ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕЕ-ОСЕНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

НЕДЕЛЯ1 день 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценнос	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	6,7	19,4	152,4	0,10	0,80	0,00	0,30	0,00	0,10	167,10	20,40	128,00	0,50	253,70	14,60	0,00	0,00	12	2007
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	4,4	19,0	88,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	147,40	18,70	106,90	0,20	213,80	12,60	0,00	0,00	3	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	13,20	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	**420**	**15,8**	**16,2**	**51,3**	**360,7**	0,20	1,60	0,00	0,30	0,00	0,20	451,30	47,70	326,20	1,20	503,70	27,20	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,0	22,9	99,0	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,0**	**22,9**	**99,0**	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,8	3,9	2,7	49,4	0,00	5,40	0,00	1,80	0,00	0,00	14,40	9,60	21,30	0,60	132,10	1,80	0,00	0,00	91	2012
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТНАНОЙ	200	3,0	4,5	12,1	105,0	0,00	3,80	0,20	1,30	0,00	0,00	36,50	21,50	66,30	1,30	302,80	4,40	0,00	0,00	40	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С КРАСНОМ СОУСОМ	70	11,2	16,0	9,8	177,0	0,10	1,10	0,10	1,30	0,00	0,10	14,00	24,80	161,30	2,60	386,60	8,10	0,10	0,00	37	2006
ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР	130	4,1	6,0	36,8	89,0	0,18	0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	15,90	117,24	174,87	3,97	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**23,9**	**31,4**	**106,9**	**630,6**	0,38	10,30	0,33	6,00	0,00	0,10	101,00	186,84	480,27	10,7	908,80	17,10	0,10	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,1	6,9	14,3	189,8	0,10	7,20	0,20	1,20	0,00	0,10	23,10	28,00	98,40	1,50	598,20	7,10	0,00	0,00	83	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	12,3	72,2	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,40	3,10	0,20	15,40	0,00	0,00	0,00	2	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	68,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	70	5,3	4,8	40,1	204,1	0,10	1,80	0,00	1,70	0,30	0,00	31,50	19,80	68,50	1,60	216,40	3,60	0,00	0,00	20	2001
Итого за прием пищи:	**495**	**13,4**	**12,4**	**79,6**	**534,4**	0,20	9,70	0,20	2,90	0,30	0,10	70,40	54,50	186,30	3,60	853,00	10,70	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,0**	**60,0**	**260,7**	**1 624,6**	0,78	28,80	1,03	9,20	0,30	0,50	658,70	307,04	1025,2	0,00	2706,5	55,00	0,10	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	200	8,3	10,8	32,5	168,2	0,10	1,00	0,10	0,80	0,10	0,20	213,00	26,90	165,90	0,50	327,80	18,00	0,00	0,00	47	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	89,2	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	169,00	30,10	134,90	0,80	283,70	14,60	0,00	0,00	4	2008
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,60	0,00	1,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	**410**	**15,6**	**20,1**	**64,6**	**360,3**	0,20	1,80	0,10	0,90	0,20	0,30	387,40	60,30	318,10	1,60	635,30	32,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,0	22,9	99,0	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,0**	**22,9**	**99,0**	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	0,00	0,00	13,80	8,40	25,20	0,60	84,50	1,80	0,00	0,00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,5	3,9	16,3	125,2	0,20	4,90	0,20	2,60	0,00	0,00	30,20	28,60	69,40	2,00	398,00	3,40	0,00	0,00	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	9,6	21,4	30,0	254,2	0,20	13,90	0,00	4,20	0,10	0,20	25,30	50,40	195,30	3,20	1174	12,90	0,10	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	22,3	88,6	0,00	2,10	0,00	0,30	0,00	0,00	23,90	9,30	8,80	1,30	157,20	1,10	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	10,6	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**690**	**20,6**	**26,6**	**91,0**	**630,9**	0,50	26,90	0,20	