ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗИМНЕ -ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 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 МОЛОЧНАЯ"ШОКОЛАДКА"	150	5,6	6,1	26,1	102,0	0,10	0,70	0,00	0,60	0,00	0,10	134,90	20,50	111,20	0,50	223,20	11,50	0,00	0,00	111	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	19,1	88,2	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	123,00	15,70	89,00	0,20	178,10	10,50	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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**355**	**11,3**	**14,2**	**55,5**	**280,0**	0,10	1,30	0,00	0,70	0,10	0,20	264,20	40,10	220,70	1,00	429,70	22,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0,0**	**19,1**	**82,5**	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	30	0,5	0,0	1,0	5,9	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	7,80	10,20	0,40	126,20	0,00	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,5	5,1	47,9	0,00	8,80	0,10	0,20	0,00	0,00	25,10	12,70	25,70	0,80	196,80	2,30	0,00	0,00	36	2006
БЕФСТРОГАНОВ	50	10,4	11,6	4,2	151,9	0,00	0,70	0,00	1,10	0,00	0,10	15,90	13,00	95,10	1,40	228,10	5,40	0,00	0,00	375	1996
ПШЕНИЧНЫЙ ГАРНИР	110	3,5	2,7	20,6	120,5	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	15,20	17,00	74,50	1,30	72,30	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**545**	**19,5**	**17,4**	**66,9**	**490,0**	0,20	11,3	0,10	2,30	0,00	0,10	78,50	64,60	253,70	5,80	699,00	10,40	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
КОЛБАСКИ ПО -СЛУЦКИ	50	4,9	10,5	10,4	195,2	0,10	0,50	0,70	4,70	3,90	0,70	100,70	31,10	367,70	4,90	389,90	38,10	0,10	0,10	122	2006
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,0	4,1	24,3	89,2	0,10	0,00	0,00	1,00	0,10	0,00	8,00	6,30	35,10	0,80	54,80	0,70	0,00	0,00	317	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,0	0,0	9,8	40,4	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	2,10	1,60	0,10	10,50	0,00	0,00	0,00	2	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	2,00	9,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0,00	9,50	0,00	0,60	0,00	0,00	15,20	7,60	10,50	2,10	264,10	1,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**420**	**10,4**	**15,4**	**61,5**	**408,8**	0,20	10,7	0,70	6,30	4,00	0,70	134,30	49,10	424,70	8,10	733,10	40,70	0,10	0,10		
Всего за день:		**42,0**	**47,0**	**203,0**	**1261,3**	0,50	29,3	1,20	9,30	4,10	1,10	507,00	168,80	926,10	15,2	2229,3	73,10	0,10	0,10		

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 ЯЧНЕВАЯ	150	4,1	5,4	26,6	105,5	0,10	0,20	0,00	0,10	0,10	0,10	61,50	18,90	123,60	0,50	115,90	3,10	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	79,00	8,80	54,70	0,10	110,10	6,80	0,00	0,00	64	2007
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	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:	**360**	**10,5**	**11,8**	**52,6**	**280,5**	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,20	234,2	35,10	247,80	1,00	262,40	9,90	0,00	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	3,0	1,0	4,2	47,2	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**3,0**	**1,0**	**4,2**	**47,2**	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	30	0,8	1,7	1,8	26,4	0,00	1,10	0,00	1,10	0,00	0,00	5,30	4,90	15,20	0,20	30,20	0,10	0,00	0,00	56	2007
СУП С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ	150	1,7	4,2	18,7	84,0	0,00	4,10	0,10	0,10	0,20	0,00	22,30	14,20	51,70	0,90	256,70	4,30	0,00	0,00	121	2006
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	50	9,9	10,1	3,5	109,6	0,00	0,20	0,00	1,30	0,00	0,10	6,60	11,60	85,30	1,30	185,80	4,10	0,00	0,00	59	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	4,5	18,5	101,2	0,10	6,60	0,00	0,20	0,00	0,10	25,50	18,80	55,60	0,70	489,30	5,70	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	17,4	61,4	0,00	1,80	0,00	0,30	0,00	0,00	19,80	7,70	7,30	1,10	131,10	0,90	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	72,2	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**545**	**19,1**	**21,3**	**84,3**	**490,6**	0,20	13,80	0,10	3,90	0,20	0,20	90,20	69,90	263,30	6,10	1167,9	17,8	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	4,3	7,2	5,1	125,0	0,10	2,60	0,50	1,50	0,00	0,10	29,50	30,80	142,50	0,80	337,40	36	0,30	0,00	96	2007
