

1 день

Принем 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг											
Завтрак																													
КАША ГРЯДАНОВАЯ	30	0,4	1,4	2,3	23,3	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
КАША РАСОЛНИЧАТА (ПЕЧЕНАЯ)	80	4,8	1,2	20,6	130,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	330	2016
КОРЕЙСКИЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	2,0	10,6	70,0	0,99	0,03	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	109,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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:	290	9,5	6,5	49,0	301,9	3,23	0,06	0,12	15,00	0,00	100,00	87,00	14,40	0,40	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
II Завтрак																													
ОСКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,90	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	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:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,90	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	40	0,6	2,4	3,3	37,6	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	190	5,6	5,4	12,9	123,4	6,58	0,06	0,06	0,16	0,04	27,00	82,02	24,67	1,36	524,84	6,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,9	2,6	18,6	109,4	0,00	0,04	0,01	0,01	0,04	4,93	21,69	3,92	0,50	33,63	0,41	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	335	2016
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	5,0	2,7	1,4	50,5	0,57	0,03	0,04	0,28	0,00	19,67	76,63	20,94	0,41	167,94	47,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	247	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	1,37	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,8	66,3	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,85	28,28	6,18	1,30	44,20	1,82	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:	690	16,3	13,5	61,7	433,6	24,95	0,21	0,16	0,45	0,08	63,84	208,62	57,06	3,57	771,63	55,55	0,01	0,25	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	250	2016
Полдник																													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СЛИВКАМИ	50/10	9,3	5,7	15,7	149,2	0,18	0,03	0,12	0,05	0,11	86,63	104,12	13,53	0,27	93,10	1,72	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	460	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1,0	8,6	48,0	0,23	0,02	0,00	7,13	0,00	44,33	34,43	7,69	0,65	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:	210	9,6	6,7	24,3	197,2	0,41	0,05	0,12	7,18	0,11	131,16	138,55	21,81	0,92	93,10	1,72	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Всего за день:		36,8	26,8	144,8	974,3	29,39	0,33	0,41	22,63	0,19	301,30	440,47	96,89	6,15	112,2	58,27	0,02	0,26	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептурный	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	Витамины					Минеральные вещества																			
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг												
Завтрак																		101	2018											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОМ (МАЖКА)	150	3.9	3.8	12.4	99.4	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	416	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	2.7	13.0	89.0	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	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	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012	
МАСЛО (ГОЛУШИНА)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СЫР (ГОЛУШИНА)	8	1.8	2.3	0.0	28.3	0.02	0.00	0.01	0.02	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	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:	343	11.1	13.8	40.8	332.7	1.50	0.03	0.03	0.06	0.08	66.14	52.45	5.14	0.37	35.39	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		
II Завтрак																		386	2018											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																		95	2012											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3.6	4.3	18.3	126.8	3.31	0.05	0.07	0.16	0.16	19.11	48.29	14.27	0.74	260.67	3.83	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	316	2016
ГОЛУША ЛЕГКИЕ	100	8.9	5.7	12.6	137.0	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	373	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	15	0.3	0.7	1.1	62.6	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	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	389	2012
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	2.78	10.06	3.96	0.24	15.48	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.78	10.06	3.96	0.24	15.48	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		
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	30	2.2	0.3	13.8	66.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	5.85	28.28	6.18	1.30	44.20	1.82	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:	490	16.6	11.2	66.4	433.1	17.27	0.15	0.13	0.16	0.16	37.17	87.10	29.81	4.17	500.35	7.15	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01		
Полдник																		46	2018											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.5	3.4	37.9	4.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2018
ФИЛА ВАРЕНЫЕ	40	2.5	2.3	0.1	31.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.98	0.54	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЛИМОН	5	0.1	0.0	0.2	1.7	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.98	0.54	0.05	8.15	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:	235	3.2	4.8	8.3	89.1	4.90	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.98	0.54	0.05	8.15	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		
Всего за день:		31.3	30.2	124.7	896.6	33.67	0.16	0.16	0.22	0.24	106.11	150.54	36.49	4.59	543.89	7.15	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (ТЕРПУНЕС)	150	4.5	4.5	13.5	111.9	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2018
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.2	1.0	1.9	21.0	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59	2013
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.00	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012	
Итого за прием пищи:	336	7.8	10.5	30.8	248.9	0.90	0.03	0.02	0.04	0.08	6.30	20.45	3.90	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.90	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	386	2018	
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАН-КОИ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.6	35.1	13.04	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	21	2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	190	6.7	6.0	13.8	136.5	3.42	0.14	0.07	0.20	0.00	35.89	79.95	27.71	1.74	391.15	4.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	3.8	16.4	109.8	14.53	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	358	2018	
ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГАНОВСКИ	55	8.0	3.2	2.0	67.1	0.29	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	102	2007	
КАСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	21.3	85.5	14.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	5.10	2.47	0.18	24.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.76	10.06	3.96	0.24	15.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	30	2.2	0.3	13.8	66.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	5.65	28.26	8.18	1.30	44.20	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	590	20.8	15.5	76.8	628.7	45.32	0.22	0.11	0.20	0.00	54.58	123.41	40.32	3.44	475.45	6.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																											
БУЛОЧКА ВЕЩУШКА	50	4.1	3.2	28.9	150.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.23	36.19	8.71	0.44	67.33	0.86	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	473	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.8	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2013	
ЛИМОН	5	0.1	0.0	0.2	1.7	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.99	0.54	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	205	4.3	3.2	33.6	180.1	0.80	0.06	0.03	0.00	0.00	12.03	37.18	7.25	0.49	75.46	0.86	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01		
Всего за день:		33.4	29.5	150.8	999.5	56.52	0.31	0.16	0.24	0.11	72.91	181.04	51.47	4.24	579.28	6.99	0.01	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03		