8,30	0,10	0,20	106,00	108,80	355,20	9,30	1900,1	22,00	0,10	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	11,2	8,0	7,3	237,3	0,10	0,70	0,20	0,60	0,20	0,10	33,90	29,40	162,90	1,00	309,00	38,60	0,30	0,00	241	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,4	25,2	90,7	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	8,20	21,40	65,10	0,50	47,80	0,70	0,00	0,00	325	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,4	43,3	0,00	7,70	0,00	1,20	0,00	0,00	21,90	6,50	12,30	0,50	86,20	1,20	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	22,5	46,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,40	3,70	0,40	13,30	0,00	0,00	0,00	63	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**17,6**	**15,2**	**82,2**	**530,3**	0,20	26,20	0,20	2,60	0,20	0,20	115,10	72,90	271,80	5,30	1287,7	48,50	0,30	0,00		
Всего за день:		**54,7**	**61,9**	**260,7**	**1620,5**	0,90	62,10	1,00	11,80	0,50	0,80	644,50	260,00	977,50	16,60	4264,1	103,1	0,40	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценнос	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,4	7,0	18,0	141,2	0,20	0,80	0,00	1,10	0,00	0,10	168,40	47,00	158,20	1,20	294,60	14,90	0,00	0,00	11	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	15,7	98,9	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	94,80	10,60	65,60	0,10	132,10	8,10	0,00	0,00	64	2007
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	13,20	0,00	0,00	0,00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**420**	**14,4**	**14,9**	**46,6**	**360,2**	0,20	1,10	0,00	1,10	0,00	0,20	400,00	66,20	315,10	1,80	462,90	23,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	120	3,6	1,2	5,0	71,7	0,02	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	148,80	16,80	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**120**	**3,6**	**1,2**	**5,0**	**71,7**	0,02	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	148,80	16,80	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,7	43,2	0,00	12,8	0,10	1,50	0,00	0,00	10,30	11,00	19,40	0,60	155,50	1,30	0,00	0,00	22	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,7	31,2	81,4	0,00	11,6	0,20	0,20	0,10	0,00	40,10	17,20	37,70	0,90	262,40	3,70	0,00	0,00	36	2006
ЕЖИКИ ИЗ МЯСА В ТОМ.СОУСЕ	70	11,5	17,8	12,8	182,3	0,00	0,90	0,20	1,80	0,30	0,10	22,50	26,00	149,70	2,00	312,90	8,10	0,00	0,00	98	2007
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,8	5,1	28,8	105,4	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	10,30	17,60	46,10	0,80	78,10	0,00	0,00	0,00	90	2000
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМ.ЯГОД	180	0,2	0,1	15,4	63,7	0,00	14,8	0,00	0,10	0,00	0,00	12,40	6,50	5,50	0,20	65,70	0,20	0,00	0,00	6	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**23,7**	**31,8**	**122,4**	**630,4**	0,20	40,1	0,50	4,80	0,50	0,10	108,40	90,40	314,90	6,70	961,00	16,10	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150	7,0	8,1	23,0	243,0	0,00	0,20	0,10	1,90	0,30	0,20	172,00	28,10	238,50	1,10	173,30	1,90	0,00	0,00	225	2008
СОК	180	0,9	0,2	17,8	77,4	0,02	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	0,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**485**	**12,5**	**12,2**	**86,3**	**558,0**	0,02	8,80	0,10	2,48	0,30	0,20	217,10	56,60	310,40	6,52	384,30	2,90	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,2**	**60,1**	**260,3**	**1 620,3**	0,44	50,6	0,60	8,38	0,80	0,50	874,30	230,00	47,36	15,02	1808,2	42,00	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	8,0	9,7	33,1	198,5	0,20	0,80	0,00	1,10	0,10	0,10	174,20	53,30	200,20	1,30	322,40	15,40	0,00	0,00	46	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	89,2	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	169,00	30,10	134,90	0,80	283,70	14,60	0,00	0,00	4	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,5	0,6	15,7	73,0	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,60	13,80	0,20	28,70	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**415**	**14,9**	**14,8**	**68,0**	**360,7**	0,30	4,70	0,00	1,10	0,10	0,20	348,60	87,00	348,90	2,30	634,80	30,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	120	2,4	1,8	3,6	81,3	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,00	175,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**120**	**2,4**	**1,8**	**3,6**	**81,3**	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,00	175,20	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	8,40	12,10	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00		2008
