

1 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборщик рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
НИРА КАВКАЗСКАЯ	50	0,6	2,3	3,8	39,0	3,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2014	
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПЕЧЕНЕВА)	100	5,7	1,5	25,8	162,5	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	330	2014	
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	0,04	0,13	18,00	0,00	113,16	81,00	12,60	0,12	131,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2014	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
Итого за прием пищи:	360	11,4	7,1	59,4	371,1	4,91	0,07	0,14	18,00	0,00	118,89	100,50	18,50	0,42	159,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2013	
II Завтрак																												
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,6	0,1	11,8	50,1	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	7,56	7,56	4,32	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2013
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	11,8	50,1	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	7,56	7,56	4,32	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2014
Обед																												
САЛАТ ИЗ СЕБЕКИ	60	0,9	3,7	5,0	56,3	5,70	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	89	2014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200	6,3	6,1	14,4	137,6	7,32	0,09	0,09	0,18	0,06	34,28	82,42	27,68	1,57	563,70	6,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2014	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,6	21,2	135,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	247	2012	
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,1	3,8	2,3	72,0	1,11	0,06	0,05	0,40	0,00	27,43	107,50	28,79	0,59	248,40	65,72	0,01	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2014	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,9	56,7	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,6	0,3	16,5	79,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,02	33,93	7,41	1,56	53,04	2,18	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:	667	21,2	17,5	75,3	596,4	34,13	0,21	0,17	0,58	0,06	76,39	233,95	66,53	3,72	886,12	74,88	0,01	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	250	2014	
Полдник																												
ТУШЕНАЯ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕНКОЙ	70/10	11,6	8,4	19,5	202,9	0,21	0,03	0,16	0,05	0,15	114,99	140,77	18,66	0,39	117,70	2,05	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	460	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	0,27	0,02	0,00	8,55	0,00	53,19	41,31	9,45	0,78	117,70	2,05	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	260	13,1	9,6	29,9	260,5	0,48	0,05	0,16	8,60	0,15	168,18	182,08	28,10	1,17	117,70	2,05	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:																												
		46,3	34,3	174,4	1218,0	40,48	0,34	0,49	27,18	0,20	367,69	523,99	116,46	6,82	1307,06	76,13	0,03	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

2 День

2 День										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
Принем пищи, наименование блюда				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														рецен-тизм	рецептур
Масса порции	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																		101	2016				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА)	180	4,7	4,6	14,8	119,5	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	416	2016				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,2	15,8	107,0	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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	0,80	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	2011					
МАСЛО (ПОРЦИОНА)	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	2012					
СЫР (ПОРЦИОНА)	10	2,3	2,8	0,0	35,3	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	405	12,8	15,6	45,1	377,8	2,28	0,03	0,04	0,06	0,08	81,10	60,45	6,70	0,38	37,15	0,00	0,00						
II Завтрак																		386	2016				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,00	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	0,4	0,4	9,8	44,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																		85	2013				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,9	4,6	20,3	139,4	3,68	0,05	0,07	0,18	0,16	25,35	54,30	16,02	0,85	286,45	4,07	0,01	316	2016				
ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ	120	10,5	6,8	14,9	162,6	14,89	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 ОМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012				
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,5	75,1	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,46	2,27	216,00	1,80	0,00						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНО	37	2,6	0,3	16,5	79,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,02	33,93	7,41	1,96	53,04	2,18	0,00						
Итого за прием пищи:	596	20,7	13,6	86,5	561,7	20,41	0,20	0,14	0,18	0,16	50,61	124,17	39,81	5,28	596,19	8,05	0,01						
Полдник																		46	2016				
ВАНИЛЬНЕТ ОВОЩНО	50	0,7	3,1	4,2	47,2	6,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2016				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,7	5,1	0,3	70,1	0,00	0,02	0,14	0,09	1,01	21,51	70,66	4,42	0,92	64,40	9,20	0,01	57	2013				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,5	21,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ЛИМОН	5	0,1	0,0	0,2	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	275	6,6	8,2	10,2	140,6	5,90	0,02	0,14	0,09	1,01	23,31	71,65	4,96	0,97	72,55	9,20	0,01						
Итого за день:	405	37,9	152,5	114,0	38,59	0,25	0,32	0,33	1,25	155,02	256,87	51,47	6,64	705,89	17,25	0,02	0,03						

