

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	3.0	21.6	119.0	0.02	2.40	0.01	0.07	0.05	0.01	7.04	4.46	15.49	0.27	41.69	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.4	5.9	30.5	201.6	0.10	0.46	0.03	0.09	0.06	0.13	107.69	29.39	146.60	1.48	210.01	7.94	0.00	0.02	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	12.5	84.7	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.20	17.89	75.41	0.43	159.12	8.10	0.00	0.00	272	2014
Итого за прием пищи:	400	11.1	11.4	64.6	405.3	0.15	3.33	0.06	0.16	0.11	0.23	212.93	51.74	237.49	2.18	410.83	16.04	0.00	0.02		
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	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	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	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	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.03	12.58	0.08	0.20	0.00	0.02	7.04	10.06	13.08	0.50	145.87	1.01	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6.2	5.7	10.9	119.1	0.06	4.19	0.15	0.67	0.04	0.06	20.98	18.65	72.09	1.11	345.52	4.60	0.02	0.00	85/120	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	14.0	7.6	2.0	131.8	0.10	0.24	0.07	0.40	0.42	0.15	28.27	18.53	140.38	0.74	229.27	32.73	0.01	0.01	249	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.2	3.5	20.0	124.9	0.12	9.20	0.60	0.35	0.04	0.11	54.86	35.19	91.14	1.26	701.63	9.31	0.04	0.00	125	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.04	10.80	0.11	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	726	29.1	18.1	95.2	663.2	0.43	37.01	1.02	2.28	0.50	0.45	132.20	114.28	392.53	5.53	1768.89	49.32	0.07	0.01		
Полдник																					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9.1	7.5	5.1	124.8	0.04	0.42	0.02	0.13	0.00	0.07	20.03	10.08	78.39	0.62	131.06	2.84	0.05	0.00	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	3.1	23.3	135.4	0.04	0.00	0.01	0.79	0.05	0.01	6.15	4.90	27.12	0.62	42.32	0.51	0.01	0.01	331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	6.3	26.1	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	12.50	6.32	8.90	0.89	30.46	0.00	0.00	0.00	266	2014
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4.4	5.0	24.0	159.1	0.05	7.85	0.02	1.63	0.08	0.04	29.12	11.73	44.75	0.78	127.93	2.40	0.01	0.01	451	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	19.5	16.0	74.7	524.2	0.23	46.32	0.06	3.19	0.13	0.18	106.40	47.83	193.57	3.80	513.97	6.86	0.22	0.02		
Всего за день:		64.0	49.2	240.5	1 672.2	0.87	87.71	1.18	5.73	0.74	1.12	631.52	234.85	966.09	11.66	2 912.69	85.72	0.32	0.05		

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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.8	4.6	10.5	103.2	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	3	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	5.8	26.8	177.3	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.4	1.1	8.3	48.9	0.01	0.27	0.01	0.00	0.00	0.06	54.95	10.07	39.38	0.77	90.18	4.00	0.00	0.00	267	2014
Итого за прием пищи:	395	10.7	11.4	45.6	329.4	0.01	0.82	0.01	0.00	0.00	0.06	54.95	10.07	39.38	0.77	90.18	4.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	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	3.5	3.1	5.6	70.6	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	50	0.7	3.0	4.1	45.6	0.01	1.90	0.00	1.33	0.00	0.02	15.85	9.42	18.48	0.60	137.09	3.33	0.01	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/5	3.1	2.2	14.2	89.2	0.07	5.15	0.16	0.30	0.02	0.05	21.78	18.30	50.65	0.84	352.57	3.54	0.03	0.00	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	7.0	4.6	1.4	85.4	0.08	5.23	2.40	0.57	0.05	0.59	9.24	6.73	100.68	2.19	122.99	2.97	0.07	0.01	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.4	33.2	209.9	0.19	0.00	0.02	4.07	0.06	0.10	16.57	108.62	161.31	3.78	228.22	1.97	0.01	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	17.4	71.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	18.45	7.03	15.79	0.37	113.78	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.8	61.2	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		2008