СУП -ХАРЧО	200	2,8	6,5	22,5	112,2	0,10	6,00	0,00	0,40	0,10	0,00	13,30	23,10	62,60	0,90	407,50	3,90	0,00	0,00	73	2007
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	11,9	10,2	9,5	167,9	0,10	0,60	0,00	2,40	0,00	0,10	16,90	20,10	126,20	0,70	239,40	31,20	0,30	0,00	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	8,2	21,9	125,9	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	30,30	25,20	72,90	1,00	660,80	7,40	0,00	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**22,9**	**26,1**	**101,7**	**630,7**	0,40	30,70	0,10	4,30	0,20	0,20	89,10	94,20	333,90	5,40	1569,9	46,50	0,30	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,6	4,0	11,2	139,0	0,05	8,00	0,14	1,92	0,00	0,00	27,20	16,00	54,40	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2008
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	19,5	88,0	0,00	46,80	0,10	0,00	0,00	0,00	13,90	3,40	1,80	0,40	6,80	0,00	0,00	0,00	398	2012
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	8,4	12,4	36,3	212,0	0,08	0,10	0,04	0,71	0,00	0,10	70,27	16,26	127,80	0,97	49,40	0,30	0,00	0,00	453	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**585**	**14,2**	**17,5**	**88,0**	**547,5**	0,13	114,9	0,28	2,83	0,00	0,10	150,17	51,96	223,30	2,69	276,20	2,30	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,4**	**60,1**	**261,3**	**1620**	0,83	151,1	0,38	8,23	0,30	0,70	731,87	249,96	1020,1	10,4	2656,1	78,80	0,30	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,5	14,5	4,5	116,2	0,00	0,40	0,20	1,40	1,60	0,40	126,00	17,10	178,40	1,60	220,80	21,10	0,00	0,00	214	2008
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	60	1,6	3,6	3,6	52,7	0,10	2,20	0,00	2,10	0,00	0,00	10,80	9,80	30,40	0,40	60,50	0,20	0,00	0,00	56	2007
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	4,9	21,1	88,2	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	164,00	20,70	118,70	0,30	237,50	14,00	0,00	0,00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,60	0,00	1,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**410**	**18,6**	**27,8**	**42,1**	**360,0**	0,20	3,40	0,20	3,60	1,70	0,50	306,20	50,90	344,80	2,60	542,60	35,30	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,0	22,9	99,0	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,0**	**22,9**	**99,0**	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0,00	2,30	0,00	1,60	0,00	0,00	19,00	11,30	22,20	0,70	164,20	4,00	0,00	0,00	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	2,9	3,5	11,6	89,9	0,00	10,00	0,10	0,10	0,10	0,00	37,10	22,50	63,80	1,20	373,80	3,30	0,00	0,00	102	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	13,3	6,9	6,8	152,6	0,00	0,20	0,00	1,80	0,00	0,10	9,70	17,70	125,30	2,00	269,90	6,10	0,00	0,00	136	2006
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,4	25,2	90,7	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	8,20	21,40	65,10	0,50	47,80	0,70	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,0	88,6	0,00	2,10	0,00	0,30	0,00	0,00	23,90	9,30	8,80	1,30	157,20	1,10	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**25,3**	**20,6**	**101,0**	**630,8**	0,10	14,60	0,10	5,20	0,20	0,10	110,70	94,30	341,70	7,90	1099,3	18,00	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,8	5,1	17,6	149,0	0,10	16,10	0,90	3,30	0,00	0,00	82,00	40,60	94,00	1,60	626,80	9,60	0,00	0,00	136	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	20,5	104,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	0,10	4,70	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	8	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	115,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,10	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**9,5**	**12,2**	**94,3**	**530,6**	0,10	26,10	0,90	3,30	0,00	0,10	106,20	92,00	170,00	3,10	1032,3	9,60	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,3**	**60,6**	**260,3**	**1620,5**	0,40	51,30	1,70	12,1	1,90	0,80	559,10	255,20	888,90	14,00	3115,2	62,90	0,00	0,00		

