

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,03	3,83	9,97	91,22	0,02	0,03	0,02	0,03	0,00	0,03	88,99	5,54	57,46	0,27	28,47	0,00	0,00	0,00	3	2014
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,92	4,65	22,48	151,88	0,07	0,42	0,02	0,07	0,05	0,10	94,46	22,34	114,28	1,04	172,20	7,20	0,00	0,02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,05	1,58	10,66	65,44	0,03	0,34	0,01	0,00	0,00	0,07	72,16	11,11	53,79	0,20	105,36	5,85	0,00	0,00	028	
Итого за прием пищи:	350	11,00	10,06	43,11	308,54	0,12	0,79	0,05	0,10	0,05	0,20	255,61	38,99	225,53	1,51	306,03	13,05	0,00	0,02		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	4,42	3,90	8,53	86,80	0,04	3,17	0,13	0,25	0,04	0,04	17,25	14,20	52,53	0,81	252,30	3,33	0,02	0,00	85/120	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	6,78	1,82	1,59	49,58	0,02	0,17	0,03	0,48	0,15	0,07	16,73	11,35	84,52	0,33	141,56	51,09	0,00	0,00	249	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,70	14,36	99,83	0,09	6,71	0,44	0,29	0,06	0,06	32,77	24,95	61,69	0,93	503,92	6,16	0,03	0,00	125	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	24,52	102,14	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	31,55	15,75	25,61	0,43	259,66	0,00	0,01	0,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	10	0,75	0,29	5,14	26,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	1,30	6,50	0,10	9,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	16,53	9,98	63,30	410,54	0,23	12,29	0,69	1,46	0,25	0,23	113,00	76,95	257,85	3,64	1 250,24	61,70	0,06	0,00		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	110	11,45	12,01	23,22	247,06	0,07	1,23	0,28	2,07	0,00	0,09	16,70	27,92	123,77	1,07	199,48	3,42	0,08	0,00	304	2012
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,54	5,13	17,36	129,84	0,03	5,04	0,03	1,23	0,15	0,05	20,59	8,28	37,36	0,62	91,04	2,29	0,00	0,01	451	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,86	10,03	66,30	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,08	83,33	10,88	58,19	0,36	122,34	6,90	0,00	0,00	267	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	420	18,59	19,42	66,76	518,44	0,17	11,44	0,32	3,97	0,15	0,26	141,37	61,33	247,57	4,55	580,51	14,40	0,09	0,01		
Всего за день:		49,62	42,59	178,81	1 308,16	0,56	25,40	1,09	5,53	0,45	0,90	659,98	194,77	849,70	9,70	2 319,28	89,15	0,18	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,86	1,52	1,81	24,29	0,02	1,32	0,00	0,98	0,00	0,01	5,77	5,62	16,18	0,19	30,54	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,72	16,86	2,29	208,00	0,06	0,19	0,23	4,47	1,91	0,36	80,87	13,51	176,53	1,99	174,83	20,65	0,05	0,03	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,11	1,68	8,39	57,52	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	78,49	11,87	55,75	0,65	121,34	6,23	0,00	0,00	267	2014
БАТОН	20	1,65	0,64	11,31	57,64	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,18	2,86	14,30	0,22	20,24	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	360	16,34	20,70	23,80	347,45	0,12	1,90	0,24	5,45	1,91	0,46	169,31	33,86	262,76	3,05	346,95	26,88	0,05	0,03		
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,62	0,02	10,03	0,07	0,16	0,00	0,02	5,61	8,02	10,43	0,40	116,29	0,80	0,00	0,00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,67	4,49	8,32	93,15	0,06	6,53	0,16	0,24	0,02	0,06	31,36	18,03	55,28	0,78	317,65	4,15	0,02	0,00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,36	14,23	4,50	207,46	0,06	0,87	0,55	0,69	0,03	0,10	23,78	25,19	141,90	2,09	335,43	7,46	0,05	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,26	5,38	23,73	164,06	0,14	0,00	0,02	2,95	0,08	0,09	15,29	77,98	116,22	2,73	163,63	1,41	0,01	0,00	323	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ С 4-Х МЕСЯЦЕВ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	581	26,80	24,51	61,70	579,58	0,34	20,43	0,80	4,48	0,13	0,31	90,14	139,02	351,73	8,90	1 140,20	16,44	0,08	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	9,60	10,64	7,15	163,31	0,06	10,45	0,21	1,94	0,00	0,08	37,37	22,97	99,64	1,72	298,34	5,83	0,04	0,00	306	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,28	3,17	18,16	122,69	0,03	0,06	0,03	0,27	0,11	0,07	31,59	6,95	54,02	0,37	59,14	1,75	0,00	0,01	479	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,14	0,00	8,51	34,59	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,27	2,77	5,19	0,51	17,62	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	420	16,87	14,13	47,88	392,03	0,16	67,54	0,25	2,75	0,11	0,20	107,23	47,89	193,75	3,49	582,65	10,32	0,06	0,01		