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	5,0	26,1	138,4	0,01	0,00	0,04	0,24	0,00	0,00	2,39	15,12	48,54	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	2,00	9,80	0,20	13,80	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:	**435**	**10,0**	**13,0**	**61,9**	**410,2**	0,13	65,60	0,54	2,09	0,00	0,10	79,29	66,92	234,34	3,88	548,20	38	0,30	0,00		
Всего за день:		**42,6**	**47,1**	**203,0**	**1228,5**	0,45	80,40	0,64	6,09	0,30	0,50	527,7	185,92	837,44	11	1978,5	65,7	0,30	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 ПШЕННЫЙ	150	4,0	5,0	13,3	106,2	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	125	18,00	98,70	0,20	184,4	10,9	0,00	0,00	190	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	5,5	19,3	89,2	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	169	30,10	134,90	0,80	283,7	14,6	0,00	0,00	4	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	17,6	85,3	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	14,60	0,30	32,4	0	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**360**	**11,0**	**11,1**	**50,2**	**280,7**	0,10	5,40	0,00	0,00	0,00	0,20	300	52,10	248,20	1,30	500,5	25,5	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	16,3	88,2	0,00	40,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,70	2,90	1,50	0,30	5,90	0	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	**150**	**0,3**	**0,1**	**16,3**	**88,2**	0,00	40,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,70	2,90	1,50	0,30	5,90	0	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,9	1,0	23,2	0,00	1,40	0,00	0,80	0,00	0,00	7,30	4,30	13,50	0,30	49,3	1	0,00	0,00	30	2007
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	2,9	9,6	70,0	0,00	3,20	0,20	0,80	0,00	0,00	16,20	13,80	40,70	0,60	231,7	2,1	0,00	0,00	76	2012
КОЛБАСКИ ПО МОГИЛЕВСКИ	50	6,8	8,6	7,2	134,6	0,00	0,20	0,00	0,60	0,00	0,10	9,20	14,30	94,40	1,50	204,1	4,4	0,00	0,00	121	2006
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	5,0	21,3	92,2	0,04	21,12	0,07	2,30	0,00	0,00	69,12	23,04	46,08	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМ.ЯГОД	150	0,2	0,1	12,7	53,1	0,00	12,40	0,00	0,10	0,00	0,00	10,30	5,50	4,60	0,20	55,1	0,2	0,00	0,00	6	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,4	2,2	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,4	0,5	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**15,7**	**19,1**	**76,2**	**490,4**	0,14	38,32	0,27	5,50	0,00	0,10	122,8	73,64	247,48	5,46	615	10,4	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/15	13,4	16,9	32,9	296,1	0,09	1,50	0,75	4,05	0,00	0,00	174	37,50	265,50	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	220	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	2,00	3,70	0,40	12,70	0,00	0,00	0,00	63	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	2,00	9,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0,00	4,80	0,00	0,30	0,00	0,00	18,10	11,40	15,20	1,90	147,3	1,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**425**	**15,0**	**17,6**	**60,3**	**420,0**	0,09	6,30	0,75	4,35	0,00	0,00	197,5	52,90	294,20	3,70	173,8	1,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**42,0**	**47,9**	**203**	**1279,3**	0,33	90,02	1,12	9,85	0,00	0,30	632	181,5	791,38	10,76	1295	36,9	0,00	0,00		

4 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,1	10,7	3,6	68,2	0,00	0,40	0,20	1,10	1,20	0,30	102,60	13,70	139,30	1,20	176,90	16,50	0,00	0,00	214	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,2	2,4	3,1	48,6	0,00	1,50	0,00	1,40	0,00	0,00	6,70	7,00	20,80	0,30	36,80	0,00	0,00	0,00		2012