неделя 2 день 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ	180	7,3	7,4	38,1	151,0	0,20	0,40	0,00	1,20	0,10	0,10	105,80	43,50	155,10	1,30	221,20	9,90	0,00	0,00	417	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	89,2	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	169,00	30,10	134,90	0,80	283,70	14,60	0,00	0,00	4	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	13,20	0,00	0,00	0,00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**400**	**18,1**	**17,0**	**70,2**	**360,3**	0,30	1,30	0,00	1,20	0,10	0,20	411,60	82,20	381,30	2,60	541,10	24,50	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,0	22,9	99,0	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,0**	**22,9**	**99,0**	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕЖЕСТЬ"	50	0,8	5,0	2,2	57,3	0,02	12,95	0,02	2,34	0,00	0,00	12,95	9,96	18,43	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	4,7	15,5	113,8	0,10	4,80	0,20	1,70	0,00	0,00	18,90	20,70	65,90	1,00	361,90	3,30	0,00	0,00	76	2012
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	9,0	12,3	4,9	142,6	0,00	0,30	0,00	1,70	0,00	0,10	9,30	16,20	119,40	1,80	259,90	5,70	0,00	0,00	59	2007
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	130	3,3	9,0	19,2	98,4	0,11	9,03	0,11	4,01	0,00	0,00	24,07	27,08	72,22	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМ.ЯГОД	180	0,2	0,1	15,4	63,8	0,00	14,90	0,00	0,10	0,00	0,00	12,50	6,60	5,50	0,20	66,00	0,20	0,00	0,00	6	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**700**	**20,3**	**32,1**	**88,7**	**630,2**	0,33	41,98	0,33	11	0,00	0,10	90,52	92,64	337,95	6,60	774,20	12,00	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
БАБУШКИН СУП	180	7,4	4,4	8,7	171,5	0,00	4,30	0,10	0,80	0,10	0,00	19,70	19,50	67,80	1,20	270,70	3,80	0,00	0,00	138	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	11,5	46,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,40	3,70	0,40	13,30	0,00	0,00	0,00	63	2007
ПРЯНИКИ	50	5,1	6,3	35,3	200,0	0,10	0,10	0,00	2,30	0,20	0,00	31,30	20,50	76,90	1,00	121,50	3,30	0,00	0,00	119	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**14,9**	**11,8**	**78,2**	**530,5**	0,10	14,40	0,10	3,70	0,30	0,00	80,40	54,70	175,70	5,10	706,50	9,10	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,2**	**60,9**	**260,0**	**1620**	0,73	64,88	0,93	15,9	0,40	0,40	618,52	247,54	927,35	14,70	2462,8	45,60	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	200	10,5	13,6	40,3	168,9	0,10	1,40	0,10	0,90	0,10	0,30	274,60	35,20	211,60	0,50	420,30	23,20	0,00	0,00	416	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	4,4	19,0	88,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	147,40	18,70	106,90	0,20	213,80	12,60	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,60	0,00	1,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	**410**	**16,6**	**22,8**	**72,2**	**360,0**	0,20	2,10	0,10	1,00	0,20	0,40	427,40	57,20	335,80	1,00	657,90	35,80	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,0	22,9	99,0	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,0**	**22,9**	**99,0**	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВЬЮ	50	0,5	1,8	2,8	30,1	0,00	5,30	0,10	0,80	0,00	0,00	14,00	5,40	9,80	0,30	60,50	1,10	0,00	0,00	65	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	4,2	4,3	13,7	127,5	0,10	6,00	0,20	1,80	0,00	0,00	42,00	28,40	96,00	1,40	407,50	2,20	0,00	0,00	81	2012