Итого за прием пищи:	690	20.4	15.5	83.0	563.1	0.36	12.29	2.58	6.27	0.13	0.77	81.89	150.10	346.91	7.78	954.64	11.82	0.12	0.02		
Полдник																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10.9	7.4	6.3	134.8	0.07	1.92	0.03	3.55	0.04	0.06	30.04	27.86	153.65	1.11	268.61	82.01	0.01	0.00	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.0	17.1	115.1	0.10	8.29	0.02	0.19	0.06	0.08	30.38	23.38	67.71	0.96	609.15	6.78	0.03	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	17.1	84.4	0.01	72.00	0.15	0.00	0.00	0.05	17.17	4.37	2.75	0.49	9.81	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6.5	3.4	25.2	158.0	0.05	0.07	0.02	0.26	0.09	0.07	35.87	8.90	65.23	0.45	77.48	1.95	0.01	0.01	479	2008
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.02	4.00	0.00	0.29	0.00	0.02	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	22.1	15.5	82.5	570.7	0.28	86.28	0.22	4.73	0.19	0.29	132.27	77.90	319.54	5.40	¹ 116.25	92.66	0.05	0.01		
Всего за день:		56.6	45.5	216.7	1 533.9	0.69	100.26	2.84	11.00	0.32	1.33	419.11	255.57	824.58	13.96	² 343.58	108.48	0.20	0.03		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0.03	1.76	0.00	1.30	0.00	0.02	7.72	7.49	21.58	0.25	40.82	0.00	0.00	0.00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	10.9	17.3	2.0	207.5	0.05	0.16	0.24	3.49	1.86	0.34	75.30	12.44	164.54	1.90	159.64	19.09	0.04	0.02	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.33	14.29	72.42	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	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:	385	16.7	22.2	30.9	391.0	0.14	2.39	0.25	4.79	1.86	0.46	186.10	37.47	274.80	2.62	366.31	27.19	0.04	0.02		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3.0	1.0	4.2	40.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.1	5.2	7.5	98.8	0.05	10.52	0.20	0.27	0.03	0.06	45.16	20.51	58.85	1.09	317.32	5.03	0.02	0.00	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16.4	16.8	24.9	317.4	0.08	1.12	0.30	0.59	0.08	0.12	22.71	33.07	165.89	1.39	251.15	4.34	0.11	0.00	304	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.2	96.0	0.03	2.88	0.39	0.00	0.00	0.06	32.40	16.20	29.16	0.32	441.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	630	23.8	22.4	68.6	580.5	0.22	19.52	0.89	1.57	0.11	0.29	117.17	82.48	301.00	4.51	1 120.7 6	12.55	0.14	0.00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.2	14.4	9.7	222.8	0.05	18.15	0.00	2.56	0.00	0.10	55.33	29.42	134.92	2.41	410.32	7.83	0.02	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	12.3	51.2	0.01	0.72	0.00	0.13	0.00	0.01	12.59	5.28	5.18	0.65	56.53	0.36	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	70	3.7	1.9	25.8	135.6	0.07	2.66	0.01	0.34	0.04	0.03	13.04	11.52	44.37	0.64	216.43	2.37	0.02	0.01	451	2008
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	18.8	17.0	64.2	488.0	0.19	29.53	0.02	3.98	0.04	0.18	97.36	56.42	210.67	6.25	932.88	13.27	0.04	0.01		
Всего за день:		62.3	62.6	167.8	1 499.6	0.55	51.94	1.16	10.34	2.01	0.92	400.64	176.37	786.47	13.38	2 419.9 6	53.01	0.22	0.04		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.02	0.00	0.02	0.11	0.08	0.01	4.79	2.93	15.39	0.23	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	5.8	25.8	175.4	0.05	0.46	0.03	0.77	0.06	0.10	99.93	14.86	85.04	0.34	164.45	7.94	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	12.5	84.7	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.20	17.89	75.41	0.43	159.12	8.10	0.00	0.00	272	2014