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг					В1, мг					В2, мг					А, мг							Д, мг					Са, мг					Р, мг					Мg, мг					Fe, мг					К, мг					I, мг					Se, мг					F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРУТОМ (СТЕРИЛИЗ.)	180	5.4	5.4	16.2	134.5	0.62	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	Витамины					Минеральные вещества																			
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	F, мг												
Завтрак																		101	2014											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОМ (ПШЕНО)	180	4,9	5,0	16,8	132,7	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,00	12,60	0,12	131,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2014		
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	0,04	0,13	16,00	0,00	113,16	81,00	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	2004		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	0,60	0,86	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	2013		
МАСЛО (ГОРЧИЦАЙ)	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	0,00	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			
Итого за прием пищи:	395	10,1	12,4	46,6	339,7	1,99	0,07	0,15	18,04	0,08	119,46	101,45	16,50	0,43	159,99	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	2014											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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																		44	2001											
СУП СВЕКОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,3	3,6	9,9	95,6	4,21	0,07	0,06	0,31	0,00	50,19	82,32	26,84	1,47	371,98	5,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2001	
РАУ ОВОЩНОЕ	130	3,3	4,4	12,6	108,9	7,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2014	
БАТОНКИ ПУХЛЯЧЕНЫЕ ИЗ ПШЕНИЦЫ ИЛИ КРОПИЦА ПАРОВЫЕ	60	9,2	10,2	6,6	154,8	0,40	0,05	0,07	0,03	0,03	24,87	79,28	11,71	0,81	124,84	4,08	0,01	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	2006	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0,1	10,1	42,1	20,84	0,01	0,00	0,00	0,00	11,21	2,09	3,30	0,41	59,50	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,30	26,20	9,90	0,90	39,70	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		
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	37	2,6	0,3	16,5	79,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,02	33,93	7,41	1,56	53,04	2,18	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:	636	22,8	18,9	79,8	543,1	32,78	0,25	0,20	0,34	0,03	100,19	222,82	59,16	4,86	647,47	12,47	0,01	0,09												
Полдник																		164	2008											
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	155	5,5	6,2	28,6	193,0	1,00	0,06	0,00	0,04	0,00	99,00	95,00	16,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016	
МОЛОКО КИРСКОЕ	180	5,5	4,9	9,1	102,0	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	335	11,0	11,1	37,7	295,0	3,46	0,06	0,00	0,04	0,00	99,00	95,00	16,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		44,1	42,7	164,9	1231,8	48,23	0,36	0,35	18,42	0,11	318,65	419,27	91,66	8,28	807,48	12,47	0,01	0,09												