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 НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	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:	**365**	**11,7**	**18,1**	**34,0**	**280,8**	0,00	1,90	0,20	2,60	1,30	0,30	118,50	26,90	185,00	2,30	257,40	16,50	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	2,8	2,4	3,9	49,6	0,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,20	108,00	16,00	95,00	0,10	129,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**2,8**	**2,4**	**3,9**	**49,6**	0,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,20	108,00	16,00	95,00	0,10	129,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,4	4,1	1,3	43,7	0,03	9,63	0,07	2,04	0,00	0,00	12,03	7,22	9,63	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	3,6	26,1	64,2	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
ПЛОВ	130	8,2	12,4	28,9	215,0	0,00	1,00	0,20	0,60	0,10	0,10	12,10	29,20	131,80	1,70	252,60	5,00	0,00	0,00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	49,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**575**	**14,0**	**20,7**	**92,3**	**490,0**	0,13	18,93	0,27	3,94	0,20	0,10	83,83	73,02	239,33	5,10	746,00	13,60	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	5,9	2,0	7,3	102,2	0,10	0,20	0,00	1,00	0,10	0,10	22,60	20,50	117,40	1,00	196,10	24,40	0,20	0,00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	1,0	15,2	91,3	0,10	6,60	0,00	0,20	0,00	0,10	25,50	18,80	55,60	0,70	489,30	5,70	0,00	0,00	335	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,1	2,0	20,1	102,2	0,10	0,10	0,00	0,80	0,10	0,10	59,70	17,20	95,90	0,70	102,60	1,80	0,00	0,00	28	2012
СОК	150	0,8	0,2	15,0	65,0	0,02	3,03	0,00	0,15	0,00	0,00	10,59	6,05	10,59	2,12	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	2,00	9,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,9	0,00	57	0,00	0,20	0,00	0,00	32,30	12,40	21,90	0,30	187,20	1,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**470**	**13,9**	**5,8**	**73,0**	**441,0**	0,32	0,00	0,00	2,35	0,20	0,30	153,59	76,95	311,19	5,02	989,00	33,80	0,20	0,00		
Всего за день:		**42,4**	**47,0**	**203,2**	**1 261,4**	0,65	88,5	0,47	8,89	1,70	0,90	463,92	192,9	830,52	12,5	2121,4	63,90	0,20	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценнос	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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,9	6,2	23,2	104,8	0,10	0,40	0,00	0,80	0,00	0,10	96,00	36,20	125,80	0,90	192,20	8,50	0,00	0,00	46	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,4	4,4	19,0	88,2	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	123,00	15,70	89,00	0,20	178,10	10,50	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,2	0,6	10,3	51,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	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:	**360**	**12,8**	**14,2**	**52,5**	**280,8**	0,10	1,10	0,00	0,80	0,00	0,20	312,70	59,30	284,30	1,50	406,70	19,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0,0**	**19,1**	**82,5**	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	2,3	4,1	8,0	77,8	0,00	5,70	0,10	1,30	0,00	0,00	29,30	17,10	36,30	0,90	280,40	4,30	0,00	0,00	75	2007
ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С МЯСОМ	150	13,2	19,8	11,4	203,1	0,10	0,40	0,00	3,20	0,30	0,20	34,00	23,00	126,30	1,70	231,20	7,10	0,00	0,00	97	2007
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	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**565**	**19,7**	**24,7**	**65,3**	**490,7**	0,20	9,70	0,10	5,70	0,30	0,20	104,80	66,30	226,80	6,00	785,90	15,20	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,6	6,2	10,8	140,2	0,10	5,40	0,10	0,80	0,00	0,00	17,20	21,00	73,80	1,20	448,50	5,30	0,00	0,00	83	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,2	0,1	14,7	84,9	0,00	12,00	0,00	0,10	0,00	0,00	13,30	5,60	9,20	0,20	54,40	0,20	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	2,00	9,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	13,2	64,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	39,90	26,60	0,60	330,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**440**	**9,1**	**8,2**	**66,4**	**420,0**	0,10	26,90	0,10	0,90	0,00	0,00	45,80	71,50	130,20	2,70	889,30	5,50	0,00	0,00		
Всего за день:		**42,4**	**47,1**	**203,3**	**1 274,0**	0,40	43,70	0,60	7,40	0,30	0,50	493,30	212,10	668,30	10,5	2449,4	39,70	0,00	0,00		

