

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	2,40	25,39	142,44	0,41	0,07	0,09	0,01	0,00	87,84	104,15	25,90	0,59	157,82	7,86	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	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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 (ПОРЦИЕЙ)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	0,00	0,00	0,01	0,04	0,12	0,82	1,22	0,00	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13			
Итого за прием пищи:	363	9,52	11,79	49,82	343,99	0,96	0,10	0,21	0,07	0,12	199,52	182,84	40,04	1,01	320,99	17,13	0,00	0,01					
II Завтрак																							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399		2012		
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00					
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	1,20	2,09	5,46	48,15	7,32	0,03	0,03	0,13	0,00	31,50	27,58	12,67	0,58	189,37	2,75	0,00	0,01	88		2015		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА (СВИНИНА)	35/25	8,67	8,68	3,06	126,04	0,74	0,01	0,01	0,01	0,00	5,21	9,01	2,66	0,17	37,18	0,51	0,00	0,00	260		2015		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,46	3,65	28,50	164,89	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	18,92	33,84	8,15	0,77	52,49	0,62	0,01	0,01	309		2015		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,49	0,09	12,81	54,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,16	0,00	1,35	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	349		2015		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	515	17,23	14,85	63,77	464,31	8,06	0,09	0,06	0,16	0,06	61,79	70,23	24,83	1,52	278,63	3,88	0,01	0,02					
Уполотенный полдник																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130	12,68	16,31	17,08	275,71	1,89	0,03	0,06	22,34	0,42	65,44	42,68	13,04	1,34	129,36	3,60	0,00	0,01	240		2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СТУПЕННОМ МОЛОКЕ)	40	1,55	5,10	15,07	113,25	0,09	0,02	0,06	0,03	0,07	63,85	47,85	7,63	0,08	87,31	1,63	0,00	0,01	569		2004		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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	180	0,18	0,07	17,87	74,07	14,40	0,00	0,01	0,00	0,00	15,72	10,96	6,60	0,21	65,04	0,18	0,00	0,00	378		2012		
Итого за прием пищи:	380	16,59	22,06	64,86	535,78	16,38	0,05	0,15	22,37	0,49	145,01	101,49	27,27	1,63	281,73	5,41	0,00	0,02					
Всего за день:		44,07	48,85	193,15	1406,65	26,60	0,25	0,43	22,60	0,67	415,77	364,01	97,54	6,05	1062,35	27,92	0,01	0,05					

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,85	2,48	17,50	108,48	0,49	0,05	0,11	0,02	0,00	111,31	114,07	17,91	0,36	168,63	8,51	0,01	0,01	36	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,94	3,28	15,34	107,55	0,70	0,04	0,14	0,02	0,00	142,91	105,14	19,16	0,27	208,86	12,15	0,00	0,00	379	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	0,00	0,00	0,01	0,04	0,12	0,82	1,22	0,00	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	9,65	12,65	45,32	334,70	1,19	0,09	0,26	0,08	0,12	255,04	220,43	37,07	0,64	378,69	20,66	0,01	0,01			
II Завтрак																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СМЕЖОК 2,5 %	150	3,80	3,65	16,06	112,44	5,42	0,34	1,66	0,00	0,00	163,94	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	150	3,80	3,65	16,06	112,44	5,42	0,34	1,66	0,00	0,00	163,94	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/10	3,72	3,67	8,31	83,64	4,07	0,04	0,04	0,10	0,00	27,04	34,99	16,10	0,76	286,53	4,35	0,00	0,02	114	2004	
ОЛАДЫИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60	11,98	9,95	5,82	173,05	7,78	0,13	0,92	3,80	0,22	15,41	169,34	13,40	3,57	198,52	5,99	0,02	0,12	62	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,93	4,38	17,16	120,16	7,99	0,10	0,10	0,03	0,06	48,62	78,15	24,39	0,93	607,36	8,15	0,00	0,03	78	2010	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,37	71,72	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,81	2,97	3,32	0,59	84,15	0,60	0,00	0,00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	535	20,96	18,46	62,58	519,87	21,04	0,28	1,07	3,93	0,28	100,88	285,45	57,21	5,85	1 177,56	19,09	0,02	0,17			