Итого за прием пищи:	390	10.0	12.9	50.8	359.9	0.10	0.93	0.07	0.88	0.14	0.21	202.92	35.68	175.84	1.00	347.33	16.04	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	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	3.5	3.1	5.6	70.6	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	60	1.0	8.9	7.3	113.4	0.04	4.63	0.03	3.91	0.00	0.03	13.42	10.73	25.71	0.49	275.54	2.22	0.02	0.00	43	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.2	5.4	9.1	106.4	0.06	7.54	0.20	0.30	0.03	0.06	39.78	20.90	63.40	0.92	344.78	4.56	0.04	0.00	95	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9.4	5.3	6.1	109.2	0.05	0.30	0.04	0.64	0.18	0.08	39.46	17.10	120.97	0.45	210.40	67.22	0.00	0.00	269	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2.6	6.9	14.5	131.9	0.08	10.41	0.63	1.71	0.08	0.06	37.41	27.58	61.36	1.44	431.32	4.34	0.03	0.00	349	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	745	22.6	27.9	85.9	691.2	0.34	26.49	0.90	7.22	0.28	0.29	154.73	93.76	332.89	7.37	1 551.0 3	81.82	0.09	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	150/13	26.9	17.5	33.3	405.0	0.06	2.29	0.08	2.02	0.09	0.30	213.22	35.56	285.88	1.16	219.71	1.35	0.04	0.03	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	473	34.9	24.4	73.4	662.3	0.17	11.38	0.11	2.52	0.09	0.54	443.52	68.18	460.88	3.33	770.01	21.85	0.05	0.03		
Всего за день:		71.0	68.3	215.7	1 784.1	0.64	39.67	1.11	10.62	0.51	1.25	951.17	215.12	1 088.3 6	11.70	2 850.8 6	119.70	0.17	0.04		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.7	4.6	10.5	102.8	0.02	0.04	0.03	0.04	0.00	0.03	108.31	6.38	68.29	0.30	31.64	0.00	0.00	0.00	3	2014
КАША "ДРУЖБА"	180	5.4	7.9	24.2	190.6	0.07	0.70	0.05	0.39	0.08	0.15	143.38	26.17	129.31	0.45	226.16	12.68	0.01	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.33	14.29	72.42	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	395	12.9	14.7	48.2	379.0	0.12	1.21	0.09	0.44	0.08	0.28	350.03	46.84	270.02	0.98	400.65	20.78	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	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	3.5	3.1	5.6	70.6	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 СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4.2	5.3	12.1	119.3	0.07	4.89	0.17	0.31	0.03	0.07	30.42	20.88	70.83	0.89	388.93	4.71	0.04	0.00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.3	12.3	25.1	260.6	0.16	11.90	0.03	0.56	0.08	0.15	23.13	42.24	164.64	2.67	1 006.34	11.09	0.07	0.00	291	2012
НАПИТОК КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.57	1.65	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	665	21.5	19.0	77.9	574.7	0.33	21.79	0.20	1.58	0.10	0.27	84.67	82.02	305.32	5.60	1 539.59	18.98	0.11	0.00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.55	0.08	0.20	0.00	0.02	7.03	10.04	13.05	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7.4	9.8	29.1	235.1	0.07	0.13	0.08	2.21	0.51	0.12	46.87	10.97	84.68	1.24	113.59	6.66	0.02	0.01	208	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	1.62	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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		2008
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.03	8.00	0.02	0.00	0.00	0.04	6.40	33.60	22.40	0.48	278.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	480	10.7	10.9	58.1	376.4	0.13	20.68	0.18	2.40	0.51	0.18	67.59	56.23	120.13	2.22	538.06	7.67	0.02	0.01		
Всего за день:		48.6	47.8	189.9	1 400.7	0.62	44.55	0.51	4.42	0.69	0.94	652.28	202.58	814.22	8.80	2 660.80	47.43	0.17	0.02		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.01	0.00	0.05	0.40	0.44	0.08	9.96	2.17	34.78	0.45	28.18	4.03	0.01	0.01	213	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.4	6.3	31.3	208.3	0.13	0.46	0.03	1.00	0.06	0.11	103.60	36.61	137.79	1.04	203.37	9.51	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.33	14.29	72.42	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	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:	405	13.5	11.5	57.8	390.0	0.20	0.93	0.10	1.40	0.50	0.29	216.64	56.33	261.24	1.96	397.40	21.63	0.02	0.01		
