

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,62	2,88	30,52	171,16	0,49	0,09	0,11	0,02	0,00	105,82	125,17	31,14	0,71	189,48	9,44	0,00	0,01	38	2010			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,98	2,50	11,95	82,88	0,55	0,03	0,11	0,02	0,00	110,86	77,47	14,14	0,41	161,97	9,27	0,00	0,00	378	2015			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЧИМИ)	10	0,05	8,00	0,14	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008			
Итого за прием пищи:	405	11,20	14,06	59,92	411,48	1,04	0,12	0,23	0,08	0,15	217,70	204,16	45,28	1,14	352,95	18,71	0,00	0,01					
II Завтрак																							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012			
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00					
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,60	2,78	7,30	64,31	9,75	0,04	0,04	0,17	0,00	42,10	36,86	16,91	0,78	252,84	3,68	0,00	0,02	88	2015			
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА (СВИНИНА)	40/40	10,14	9,92	3,52	144,05	0,84	0,01	0,01	0,01	0,00	5,96	10,30	3,04	0,19	42,49	0,59	0,00	0,00	260	2015			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,27	4,21	33,68	193,75	0,00	0,06	0,02	0,02	0,07	23,91	40,05	9,72	0,93	62,05	0,74	0,01	0,01	309	2015			
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	16,37	64,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,39	0,00	1,62	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	635	20,44	17,45	77,77	558,73	10,59	0,11	0,07	0,20	0,07	79,36	87,21	31,29	1,90	356,08	5,01	0,01	0,03					
Улпотенный полдник																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	160	15,61	20,08	23,88	350,77	2,33	0,03	0,07	27,50	0,52	80,60	52,53	16,04	1,85	159,33	4,44	0,00	0,01	240	2012			
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СЛИВЕННОМ МОЛОКЕ)	50	1,94	6,37	18,84	141,56	0,11	0,02	0,10	0,04	0,09	79,82	59,82	9,54	0,10	109,13	2,04	0,00	0,01	599	2004			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	2,91	0,78	19,79	97,00	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	2008			
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,20	0,08	19,86	82,30	16,00	0,00	0,01	0,00	0,00	17,47	12,18	7,34	0,23	72,27	0,20	0,00	0,00	378	2012			
Итого за прием пищи:	450	20,66	27,31	82,37	671,63	18,44	0,05	0,18	27,54	0,61	177,89	124,53	32,92	1,98	340,73	6,68	0,00	0,02					
Всего за день:		53,17	58,99	237,69	1716,92	31,51	0,29	0,50	27,82	0,83	486,29	427,24	115,97	7,29	1267,76	32,20	0,01	0,06					

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,62	2,97	21,04	130,37	0,59	0,07	0,13	0,02	0,00	134,01	137,14	21,54	0,43	202,49	10,21	0,01	0,01	36	2010
КОФЕИНЫИ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,39	3,64	17,23	120,30	0,78	0,05	0,16	0,02	0,00	158,98	117,53	21,59	0,31	233,08	13,50	0,00	0,00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЧИМИ)	10	0,05	8,00	0,14	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	425	11,61	15,29	55,72	408,11	1,37	0,12	0,30	0,08	0,15	294,01	256,19	43,13	0,76	437,07	23,71	0,01	0,01		
II Завтрак																				
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 %	180	4,56	4,38	19,28	134,93	6,50	0,41	2,00	0,00	0,00	196,73	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	4,56	4,38	19,28	134,93	6,50	0,41	2,00	0,00	0,00	196,73	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10	4,12	4,08	11,03	99,87	5,43	0,05	0,05	0,13	0,00	35,72	46,04	21,42	1,01	380,24	5,65	0,00	0,02	114	2004
ОПАДЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	80	15,97	13,27	7,75	230,73	10,38	0,17	1,23	5,07	0,29	21,43	225,96	17,91	4,76	266,05	7,99	0,03	0,15	62	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,38	5,06	19,80	138,64	9,21	0,11	0,11	0,03	0,07	56,73	90,30	28,18	1,08	700,80	9,40	0,00	0,03	78	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	20,84	86,06	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,77	3,56	3,98	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	665	26,45	22,99	77,32	646,97	26,46	0,34	1,40	5,23	0,36	125,65	365,86	71,49	7,56	1 448,06	23,76	0,03	0,20		
Уплотненный полдник																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	25,82	18,34	4,96	292,68	0,36	0,11	0,38	0,18	1,91	114,81	32,15	49,58	2,37	488,44	129,56	0,03	0,49	4037968	2018
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,18	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,87	12,55	4,18	0,30	42,14	0,90	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,09	0,00	0,20	1,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	3,56	3,65	0,35	12,49	0,00	0,00	0,00	376	2015
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	475	32,34	23,80	59,30	585,14	3,37	0,15	0,41	0,19	1,91	144,74	379,76	66,41	3,97	596,07	130,46	0,03	0,50		
Всего за день:		74,96	66,46	211,62	1 775,15	37,70	1,02	4,11	5,50	2,42	761,13	1 001,81	181,03	12,45	2 484,20	177,93	0,07	0,71		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.63	2.62	20.51	124.18	0.52	0.05	0.11	0.02	0.00	111.20	86.83	14.95	0.26	170.94	9.07	0.00	0.00	31	2010	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.92	4.07	15.03	119.72	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	159.30	125.69	28.68	0.71	204.71	13.50	0.00	0.00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2.55	0.68	17.31	84.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЯЧИМ)	10	0.05	8.00	0.14	72.56	0.00	0.00	0.01	0.04	0.15	1.02	1.52	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ГОРЯЧИМ)	15	3.45	4.42	0.00	54.56	0.04	0.00	0.05	0.03	0.00	132.30	78.30	6.75	0.08	14.25	0.00	0.00	0.00	15	2011	
Итого за прием пищи:	440	15.60	19.79	52.99	455.90	1.34	0.09	0.33	0.11	0.15	403.82	292.34	50.58	1.08	451.40	22.57	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	130	0.52	0.52	12.74	61.10	13.00	0.04	0.03	0.01	0.00	20.80	14.30	10.40	2.86	361.40	2.60	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	130	0.52	0.52	12.74	61.10	13.00	0.04	0.03	0.01	0.00	20.80	14.30	10.40	2.86	361.40	2.60	0.00	0.01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2.95	2.72	15.45	98.45	7.69	0.09	0.08	0.17	0.18	20.96	68.14	23.22	1.14	552.26	6.74	0.00	0.03	23	2023	
СУЖИЕ ИЗ КУРИЦЫ	80	13.19	21.91	9.27	286.80	0.65	0.06	0.17	0.12	0.50	74.34	137.41	16.30	1.10	210.84	10.96	0.02	0.06	310	2012	
НАНУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.49	4.57	14.86	116.64	32.07	0.05	0.07	0.08	0.00	79.65	57.00	28.76	1.74	371.35	5.89	0.00	0.02	82	2010	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.59	0.10	15.37	64.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	0.00	1.62	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.84	0.44	17.90	91.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	655	23.06	29.74	72.85	658.51	40.41	0.20	0.32	0.37	0.68	182.34	262.55	69.90	3.98	1 135.15	23.59	0.02	0.11			
Уплотненный полдник																					
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6.32	5.50	24.85	175.57	0.79	0.07	0.17	0.03	0.03	166.91	126.08	21.18	0.51	247.39	13.98	0.00	0.00	77	2023	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2.55	0.68	17.31	84.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С НИЖКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.07	0.00	5.37	21.77	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	2.67	3.18	0.27	8.67	0.00	0.00	0.00	376	2015	