5 день

Прем 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг																															
Завтрак																																																	
Сыр молочный с крестоном (рус)	180	4.4	4.6	15.2	119.7	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2018																					
Сыр с сахаром	180	0.1	0.0	5.5	21.6	0.00	0.00	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	57	2011																				
Батон	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.90	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	2008																					
Масло (подсолнечное)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.06	0.90	0.95	0.00	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	2013																					
Итого за прием пищи:	386	6.8	9.6	36.2	267.3	0.82	0.03	0.02	0.04	0.06	0.90	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	0.00	0.00	386	2018																				
II Завтрак																																																	
Грибы и грибы свежие	100	0.4	0.4	8.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018																				
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018																				
Обед																																																	
Салат из соевых стручков с луком	50	0.1	2.5	0.6	25.0	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.21	4.17	1.00	0.07	13.83	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2007																				
Суп рыбный	200	9.0	2.7	10.9	103.8	4.10	0.13	0.09	0.27	0.00	0.00	40.22	110.91	30.07	0.97	414.27	21.97	0.02	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2018																				
Пюре картофельное	120	2.5	3.6	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	0.00	0.00	0.00	2013																					
Тесто мясное (2 варианта)	70	9.1	11.3	8.4	171.2	0.52	0.04	0.06	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2012																				
Сосиски овальные, вареные и жареные	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2013																				
Хлеб пшеничный	29	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	7.02	33.93	7.41	1.56	53.04	2.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2013																				
Хлеб ржаной	37	2.6	0.3	16.5	79.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00	7.02	33.93	7.41	1.56	53.04	2.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2013																				
Итого за прием пищи:	698	26.5	20.9	86.5	636.4	20.91	0.31	0.21	0.29	0.08	0.08	76.71	271.69	67.80	6.66	916.44	29.95	0.02	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	450	2018																				
Полдник																																																	
Булочка вафельная	50	4.1	4.3	28.6	168.5	0.00	0.05	0.03	0.01	0.08	0.08	10.20	34.86	5.94	0.41	51.20	1.28	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	420	2018																				
Кефир, айран, простокваша, ряженка, айран	180	5.1	5.6	7.2	103.0	0.58	0.03	0.19	0.03	0.00	0.00	180.54	138.24	23.04	0.14	259.20	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018																				
Итого за прием пищи:	230	9.2	9.8	35.7	271.6	0.58	0.08	0.19	0.04	0.08	0.08	190.74	173.10	28.86	0.55	310.40	17.48	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018																				
Всего за день:																						42.8	40.8	167.2	1208.3	32.31	0.42	0.42	0.37	0.24	0.24	273.75	466.44	100.58	7.52	1255	47.43	0.03	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг											
Завтрак																		101	2014										
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ (МАНКА)	180	4,7	4,6	14,8	119,5	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	416	2014	
КАККО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,2	15,8	107,0	1,43	0,00	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	2004	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЙМА)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	396	10,7	12,8	46,1	342,6	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	396	2013
II Завтрак																													
СОМ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,6	0,1	11,8	50,1	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	7,56	7,56	4,32	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	11,8	50,1	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	7,56	7,56	4,32	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЬЮ ПОРОШКОМ	50	0,8	2,1	4,0	37,6	1,96	0,02	0,02	0,00	0,00	12,56	18,80	8,29	0,61	113,78	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	7,2	7,7	116,0	10,08	0,05	0,07	0,24	0,00	49,75	63,19	21,93	1,24	323,48	4,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2014
ТОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЗОВО	120	2,3	3,7	14,4	100,1	12,80	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	340	2014	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТЕ	70	11,7	5,0	2,3	101,5	0,15	0,06	0,12	0,06	0,49	37,76	161,44	31,27	0,87	281,10	90,07	0,02	0,37	263								2014		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,9	56,7	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	384	2014	
ХЛЕБ РЖАНОМ	37	2,6	0,3	16,5	79,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	7,02	33,83	7,41	1,56	53,04	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	667	21,9	18,3	68,8	490,6	44,79	0,20	0,24	0,30	0,49	114,77	277,46	70,56	4,26	772,38	99,25	0,02	0,41											
Полдник																													
ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ	126	9,1	8,5	41,3	278,5	0,06	0,08	0,09	0,02	0,06	43,51	83,24	12,75	0,71	106,37	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	452	2012
МОЛОКО КИРПИЧНОЕ	100	5,5	4,9	9,1	102,0	2,46	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2014
Итого за прием пищи:	306	14,6	13,4	50,4	380,5	2,52	0,06	0,08	0,02	0,06	43,51	83,24	12,75	0,71	106,37	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		47,7	44,6	167,0	1269,6	50,52	0,32	0,35	0,36	0,63	172,14	368,71	91,52	6,81	105,1	101,78	0,05	0,43											