Всего за день:		64,36	63,09	139,38	1 398,56	0,68	90,92	1,33	12,79	2,15	1,23	546,68	241,77	950,74	15,59	2 288,80	67,14	0,22	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,93	8,98	12,93	140,30	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,95	3,25	18,15	0,27	24,50	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,37	4,36	22,00	144,63	0,04	0,39	0,02	0,63	0,04	0,09	84,85	12,60	72,27	0,28	140,23	6,81	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,92	2,40	10,48	75,96	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	93,34	18,96	74,40	0,51	158,39	7,65	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	355	9,22	15,74	45,41	360,89	0,09	0,83	0,10	0,85	0,19	0,20	184,14	34,81	164,82	1,06	323,12	14,46	0,00	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	6,88	4,19	12,56	0,30	42,16	0,90	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,57	5,48	10,50	109,65	0,06	5,22	0,12	1,28	0,03	0,06	18,79	19,68	66,54	1,08	423,75	5,00	0,03	0,00	83	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,30	5,76	2,67	99,43	0,05	0,26	0,04	1,51	0,21	0,07	28,66	16,13	118,29	0,45	201,54	70,04	0,00	0,00	250	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	110	2,00	4,97	10,28	94,44	0,06	7,65	0,48	1,40	0,05	0,05	27,73	20,26	46,11	0,82	313,99	3,32	0,04	0,00	349	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,13	18,23	77,65	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	20,76	18,84	14,04	0,50	163,19	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	19,69	17,17	63,31	488,75	0,25	16,34	0,64	4,77	0,29	0,24	111,12	86,45	292,29	4,35	1 197,03	80,66	0,08	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,82	14,02	28,62	333,46	0,05	2,32	0,07	1,44	0,07	0,25	171,91	29,01	231,69	0,92	182,94	1,23	0,03	0,02	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008
БАНАН	95	1,43	0,48	19,95	91,20	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	408	28,57	19,09	57,37	523,66	0,14	12,80	0,12	1,44	0,07	0,50	372,29	90,08	394,37	1,64	789,48	18,24	0,03	0,02		
Всего за день:		61,83	55,75	172,39	1 454,30	0,51	30,42	0,90	7,06	0,55	1,14	853,55	232,34	989,48	7,20	2 528,63	126,86	0,11	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,04	3,90	9,48	89,93	0,02	0,08	0,04	0,03	0,00	0,04	103,92	6,22	68,32	0,28	27,55	0,00	0,00	0,00	3	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,71	5,49	21,88	152,31	0,04	0,41	0,03	0,19	0,06	0,09	86,60	19,08	86,89	0,27	137,96	7,43	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,73	2,17	11,89	78,65	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	97,55	13,88	71,41	0,21	141,21	8,07	0,00	0,00	028	
Итого за прием пищи:	350	10,48	11,56	43,25	320,89	0,10	0,96	0,08	0,22	0,06	0,22	288,07	39,18	226,62	0,76	306,72	15,50	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	1,72	2,34	26,33	0,01	0,85	0,32	0,89	0,00	0,01	9,33	6,49	9,36	0,40	69,10	1,07	0,01	0,00	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,29	4,71	5,35	83,53	0,04	7,81	0,15	0,24	0,02	0,05	32,85	16,14	53,42	0,94	250,08	3,96	0,02	0,00	84	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,48	6,27	2,70	140,62	0,15	10,14	4,66	1,04	0,05	1,14	16,67	12,91	194,34	4,27	235,48	5,61	0,14	0,02	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,86	4,06	24,66	150,68	0,05	0,00	0,02	0,86	0,07	0,01	6,62	5,18	28,88	0,66	44,96	0,54	0,01	0,01	331	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ С 4-Х МЕСЯЦЕВ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	23,95	17,09	58,68	506,45	0,31	21,80	5,15	3,47	0,14	1,25	79,57	50,52	313,90	9,17	806,82	13,80	0,18	0,03		