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	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	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5.7	2.5	24.0	141.7	0.15	3.45	0.16	1.51	0.03	0.05	32.32	26.85	70.17	1.62	369.93	3.24	0.02	0.00	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	9.6	10.7	9.0	170.1	0.04	0.00	0.00	1.77	0.00	0.06	10.41	14.83	92.74	1.50	174.58	3.20	0.00	0.00	272	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	3.3	13.3	95.6	0.07	9.82	0.68	0.50	0.05	0.08	64.65	28.90	71.32	1.04	359.03	6.47	0.03	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	23.1	97.2	0.01	0.29	0.10	0.00	0.00	0.03	36.69	18.86	28.64	0.52	311.00	0.00	0.01	0.00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	715	24.3	17.8	101.3	664.5	0.38	18.55	0.95	4.49	0.07	0.28	167.63	106.69	332.72	6.73	1 358.04	16.09	0.07	0.00		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	7.7	5.2	9.0	113.2	0.05	0.16	0.00	2.38	0.00	0.03	15.64	17.70	100.76	0.72	164.47	53.46	0.00	0.00	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	2.8	16.9	103.5	0.10	7.93	0.51	0.30	0.04	0.09	37.87	29.43	72.46	1.08	595.06	7.27	0.04	0.00	125	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	11.0	45.8	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	0.01	12.07	5.47	7.76	0.71	32.05	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.03	48.00	0.01	0.18	0.00	0.02	27.20	10.40	18.40	0.24	157.60	1.60	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	15.9	12.3	82.5	511.0	0.26	59.50	0.53	3.30	0.04	0.20	119.48	81.80	264.78	4.70	1 090.87	63.45	0.05	0.00		
Всего за день:		58.1	45.3	247.6	1 645.0	0.90	80.03	1.62	9.29	0.62	1.02	683.75	265.82	1 001.24	13.54	3 065.30	114.67	0.17	0.01		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА и джема	150/10	25.0	16.4	30.4	375.0	0.06	1.98	0.07	1.92	0.09	0.28	197.43	32.85	265.41	1.08	202.87	1.30	0.04	0.03	237	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.4	1.1	8.3	48.9	0.01	0.27	0.01	0.00	0.00	0.06	54.95	10.07	39.38	0.77	90.18	4.00	0.00	0.00	267	2014
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	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:	365	28.3	18.2	51.5	489.4	0.10	2.25	0.08	1.92	0.09	0.34	257.13	46.16	321.04	2.10	316.05	5.30	0.04	0.03		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	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	3.5	3.1	5.6	70.6	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																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.03	12.58	0.08	0.20	0.00	0.02	7.04	10.06	13.08	0.50	145.87	1.01	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4.6	5.2	3.8	82.9	0.03	4.50	0.12	0.21	0.02	0.04	27.05	13.85	52.71	0.82	244.80	3.72	0.01	0.00	88	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	55	10.0	8.3	5.6	137.6	0.04	0.46	0.02	0.15	0.00	0.08	22.42	11.14	86.46	0.69	144.51	3.13	0.06	0.00	308	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	130	2.2	6.0	12.6	114.8	0.07	9.03	0.54	1.51	0.06	0.05	32.19	23.88	53.15	1.25	373.77	3.76	0.03	0.00	349	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.04	10.80	0.11	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.8	61.2	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		2008
БАТОН	35	2.6	1.1	18.0	91.7	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		2008
Итого за прием пищи:	705	22.6	20.9	84.4	622.7	0.21	37.36	0.87	2.06	0.09	0.27	97.70	80.53	232.39	3.62	1 182.5 5	11.61	0.10	0.00		
Полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/30	6.4	9.9	7.2	145.1	0.04	7.10	0.28	3.65	0.00	0.08	60.82	30.17	109.94	1.16	387.24	3.45	0.13	0.01	52	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	21.3	91.0	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.02	24.93	22.64	16.88	0.61	196.16	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	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
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	70	4.4	4.9	24.1	158.1	0.05	7.67	0.02	1.59	0.09	0.04	28.85	11.58	44.81	0.77	126.06	2.44	0.01	0.01	451	2008