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г																							
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Ф, мг									
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРИЦОЙ (РИС)	180	4.4	4.6	15.2	118.7	0.32	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	87.06	67.02	12.10	0.30	136.42	8.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2016		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.0	86.6	0.48	0.03	0.10	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	394	2013		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	0.95	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2004			
	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.00	0.00	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012			
МАСЛО (ПЕРЦЫМИ)	396	9.2	11.8	44.7	322.3	1.30	0.06	0.12	0.06	0.03	103.36	87.47	16.00	0.61	167.77	8.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
II Завтрак																											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 ЯБЛОК	60	0.5	3.1	4.7	49.1	4.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4.7	7.3	13.3	140.0	5.20	0.06	0.06	0.19	0.00	0.00	34.69	78.16	22.97	1.17	432.34	5.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2016		
КАША ВРЕЖАЯ ПШЕНИЧНАЯ	120	3.2	3.4	19.7	121.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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		
СУПЛЕ ИЗ ОВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	8.2	5.5	6.0	109.3	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	2001		
КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0.1	0.0	25.6	102.7	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.09	6.12	2.96	0.20	29.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2016		
	29	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	6.90	26.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.6	0.3	16.5	79.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00	7.02	33.93	7.41	1.56	53.04	2.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	696	21.6	19.8	100.8	673.6	29.57	0.16	0.11	0.19	0.00	0.00	60.70	143.40	43.24	3.53	563.63	7.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Полдник																											
БУЛКА 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	456	2016		
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.22	0.03	0.16	0.03	0.00	0.00	189.72	132.46	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	420	2016		
Итого за прием пищи:	240	10.1	6.3	40.9	266.3	0.22	0.03	0.16	0.03	0.00	0.00	189.72	132.46	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за день:		41.3	38.3	196.2	1306.1	41.09	0.27	0.26	0.27	0.03	0.06	353.78	365.35	79.40	4.26	864.20	31.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				

8 день

Применение 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										
Завтрак																				101	2014							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КУРИЦЕЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5.3	5.0	15.2	127.5	0.66	0.08	0.16	0.03	0.03	133.52	129.61	40.52	1.01	238.15	11.82	0.00	0.00	0.00	0.00	414	2014						
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.4	14.4	91.0	1.17	0.04	0.13	18.00	0.00	113.16	81.00	12.60	0.12	131.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	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		2012						
МАЛО (ГОРЧИЦА)	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								
Итого за прием пищи:	396	10.4	12.4	46.0	334.5	1.83	0.15	0.31	18.07	0.11	252.98	231.06	57.02	1.44	398.14	11.82	0.00	0.00	0.00	0.00								
II Завтрак																				399	2012							
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	11.8	50.1	0.96	0.01	0.01	0.00	0.00	7.56	7.56	4.32	1.51	144.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00								
Обед																												
ОУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.2	1.0	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	92	2012						
БОРЩ С МЯСОМ	200	5.2	7.5	12.1	139.1	9.15	0.06	0.10	0.26	0.00	53.25	90.81	29.36	1.65	461.36	7.62	0.00	0.00	0.04	0.04	265	2004						
ПЛОД	130	14.7	15.1	22.6	284.7	0.84	0.05	0.06	0.15	0.00	12.47	150.73	29.58	1.91	289.24	6.09	0.00	0.00	0.04	0.04	384	2014						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	0.00	1.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.80	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНОМ	37	2.6	0.3	16.5	79.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.02	33.93	7.41	1.56	53.04	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	616	24.7	23.1	60.4	631.1	29.99	0.25	0.23	0.43	0.00	87.30	290.67	77.90	5.72	873.44	15.89	0.00	0.00	0.06	0.06								
Полдник																												
ПИРОГ ОТРЫТЫЙ	50	3.3	1.9	29.8	149.7	0.03	0.04	0.03	0.02	0.07	9.21	26.18	5.65	0.46	60.92	0.90	0.01	0.01	0.01	0.01	394	2012						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.1	2.6	13.2	89.8	0.57	0.03	0.11	0.02	0.00	114.19	78.25	13.55	0.23	163.11	9.72	0.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	230	6.4	4.6	43.0	239.5	0.60	0.07	0.14	0.04	0.07	123.40	106.43	19.20	0.69	224.03	10.62	0.01	0.01	0.01	0.01								
Итого за день:		42.1	40.2	180.2	1254.9	33.36	0.46	0.69	18.54	0.18	471.24	637.72	158.44	9.36	61	39.53	0.01	0.01	0.01	0.01								