6 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,0	7,6	17,7	106,2	0,10	0,60	0,00	1,10	0,10	0,10	119,90	39,90	121,70	1,00	221,80	10,60	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	15,7	84,2	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	79,00	8,80	54,70	0,10	110,10	6,80	0,00	0,00	64	2007
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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**355**	**9,1**	**15,1**	**43,7**	**280,2**	0,10	0,80	0,00	1,20	0,20	0,20	205,20	52,60	196,90	1,40	360,30	17,40	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0,0**	**19,1**	**82,5**	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,3	4,5	1,1	28,0	0,00	3,20	0,10	2,00	0,00	0,00	9,30	4,00	8,30	0,10	35,60	0,40	0,00	0,00	42	2008
СУП КАРТОФЕЛЕМ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1,7	2,9	9,7	71,4	0,00	2,30	0,10	0,80	0,00	0,00	13,30	10,00	25,00	0,60	170,60	1,80	0,00	0,00	101	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С КРАСНОМ СОУСОМ	50	8,4	11,4	7,2	131,2	0,00	0,60	0,00	0,90	0,00	0,10	11,40	21,90	128,60	2,10	280,90	5,60	0,00	0,00	272	2008
ПЕРЛОВЫЙ ГАРНИР	120	3,5	3,6	25,2	89,2	0,00	0,00	0,00	1,50	0,10	0,00	21,40	15,10	114,20	0,70	67,70	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМ.ЯГОД	150	0,2	0,1	12,7	53,1	0,00	12,30	0,00	0,10	0,00	0,00	10,30	5,50	4,60	0,20	54,70	0,20	0,00	0,00	6	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**17,9**	**23,1**	**80,3**	**490,3**	0,10	18,40	0,20	6,20	0,10	0,10	76,40	69,20	328,90	5,60	684,30	10,70	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	5,1	4,4	170,0	0,00	0,40	0,20	1,30	1,40	0,40	117,50	16,00	163,30	1,50	208,40	19,40	0,00	0,00	215	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,0	0,0	11,5	47,0	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,90	1,20	0,10	9,90	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	2,00	9,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	27,1	106,0	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
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0,00	9,50	0,00	0,60	0,00	0,00	15,20	7,60	10,50	2,10	264,10	1,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**14,9**	**8,8**	**60,0**	**407,0**	0,00	10,80	0,20	1,90	1,40	0,40	152,90	33,50	211,80	4,50	529,20	21,30	0,00	0,00		
Всего за день:		**42,7**	**47,0**	**203,1**	**1 260,0**	0,20	36,00	0,80	9,30	1,70	0,80	464,50	170,30	764,60	11,80	1941,3	49,40	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценно	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 С ТЫКВОЙ	150	5,7	6,5	25,8	101,1	0,10	2,30	0,20	0,60	0,00	0,10	133,50	33,30	132,80	0,80	311,40	11,40	0,00	0,00	55	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,3	89,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	140,90	25,10	112,50	0,60	236,60	12,20	0,00	0,00	4	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ	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:	**355**	**12,6**	**15,7**	**55,4**	**280,1**	0,20	3,00	0,20	0,70	0,10	0,20	278,80	61,00	259,30	1,60	567,20	23,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0,0**	**19,1**	**82,5**	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,5	0,7	17,2	0,00	1,20	0,00	0,60	0,00	0,00	6,10	3,80	11,30	0,30	41,90	0,90	0,00	0,00	30	2007
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	3,7	10,5	85,7	0,00	7,80	0,10	1,40	0,00	0,00	31,90	22,40	43,70	1,20	399,80	5,50	0,00	0,00	64	2012
АЗУ	150	6,1	10,5	13,2	184,2	0,10	7,30	0,00	0,50	0,10	0,10	17,60	27,30	109,30	1,80	615,40	7,10	0,00	0,00	11	
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	16,3	85,6	0,00	40,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,70	2,90	1,50	0,30	5,90	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**535**	**12,3**	**16,4**	**65,1**	**490,0**	0,20	16,30	0,10	3,40	0,10	0,10	66,30	66,20	212,50	5,20	1131,9	16,20	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	8,5	6,5	6,8	113,7	0,10	0,40	0,00	1,70	0,00	0,10	11,10	12,40	78,30	0,40	148,90	19,00	0,20	0,00	245	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	5,8	6,7	23,9	89,3	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	3,30	17,60	53,70	0,40	40,00	0,50	0,00	0,00	315	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	2,00	3,70	0,40	12,70	0,00	0,00	0,00	63	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	2,00	9,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		2008