4 день

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг											
Завтрак																													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ПШЕНО)	150	4,1	4,1	14,0	110,4	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2018
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,8	2,6	0,2	35,0	0,00	0,01	0,07	0,04	0,51	10,75	36,33	2,21	0,46	32,20	4,60	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	227	2016
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	2,0	10,6	70,0	0,98	0,03	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	109,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2018
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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 (ТОПЛИМ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,96	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	366	11,8	13,7	40,2	331,4	1,66	0,07	0,20	15,08	0,59	111,35	123,28	16,61	0,67	170,25	4,60	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
II Завтрак																													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2018
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																													
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,7	3,1	8,9	84,7	3,77	0,06	0,06	0,26	0,00	43,80	73,38	24,03	1,32	333,13	5,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44	2001
РАГУ ОВОЩНОЕ	100	2,5	3,4	9,6	83,9	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2001	
БЛЮДКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	50	7,8	8,3	6,5	131,6	0,33	0,05	0,06	0,03	0,03	21,21	67,36	10,34	0,70	106,56	3,40	0,01	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	323	2016
СОСИС ОВОЩНЫЕ, СЕРДЦОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,7	0,2	14,7	62,6	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,86	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,9	0,1	6,0	28,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,76	10,08	3,96	0,24	15,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОК	30	2,2	0,3	13,8	66,3	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,85	28,28	6,18	1,30	44,20	1,82	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:	525	18,7	16,3	69,4	467,4	10,90	0,21	0,17	0,31	0,03	83,07	188,66	49,91	5,45	679,17	11,89	0,01	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07		
Полдник																													
КАША МАЧНУГА ВЯЗКАЯ	125	4,5	5,0	23,2	156,3	0,61	0,05	0,00	0,03	0,00	80,19	76,95	12,96	0,81	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	164	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4,1	7,6	85,0	2,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	419	2018
Итого за прием пищи:	275	9,0	9,1	30,8	241,3	2,66	0,05	0,00	0,03	0,00	80,19	76,95	12,96	0,81	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		
Всего за день:		39,7	30,5	139,7	1 072,0	24,92	0,33	0,37	15,42	0,62	274,61	306,76	70,46	7,13	849,42	16,49	0,02	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06		