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛО)	50	3.94	2.31	31.91	163.88	0.09	0.05	0.04	0.02	0.12	21.65	42.07	7.30	0.53	83.10	2.35	0.01	0.01	108	2010	
Итого за прием пищи:	465	12.88	8.49	79.44	446.10	0.89	0.12	0.21	0.05	0.15	198.13	170.82	31.66	1.31	340.16	16.33	0.01	0.01			
Всего за день:		52.06	58.54	216.02	1 621.61	55.64	0.45	0.89	0.54	0.98	805.09	740.01	162.54	9.23	2 288.11	65.09	0.03	0.13			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,98	3,53	18,97	128,19	0,52	0,09	0,12	0,02	0,00	116,39	126,20	32,93	0,75	206,94	10,15	0,00	0,01	34	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,98	2,50	11,95	82,88	0,55	0,03	0,11	0,02	0,00	110,86	77,47	14,14	0,41	161,97	9,27	0,00	0,00	378	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,14	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	405	10,56	14,71	48,37	368,51	1,07	0,12	0,24	0,08	0,15	228,27	205,19	47,07	1,18	370,41	19,42	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ОВОЩНОЙ "МОЗАИКА" СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,30	4,15	9,85	98,11	10,66	0,06	0,05	0,23	0,02	40,37	46,49	21,83	0,99	388,72	4,51	0,00	0,02	160	2013
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,69	3,76	12,40	133,09	0,10	0,06	0,06	0,00	0,00	25,64	138,47	33,42	0,97	244,93	78,00	0,01	0,33	51	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,38	5,08	19,80	138,64	9,21	0,11	0,11	0,03	0,07	56,73	90,30	28,18	1,08	700,80	9,40	0,00	0,03	78	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	20,84	86,06	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,77	3,56	3,98	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	665	22,35	13,55	80,79	547,57	21,41	0,24	0,23	0,26	0,09	134,51	278,82	87,41	3,75	1 415,42	92,63	0,01	0,38		
Упомянутенный полдник																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	160	16,67	16,85	23,03	326,27	0,97	0,03	0,06	29,22	0,20	106,74	45,75	12,10	0,44	77,06	5,14	0,01	0,01	227	2008
СОУС ФРУКТОВЫЙ	50	0,20	0,03	24,75	96,42	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	5,04	4,66	0,16	48,08	0,00	0,00	0,00	619	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,09	0,00	0,20	1,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	3,56	3,65	0,35	12,49	0,00	0,00	0,00	376	2015
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	475	23,15	22,31	101,37	710,97	6,59	0,06	0,08	29,23	0,20	137,86	94,85	29,41	1,90	193,63	5,14	0,01	0,01		
Всего за день:		56,93	50,74	248,16	1 702,13	30,51	0,43	0,57	29,57	0,44	511,98	590,20	170,37	9,10	2 195,46	118,99	0,02	0,40		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг					
Завтрак																							
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА	180	5,54	3,06	23,36	143,35	0,50	0,10	0,14	0,02	0,00	108,18	132,26	53,63	1,58	228,61	9,36	0,00	0,00	40	2010			
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,39	3,64	17,23	120,30	0,78	0,05	0,16	0,02	0,00	158,98	117,53	21,59	0,31	233,08	13,50	0,00	0,00	379	2015			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЧИЦЫМИ)	10	0,05	8,00	0,14	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008			
Итого за прием пищи:	425	12,53	15,38	58,04	421,09	1,28	0,15	0,31	0,08	0,15	268,18	251,31	75,22	1,91	463,19	22,86	0,00	0,00					
II Завтрак																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	99,52	0,99	0,05	0,20	0,03	0,00	193,80	136,80	21,28	0,15	277,40	17,10	0,00	0,00	102	2010			
Итого за прием пищи:	180	5,34	4,61	8,85	99,52	0,99	0,05	0,20	0,03	0,00	193,80	136,80	21,28	0,15	277,40	17,10	0,00	0,00					
Обед																							