Полдник																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	5,21	2,70	4,84	64,24	0,03	0,17	0,03	0,34	0,13	0,06	22,87	9,36	66,80	0,30	113,67	34,37	0,00	0,00	251	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,74	15,67	105,84	0,09	7,60	0,02	0,17	0,06	0,08	28,05	21,46	62,15	0,90	558,63	6,22	0,03	0,00	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,59	0,24	14,24	72,81	0,01	72,00	0,14	0,00	0,00	0,04	17,12	4,37	2,75	0,49	9,72	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	440	10,99	9,15	65,30	401,53	0,21	89,27	0,20	1,44	0,19	0,22	91,74	49,64	173,20	4,80	988,52	43,33	0,04	0,00		
Всего за день:		48,92	40,93	172,87	1 299,51	0,66	112,91	5,46	5,13	0,39	1,90	609,38	156,84	832,47	14,73	2 284,56	72,63	0,26	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,49	3,34	18,84	110,05	0,02	2,11	0,02	0,08	0,05	0,01	6,22	3,89	13,56	0,24	36,49	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,34	5,38	16,80	133,73	0,05	0,58	0,03	0,28	0,05	0,12	119,36	20,63	104,00	0,36	185,50	10,53	0,00	0,00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,17	1,75	10,42	66,49	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,09	80,34	11,64	57,03	0,57	122,96	6,48	0,00	0,00	267	2014	
Итого за прием пищи:	355	8,00	10,47	46,06	310,27	0,09	3,10	0,06	0,36	0,10	0,22	205,92	36,16	174,59	1,17	344,95	17,01	0,00	0,00			
II Завтрак																						
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,95	3,24	41,64	0,01	1,52	0,00	1,31	0,00	0,02	13,32	7,56	14,90	0,49	109,46	2,66	0,01	0,00	33	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,36	5,04	10,05	105,47	0,05	4,03	0,14	0,34	0,03	0,05	21,82	18,22	65,79	0,95	349,00	4,24	0,02	0,00	76	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,91	9,00	6,13	149,46	0,06	0,50	0,02	0,16	0,00	0,08	24,56	12,11	93,90	0,75	156,87	3,40	0,06	0,00	308	2012	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,67	1,86	7,54	59,43	0,04	4,35	0,82	0,38	0,00	0,05	39,69	19,57	38,09	0,64	138,83	3,67	0,02	0,00	129	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	13,65	56,25	0,01	0,60	0,00	0,11	0,00	0,01	10,56	4,40	4,32	0,54	47,22	0,30	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	570	20,81	19,85	61,94	518,54	0,24	11,00	0,98	2,74	0,03	0,24	118,30	68,91	250,65	4,42	851,58	15,39	0,11	0,00			
Полдник																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	0,01	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,01	0,00		2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	11,75	11,44	10,14	190,71	0,07	5,26	0,01	1,39	0,00	0,09	13,67	24,04	122,85	1,88	548,13	7,47	0,04	0,00	258	2008	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	14,89	59,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	1,65	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	439	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,28	3,17	18,16	122,69	0,03	0,06	0,03	0,27	0,11	0,07	31,59	6,95	54,02	0,37	59,14	1,75	0,00	0,01	479	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	455	18,97	15,11	62,21	462,58	0,17	13,07	0,04	2,47	0,11	0,22	81,33	52,04	222,07	5,25	824,75	12,19	0,06	0,01			
Всего за день:		52,13	49,18	176,21	1 370,89	0,56	28,22	1,12	5,68	0,24	0,94	585,55	178,11	789,81	10,99	2 240,28	58,09	0,20	0,01			

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,92	4,74	13,00	102,36	0,02	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	4,96	3,04	15,97	0,24	24,67	0,00	0,00	0,00	1	2014