5 день

Принем 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИС)	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0,68	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	101	2018						
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	4,8	18,0	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	57	2013						
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008						
МАСЛО (ТОПЧИВЫЙ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,86	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	2012						
Итого за прием пищи:	336	6,0	8,8	32,7	233,3	0,68	0,03	0,02	0,04	0,08	6,30	20,46	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	0,00								
II Завтрак																											
ПРОДУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,60	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	386	2016						
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,1	1,5	0,4	15,0	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	2,49	0,59	0,05	8,23	0,14	0,00	0,00	0,00	2012	2012						
СУП РЫБНЫЙ	180	8,1	2,4	9,8	93,4	3,67	0,12	0,08	0,24	0,00	32,30	96,97	26,81	0,68	372,64	19,76	0,02	0,16	41	2007	2007						
ПРОПЕКАТОМ	100	2,0	3,2	13,6	91,1	12,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339	2016	2016						
ТЕОТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТА)	80	7,8	9,2	7,2	142,9	0,44	0,03	0,04	0,02	0,06	7,63	73,34	10,98	1,01	153,63	3,20	0,00	0,02	267	2012	2012						
СОМ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,7	0,2	14,7	62,6	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	369	2012	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,9	0,1	6,0	28,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,76	10,08	3,96	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	30	2,2	0,3	13,8	66,3	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	5,85	28,28	6,16	1,30	44,20	1,82	0,00	0,00	0,00								
	566	21,8	16,8	65,5	499,6	17,56	0,25	0,18	0,26	0,08	59,30	222,01	53,90	5,34	774,18	26,42	0,02	0,18									
Полдник																											
ВУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	4,3	26,6	166,5	0,00	0,05	0,03	0,01	0,08	10,20	34,86	5,84	0,41	51,20	1,28	0,01	0,01	450	2018	2018						
КЕФИР, АЛИМЕНТИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,2	4,7	6,0	85,9	0,48	0,03	0,14	0,02	0,00	150,45	115,20	19,20	0,12	216,00	13,50	0,00	0,00	420	2016	2016						
Итого за прием пищи:	200	8,3	8,9	34,5	254,4	0,48	0,06	0,17	0,03	0,08	160,65	150,06	25,04	0,53	267,20	14,78	0,01	0,01									
Всего за день:		36,6	34,9	142,0	1 025,1	28,22	0,39	0,37	0,33	0,22	226,25	393,12	82,84	6,18	1 069	41,20	0,03	0,19									

6 день

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг											
Завтрак																													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (МАНИКА)	150	3.9	3.8	12.4	99.4	0.98	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	101	2018							
КАЧАО С МОЛОКОМ	150	3.2	2.7	13.0	89.0	1.20	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	416	2018								
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008							
МАСЛО (ГОРЧИЧНЫМ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.00	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2012							
Итого за прием пищи:	336	9.3	11.6	40.8	304.4	1.98	0.03	0.02	0.04	0.08	0.30	20.45	3.90	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
II Завтрак																													
СОМН ОВОЩНОЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2012							
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30	6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	30	0.5	1.2	2.4	22.6	1.18	0.01	0.01	0.00	0.00	7.54	11.33	4.97	0.37	66.27	1.21	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2012							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3.8	6.1	6.6	98.6	8.65	0.06	0.04	0.21	0.00	39.50	53.49	16.64	1.05	277.09	4.26	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2018							
ТОПЛЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	1.9	3.1	12.0	83.1	10.45	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	340	2018								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЯТЕ	50	9.0	4.0	1.5	76.4	0.11	0.04	0.10	0.05	0.46	29.28	122.97	22.86	0.71	208.04	65.54	0.02	0.27	263	2018	2018								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	1.37	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2016								
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2.2	0.3	13.8	66.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	5.85	28.28	6.18	1.30	44.20	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	540	17.4	14.7	47.9	395.4	34.39	0.16	0.18	0.26	0.46	88.56	216.07	54.02	3.43	668.42	72.83	0.02	0.29											
Полдник																													
ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ	66	7.3	4.7	37.8	223.1	0.03	0.07	0.06	0.02	0.06	28.84	65.18	10.60	0.64	88.72	1.33	0.02	0.01	482	2012	2012								
МОЛОДКО КАРПЕЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.8	85.0	2.05	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	419	2016								
Итого за прием пищи:	216	11.9	8.8	45.6	308.1	2.08	0.07	0.06	0.02	0.06	28.84	65.18	10.60	0.64	88.72	1.33	0.02	0.01											
Всего за день:		39.1	36.1	143.8	1049.6	39.15	0.27	0.27	0.32	0.60	130.10	308.00	72.12	5.64	835.49	75.16	0.04	0.30											

