	8.58	5.94	26.72	0.55	0.00	108.88	36.29	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1	0.0	12.1	47.8	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	8.13	2.91	2.74	0.19	0.00	1.62	16.25	0.00	0.00	0.00	002	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>513</b>	<b>21.0</b>	<b>16.9</b>	<b>68.5</b>	<b>510.9</b>	0.13	6.67	0.42	0.92	0.05	0.32	1.68	0.35	3.06	28.02	208.45	60.76	292.47	3.76	2.56	446.01	639.08	18.60	0.06	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.4</b>	<b>53.3</b>	<b>181.9</b>	<b>1 448.3</b>	0.41	39.49	0.86	9.38	1.48	0.98	2.46	1.10	9.00	79.26	563.59	206.69	857.30	15.59	7.35	1 287.8 7	2 610.1 0	64.97	0.15	0.02		



## 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	3.5	8.9	85.6	0.02	0.08	0.03	0.04	0.00	0.05	0.14	0.01	0.18	1.32	121.02	8.34	81.30	0.26	0.70	196.86	27.96	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4.5	6.1	24.1	169.7	0.05	0.46	0.03	0.70	0.08	0.11	0.00	0.04	0.28	5.29	94.85	14.21	83.40	0.91	0.45	39.77	141.96	6.84	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	10.2	73.7	0.03	0.58	0.01	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.11	0.00	110.29	15.11	82.70	1.27	0.37	47.28	149.62	8.28	0.00	0.00	004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11.2</b>	<b>11.8</b>	<b>43.3</b>	<b>329.0</b>	<b>0.10</b>	<b>1.12</b>	<b>0.07</b>	<b>0.73</b>	<b>0.08</b>	<b>0.28</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>0.58</b>	<b>6.61</b>	<b>326.16</b>	<b>37.67</b>	<b>247.39</b>	<b>2.45</b>	<b>1.51</b>	<b>283.92</b>	<b>319.55</b>	<b>15.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0.0	0.0	24.0	96.0	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>24.0</b>	<b>96.0</b>	<b>0.04</b>	<b>12.00</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>24.00</b>	<b>30.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>12.00</b>	<b>304.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	2.00	10.38	6.25	18.88	0.50	0.13	4.00	70.50	1.50	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3.7	3.3	11.9	93.8	0.07	6.44	0.14	0.77	0.00	0.06	0.00	0.28	1.39	8.16	24.11	20.84	62.36	0.90	0.54	16.00	443.71	4.91	0.04	0.00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	10.4	5.7	1.4	110.7	0.12	7.95	3.69	0.94	0.15	0.88	33.62	0.37	4.15	135.80	11.80	12.33	155.02	3.36	2.90	65.97	205.79	4.98	0.11	0.02	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2.1	5.0	12.4	105.8	0.06	8.03	0.31	0.26	0.08	0.05	0.00	0.18	0.74	8.67	28.72	18.77	45.12	0.82	0.40	10.85	328.72	4.16	0.03	0.00	344	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.14	1.36	0.00	0.00	0.00	1.41	0.60	0.00	0.00	0.00		
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		
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	0.20	0.00	3.40	2.30	11.70	0.20	0.10	85.40	18.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20.2</b>	<b>14.8</b>	<b>55.1</b>	<b>451.8</b>	<b>0.25</b>	<b>24.42</b>	<b>4.14</b>	<b>2.57</b>	<b>0.22</b>	<b>1.00</b>	<b>33.62</b>	<b>0.83</b>	<b>6.82</b>	<b>163.65</b>	<b>89.36</b>	<b>67.05</b>	<b>316.72</b>	<b>6.79</b>	<b>4.46</b>	<b>342.15</b>	<b>1 108.60</b>	<b>17.16</b>	<b>0.17</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12.9	10.7	19.2	313.3	0.07	0.25	0.09	1.55	0.09	0.31	0.02	0.01	0.77	3.10	192.57	33.16	278.53	1.08	0.61	90.59	180.96	1.50	0.04	0.04	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.3	6.5	35.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	28.70	3.60	20.40	0.00	0.10	13.20	39.80	2.30	0.00	0.00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	4.4	8.2	96.0	0.05	1.08	0.01	0.00	0.00	0.23	0.00	0.00	0.14	0.00	204.12	23.49	153.09	1.62	0.72	90.00	262.80	16.20	0.00	0.00	434	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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>23.5</b>	<b>20.1</b>	<b>58.3</b>	<b>585.3</b>	<b>0.15</b>	<b>2.13</b>	<b>0.12</b>	<b>2.15</b>	<b>0.09</b>	<b>0.71</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>1.22</b>	<b>11.22</b>	<b>549.40</b>	<b>78.59</b>	<b>566.73</b>	<b>3.54</b>	<b>1.76</b>	<b>375.89</b>	<b>663.63</b>	<b>21.34</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.9</b>	<b>46.7</b>	<b>180.7</b>	<b>1 462.1</b>	<b>0.54</b>	<b>39.67</b>	<b>4.46</b>	<b>5.45</b>	<b>0.39</b>	<b>2.07</b>	<b>33.78</b>	<b>0.89</b>	<b>9.82</b>	<b>181.48</b>	<b>974.91</b>	<b>207.31</b>	<b>1 160.85</b>	<b>13.18</b>	<b>7.73</b>	<b>1 013.96</b>	<b>2 395.78</b>	<b>53.62</b>	<b>0.24</b>	<b>0.06</b>		