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	8,5	15,9	0,8	159,9	0,00	0,30	0,00	1,80	0,20	0,10	14,30	15,90	139,60	2,10	280,90	8,00	0,00	0,00	289	2008
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	130	4,7	5,1	28,7	102,5	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	10,20	17,60	46,00	0,80	77,90	0,00	0,00	0,00	90	2000
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**680**	**22,7**	**28,1**	**91,5**	**630,1**	0,30	11,60	0,30	5,60	0,30	0,10	100,70	81,00	347,90	6,80	914,10	14,10	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,0	6,9	7,5	147,1	0,20	2,80	0,00	2,30	0,10	0,10	38,20	36,00	196,80	1,60	368,40	41,90	0,30	0,00	242	2008
ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР	150	4,8	1,0	14,1	143,7	0,10	12,10	0,60	0,20	0,00	0,00	61,70	30,60	70,50	1,20	470,10	7,20	0,00	0,00	96	2007
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,1	66,1	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	11,10	3,30	2,30	0,50	63,80	0,50	0,00	0,00	438	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	154,80	0,00	0,10	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**14,2**	**9,6**	**73,6**	**531,2**	0,40	53,80	0,60	2,80	0,10	0,10	154,00	86,20	310,10	4,00	1108,1	49,60	0,40	0,00		
Всего за день:		**54,4**	**60,5**	**260,2**	**1620**	0,90	74,70	1,50	9,40	0,60	0,70	718,10	242,40	1026,2	12,2	3121,1	99,50	0,40	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети-ческая ценно	Витамины						Минеральные вещества								№ реце п-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5,5	7,1	35,3	172,4	0,10	0,20	0,00	0,10	0,10	0,10	81,90	25,20	164,80	0,80	154,60	4,10	0,00	0,00	48	2007
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	15,7	86,2	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	94,80	10,60	65,60	0,10	132,10	8,10	0,00	0,00	64	2007
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	**415**	**12,3**	**13,6**	**63,9**	**360,5**	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,20	269,50	42,60	296,70	1,30	318,50	12,20	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	120	3,4	2,9	4,7	54,0	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**3,4**	**2,9**	**4,7**	**54,0**	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,4	0,03	14,40	0,09	3,06	0,00	0,00	18,00	10,80	14,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	5,4	24,0	103,0	0,00	7,70	0,20	1,70	0,00	0,00	39,20	22,40	48,70	1,20	373,60	5,70	0,00	0,00	75	2007
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,2	15,8	22,0	209,3	0,10	8,30	0,00	1,80	0,00	0,20	17,50	33,80	158,00	2,40	790,10	10,10	0,00	0,00	135	2006
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,3	23,3	98,3	0,00	2,40	0,00	0,40	0,00	0,00	26,60	10,20	9,80	1,50	174,70	1,20	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**22,0**	**28,6**	**102,8**	**630,4**	0,23	32,80	0,29	8,06	0,00	0,20	114,10	89,30	287,40	7,90	1424,8	19,80	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	11,2	10,9	29,1	286,0	0,00	1,70	0,70	0,80	0,40	0,30	194,60	39,40	259,40	2,00	325,80	6,70	0,00	0,00	57	2007
СОК	200	1,0	0,0	14,6	62,0	0,02	172	0,02	0,80	0,00	0,00	80,00	70,00	40,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	115,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**505**	**16,8**	**14,9**	**88,7**	**575,7**	0,02	183,7	0,72	2,20	0,40	0,30	304,10	126,70	353,70	5,90	659,80	8,70	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,5**	**60,0**	**260,1**	**1620,6**	0,35	217,3	1,01	10,46	0,50	0,80	789,70	269,80	1013,8	15,2	2549,1	49,70	0,00	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛ.ПШЕНИЧНАЯ	200	6,0	7,7	38,5	209,2	0,10	0,50	0,00	0,70	0,10	0,10	110,20	32,80	134,80	0,70	203,80	10,10	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	11,9	48,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	2,30	4,40	0,50	15,30	0,00	0,00	0,00	63	2007
