ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценно	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ"ШОКОЛАДКА"	200	7,5	8,1	34,8	168,9	0,10	0,90	0,00	0,70	0,00	0,20	179,60	27,00	148,00	0,70	296,60	15,30	0,00	0,00	111	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	4,4	18,7	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	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**	**13,6**	**17,3**	**66,4**	**360,0**	0,20	1,60	0,00	0,80	0,10	0,30	332,40	49,00	272,20	1,20	534,20	27,90	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,0	22,9	99,9	0,01	2,02	0,00	0,10	0,00	0,00	7,06	4,03	7,06	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,0**	**22,9**	**99,9**	0,01	2,02	0,00	0,10	0,00	0,00	7,06	4,03	7,06	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	60	1,0	0,0	2,0	11,8	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,70	20,30	0,80	252,30	0,00	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	200	1,5	3,3	6,7	63,9	0,00	11,80	0,20	0,20	0,10	0,00	33,50	16,90	34,10	0,90	261,30	2,90	0,00	0,00	36	2006
БЕФСТРОГАНОВ	70	14,1	15,3	5,8	201,6	0,00	1,10	0,00	1,50	0,00	0,10	22,20	18,10	133,20	1,90	319,60	7,50	0,00	0,00	375	1996
ПШЕНИЧНЫЙ ГАРНИР	130	4,1	3,3	25,3	143,2	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	17,90	20,20	88,20	1,40	85,50	0,00	0,00	0,00	181	2008
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**	**25,5**	**22,9**	**85,3**	**630,7**	0,20	16,40	0,20	2,90	0,20	0,10	104,80	84,60	332,30	7,20	1006	13,20	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
КОЛБАСКИ ПО -СЛУЦКИ	70	6,9	14,7	14,6	260,1	0,20	0,70	0,90	6,60	5,40	1,00	140,70	43,80	515,00	7,10	545,70	53,40	0,10	0,10	122	2006
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,5	4,9	35,6	105,4	0,10	0,00	0,00	1,20	0,10	0,00	9,40	7,50	41,50	0,90	64,80	0,80	0,00	0,00	317	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	13,1	53,7	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	4,30	5,60	0,60	25,60	0,00	0,00	0,00	2	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**	**14,9**	**20,7**	**86,0**	**531,7**	0,30	11,70	0,90	8,40	5,50	1,00	182,50	66,90	589,40	11,1	937,10	56,20	0,10	0,10		
Всего за день:		**54,9**	**60,9**	**260,6**	**1622,3**	0,71	31,72	1,10	12,2	5,80	1,40	626,76	204,53	1201	20,9	2477,3	97,30	0,10	0,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценнос	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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)	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**	**13,5**	**15,0**	**63,9**	**360,5**	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,20	313,50	44,40	321,70	1,40	322,90	12,20	0,00	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	120	3,6	1,0	5,0	71,7	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	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	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	124,00	14,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	50	1,3	3,0	2,9	43,9	0,00	1,90	0,00	1,80	0,00	0,00	8,90	8,20	25,40	0,40	50,30	0,20	0,00	0,00	56	2007
СУП С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ	200	4,7	3,0	22,2	105,6	0,10	5,50	0,20	0,20	0,20	0,00	29,60	18,90	69,10	1,10	341,60	5,80	0,00	0,00	121	2006
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	10,2	14,2	4,9	132,6	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	8,2	21,9	125,9	0,10	7,80	0,00	0,20	0,00	0,10	29,90	22,30	65,60	0,90	578,20	6,70	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,3	23,3	68,2	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:	**720**	**24,1**	**25,2**	**101,0**	**630,6**	0,30	17,9	0,20	5,40	0,20	0,20	117,10	87,90	345,80	7,90	1491,1	22,40	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,0	12,5	7,1	206,2	0,20	1,80	0,20	2,20	0,00	0,20	30,40	38,30	214,50	0,90	459,70	55,90	0,50	0,00	96	2007
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,5	28,5	176,6	0,02	0,00	0,04	0,26	0,00	0,00	2,61	16,53	53,07	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	33,5	76,2	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	25	1,9	0,7	12,9	55,5	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:	**505**	**12,8**	**19,1**	**90,1**	**557,5**	0,24	64,8	0,24	2,81	0,00	0,20	82,31	77,13	317,37	4,12	679,70	57,90	0,50	0,00		
Всего за день:		**54,1**	**60,5**	**260,0**	**1620,3**	0,66	83,7	0,44	8,31	0,30	0,60	636,91	223,43	634,74	13,42	2493,7	92,50	0,50	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	200	5,3	6,6	17,7	153,9	0,10	0,80	0,00	0,10	0,00	0,10	166,70	23,70	131,50	0,30	246,10	14,60	0,00	0,00	190	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,2	133,1	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,20	187,90	33,30	149,70	0,80	314,50	16,20	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:	**435**	**12,6**	**12,1**	**54,6**	**360,0**	0,20	4,80	0,00	0,10	0,00	0,30	360,00	60,60	295,00	1,30	589,30	30,80	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,2	18,0	99,9	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**18,0**	**99,9**	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,0	1,5	34,3	0,00	2,40	0,00	1,40	0,00	0,00	12,30	7,50	22,50	0,50	83,70	1,80	0,00	0,00	30	2007
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,9	3,8	13,0	93,8	0,10	4,10	0,20	1,20	0,00	0,00	21,40	18,50	54,60	0,80	309,00	2,90	0,00	0,00	76	2012