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ, СМЕТАНОЙ	200	1,94	2,49	13,48	86,79	5,39	0,07	0,05	0,17	0,00	28,05	55,23	20,64	0,83	395,15	3,97	0,00	0,02	96	2015			
ГУЛЫШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	40/40	8,40	11,01	4,63	151,32	1,53	0,03	0,06	0,04	0,02	13,09	71,05	10,35	0,81	145,19	3,42	0,01	0,05	449	1994			
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,61	4,15	37,94	203,47	0,00	0,03	0,02	0,02	0,07	19,94	72,81	26,53	0,52	54,41	0,74	0,01	0,02	171	2015			
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	15,37	64,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,39	0,00	1,62	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	635	17,38	18,19	89,32	588,20	6,92	0,13	0,13	0,23	0,09	68,47	199,09	59,14	2,16	595,45	8,13	0,02	0,09					
Уплотненный полдник																							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	200	9,32	8,42	19,68	193,28	21,15	0,11	0,09	0,49	0,00	58,67	86,10	38,92	1,83	691,59	8,14	0,00	0,05	143/ггк	2015			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С НИЖКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,07	0,00	5,37	21,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	2,67	3,18	0,27	9,87	0,00	0,00	0,00	376	2015			
МАННИК	50	2,72	7,33	23,64	171,26	0,04	0,03	0,04	0,01	0,09	19,16	31,92	5,13	0,29	50,03	2,13	0,00	0,01	4035387				
Итого за прием пищи:	465	14,66	16,43	66,00	471,19	21,20	0,14	0,13	0,50	0,09	87,40	120,69	47,23	2,39	751,29	10,27	0,00	0,06					
Всего за день:		49,91	54,61	222,21	1 590,00	30,39	0,47	0,77	0,84	0,33	617,85	707,89	202,87	6,61	2 087,33	58,36	0,02	0,15					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,32	2,97	23,83	143,96	0,51	0,10	0,11	0,02	0,00	109,85	119,06	28,92	0,72	191,17	9,79	0,00	0,01							32		2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,98	2,50	11,95	82,88	0,55	0,03	0,11	0,02	0,00	110,86	77,47	14,14	0,41	161,97	9,27	0,00	0,00								378		2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЧИМИ)	10	0,05	8,00	0,14	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00							13		2008
Итого за прием пищи:	405	10,90	14,15	53,23	384,28	1,06	0,13	0,23	0,08	0,15	221,73	198,05	43,06	1,15	354,64	19,06	0,00	0,01										
II Завтрак																												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00								389		2012
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00										
Обед																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ПШЕННЫМ)	200/10	7,02	3,58	15,26	121,63	3,77	0,14	0,05	0,21	0,00	33,35	64,24	27,26	1,58	382,97	3,61	0,00	0,02							10		2010	
ГЕФЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80/80	10,38	12,19	18,37	224,39	1,44	0,04	0,06	0,17	0,04	22,81	80,48	14,04	0,93	156,68	3,79	0,01	0,06							114		2023	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,27	4,21	33,68	183,75	0,00	0,06	0,02	0,02	0,07	23,91	40,05	9,72	0,93	82,05	0,74	0,01	0,01							309		2015	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	15,37	64,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,39	0,00	1,62	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00						349		2015	
ХЛЕБ БУЛКА	45	2,84	0,44	17,90	91,67	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									
Итого за прием пищи:	725	26,10	20,52	100,58	696,39	5,21	0,24	0,13	0,40	0,11	87,46	184,77	52,64	3,44	602,40	8,14	0,02	0,09										
Уплотненный полдник																												