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.03	8.00	0.02	0.00	0.00	0.04	6.40	33.60	22.40	0.48	278.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	13.8	15.5	77.9	511.8	0.13	23.05	0.32	5.25	0.09	0.18	121.00	97.99	194.03	3.02	987.86	5.89	0.14	0.02		
Всего за день:		68.3	57.8	219.5	1 694.5	0.47	63.53	1.31	9.22	0.27	1.00	625.83	242.18	866.21	8.74	2 668.9 5	22.81	0.30	0.05		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.7	4.6	10.5	102.8	0.02	0.04	0.03	0.04	0.00	0.03	108.31	6.38	68.29	0.30	31.64	0.00	0.00	0.00	3	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	5.8	25.8	175.4	0.05	0.46	0.03	0.77	0.06	0.10	99.93	14.86	85.04	0.34	164.45	7.94	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1.4	1.1	8.3	48.9	0.01	0.27	0.01	0.00	0.00	0.06	54.95	10.07	39.38	0.77	90.18	4.00	0.00	0.00	267	2014
Итого за прием пищи:	395	11.3	11.4	44.6	327.1	0.08	0.77	0.07	0.82	0.06	0.19	263.19	31.31	192.71	1.41	286.28	11.93	0.01	0.00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3.0	1.0	4.2	40.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5.6	5.3	11.9	118.0	0.08	6.04	0.14	0.97	0.04	0.08	21.44	22.86	78.52	1.28	489.46	5.89	0.02	0.00	84	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	19.0	9.7	2.6	195.8	0.22	14.46	6.64	1.70	0.27	1.60	23.92	22.46	283.74	6.13	369.55	9.21	0.20	0.03	294	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.2	2.0	9.7	71.8	0.05	5.92	1.11	0.51	0.00	0.06	52.75	26.49	50.40	0.87	185.18	4.66	0.03	0.00	129	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0.1	0.0	26.5	104.6	0.00	3.46	0.00	0.00	0.00	0.00	13.94	4.33	8.10	0.10	32.02	0.00	0.00	0.00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.8	61.2	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		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.65	4.55	22.75	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	745	31.9	18.4	82.4	649.7	0.39	32.38	7.90	3.18	0.31	1.75	130.21	87.69	455.51	9.03	1178.92	19.76	0.26	0.04		
Полдник																					
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	7.6	20.9	5.0	239.3	0.05	5.44	0.72	1.59	1.30	0.25	90.66	21.84	129.20	1.58	231.42	14.40	0.04	0.01	218	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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		2008
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.02	4.00	0.00	0.29	0.00	0.02	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	15.3	26.8	33.3	439.3	0.12	10.53	0.76	1.88	1.30	0.50	320.06	54.96	293.20	3.35	662.02	34.10	0.05	0.01		
Всего за день:		61.5	57.6	164.4	1 456.1	0.60	44.18	8.72	5.87	1.67	2.45	713.46	173.96	941.42	13.79	2 127.21	65.79	0.32	0.05		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.02	0.00	0.02	0.11	0.08	0.01	4.79	2.93	15.39	0.23	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2014
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5.8	7.1	23.6	182.2	0.11	0.48	0.03	0.94	0.06	0.12	111.43	41.97	146.01	1.06	223.10	9.86	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.33	14.29	72.42	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	390	10.4	14.0	49.7	367.6	0.16	0.95	0.07	1.05	0.14	0.23	214.55	59.19	233.82	1.52	389.70	17.96	0.01	0.00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	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	3.5	3.1	5.6	70.6	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																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.55	0.08	0.20	0.00	0.02	7.03	10.04	13.05	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/10	6.2	7.1	9.6	133.2	0.04	6.14	0.18	0.32	0.03	0.07	44.84	22.51	77.40	1.40	336.49	6.76	0.03	0.00	76	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13.8	0.5	0.4	61.1	0.06	0.52	0.06	0.83	0.00	0.05	23.24	25.20	169.82	0.46	310.42	119.29	0.56	0.02	228	2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0.7	11.7	0.2	109.1	0.00	0.16	0.08	0.40	0.32	0.03	5.28	0.81	10.94	0.14	10.22	0.97	0.00	0.00	378	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.4	18.5	124.5	0.10	8.98	0.03	0.21	0.06	0.09	33.04	25.32	73.34	1.04	659.67	7.34	0.03	0.00	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.8	61.2	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		2008