Уплотненный полдник																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	21,53	15,29	4,13	244,07	0,30	0,10	0,32	0,15	1,60	93,09	268,99	41,19	1,96	408,12	108,06	0,03	0,41	403/968	2018	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,79	1,99	0,01	0,01	0,00	0,00	4,58	8,37	2,79	0,20	28,10	0,60	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	10,01	3,56	3,65	0,35	12,49	0,00	0,00	0,00		2015	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,82	2,38	18,04	101,12	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,53	20,25	4,50	0,47	27,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	400	25,42	18,18	35,24	409,76	2,31	0,13	0,34	0,15	1,60	114,21	301,17	52,13	2,98	476,21	108,66	0,03	0,41			
Всего за день:		59,83	52,94	159,20	1 376,77	29,96	0,84	3,33	4,16	2,00	634,07	807,05	146,41	9,61	2 032,46	148,41	0,06	0,59			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,86	2,18	17,09	103,48	0,44	0,04	0,09	0,01	0,00	92,34	72,29	12,44	0,22	142,44	7,56	0,00	0,00	0,00	31	2010
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,38	3,64	13,50	107,07	0,70	0,04	0,15	0,02	0,00	143,14	111,94	25,22	0,60	235,22	12,15	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	0,00	0,00	0,01	0,04	0,12	0,82	1,22	0,00	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,36	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	88,20	52,20	4,50	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	373	12,40	15,66	43,07	365,60	1,17	0,08	0,28	0,09	0,12	324,50	237,65	42,16	0,89	388,36	19,71	0,00	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	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	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	150	2,21	2,12	11,59	74,50	5,76	0,07	0,06	0,13	0,13	15,56	51,08	17,41	0,85	414,20	5,05	0,00	0,03	0,03	23	2023
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ	60	9,89	16,43	6,95	215,08	0,48	0,04	0,12	0,09	0,38	55,76	103,05	12,23	0,82	156,13	8,22	0,01	0,05	0,05	310	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,03	3,57	12,90	97,72	27,80	0,04	0,06	0,07	0,00	68,80	49,37	24,90	1,50	321,76	5,11	0,00	0,02	0,02	82	2010
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,49	0,09	12,81	54,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,16	0,00	1,35	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	525	17,83	22,55	58,17	512,73	34,04	0,15	0,24	0,29	0,51	146,28	203,50	55,89	3,17	894,68	18,38	0,01	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																					
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	4,74	4,12	18,64	131,88	0,59	0,05	0,13	0,03	0,02	125,18	94,56	15,89	0,38	185,54	10,49	0,00	0,00	0,00	77	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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	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	0,00	376	2015
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛО)	50	3,94	2,31	31,91	163,86	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	0,01	108	2010
Итого за прием пищи:	410	10,93	7,01	70,76	390,08	0,69	0,10	0,17	0,05	0,14	156,40	139,30	26,37	1,18	278,31	12,84	0,01	0,01	0,01		
Всего за день:		41,68	45,74	184,74	1 329,51	48,90	0,37	0,72	0,44	0,77	647,98	594,75	134,82	8,10	1 922,75	53,53	0,02	0,12	0,12		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур-тыпа	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 ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,15	2,94	15,81	106,83	0,44	0,07	0,10	0,01	0,00	96,66	105,10	27,42	0,62	172,44	8,46	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	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	0,00	0,00	0,01	0,04	0,12	0,82	1,22	0,00	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	8,99	12,33	40,24	308,38	0,99	0,10	0,22	0,07	0,12	208,34	183,79	41,56	1,04	335,61	17,73	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ОВОЩНОЙ "МОЗАИКА" СО СМЕТАНОЙ	150/10	3,74	3,63	6,99	78,57	7,57	0,04	0,04	0,17	0,02	28,32	32,95	15,48	0,70	261,94	3,21	0,00	0,01	160	2013