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	160	11,20	11,60	25,13	258,12	1,08	0,03	0,06	19,25	0,13	85,12	49,08	17,42	0,82	103,85	4,53	0,00	0,01							238		2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СТУШЕННОМ МОЛОКЕ)	50	1,94	6,37	18,84	141,56	0,11	0,02	0,10	0,04	0,09	79,82	56,82	9,54	0,10	109,13	2,04	0,00	0,01							569		2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	2,91	0,78	19,79	97,00	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							2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	200	0,16	0,04	20,50	83,86	1,20	0,00	0,01	0,00	0,00	17,81	11,64	6,47	0,09	53,48	0,40	0,00	0,00	0,00						350		2015	
Итого за прием пищи:	450	16,21	18,79	84,26	580,54	2,39	0,05	0,17	19,29	0,22	182,75	120,54	33,43	0,81	286,26	6,97	0,00	0,02										
Всего за день:		54,08	53,63	255,70	1736,29	10,10	0,43	0,55	19,77	0,48	503,28	514,70	135,61	7,67	1439,30	35,97	0,02	0,12										

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Ф, мг					
Завтрак																							
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,62	2,97	21,04	130,37	0,59	0,07	0,13	0,02	0,00	134,01	137,14	21,54	0,43	202,49	10,21	0,01	0,01	36	2010			
КОРЕННЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,39	3,64	17,23	120,30	0,78	0,05	0,16	0,02	0,00	158,98	117,53	21,59	0,31	233,08	13,50	0,00	0,00	379	2015			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,88	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЧИЦЫМИ)	10	0,05	8,00	0,14	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008			
Итого за прием пищи:	425	11,61	15,29	55,72	408,11	1,37	0,12	0,30	0,08	0,15	294,01	256,19	43,13	0,76	437,07	23,71	0,01	0,01					
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008			
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01					
Обед																							
СУП С ХЛЕЦКАМИ И СВИНИНОЙ	200/10	5,88	4,06	22,63	150,57	3,68	0,07	0,04	0,17	0,05	26,07	50,79	17,32	0,79	288,19	3,46	0,01	0,02	108/109	2015			
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (ПЕЧИВЫЕ)	150/50	15,83	20,45	18,07	325,45	13,03	0,07	0,14	0,19	0,17	63,13	170,10	35,53	2,84	438,76	10,40	0,00	0,06	274	2011			
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,88	2,69	3,99	49,35	0,60	0,01	0,01	0,02	0,02	15,06	15,16	3,47	0,18	44,75	1,57	0,00	0,01	357	2012			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	20,84	86,06	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,77	3,56	3,98	0,71	100,87	0,72	0,00	0,00	90	2010			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	685	25,57	27,78	83,43	703,10	18,75	0,16	0,20	0,38	0,24	116,63	236,61	60,30	4,32	872,67	16,15	0,01	0,09					
Уплотненный полдник																							
СУОЛЕ РЫБНОЕ	80	16,53	10,32	1,14	167,66	0,23	0,07	0,17	0,09	0,69	57,45	201,24	38,28	1,04	348,82	108,82	0,02	0,44	400	2004			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,38	5,06	19,80	138,64	9,21	0,11	0,11	0,03	0,07	56,73	90,30	28,18	1,08	700,80	9,40	0,00	0,03	78	2010			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,88	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,09	0,00	0,20	1,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	3,56	3,65	0,35	12,49	0,00	0,00	0,00	376	2015			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	495	26,19	20,81	74,53	594,58	9,46	0,21	0,30	0,13	0,76	137,24	335,60	79,11	3,42	1 118,11	118,22	0,02	0,47					
Всего за день:		63,89	64,40	228,42	1 766,89	42,58	0,53	0,83	0,60	1,15	568,68	845,70	192,94	11,36	2 789,25	160,66	0,04	0,58					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,68	2,48	27,13	151,76	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	100,50	65,61	11,35	0,10	131,96	8,10	0,00	0,00	37	2010
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,92	4,07	15,03	119,72	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	159,30	125,69	28,88	0,71	264,71	13,50	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,14	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