9 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																				57	2014						
ИГРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,3	3,8	39,0	3,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2014		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,6	21,2	135,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,1	0,0	5,5	21,6	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				
ПЛИМОН	5	0,1	0,0	0,2	1,7	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,89	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2004		
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	27,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	385	7,6	6,9	46,1	276,1	4,54	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	7,50	20,40	4,44	0,35	35,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2014		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 СВЕКЛЫ С КУРАТОЙ И ИЗЮМОМ	50	0,9	3,0	8,9	66,3	1,58	0,03	0,03	0,03	0,00	23,28	28,96	14,05	0,79	225,36	2,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32	2012		
СУП КРЕСТЫАНСКИЙ	200	5,6	3,2	16,1	116,2	5,19	0,09	0,06	0,29	0,00	41,27	86,16	30,19	1,44	441,84	5,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37	2007		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	3,1	4,2	24,1	146,0	21,98	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	136	2016		
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,1	13,0	5,9	207,4	9,24	0,16	1,08	4,38	0,04	6,13	165,48	13,64	4,15	209,80	4,41	0,02	0,13	290	2004							
КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	28,6	102,7	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,09	6,12	2,96	0,20	29,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2014		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,50	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,6	0,3	16,6	79,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,02	33,93	7,41	1,56	53,04	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	721	27,6	23,9	112,1	789,2	58,03	0,40	1,22	4,70	0,04	96,70	365,84	78,15	8,71	1 005,28	14,71	0,02	0,16									
Полдник																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 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	41	2018		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛИВОЧНОЙ	65	10,1	6,5	11,2	145,4	0,24	0,00	0,15	0,05	0,15	107,54	120,86	14,13	0,34	121,97	3,67	0,01	0,01	79	2007							
МОЛОКО КИРСКОЕ	180	5,5	4,9	9,1	102,0	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	419	2014		
Итого за прием пищи:	285	15,0	13,5	23,5	280,3	5,49	0,03	0,15	0,05	0,15	107,54	120,86	14,13	0,34	121,97	3,67	0,01	0,01									
Всего за день:		51,4	44,7	191,5	1 389,6	78,06	0,46	1,38	4,75	0,19	213,74	507,19	96,72	9,40	1 165,00	18,38	0,03	0,19									

10 день

Премес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг		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 (КУКУРУЗНАЯ)	180	4.5	4.6	14.9	119.2	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	101	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.2	2.3	25.2	0.28	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	2006	2006	
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	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	2011	2011	
СЫР (ГОРЯЧИМ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	405	10.5	13.7	32.7	295.7	1.11	0.03	0.04	0.08	0.08	81.10	60.45	6.70	0.39	37.15	0.00	0.00	0.00			
В Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	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:	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	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	200	6.7	6.8	16.3	163.3	5.53	0.07	0.07	0.19	0.00	34.37	62.26	23.76	1.24	424.98	5.37	0.01	0.04	86	2016	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	7.4	12.0	130.5	27.62	0.06	0.06	0.40	0.08	80.53	64.94	31.65	1.75	358.45	5.14	0.00	0.03	48	2007	
ШИШЕЦЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11.1	3.4	6.4	100.2	0.73	0.07	0.06	0.02	0.07	27.28	155.34	26.49	1.07	263.54	81.79	0.00	0.00	274	2016	
КАПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	95.7	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.95	0.00	1.65	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	394	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.6	0.3	16.5	79.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.02	33.93	7.41	1.56	53.04	2.18	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	666	26.1	18.1	80.3	690.4	53.88	0.32	0.26	0.61	0.15	164.05	361.67	100.96	6.22	1159.68	96.48	0.01	0.07			
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7.3	7.9	1.4	105.5	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	120301	2004	
ЛИРКА КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	2.3	3.8	39.0	3.74	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.5	21.6	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	57	2013	
ЛИМОН	5	0.1	0.0	0.2	1.7	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.98	0.54	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	305	8.1	10.2	10.9	167.8	4.67	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.99	0.54	0.05	8.15	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		45.1	42.4	133.6	1 097.8	69.66	0.35	0.30	0.67	0.23	246.96	423.11	106.10	6.66	1 204.99	96.48	0.01	0.07			

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	440,6	399,8	1706,4	12260,8	506,00	3,64	4,85	71,15	3,22	2 659,35	4 197,70	955,65	68,89	10 781,97	449,94	0,20	1,50
Среднее значение за период	44,1	40,0	170,6	1 226,1	50,60	0,36	0,49	7,12	0,32	265,94	419,77	95,57	6,89	1 078,20	44,99	0,02	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	29,3	56,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	393	106	665	270