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	8,76	3,06	9,30	102,00	0,08	0,05	0,04	0,00	0,00	19,23	103,86	25,07	0,73	183,70	58,50	0,01	0,25	51	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,93	4,38	17,16	120,16	7,99	0,10	0,10	0,03	0,06	48,62	78,15	24,39	0,93	607,36	8,15	0,00	0,03	78	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,37	71,72	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,81	2,97	3,32	0,59	84,15	0,60	0,00	0,00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	535	17,76	11,53	64,74	443,75	16,84	0,20	0,19	0,20	0,08	105,98	217,93	68,26	2,95	1 137,15	70,46	0,01	0,29		
Уполотененный полдник																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	13,54	13,71	18,59	264,80	0,79	0,02	0,05	23,74	0,16	86,85	37,18	9,84	0,35	62,63	4,18	0,00	0,01	227	2008
СОУС ФРУКТОВЫЙ	40	0,16	0,03	19,80	77,13	4,48	0,00	0,00	0,00	0,00	6,45	4,03	3,73	0,13	39,27	0,00	0,00	0,00	619	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	25	1,82	2,38	18,04	101,12	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,53	20,25	4,50	0,47	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	17,43	16,61	69,00	504,83	5,29	0,04	0,06	23,74	0,16	108,84	65,02	21,72	1,30	141,89	4,18	0,00	0,01		
Всего за день:		44,91	40,62	188,68	1 319,53	24,32	0,35	0,48	24,01	0,36	433,61	476,19	136,94	7,18	1 794,65	93,87	0,01	0,31		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,62	2,55	19,47	119,46	0,41	0,08	0,12	0,01	0,00	88,50	109,88	44,59	1,31	190,47	7,80	0,00	0,00	40	2010
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,94	3,28	15,34	107,55	0,70	0,04	0,14	0,02	0,00	142,91	105,14	19,16	0,27	208,86	12,15	0,00	0,00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	0,00	0,00	0,01	0,04	0,12	0,82	1,22	0,00	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	10,42	12,72	47,29	345,68	1,11	0,12	0,27	0,07	0,12	232,23	216,24	63,75	1,59	400,53	19,95	0,00	0,00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	3,83	7,36	82,76	0,82	0,04	0,17	0,03	0,00	161,16	113,76	17,70	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00	102	2010
Итого за прием пищи:	150	4,44	3,83	7,36	82,76	0,82	0,04	0,17	0,03	0,00	161,16	113,76	17,70	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00		
Обед																				
РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПКОЙ, СМЕТАНОЙ	150	1,48	1,93	10,15	66,50	4,04	0,05	0,04	0,13	0,00	21,79	41,99	15,55	0,62	297,72	3,09	0,00	0,02	96	2015
ГУЛЫШ ИЗ ФАЛЕ ПТИЦЫ	35/35	7,35	9,63	4,05	132,40	1,34	0,03	0,05	0,03	0,02	11,45	82,16	9,05	0,71	127,04	3,00	0,01	0,04	449	1994
РЫС ОТВАРНОЙ	110	3,05	3,55	32,07	172,96	0,00	0,03	0,02	0,02	0,06	16,88	61,55	22,43	0,44	46,00	0,62	0,01	0,02	171	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,49	0,09	12,81	54,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,16	0,00	1,35	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	515	14,58	15,54	73,00	496,69	5,38	0,11	0,11	0,18	0,08	56,28	165,70	48,38	1,77	471,35	6,71	0,02	0,08		
Уютный полдник																				
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИННОЙ	150	6,99	6,31	14,76	144,96	15,86	0,08	0,07	0,37	0,00	43,99	64,57	29,19	1,37	518,69	6,10	0,00	0,03	143/ггк	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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	9,67	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	403/387	
Итого за прием пищи:	410	11,96	14,22	58,61	410,74	15,91	0,11	0,11	0,38	0,09	72,72	99,16	37,50	1,93	578,39	8,23	0,00	0,04		
Всего за день:		41,40	46,31	186,26	1 335,87	23,22	0,38	0,66	0,66	0,29	522,39	594,86	167,33	5,42	1 690,95	49,11	0,02	0,12		

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			І, мг	Se, мг	Е, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,43	2,47	19,86	119,97	0,42	0,08	0,09	0,01	0,00	91,21	99,15	24,08	0,60	156,30	8,16	0,00	0,00	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	0,00	0,00	0,01	0,04	0,12	0,82	1,22	0,00	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	363	9,27	11,86	44,29	321,52	0,97	0,11	0,21	0,07	0,12	202,89	177,84	38,22	1,02	322,47	17,43	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ)	150/10	5,92	3,09	11,64	98,25	2,87	0,11	0,04	0,16	0,00	24,71	48,84	20,74	1,20	291,87	2,75	0,00	0,02	10	2010