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,92	6,07	19,94	154,52	0,10	0,41	0,03	0,80	0,05	0,10	95,64	35,45	124,02	0,90	190,23	8,46	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,17	1,75	10,42	66,49	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,09	80,34	11,64	57,03	0,57	122,96	6,48	0,00	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	350	9,01	12,56	43,36	323,37	0,14	0,82	0,06	0,91	0,13	0,21	180,94	50,13	197,02	1,71	337,86	14,94	0,01	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	0,01	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,93	2,90	12,19	90,84	0,06	4,66	0,15	0,31	0,01	0,05	21,27	17,09	53,59	0,81	322,94	3,31	0,03	0,00	100	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	14,42	8,53	1,43	154,60	0,15	9,37	4,48	1,45	0,51	1,12	23,50	16,23	213,38	4,39	247,88	8,98	0,14	0,03	34	2012
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,50	3,58	12,49	93,05	0,09	8,84	0,62	0,51	0,06	0,08	41,84	26,64	59,71	1,01	379,86	5,15	0,03	0,00	330	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ С 4-Х МЕСЯЦЕВ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,59	0,21	10,17	48,95	0,04	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	536	22,68	15,25	37,03	391,64	0,35	25,87	5,25	2,83	0,58	1,28	97,83	68,72	360,16	7,47	1 025,62	19,68	0,21	0,03		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	32,08	7,05	69,55	0,91	57,25	8,05	0,02	0,01	213	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	5,49	6,42	2,56	90,42	0,02	2,55	0,11	2,02	0,00	0,05	36,10	17,73	86,16	0,62	179,51	1,22	0,10	0,01	52	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	11,00	46,53	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	11,02	2,75	2,38	0,11	20,37	0,00	0,00	0,00	436	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,85	1,79	28,06	147,56	0,06	0,10	0,01	0,34	0,00	0,04	28,71	8,42	48,24	0,42	82,18	2,43	0,01	0,01	477	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	425	17,11	13,18	60,16	431,24	0,16	9,32	0,22	3,95	0,89	0,29	129,56	51,15	238,93	4,76	513,76	13,77	0,14	0,03		
Всего за день:		53,15	44,74	146,85	1 227,25	0,68	36,46	5,57	7,69	1,60	1,98	594,33	191,00	934,11	14,09	2 096,24	61,89	0,36	0,06		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,06	0,40	0,44	0,08	9,96	2,18	34,79	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,36	5,16	19,88	143,91	0,08	0,40	0,03	0,59	0,05	0,09	86,49	23,83	97,05	0,62	153,26	7,71	0,01	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,05	1,58	10,37	64,28	0,03	0,34	0,01	0,00	0,00	0,07	71,97	11,07	53,79	0,20	105,33	5,85	0,00	0,00	395	2012		
БАТОН	25	1,88	0,75	12,83	65,24	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:	360	10,77	9,73	43,22	304,08	0,12	0,74	0,10	0,99	0,49	0,24	168,42	37,08	185,63	1,27	286,77	17,59	0,02	0,01				
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00				
Обед																							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,65	6,23	4,86	78,21	0,03	3,09	0,02	2,74	0,00	0,03	9,05	7,16	17,18	0,33	183,70	1,48	0,01	0,00	43	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,59	1,97	19,20	113,18	0,13	2,76	0,13	1,20	0,02	0,04	25,31	21,44	56,03	1,28	295,93	2,59	0,01	0,00	99	2008		
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	9,75	10,89	6,73	163,78	0,04	1,89	0,05	1,83	0,21	0,10	29,72	15,47	105,92	1,50	220,32	6,36	0,03	0,00	280	2008		
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,77	4,04	11,14	87,88	0,02	4,80	0,02	0,28	0,07	0,04	41,43	23,80	47,35	1,53	346,11	8,39	0,02	0,00	324	2012		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,13	17,27	73,78	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	20,75	18,84	14,04	0,50	163,16	0,00	0,00	0,00	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,51	41,00	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		
Итого за прием пищи:	540	18,52	23,46	67,71	557,83	0,22	12,76	0,22	6,05	0,30	0,23	126,26	86,71	240,52	5,14	1 209,22	18,82	0,07	0,00				
Полдник																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,06	0,54	3,90	0,00	1,50	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		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,35	2,66	4,55	75,35	0,04	0,18	0,04	0,56	0,15	0,05	15,36	13,91	100,43	0,42	169,51	61,88	0,00	0,00	263	2012		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,18	4,02	14,37	102,81	0,09	6,71	0,44	0,30	0,06	0,06	31,82	24,91	61,60	0,92	504,52	6,16	0,03	0,00	125	2008		