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	I, мкг	Se, мг	F, мг													
Завтрак																															
СЫР МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (ГОС)	150	3,6	3,8	12,7	99,6	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,6	2,2	11,1	74,7	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	96,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	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	394	2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,96	0,30	27,60	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	2004
МАСЛО (ТОПЛИВНО)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	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	0,00	2012
Итого за прием пищи:	336	8,6	11,0	38,2	290,3	1,16	0,06	0,12	0,05	0,08	101,61	96,74	15,33	0,52	165,10	8,10	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	
II Завтрак																															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																															
САЛАТ ИЗ МОСКОВИ И РЫБОК	40	0,4	2,1	3,2	32,9	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2018
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	180	4,0	6,2	11,4	119,1	4,45	0,06	0,04	0,17	0,00	26,24	66,09	19,46	0,98	370,01	4,43	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	82	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2,7	2,8	16,4	101,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2016
СУПЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	10,5	9,0	2,2	118,3	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОШАДЫ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1	0,0	21,3	85,5	14,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	5,10	2,47	0,16	24,62	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	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,9	0,1	6,0	28,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,75	10,08	3,96	0,24	15,48	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,8	66,3	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	5,85	28,28	6,18	1,30	44,20	1,82	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:	665	20,6	20,4	74,2	662,1	21,64	0,14	0,06	0,17	0,00	44,93	109,56	32,10	2,68	454,31	6,25	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	
Полдник																															
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,0	1,9	33,6	172,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	455	2016	
КЕФИР, АЦИДОФИЛН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4,2	3,6	6,1	78,6	0,18	0,02	0,14	0,02	0,00	158,10	110,40	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	210	9,2	5,6	39,7	250,6	0,18	0,02	0,14	0,02	0,00	158,10	110,40	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		39,7	37,4	162,4	1194,8	32,48	0,22	0,34	0,24	0,08	304,64	306,69	64,23	3,32	838,41	27,85	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	

8 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	I, мкг	Se, мг	F, мг							
I Завтрак																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150	4,4	4,1	12,7	106,4	0,56	0,07	0,13	0,03	0,02	111,26	108,01	33,77	0,95	199,31	9,85	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2018			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	2,0	10,6	70,0	0,96	0,03	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	109,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2016			
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,70	19,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2004			
МАСЛО (ТОПЛИВНОЕ)	6	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,06	0,60	0,86	0,06	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2012			
Итого за прием пищи:	336	9,1	11,1	38,8	282,4	1,53	0,13	0,26	16,07	0,10	211,86	196,86	48,17	1,26	337,36	9,86	0,00	0,00	0,00	0,00					
II Завтрак																									
СОСИС ОВОЩНО-ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012			
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																									
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,0	0,0	0,2	0,7	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	62	2012			
БОРЩ С МЯСОМ	180	4,6	6,6	10,9	123,8	8,23	0,07	0,07	0,25	0,00	41,57	71,00	26,02	1,43	431,99	6,81	0,00	0,00	0,04	0,04	285	2008			
ПИРОВ	110	12,4	12,6	18,1	240,8	0,72	0,04	0,07	0,12	0,00	10,63	127,81	25,04	1,63	253,61	5,16	0,00	0,00	0,03	0,03	394	2018			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	11,6	46,4	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,39	0,00	1,37	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,9	0,1	6,0	28,4	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	2,78	10,08	3,96	0,24	15,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЯ	30	2,2	0,3	13,8	66,3	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	5,85	28,28	6,18	1,30	44,20	1,82	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	516	20,1	18,7	61,8	606,6	22,95	0,19	0,18	0,37	0,00	67,10	236,97	62,57	4,60	746,00	13,79	0,00	0,00	0,07	0,00					
Полдник																									
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	50	3,3	1,9	29,8	149,7	0,03	0,04	0,03	0,02	0,07	9,21	29,18	6,65	0,46	60,92	0,90	0,01	0,01	0,00	0,00	394	2012			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,6	2,2	11,1	74,7	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	200	5,9	4,1	40,9	224,4	0,51	0,07	0,13	0,03	0,07	104,52	95,47	17,06	0,67	197,67	9,00	0,01	0,01	0,00	0,00					
Всего за день:		36,6	36,1	161,0	1 064,8	26,79	0,40	0,56	16,47	0,17	389,78	534,70	131,42	7,79	1 401,03	33,64	0,01	0,06	0,00	0,00					