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		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.4	12.5	103.0	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.00	0.00	0.22	0.00	5.35	3.25	17.20	0.26	0.14	107.10	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.1	7.3	22.3	176.4	0.10	0.47	0.03	0.85	0.08	0.12	0.00	0.06	0.25	5.29	104.00	37.55	136.05	1.55	1.04	45.09	192.33	8.49	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	10.5	74.8	0.03	0.54	0.01	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.18	0.00	108.95	16.77	86.08	1.00	0.36	46.98	145.46	8.10	0.00	0.00	028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9.9</b>	<b>13.8</b>	<b>45.2</b>	<b>354.2</b>	0.16	1.01	0.07	0.96	0.15	0.25	0.00	0.06	0.65	5.29	218.30	57.57	239.32	2.81	1.54	199.18	361.54	16.59	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																											
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>1.3</b>	<b>0.3</b>	<b>12.0</b>	<b>60.8</b>	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		
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	5.00	8.60	0.20	0.00	444.40	56.40	0.00	0.00	0.00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.2	3.2	7.0	72.7	0.03	5.29	0.17	0.79	0.00	0.05	0.28	0.15	0.78	8.51	29.98	17.26	46.33	0.95	0.66	25.90	265.70	4.77	0.02	0.00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	10.5	0.5	0.4	45.7	0.05	0.45	0.06	0.73	0.00	0.05	1.23	0.14	1.44	9.11	19.05	21.86	147.59	0.39	0.81	42.84	270.12	103.87	0.49	0.02	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.5	0.8	2.5	21.3	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.95	5.71	1.04	5.54	0.05	0.04	2.07	9.78	0.50	0.00	0.00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	2.4	17.0	100.8	0.10	8.30	0.01	0.15	0.03	0.09	0.00	0.31	1.08	8.19	30.95	23.64	69.54	1.10	0.45	14.54	608.81	6.78	0.03	0.00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.1	0.0	5.2	22.2	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.45	9.94	3.83	4.70	0.41	0.01	2.32	21.14	0.00	0.00	0.00	TK№003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.1	8.5	41.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	3.46	15.69	0.67	0.27	105.20	27.13	1.06	0.00	0.00		
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>19.6</b>	<b>7.5</b>	<b>49.0</b>	<b>348.3</b>	0.19	15.67	0.25	2.06	0.03	0.19	1.51	0.60	3.65	33.20	109.66	77.82	306.77	3.91	2.31	701.32	1 272.88	116.98	0.53	0.02		
<b>Полдник</b>																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15.4	19.2	13.5	289.3	0.07	22.37	0.00	4.11	0.00	0.12	1.79	0.46	3.45	21.13	66.71	36.04	159.64	2.84	2.99	62.71	486.70	9.22	0.05	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	11.3	47.4	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	6.47	56.49	0.36	0.00	0.00	047	
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		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	4.2	5.2	22.1	151.8	0.05	5.04	0.03	1.22	0.14	0.05	0.03	0.05	0.53	16.61	22.11	9.39	42.92	0.66	0.38	11.87	100.51	2.28	0.01	0.01	451	2008
РЯЖЕНКА 2,5%	100	2.8	2.4	4.1	52.4	0.02	0.12	0.02	0.00	0.00	0.11	0.33	0.00	0.08	0.00	111.60	12.60	82.80	0.09	0.40	50.00	146.00	9.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>23.6</b>	<b>27.0</b>	<b>57.4</b>	<b>571.9</b>	0.14	28.25	0.05	5.76	0.14	0.28	2.15	0.52	4.19	42.96	215.05	65.87	302.35	4.74	4.04	210.15	810.09	21.66	0.07	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.4</b>	<b>48.7</b>	<b>163.7</b>	<b>1 335.2</b>	0.59	105.73	0.39	9.10	0.32	0.78	3.66	1.29	8.81	81.45	599.01	218.86	875.64	11.63	7.89	1 129.84	2 692.52	155.23	0.85	0.03		