СОК АБРИКОСОВЫЙ С 4-Х МЕСЯЦЕВ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,49	40,70	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		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	36,10	0,01	0,19	0,00	0,03	33,25	10,45	16,15	0,10	147,25	0,00	0,14	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	465	12,83	7,13	35,08	258,86	0,19	44,49	0,49	1,05	0,21	0,14	80,43	49,27	178,18	1,44	821,28	68,04	0,17	0,00				
Всего за день:		45,62	43,45	151,65	1 191,41	0,57	58,87	0,84	8,09	1,00	0,82	525,11	190,56	723,08	7,85	2 499,77	104,45	0,29	0,01				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,06	3,87	9,97	91,61	0,02	0,03	0,02	0,03	0,00	0,03	89,81	5,57	57,90	0,28	28,56	0,00	0,00	0,00	3	2014		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,46	6,00	22,09	160,03	0,04	0,40	0,03	0,69	0,07	0,09	86,92	12,87	73,89	0,30	142,78	6,90	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2,26	1,79	11,17	70,38	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	83,47	12,69	60,03	0,73	131,02	6,67	0,00	0,00	267	2014		
Итого за прием пищи:	360	10,78	11,66	43,23	322,02	0,08	0,85	0,06	0,72	0,07	0,21	260,20	31,13	191,82	1,31	302,36	13,57	0,00	0,00				
II Завтрак																							
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00				
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,25	0,02	7,55	0,05	0,12	0,00	0,01	4,23	6,04	7,85	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00	к/к	к/к		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,99	4,99	8,17	98,19	0,02	5,41	0,16	0,25	0,02	0,04	39,59	18,06	55,07	1,07	266,58	5,21	0,01	0,00	76	2008		
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9,37	0,35	0,30	41,64	0,04	0,36	0,05	0,56	0,00	0,03	15,97	17,19	115,64	0,32	211,53	81,16	0,38	0,01	228	2008		
СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	0,81	9,07	0,14	85,53	0,00	0,18	0,07	0,36	0,29	0,04	5,40	0,92	12,44	0,18	12,46	1,21	0,00	0,00	378	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,66	15,65	104,98	0,09	7,59	0,02	0,17	0,05	0,08	25,95	21,29	61,60	0,88	557,85	6,20	0,03	0,00	335	2008		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ С 4-Х МЕСЯЦЕВ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	545	19,23	18,50	51,16	453,08	0,24	24,09	0,35	2,01	0,36	0,24	106,14	74,25	284,85	5,85	1 350,00	97,28	0,42	0,01				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,82	14,13	25,70	322,60	0,05	2,32	0,07	1,52	0,07	0,25	171,84	28,99	231,52	0,92	182,31	1,18	0,03	0,02	224	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008		
БАНАН	95	1,43	0,48	19,95	91,20	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	408	28,57	19,20	54,45	512,80	0,14	12,80	0,12	1,52	0,07	0,50	372,22	90,06	394,20	1,64	788,85	18,19	0,03	0,02				
Всего за день:		62,93	53,11	154,84	1 367,40	0,52	38,79	0,57	4,36	0,50	1,21	918,56	216,44	1 013,37	8,95	2 660,21	142,54	0,48	0,03				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,86	1,52	1,81	24,30	0,02	1,32	0,00	0,98	0,00	0,01	5,80	5,62	16,19	0,19	30,62	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,72	16,86	2,29	208,00	0,06	0,19	0,23	4,47	1,91	0,36	80,87	13,51	176,53	1,99	174,83	20,65	0,05	0,03	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,94	2,41	10,48	76,13	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	93,41	19,19	74,76	0,53	159,30	7,65	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	25	1,80	0,70	12,34	62,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,56	3,12	15,60	0,24	22,08	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	17,32	21,49	26,92	371,31	0,13	1,95	0,24	5,45	1,91	0,47	184,64	41,44	283,08	2,95	386,83	28,30	0,05	0,03		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,04	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,56	6,24	4,93	101,95	0,04	5,52	0,14	0,26	0,03	0,06	32,07	16,93	64,00	0,97	305,99	4,65	0,02	0,00	88	