Итого за прием пищи:	700	26.8	24.3	61.5	578.5	0.26	31.95	0.43	1.97	0.41	0.28	126.03	91.09	357.16	6.07	1 678.38	137.16	0.62	0.02		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12.7	11.2	11.5	200.5	0.06	16.15	0.03	0.56	0.13	0.12	55.74	28.55	133.68	2.29	389.34	8.45	0.04	0.00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	12.3	51.2	0.01	0.72	0.00	0.13	0.00	0.01	12.59	5.28	5.18	0.65	56.53	0.36	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6.1	3.3	24.1	151.1	0.05	0.07	0.02	0.28	0.11	0.07	33.60	8.35	61.68	0.44	73.58	2.08	0.01	0.01	479	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	21.0	15.0	63.9	481.6	0.17	54.94	0.07	1.17	0.25	0.22	136.92	53.18	217.54	3.48	674.46	10.89	0.21	0.02		
Всего за день:		61.7	56.5	180.7	1 498.3	0.63	88.71	0.60	4.19	0.79	0.94	627.50	220.96	927.27	11.06	2 925.03	166.01	0.86	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.02	0.00	0.02	0.11	0.08	0.01	4.79	2.93	15.39	0.23	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	5.8	26.9	178.3	0.04	0.48	0.03	0.21	0.06	0.11	100.86	22.99	103.25	0.34	161.71	8.64	0.01	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	12.5	84.7	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.20	17.89	75.41	0.43	159.12	8.10	0.00	0.00	272	2014
Итого за прием пищи:	390	9.2	13.0	51.9	362.9	0.09	0.95	0.07	0.32	0.14	0.22	203.85	43.81	194.05	1.00	344.58	16.74	0.01	0.00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3.0	1.0	4.2	40.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.3	3.3	14.5	105.9	0.09	8.02	0.17	0.23	0.02	0.07	25.33	25.53	72.74	1.09	549.04	5.36	0.05	0.00	92	2008
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9.2	10.6	7.3	161.3	0.04	2.16	0.04	1.95	0.20	0.08	21.22	15.10	98.18	1.49	208.56	5.27	0.03	0.00	280	2008
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.4	4.2	15.4	108.7	0.02	6.54	0.02	0.34	0.08	0.06	54.98	32.37	64.03	2.07	471.68	11.45	0.03	0.00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	21.3	91.0	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.02	24.93	22.64	16.88	0.61	196.16	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.8	61.2	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		2008
БАТОН	35	2.6	1.1	18.0	91.7	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		2008
Итого за прием пищи:	676	21.0	19.6	89.4	619.7	0.16	16.99	0.24	2.52	0.29	0.24	126.46	95.64	251.83	5.26	¹ 425.4 ₄	22.07	0.11	0.00		
Полдник																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15.0	15.3	12.9	249.5	0.10	6.69	0.01	2.09	0.00	0.13	19.27	30.70	156.73	2.42	697.57	9.49	0.06	0.00	258	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.89	1.72	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.8	61.2	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		2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.9	37.5	0.00	7.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	460	18.1	17.0	65.4	489.2	0.11	14.67	0.01	2.09	0.00	0.14	31.96	35.42	167.53	2.87	740.41	9.49	0.06	0.00		
Всего за день:		51.3	50.6	210.9	1 511.8	0.36	33.11	0.32	4.93	0.43	0.59	362.27	174.86	613.41	9.13	² 510.4 ₃	48.30	0.18	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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	603,5	541,1	2053,7	15696,2	6.33	633.69	19.37	75.62	8.04	11.57	6 067.54	2 162.27	8 829.28	115.75	26 484.83	831.92	2.92	0.33
Среднее значение за период	60.4	54.1	205.4	1 569.6	0.63	63.37	1.94	7.56	0.80	1.16	606.75	216.23	882.93	11.58	2 648.48	83.19	0.29	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	31.0	53.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	391	123	700	504