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/50	6,49	7,62	11,48	140,24	0,90	0,03	0,04	0,10	0,02	14,26	50,30	8,77	0,58	97,92	2,37	0,01	0,03	114	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,46	3,65	28,50	164,89	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	18,59	33,57	8,13	0,77	52,48	0,62	0,01	0,01	309	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,49	0,09	12,81	54,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,16	0,00	1,35	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	555	19,57	14,79	78,35	528,61	3,77	0,19	0,10	0,28	0,08	63,72	132,71	38,99	2,55	442,86	5,74	0,02	0,06		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	130	9,10	9,43	17,33	197,38	0,87	0,02	0,05	15,64	0,11	67,88	39,63	14,08	0,49	84,08	3,68	0,00	0,01	238	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ)	40	1,55	5,10	15,07	113,25	0,09	0,02	0,08	0,03	0,07	63,85	47,85	7,63	0,08	87,31	1,63	0,00	0,01	569	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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	180	0,15	0,03	18,45	75,47	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,03	10,47	5,82	0,08	48,13	0,36	0,00	0,00	350	2015
Итого за прием пищи:	380	12,98	15,14	65,69	458,85	2,04	0,04	0,13	15,67	0,18	147,76	97,95	27,53	0,65	218,52	5,67	0,00	0,02		
Всего за день:		42,55	41,94	203,03	1 371,55	7,98	0,35	0,45	16,02	0,38	423,82	417,95	110,14	6,11	1 164,85	30,34	0,02	0,06		

7 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	F, мг						
Завтрак																								
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,85	2,48	17,53	108,64	0,49	0,05	0,11	0,02	0,00	111,34	114,22	17,93	0,36	168,74	8,51	0,01	0,01	0,01	36	2010			
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,94	3,28	15,34	107,55	0,70	0,04	0,14	0,02	0,00	142,91	105,14	19,16	0,27	208,86	12,15	0,00	0,00	0,00	379	2015			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,48	12,37	60,63	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	2008			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЧИЦЫМИ)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	0,00	0,00	0,01	0,04	0,12	0,82	1,22	0,00	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008			
Итого за прием пищи:	363	9,65	12,65	45,35	334,86	1,19	0,09	0,26	0,08	0,12	255,07	220,58	37,09	0,64	378,80	20,66	0,01	0,01	0,01					
II Завтрак																								
РЕЛОКО	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 КЛЕЦКАМИ И СВИНИНОЙ	150/10	5,01	3,47	16,98	119,17	2,76	0,05	0,03	0,12	0,04	19,54	38,10	12,96	0,59	216,15	2,58	0,01	0,02	108/109		2015			
ТОПЛЕЦЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (ПЕЧИВЫЕ)	120/30	12,39	17,96	13,29	267,92	10,06	0,05	0,10	0,14	0,12	44,48	131,22	26,85	2,02	328,61	7,85	0,00	0,04	274		2011			
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,88	2,69	3,99	48,35	0,60	0,01	0,01	0,02	0,02	15,00	16,02	3,43	0,17	44,73	1,57	0,00	0,01	357		2012			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ РЕЛОК	150	0,12	0,12	17,37	71,72	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,81	2,97	3,32	0,59	84,15	0,60	0,00	0,00	90		2010			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	545	20,61	24,58	65,55	579,46	14,62	0,12	0,15	0,28	0,18	88,83	187,31	46,59	3,37	674,64	12,61	0,01	0,07						
Упомянутый полдник																								
СУЖЕЛЕ РЫБНОЕ	60	12,39	7,73	0,86	125,67	0,17	0,05	0,13	0,07	0,51	43,06	150,86	28,70	0,78	262,30	81,60	0,01	0,33	400		2004			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	2,93	4,38	17,16	120,16	7,99	0,10	0,10	0,03	0,06	48,62	78,15	24,39	0,93	807,36	8,15	0,00	0,03	78		2010			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,48	12,37	60,63	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	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	12,48	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015			
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,82	2,38	18,04	101,12	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,53	20,25	4,50	0,47	27,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	420	19,05	14,98	48,63	408,73	8,18	0,17	0,24	0,10	0,57	108,22	252,82	61,24	2,53	908,65	89,75	0,01	0,36						
Всего за день:		49,83	52,73	172,27	1 384,15	36,99	0,42	0,68	0,47	0,87	472,92	675,01	155,32	9,40	2 324,49	125,62	0,03	0,45						