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8,67	10,19	1,80	133,61	0,03	0,36	0,06	0,39	0,28	0,09	23,06	9,21	82,66	0,70	123,90	4,64	0,06	0,00	320	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2,50	2,90	10,90	80,25	0,07	7,20	0,49	0,37	0,04	0,08	49,00	21,58	54,39	0,82	266,20	4,80	0,02	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	16,33	67,03	0,01	0,90	0,00	0,14	0,00	0,00	12,43	3,03	8,13	0,45	64,51	0,45	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	1,69	0,65	11,57	58,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	2,93	14,63	0,23	20,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	20,16	20,29	55,01	488,17	0,22	17,97	0,69	1,64	0,35	0,28	133,62	63,07	257,97	4,37	864,76	16,86	0,11	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	10,00	9,31	8,72	159,42	0,06	13,77	0,22	1,38	0,00	0,09	44,45	26,31	106,20	1,90	335,85	6,44	0,04	0,00	306	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,25	0,06	13,03	54,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,33	5,86	13,12	0,31	94,49	0,00	0,00	0,00	401	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,13	3,80	21,61	145,27	0,04	0,03	0,04	0,15	0,13	0,07	30,36	7,65	58,18	0,43	60,12	1,23	0,02	0,01	249	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	420	17,75	13,68	59,03	433,95	0,18	23,30	0,27	2,46	0,13	0,20	108,04	50,27	201,00	5,33	774,96	10,41	0,07	0,01		
Всего за день:		59,58	59,21	147,26	1 374,43	0,56	43,67	1,24	9,55	2,39	1,15	612,30	175,78	880,05	12,80	2 245,55	69,07	0,23	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	3,91	12,49	92,56	0,02	0,00	0,02	0,09	0,06	0,01	4,69	2,93	15,24	0,24	23,60	0,00	0,00	0,00	1	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,75	5,09	22,37	150,88	0,04	0,41	0,03	0,18	0,06	0,09	86,20	19,40	87,82	0,28	138,66	7,44	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,74	2,17	11,91	78,77	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	97,60	13,94	71,57	0,21	141,44	8,07	0,00	0,00	028	
Итого за прием пищи:	350	8,33	11,17	46,77	322,21	0,10	0,88	0,06	0,27	0,12	0,19	188,49	36,27	174,63	0,73	303,70	15,51	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,42	1,97	2,43	29,05	0,01	1,14	0,00	0,88	0,00	0,01	10,17	5,68	11,21	0,37	82,10	2,00	0,01	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,71	4,82	10,25	104,58	0,05	4,12	0,15	0,27	0,02	0,06	25,78	17,72	61,00	0,76	330,48	4,09	0,02	0,00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,26	12,01	21,32	238,40	0,14	10,08	0,01	1,39	0,04	0,12	20,08	36,78	147,04	2,38	866,30	9,73	0,06	0,00	291	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ С 4-Х МЕСЯЦЕВ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	17,46	19,13	57,63	477,32	0,26	18,34	0,16	2,98	0,06	0,23	70,13	69,98	247,15	6,41	1 486,08	18,44	0,09	0,00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,25	0,02	7,55	0,05	0,12	0,00	0,01	4,23	6,04	7,85	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	110	5,68	7,04	21,34	171,48	0,06	0,09	0,06	1,66	0,40	0,09	34,57	8,20	65,19	0,95	85,82	5,27	0,02	0,01	208	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	15,86	63,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	1,65	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	439	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	425	10,31	10,16	83,26	468,18	0,17	17,14	0,13	2,11	0,40	0,17	63,89	63,64	135,19	2,95	552,66	6,71	0,02	0,01		
Всего за день:		39,60	43,59	193,30	1 338,35	0,57	37,24	0,38	5,36	0,58	0,80	472,51	187,39	675,72	10,09	2 524,94	40,66	0,15	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	537,74	495,64	1 633,56	13 330,26	5,87	502,90	18,50	71,24	9,85	12,07	6 377,95	1 965,00	8 638,53	111,99	23 688,26	832,48	2,48	0,28
Среднее значение за период	53,77	49,56	163,36	1 333,03	0,59	50,29	1,85	7,12	0,99	1,21	637,80	196,50	863,85	11,20	2 368,83	83,25	0,25	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	33.5	50.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	355	140	551	429