ПРЯНИКИ	30	0,1	1,9	7,4	84,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30	28,40	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,9	0,00	57,00	0,00	0,20	0,00	0,00	32,30	12,40	21,90	0,30	187,20	1,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**16,5**	**15,7**	**63,4**	**407,4**	0,10	57,40	0,00	2,20	0,10	0,10	56,50	50,00	187,40	2,00	431,00	21,40	0,20	0,00		
Всего за день:		**42,2**	**47,8**	**203**	**1260**	0,50	82,70	0,70	6,30	0,30	0,50	431,60	192,20	686,20	9,10	2497,6	61,20	0,20	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценно	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																					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	6,7	8,1	26,9	102,2	0,20	0,80	0,00	0,10	0,10	0,10	158,50	25,90	132,10	0,70	259,90	13,50	0,00	0,00	49	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	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	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:	**355**	**12,5**	**17,3**	**56,3**	**280,3**	0,30	1,50	0,04	0,15	0,10	0,20	310,20	47,20	253,00	1,10	492,10	26,10	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0,0**	**19,1**	**82,5**	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,10	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЧЕСНОКОМ	30	0,5	4,5	2,5	34,8	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	0,00	11,30	6,00	12,00	0,40	86,70	2,10	0,00	0,00	48	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	2,6	1,8	14,3	83,7	0,10	2,80	0,20	1,00	0,00	0,00	16,40	37,80	63,40	1,50	257,00	2,50	0,00	0,00	74	2007
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	6,9	12,6	19,6	174,4	0,10	10,1	0,00	1,40	0,10	0,20	17,80	36,40	140,30	2,30	850,50	9,30	0,00	0,00	299	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0,0	19,1	80,3	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	27,70	15,60	19,70	0,50	258,40	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**515**	**14,6**	**19,5**	**79,9**	**490,5**	0,30	14,3	0,30	5,20	0,10	0,20	83,90	108,50	283,60	6,60	1527,4	16,60	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ	130/15	11,4	7,4	15,9	200,9	0,00	1,60	0,10	0,70	0,20	0,20	178,60	25,40	203,80	1,00	271,50	4,50	0,00	0,00	50	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	2,00	9,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	12,2	119,0	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
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
Итого за прием пищи:	**370**	**14,9**	**10,7**	**47,7**	**407,2**	0,00	1,60	0,10	0,70	0,20	0,20	193,10	35,70	245,00	2,30	333,60	4,50	0,00	0,00		
Всего за день:		**42,8**	**47,5**	**203**	**1260,5**	0,60	23,4	0,84	6,05	0,40	0,70	617,20	206,40	808,60	10,3	2720,6	47,20	0,00	0,00		

9 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,8	8,2	25,4	105,2	0,20	0,80	0,00	0,10	0,10	0,10	163,50	28,90	161,20	1,10	270,80	13,50	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	15,7	86,2	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	79,00	8,80	54,70	0,10	110,10	6,80	0,00	0,00	64	2007