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША КУКУРУЗАНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ	150	3,90	2,06	22,61	126,47	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	82,10	54,34	9,36	0,07	106,92	6,75	0,00	0,00	37		2010
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,38	3,64	13,50	107,07	0,70	0,04	0,15	0,02	0,00	143,14	111,94	25,22	0,80	235,22	12,15	0,00	0,00	382		2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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 (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	0,00	0,00	0,01	0,04	0,12	0,82	1,22	0,00	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	13		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	88,20	52,20	4,50	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	15		2011
Итого за прием пищи:	373	12,44	15,54	48,59	388,59	1,12	0,06	0,27	0,09	0,12	314,26	219,70	39,08	0,74	355,84	18,90	0,00	0,00			
II Завтрак																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СМЕЖОК 2,5 %	150	3,80	3,65	16,06	112,44	5,42	0,34	1,86	0,00	0,00	163,94	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	103		2010
Итого за прием пищи:	150	3,80	3,65	16,06	112,44	5,42	0,34	1,86	0,00	0,00	163,94	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	3,61	3,74	6,64	77,20	5,12	0,04	0,03	0,13	0,00	23,77	30,68	13,14	0,54	225,71	2,79	0,00	0,01	12		2010
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	30/30	7,95	5,10	1,94	95,12	6,15	0,09	0,68	2,83	0,00	8,80	115,53	8,43	2,57	141,33	3,07	0,01	0,08	261		2016
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,41	4,72	34,55	205,13	0,00	0,17	0,09	0,02	0,06	15,28	141,32	94,98	3,32	199,61	1,73	0,00	0,01	171		2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,49	0,09	12,81	54,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,16	0,00	1,35	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	349		2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	515	20,67	13,99	69,86	502,86	11,27	0,30	0,80	2,98	0,06	54,01	287,53	117,90	6,43	567,24	7,59	0,01	0,10			
Уплотненный полдник																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	150	6,86	7,01	18,40	164,60	9,15	0,10	0,07	0,23	0,00	22,88	68,28	27,82	1,19	639,88	6,22	0,00	0,04	57		2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,18	0,58	14,84	72,75	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	9,67	0,00	0,00	0,00	376		2015
ПЛОШКА РОССИЙСКАЯ	50	4,10	6,37	32,98	205,22	0,04	0,05	0,04	0,01	0,06	16,58	41,12	6,74	0,41	64,45	1,80	0,01	0,01	775		2004
Итого за прием пищи:	410	13,21	13,96	71,59	464,34	9,20	0,15	0,11	0,24	0,06	49,03	112,07	37,74	1,87	714,00	8,02	0,01	0,05			
Всего за день:		50,12	47,14	206,10	1 468,25	27,01	0,85	2,84	3,31	0,24	581,24	619,30	194,72	9,18	1 637,08	34,51	0,02	0,15			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Ғ, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,94	2,15	16,46	101,43	0,42	0,05	0,10	0,01	0,00	91,86	93,54	17,68	0,67	152,71	7,29	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	110,86	77,47	14,14	0,41	161,97	9,27	0,00	0,00	378	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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)	8	0,04	6,40	0,11	58,04	0,00	0,00	0,01	0,04	0,12	0,82	1,22	0,00	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	363	8,78	11,54	40,89	302,98	0,97	0,08	0,22	0,07	0,12	203,54	172,23	31,82	1,09	315,88	16,56	0,01	0,00			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	4,97	5,71	11,68	102,39	5,82	0,07	0,05	0,12	0,00	17,22	42,29	18,05	0,74	410,78	3,90	0,00	0,02	97	2015	
КОТЛЕТА "РЫБИК"	60	9,67	12,85	5,58	176,55	1,00	0,04	0,06	0,18	0,00	16,53	85,69	14,19	1,04	142,96	3,73	0,01	0,06	ТТК		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,63	3,01	11,19	83,09	7,90	0,06	0,07	0,54	0,04	56,42	60,74	23,63	0,83	294,05	5,63	0,00	0,02	332	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,37	71,72	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,81	2,97	3,32	0,59	84,15	0,60	0,00	0,00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,21	0,34	13,92	71,30	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:	535	19,60	22,03	59,74	505,05	15,92	0,18	0,19	0,84	0,04	99,98	191,69	59,19	3,20	931,94	13,86	0,01	0,10			