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		
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.3	2.6	16.0	95.7	0.02	4.40	0.02	0.07	0.05	0.01	0.00	0.00	0.15	0.00	5.82	3.62	12.73	0.22	0.09	70.51	30.57	0.00	0.00	2	2008	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.9	6.1	25.0	172.2	0.04	0.47	0.03	0.21	0.08	0.11	0.00	0.04	0.36	4.37	95.55	21.24	99.34	0.94	0.65	43.33	139.44	7.43	0.01	0.00	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	4.4	8.2	96.0	0.05	1.08	0.01	0.00	0.00	0.23	0.00	0.00	0.14	0.00	204.12	23.49	153.09	1.62	0.72	90.00	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10.4</b>	<b>13.1</b>	<b>49.2</b>	<b>363.9</b>	0.11	5.95	0.07	0.28	0.12	0.35	0.00	0.04	0.66	4.37	305.49	48.35	265.16	2.78	1.46	203.84	432.81	23.63	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.0	0.0	24.0	96.0	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>24.0</b>	<b>96.0</b>	0.04	12.00	0.12	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	1.20	0.00	10.00	24.00	30.00	0.40	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	2.5	4.1	41.8	0.01	1.90	0.00	1.12	0.00	0.01	0.00	0.03	0.08	6.18	14.94	8.36	16.39	0.53	0.20	21.85	136.80	3.33	0.01	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.2	3.3	8.3	78.5	0.05	4.15	0.13	0.72	0.00	0.05	0.28	0.19	0.94	5.57	22.66	16.82	50.87	0.83	0.57	114.16	332.16	3.90	0.02	0.00	89	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	8.7	11.8	2.1	149.7	0.03	0.37	0.06	0.30	0.20	0.09	0.26	0.22	2.60	2.78	24.13	9.33	84.87	0.87	0.99	43.72	110.15	4.84	0.05	0.01	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3.5	2.8	22.6	130.0	0.04	0.00	0.01	0.76	0.05	0.01	0.00	0.05	0.32	6.60	8.27	4.89	26.77	0.62	0.24	1.47	41.10	0.50	0.01	0.01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	10.7	44.6	0.00	0.60	0.00	0.11	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02	0.60	10.35	4.40	4.32	0.54	0.06	5.44	47.13	0.30	0.00	0.00	047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.7	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		
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	0.15	0.00	2.55	1.73	8.78	0.15	0.08	64.05	13.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19.0</b>	<b>21.3</b>	<b>66.2</b>	<b>535.7</b>	0.14	7.02	0.21	3.51	0.24	0.18	0.54	0.51	4.27	29.24	86.90	49.87	211.71	4.38	2.47	382.80	715.21	14.20	0.09	0.02		
<b>Полдник</b>																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	2.00	10.38	6.25	18.88	0.50	0.13	4.00	70.50	1.50	0.00	0.00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	15.1	14.1	13.5	241.1	0.11	6.84	0.01	0.58	0.04	0.13	1.93	0.53	3.65	13.42	16.96	30.99	158.67	2.42	2.76	52.93	719.65	9.64	0.06	0.00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	16.6	71.5	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	4.79	309.85	0.00	0.01	0.00	044	
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		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22.1</b>	<b>17.5</b>	<b>50.3</b>	<b>456.1</b>	0.19	10.00	0.15	0.97	0.04	0.38	2.43	0.60	4.57	29.67	215.95	77.95	341.50	4.21	3.67	267.38	1 316.70	23.19	0.09	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.5</b>	<b>52.0</b>	<b>189.6</b>	<b>1 451.6</b>	0.47	34.97	0.55	4.75	0.40	0.99	2.97	1.15	10.70	63.28	618.35	200.16	848.37	11.77	7.60	866.01	2 768.72	61.02	0.19	0.02		



## 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	518,3	480,4	1799,3	13951,2	5.16	517.72	16.34	74.39	6.33	11.29	88.99	10.62	91.33	941.75	6 628.75	2 145.57	9 089.86	127.99	70.61	9 699.77	26 175.66	927.60	3.72	0.35
Среднее значение за период	51.8	48.0	179.9	1 395.1	0.52	51.77	1.63	7.44	0.63	1.13	8.90	1.06	9.13	94.18	662.88	214.56	908.99	12.80	7.06	969.98	2 617.57	92.76	0.37	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	31.0	54.1																					

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	367	178	588	495