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ	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:	**360**	**13,2**	**14,6**	**51,4**	**280,2**	0,20	1,10	0,00	0,10	0,10	0,20	334,30	43,80	278,90	1,50	408,10	20,30	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	3,4	2,5	5,5	49,6	0,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,20	108,00	16,00	95,00	0,10	129,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**3,4**	**2,5**	**5,5**	**49,6**	0,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,20	108,00	16,00	95,00	0,10	129,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,3	3,3	9,1	109,5	0,00	4,90	0,10	0,00	0,00	0,00	31,20	17,40	51,80	1,10	239,00	3,70	0,00	0,00	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5,9	13,0	21,2	174,4	0,10	4,96	0,01	2,18	0,00	0,00	20,83	35,71	188,48	2,98	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	28,4	84,9	0,00	1,80	0,00	0,30	0,00	0,00	19,80	7,70	7,30	1,10	131,10	0,90	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**535**	**12,4**	**17,1**	**83,6**	**490,0**	0,20	13,2	0,11	3,38	0,00	0,00	89,43	77,71	302,98	7,28	487,20	7,30	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ	150	8,2	5,9	9,0	123,1	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	78	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	2,1	6,9	20,2	167,7	0,00	0,00	0,10	0,70	0,70	0,10	30,80	7,90	76,70	0,80	87,10	6,90	0,00	0,00	469	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	19,5	78,5	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	95	0,8	0,2	7,1	36,1	0,10	36,1	0,00	0,20	0,00	0,00	33,20	10,40	16,10	0,10	147,10	0,00	0,10	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**470**	**13,1**	**13,4**	**63,2**	**441,1**	0,22	44,4	0,30	1,45	0,70	0,20	108,00	64,20	266,80	4,50	717,40	40,20	0,40	0,00		
Всего за день:		**42,1**	**47,6**	**203,7**	**1261**	0,82	59,4	0,41	4,93	0,80	0,60	639,73	201,71	943,68	13,4	1741,7	67,80	0,40	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети-ческа я	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-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 ГРЕЧНЕВАЯ-РИСОВАЯ	150	6,5	6,7	31,9	105,1	0,10	0,60	0,00	1,00	0,00	0,10	126,60	44,80	148,90	1,00	243,20	11,50	0,00	0,00	124	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	15,7	89,2	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
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,2	3,8	14,4	86,2	0,02	8,00	0,03	0,40	0,00	0,00	8,00	5,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**360**	**10,3**	**13,3**	**62,0**	**280,5**	0,12	8,80	0,03	1,40	0,00	0,20	229,40	60,40	228,50	1,40	375,30	19,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,8	52,9	0,01	2,25	0,00	0,30	0,00	0,00	3,75	1,50	2,25	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,1**	**0,1**	**19,8**	**52,9**	0,01	2,25	0,00	0,30	0,00	0,00	3,75	1,50	2,25	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,8	2,4	3,6	39,9	0,00	7,00	0,10	1,00	0,00	0,00	18,80	7,10	13,00	0,40	80,60	1,40	0,00	0,00	65	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	4,6	3,0	12,3	92,4	0,10	11,30	0,30	2,30	0,00	0,00	54,30	32,10	63,70	1,70	410,50	2,80	0,00	0,00	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	12,2	6,3	2,7	102,9	0,10	9,20	4,10	1,00	0,00	1,10	15,60	12,40	177,80	3,80	217,30	5,20	0,20	0,00	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	3,1	13,7	91,3	0,10	6,60	0,00	0,20	0,00	0,10	25,50	18,80	55,60	0,70	489,30	5,70	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**23,5**	**15,4**	**68,3**	**490,3**	0,40	34,10	4,50	5,40	0,00	1,20	131,00	84,50	358,30	8,50	1273,3	17,80	0,20	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ПИРОЖОК С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	60	4,2	12,2	3,0	164,2	0,10	0,20	0,00	2,60	0,10	0,20	50,10	25,10	126,40	1,40	238,80	6,60	0,00	0,00	156	2001
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	2,2	5,6	12,4	109,8	0,10	6,20	0,20	2,70	0,00	0,00	29,50	25,50	56,40	1,30	426,30	5,70	0,00	0,00	130	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЗАМОРОЖ. ЯГОД	150	0,1	0,0	20,3	82,9	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,50	6,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		2008
ГРУША	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0,00	4,80	0,00	0,30	0,00	0,00	18,10	11,40	15,20	1,90	147,30	1,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**8,1**	**18,3**	**52,9**	**437,3**	0,20	12,10	0,20	5,60	0,10	0,20	111,50	70,60	217,60	5,00	852,60	13,80	0,00	0,00		
Всего за день:		**42,0**	**47,1**	**203**	**1261**	0,73	57,25	4,73	12,70	0,10	1,60	475,65	217,00	806,65	15,65	2501,2	51,20	0,20	0,00		