Сыр (порциями)	15	3,45	4,42	0,00	54,56	0,04	0,00	0,05	0,03	0,00	132,30	78,30	6,75	0,09	14,25	0,00	0,00	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	440	15,65	19,65	59,61	483,48	1,29	0,06	0,31	0,10	0,15	393,12	271,12	46,98	0,92	412,42	21,60	0,00	0,00		
II Завтрак																				
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5 %	180	4,56	4,38	19,28	134,93	6,50	0,41	2,00	0,00	0,00	196,73	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	4,56	4,38	19,28	134,93	6,50	0,41	2,00	0,00	0,00	196,73	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3,98	4,08	8,80	90,46	6,82	0,05	0,04	0,17	0,00	31,35	40,29	17,46	0,73	289,15	3,57	0,00	0,02	12	2010
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/40	10,60	6,81	2,52	126,58	8,20	0,12	0,91	3,77	0,00	12,84	154,27	11,31	3,44	188,47	4,09	0,02	0,11	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,58	5,57	40,83	242,42	0,00	0,20	0,11	0,02	0,07	18,47	167,10	112,28	3,93	235,91	2,04	0,00	0,01	171	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	15,37	64,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,39	0,00	1,62	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	645	25,59	17,00	85,42	616,08	15,02	0,37	1,06	3,96	0,07	70,05	361,66	142,67	8,10	724,23	9,70	0,02	0,14		
Употребленный полдник																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	10,27	10,46	24,53	233,92	12,20	0,14	0,09	0,30	0,00	32,39	91,44	37,21	1,60	853,24	8,29	0,00	0,05	57	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,07	0,00	21,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	2,67	3,18	0,27	9,67	0,00	0,00	0,00	376	2015
ПШОШКА РОССИЙСКАЯ	50	4,10	6,37	33,95	209,09	0,04	0,05	0,04	0,01	0,06	16,59	41,12	6,74	0,41	64,48	1,80	0,01	0,01	775	2004
Итого за прием пищи:	465	16,99	17,51	81,16	549,66	12,25	0,19	0,13	0,31	0,06	58,55	135,23	47,13	2,28	927,39	10,09	0,01	0,06		
Всего за день:		62,79	58,54	245,47	1784,15	35,06	1,03	3,50	4,37	0,28	718,45	768,01	236,78	11,46	2064,04	41,39	0,03	0,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,72	2,58	19,75	121,72	0,51	0,07	0,12	0,02	0,00	0,00	110,63	112,33	21,23	0,80	183,27	8,75	0,01	0,00	35	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,98	2,50	11,95	82,88	0,55	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	110,86	77,47	14,14	0,41	161,97	9,27	0,00	0,00	378	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,14	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	405	10,30	13,76	49,15	362,04	1,06	0,10	0,24	0,08	0,15	222,51	191,32	35,37	1,23	346,74	18,02	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	225	6,33	7,40	15,46	134,24	7,71	0,09	0,06	0,16	0,00	0,00	23,03	56,02	23,90	0,98	543,67	5,16	0,00	0,03	97	2015
КОТЛЕТА "РЫБИК"	80	12,89	17,14	7,43	235,46	1,33	0,05	0,08	0,24	0,00	0,00	22,04	114,28	18,92	1,39	190,68	4,98	0,01	0,08	ТТК	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,28	3,77	14,00	103,91	9,88	0,07	0,09	0,67	0,05	70,52	75,93	29,53	29,53	1,04	367,56	7,04	0,00	0,03	332	2012
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОЛОК	180	0,14	0,14	20,84	86,06	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	11,77	3,56	3,98	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	25,48	28,89	75,63	651,34	20,36	0,22	0,24	1,07	0,05	127,36	249,79	76,33	4,12	1 202,88	17,90	0,01	0,14	0,14		
Упомянутый полдник																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	180	16,56	13,25	23,99	289,26	0,99	0,04	0,11	25,45	0,39	118,71	87,14	19,53	0,97	129,39	7,61	0,00	0,01	0,01	222	2015