Упомянутый полдник																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	130	13,46	10,76	19,49	235,00	0,81	0,04	0,09	20,88	0,31	96,45	70,80	15,87	0,79	105,13	6,19	0,00	0,01	222	2015	
СОУС ФРУКТОВЫЙ	40	0,16	0,03	19,80	77,13	4,48	0,00	0,00	0,00	0,00	6,45	4,03	3,73	0,13	39,27	0,00	0,00	0,00	619	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,82	0,49	12,37	60,63	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	25	1,82	2,38	18,04	101,12	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,53	20,25	4,50	0,47	27,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	400	17,35	13,66	69,90	475,03	5,31	0,06	0,10	20,88	0,31	119,44	98,64	27,75	1,74	184,39	6,19	0,00	0,01			
Всего за день:		46,46	47,38	185,23	1 345,63	23,40	0,33	0,52	21,59	0,47	432,41	472,01	124,16	7,92	1 612,21	38,11	0,02	0,11			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод м, 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	Сu, мг						
Завтрак																								
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.15	2.94	15.81	106.83	0.44	0.07	0.10	0.01	0.00	96.99	105.17	27.44	0.62	172.45	8.46	0.00	0.01				34	2010	
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.94	3.28	15.34	107.55	0.70	0.04	0.14	0.02	0.00	142.91	105.14	19.16	0.27	208.86	12.15	0.00	0.00				379	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.82	0.49	12.37	60.63	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)	8	0.04	6.40	0.11	56.04	0.00	0.00	0.01	0.04	0.12	0.82	1.22	0.00	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00				13	2008	
Итого за прием пищи:	363	9.95	13.11	43.63	333.05	1.14	0.11	0.25	0.07	0.12	240.72	211.53	46.60	0.90	382.51	20.61	0.00	0.01						
II Завтрак																								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.44	3.83	7.36	82.76	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	0.00				102	2010	
Итого за прием пищи:	150	4.44	3.83	7.36	82.76	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	0.00						
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	1.19	3.77	7.48	71.39	4.81	0.03	0.03	0.16	0.00	31.65	30.16	14.73	0.71	207.33	3.83	0.00	0.01				57	2012	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	75	15.55	9.17	2.98	166.13	0.18	0.06	0.10	0.05	0.00	151.92	202.27	35.55	0.63	282.76	91.05	0.01	0.38				ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.93	4.38	17.16	120.16	7.99	0.10	0.10	0.03	0.06	48.62	78.15	24.39	0.93	607.36	8.15	0.00	0.03				78	2010	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.49	0.09	12.81	54.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.16	0.00	1.35	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00				349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.21	0.34	13.92	71.30	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:	540	22.37	17.75	54.35	483.11	12.98	0.19	0.23	0.24	0.06	238.35	310.58	76.02	2.27	1 096.04	103.03	0.01	0.42						
Уплотненный полдник																								
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	150	9.88	15.23	27.32	286.07	0.61	0.03	0.02	0.20	0.00	17.30	59.86	21.89	0.54	74.23	1.31	0.00	0.02				443	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.82	0.49	12.37	60.63	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	9.67	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:	405	15.87	20.15	74.15	540.67	0.66	0.08	0.06	0.21	0.06	43.37	103.59	31.81	1.22	148.19	3.11	0.01	0.03						
Всего за день:		52.63	54.84	179.49	1 439.59	15.60	0.42	0.71	0.55	0.24	683.60	739.46	172.13	4.52	1 859.42	140.97	0.02	0.46						

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	473,48	478,49	1 858,15	13 777,50	263,98	4,56	10,82	93,81	6,29	5 247,81	5 760,59	1 439,51	73,49	17 091,21	742,39	0,23	2,44
Среднее значение за период	47,35	47,85	185,82	1 377,75	26,40	0,46	1,08	9,38	0,63	524,78	576,06	143,95	7,35	1 709,12	74,24	0,02	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,7	31,3	55,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	365	146	532	402