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,60	0,00	1,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	**410**	**8,0**	**12,5**	**63,3**	**360,1**	0,10	0,50	0,00	0,80	0,20	0,10	118,50	38,40	156,50	1,50	242,90	10,10	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,0	22,9	99,0	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,0**	**22,9**	**99,0**	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,3	44,9	0,00	4,40	0,00	1,60	0,00	0,00	11,70	9,90	21,60	0,70	139,00	1,70	0,00	0,00	91	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЬЮ	200	2,2	6,8	13,1	95,4	0,00	8,40	0,30	1,00	0,00	0,00	30,80	20,40	41,40	0,90	288,60	2,10	0,00	0,00	42	2007
ПЛОВ	160	12,2	16,2	35,6	272,2	0,00	1,20	0,20	0,80	0,10	0,10	15,40	37,90	167,50	2,20	315,70	6,20	0,00	0,00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМ.ЯГОД	180	0,2	0,1	15,4	63,7	0,00	14,8	0,00	0,10	0,00	0,00	12,40	6,50	5,50	0,20	65,70	0,20	0,00	0,00	6	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**670**	**20,0**	**27,7**	**97,9**	**630,6**	0,10	28,8	0,50	4,60	0,10	0,10	83,10	86,80	292,50	6,20	895,40	13,00	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ	180	11,2	9,9	10,8	121,4	0,10	5,30	0,20	0,40	0,00	0,10	30,00	34,80	150,10	1,20	462,80	32,80	0,30	0,00		
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	80	10,6	8,9	18,0	177,0	0,10	0,10	0,00	0,10	0,20	0,10	58,20	14,50	107,80	0,90	128,10	3,70	0,00	0,00	483	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,6	0,3	27,0	123,6	0,00	72	0,20	0,00	0,00	0,10	20,10	4,70	6,90	0,50	10,90	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60	0,00	0,20	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**565**	**25,2**	**20,0**	**76,8**	**530,4**	0,20	137	0,40	0,70	0,20	0,30	147,10	70,30	304,10	3,20	821,80	38,50	0,30	0,00		
Всего за день:		**54,2**	**60,2**	**260,9**	**1 620,2**	0,40	174	1,40	6,10	0,50	0,60	384,70	213,50	785,50	11,3	2401,1	61,60	0,30	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5,3	5,6	18,0	161,4	0,10	0,80	0,00	0,10	0,00	0,10	164,30	23,30	131,70	0,30	246,00	14,60	0,00	0,00	113	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	4,4	19,0	98,0	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	147,40	18,70	106,90	0,20	213,80	12,60	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,5	0,6	15,7	100,6	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,60	13,80	0,20	28,70	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**435**	**11,0**	**10,6**	**52,7**	**360,0**	0,20	4,60	0,00	0,10	0,00	0,20	317,10	45,60	252,40	0,70	488,50	27,20	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,0	22,9	99,0	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,0**	**22,9**	**99,0**	0,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,10	36,00	18,00	32,40	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,9	2,9	5,1	50,9	0,00	8,10	0,00	1,30	0,00	0,00	21,00	7,60	16,80	0,50	96,30	1,70	0,00	0,00	25	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	4,8	34,8	85,7	0,00	8,30	0,00	0,40	0,10	0,00	42,90	22,50	49,70	1,10	417,80	5,90	0,00	0,00	30	2006
БЕФСТРОГАНОВ	70	14,8	15,2	4,1	173,5	0,00	1,10	0,00	1,50	0,00	0,10	21,80	17,80	131,30	1,80	316,50	7,40	0,00	0,00	375	1996
ПЕРЛОВЫЙ ГАРНИР	130	3,8	3,9	27,3	103,9	0,10	0,00	0,00	1,70	0,10	0,00	23,20	16,30	123,60	0,70	73,20	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**730**	**26,3**	**27,8**	**118,3**	**630,2**	0,20	17,5	0,00	6,00	0,20	0,10	129,90	78,10	377,90	6,30	991,30	17,80	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,5	18,1	36,4	336,4	0,07	0,00	0,13	1,08	0,00	0,00	124,82	12,08	111,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	12,0	92,2	0,10	1,40	0,10	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	10,1	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	154,80	0,00	0,10	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**525**	**16,2**	**22,0**	**66,1**	**532,1**	0,27	39,4	0,23	1,28	0,00	0,30	404,62	54,38	334,70	1,48	469,80	0,00	0,10	0,00		
Всего за день:		**54,4**	**60,5**	**260,0**	**1621**	0,67	68,7	0,73	7,38	0,20	0,70	887,62	196,08	997,40	8,88	2390,6	45,00	0,10	0,00		