СОУС ФРУКТОВЫЙ	50	0,20	0,03	24,75	96,42	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	5,04	4,66	0,16	48,08	0,00	0,00	0,00	619	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,68	17,31	84,88	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	376	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,09	0,00	0,20	1,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	3,56	3,65	0,35	12,49	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	475	23,04	18,71	102,33	673,96	6,61	0,07	0,13	25,46	0,39	149,83	136,24	36,84	2,43	245,96	7,61	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		59,69	61,53	244,74	1 762,42	29,47	0,40	0,63	26,61	0,59	511,04	588,69	155,02	10,05	2 011,58	45,33	0,02	0,15	0,15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,98	3,53	18,97	128,19	0,52	0,09	0,12	0,02	0,00	116,39	126,20	32,93	0,75	206,94	10,15	0,00	0,01	34	2010
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,39	3,64	17,23	120,30	0,78	0,05	0,16	0,02	0,00	158,98	117,53	21,59	0,31	233,08	13,50	0,00	0,00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,88	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЧИЦЫМИ)	10	0,05	8,00	0,14	72,56	0,00	0,00	0,01	0,04	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	425	11,97	15,85	53,65	405,93	1,30	0,14	0,29	0,08	0,15	276,39	245,25	54,52	1,08	441,52	23,65	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	98,52	0,99	0,05	0,20	0,03	0,00	193,80	136,80	21,28	0,15	277,40	17,10	0,00	0,00	102	2010
Итого за прием пищи:	180	5,34	4,61	8,85	98,52	0,99	0,05	0,20	0,03	0,00	193,80	136,80	21,28	0,15	277,40	17,10	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,59	5,03	9,97	95,18	6,41	0,03	0,04	0,22	0,00	42,19	40,22	19,64	0,95	276,44	5,11	0,00	0,02	57	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	80	16,59	9,79	3,17	177,23	0,19	0,06	0,11	0,05	0,00	162,07	215,77	37,92	0,67	301,61	97,12	0,01	0,41	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,38	5,06	19,80	138,64	9,21	0,11	0,11	0,03	0,07	56,73	90,30	28,18	1,08	700,80	9,40	0,00	0,03	78	2010
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,10	15,37	64,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,39	0,00	1,62	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,84	0,44	17,90	91,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	655	24,99	20,42	66,21	567,67	15,81	0,20	0,26	0,30	0,07	268,38	346,29	87,36	2,70	1 279,55	111,63	0,01	0,46		
Уплотненный полдник																				
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	13,18	20,31	36,43	381,45	0,81	0,04	0,03	0,27	0,00	22,74	79,75	29,17	0,71	98,97	1,75	0,01	0,03	443	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,55	0,88	17,31	84,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,07	0,00	5,37	21,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	2,67	3,18	0,27	8,67	0,00	0,00	0,00	376	2015
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,10	4,43	29,09	172,20	0,04	0,05	0,04	0,01	0,06	16,50	41,06	6,74	0,41	64,29	1,80	0,01	0,01	767	2004
Итого за прием пищи:	465	19,90	25,42	88,20	660,30	0,86	0,09	0,07	0,28	0,06	48,81	123,48	39,09	1,39	172,93	3,55	0,02	0,04		
Всего за День:		62,20	66,30	216,91	1 733,42	18,96	0,48	0,62	0,89	0,28	787,38	851,82	202,25	5,32	2 171,40	155,93	0,03	0,51		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	589,68	593,74	2 326,94	17 188,98	321,92	5,53	13,17	116,31	7,78	6 271,17	7 036,07	1 755,38	90,54	20 798,43	891,87	0,29	3,01
Среднее значение за период	58,97	59,37	232,69	1 718,90	32,19	0,55	1,32	11,63	0,78	627,12	703,61	175,54	9,05	2 079,84	89,19	0,03	0,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	31.1	55.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	420	170	665	468