9 день

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг		Витамины												Минеральные вещества											
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг											
Завтрак																			57	2016									
ИМРА КАБАКОВА	30	0.4	1.4	2.3	23.3	2.25	0.00	0.00	0.00	0.01	0.04	4.93	21.66	3.92	0.50	33.83	0.41	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.9	2.6	18.9	109.4	0.00	0.04	0.00	0.01	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	57	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.6	18.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.99	0.54	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЛИМОН	5	0.1	0.0	0.2	1.7	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	19.50	3.90	0.30	27.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	5.70	18.50	3.90	0.30	27.90	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:	295	6.7	4.9	41.1	230.9	3.05	0.07	0.02	0.01	0.04	0.04	12.43	42.16	8.36	0.85	69.58	0.41	0.01	0.01										
II Завтрак																													
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ																													
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	41.8	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2016	
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАТОЙ И ИЗЮМОМ	30	0.6	1.8	5.3	39.8	0.95	0.00	0.02	0.02	0.00	13.98	16.17	8.43	0.46	141.21	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	4.9	2.8	14.5	103.1	4.85	0.09	0.05	0.26	0.00	33.29	77.44	26.75	1.27	394.66	4.90	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2007	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2.1	4.0	16.1	108.0	14.70	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136	2016		
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	10.0	10.2	2.9	155.1	7.26	0.12	0.84	3.45	0.03	5.67	143.16	9.70	3.19	160.42	3.47	0.02	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2016		
КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	21.3	85.5	14.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	5.10	2.47	0.16	24.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.75	19.08	3.56	0.24	15.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2.2	0.3	13.8	66.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.65	28.28	6.18	1.30	44.20	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	595	20.7	18.1	80.0	586.2	41.90	0.29	0.95	3.73	0.03	71.63	280.23	57.50	6.62	780.79	11.77	0.02	0.14											
Полдник																													
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО И ЯБЛОК	40	0.4	2.1	3.2	32.9	2.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2016		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕНОМ	50	7.8	5.2	9.3	116.2	0.19	0.02	0.12	0.03	0.11	86.56	95.67	11.27	0.28	66.66	2.92	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	79	2007		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.1	7.6	86.0	2.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016		
Итого за прием пищи:	240	12.8	11.3	20.1	234.2	5.03	0.02	0.12	0.03	0.11	86.56	95.67	11.27	0.28	66.66	2.92	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01				
Всего за день:		39.5	35.7	150.4	1 083.0	59.18	0.38	1.09	3.77	0.18	170.62	416.08	77.13	7.75	949.23	15.10	0.04	0.15											

10 день

Пример 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	Р, мг													
Завтрак																															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОМ (КУКУРУЗЧАЯ)	160	3,7	3,6	12,4	98,9	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1,0	1,9	21,0	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59	2013	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,09	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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 (ПОСЛИВЫЙ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,00	0,95	0,00	0,01	0,75	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	2012	
СЫР (ПОСЛИВЫЙ)	8	1,8	2,3	0,0	29,3	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	59,84	32,00	2,24	0,06	7,04	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	2012	
Итого за прием пищи:	343	9,0	12,1	29,7	284,1	0,92	0,03	0,03	0,06	0,08	66,14	62,45	6,14	0,37	35,39	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	
II Завтрак																															
ПОДОБЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	396	2016	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	41,8	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,0	6,1	14,7	138,0	4,66	0,07	0,06	0,17	0,00	27,05	73,27	21,18	1,09	391,56	4,86	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	88	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	5,9	9,6	104,2	22,10	0,04	0,05	0,32	0,06	64,66	51,96	26,31	1,40	294,78	4,82	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	48	2007
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	50	8,8	3,4	0,2	65,6	0,26	0,04	0,03	0,03	0,06	13,46	107,59	15,36	0,29	194,28	75,92	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	245	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	11,6	46,4	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,39	0,00	1,37	0,00	0,52	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	384	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,9	0,1	6,0	28,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,76	10,08	3,96	0,24	16,48	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,8	66,3	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	5,65	28,26	6,18	1,30	44,20	1,82	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:	545	20,7	16,7	56,9	449,1	41,36	0,23	0,18	0,52	0,12	120,17	271,17	73,37	4,31	941,12	87,51	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	
Полдник																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	5,2	5,6	1,0	75,4	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120351	2004	
ИЖРА КАВАКОВАЯ	30	0,4	1,4	2,3	23,3	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	4,6	18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,1	0,0	0,2	1,7	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	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:	236	5,7	7,1	8,0	118,3	3,14	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	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	
Всего за день:		36,8	36,3	100,0	873,3	54,92	0,26	0,21	0,56	0,20	188,11	324,61	80,05	4,73	994,66	87,51	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 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	365,2	337,6	1412,4	10187,0	384,14	3,05	3,96	59,22	2,61	2163,43	3446,03	772,12	57,52	9173,17	369,36	0,18	1,20
Среднее значение за период	36,5	33,8	141,2	1018,7	38,41	0,31	0,40	5,92	0,26	216,34	344,60	77,21	5,75	917,32	36,94	0,02	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	29,8	55,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Для 10 часов	330	97	543	223