КОЛБАСКИ ПО МОГИЛЕВСКИ	70	10,8	8,6	7,2	149,2	0,00	0,20	0,00	0,60	0,00	0,10	9,20	14,30	94,40	1,50	204,10	4,40	0,00	0,00	121	2006
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,9	6,3	42,8	115,4	0,05	26,45	0,09	2,88	0,00	0,00	86,57	28,86	57,71	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМ.ЯГОД	180	0,2	0,1	17,0	70,6	0,00	16,40	0,00	0,10	0,00	0,00	13,80	7,30	6,10	0,30	72,80	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	64,7	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**	**22,1**	**22,8**	**113,0**	**630,0**	0,25	49,55	0,29	7,28	0,00	0,10	156,07	88,56	291,81	6,50	756,00	12,10	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	180/20	16,1	24,2	39,4	355,3	0,11	1,80	0,90	4,86	0,00	0,00	208,80	45,00	318,60	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	220	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	80,9	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:	**505**	**18,5**	**25,2**	**74,5**	**531,2**	0,11	6,80	0,90	5,26	0,00	0,00	235,50	62,60	355,30	4,24	193,30	1,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,1**	**60,3**	**260,1**	**1621,1**	0,58	64,79	1,19	12,82	0,00	0,40	764,28	219,01	954,82	14,58	1538,6	43,90	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	130	11,4	11,2	4,8	146,6	0,00	0,50	0,20	1,50	1,70	0,40	136,50	18,60	193,20	1,70	239,10	22,80	0,00	0,00	214	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,6	4,7	57,7	0,10	2,20	0,00	2,20	0,00	0,00	10,10	10,50	31,20	0,40	55,20	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	13,2	53,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	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:	**420**	**15,0**	**19,6**	**35,6**	**360,2**	0,10	2,70	0,20	3,80	1,80	0,40	155,00	34,70	246,10	2,90	333,40	22,80	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	120	3,4	2,5	5,5	80,3	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:	**120**	**3,4**	**2,5**	**5,5**	**80,3**	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	60	0,6	2,1	2,0	65,2	0,05	14,37	0,11	3,05	0,00	0,00	17,96	10,77	14,37	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	1,8	23,3	85,3	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	160	10,1	14,0	33,0	264,6	0,00	1,20	0,20	0,70	0,10	0,10	15,30	36,20	162,10	2,10	310,90	6,00	0,00	0,00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	28,2	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	57,2	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**	**17,5**	**18,9**	**118,0**	**630,2**	0,15	23,87	0,31	5,25	0,20	0,10	96,36	83,17	282,67	6,00	816,00	14,70	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,3	7,8	10,1	143,1	0,10	0,20	0,00	1,40	0,20	0,10	31,60	28,60	164,20	1,30	274,40	34,20	0,30	0,00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,4	3,7	16,2	108,0	0,10	7,80	0,00	0,20	0,00	0,10	29,90	22,30	65,60	0,90	578,20	6,70	0,00	0,00	335	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	4,3	6,9	26,3	111,8	0,10	0,20	0,00	1,10	0,10	0,10	83,80	24,10	134,10	1,00	143,10	2,50	0,00	0,00	28	2012
СОК	180	0,9	0,2	28,2	78,0	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	442	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:	**575**	**18,7**	**19,5**	**101,8**	**549,4**	0,32	71,84	0,00	3,08	0,30	0,30	196,81	98,55	415,91	6,34	1215,7	45,40	0,30	0,00		
Всего за день:		**54,6**	**60,5**	**260,9**	**1 620,0**	0,77	99,11	0,51	12,13	2,30	1,00	556,17	232,42	1039,7	15,34	2494,1	82,90	0,30	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рец еп-тур	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" ЖИДКАЯ	200	6,7	8,3	31,0	151,8	0,10	0,60	0,00	1,10	0,10	0,10	127,90	48,20	167,50	1,20	256,10	11,30	0,00	0,00	46	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	19,1	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	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**	**16,3**	**16,8**	**63,0**	**360,1**	0,20	1,40	0,00	1,10	0,10	0,20	412,10	75,50	365,70	1,90	506,10	23,90	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,2	18,0	99,9	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**18,0**	**99,9**	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	7,6	10,5	103,7	0,00	7,70	0,20	1,70	0,00	0,00	39,30	22,60	48,80	1,20	374,00	5,70	0,00	0,00	75	2007
ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С МЯСОМ	180	16,0	21,0	25,6	243,7	0,10	0,50	0,10	3,90	0,40	0,20	40,80	27,50	151,70	2,10	277,50	8,30	0,00	0,00	97	2007
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,0	109,2	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	4,3	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	2,5	0,6	10,3	64,2	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**	**25,5**	**29,9**	**89,6**	**630,7**	0,20	13,30	0,30	7,00	0,40	0,20	130,60	79,90	280,20	7,20	979,70	17,90	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,6	8,2	12	143,2	0,10	6,60	0,20	1,00	0,00	0,10	20,70	25,20	88,40	1,40	538,30	6,50	0,00	0,00	83	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	24,9	101,6	0,00	14,40	0,00	0,10	0,00	0,00	16,00	6,60	10,90	0,20	65,20	0,20	0,00	0,00	378	2012
ВАФЛИ	50	1,4	3,7	18,7	123,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80	70,00	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	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:	**535**	**11,6**	**13,2**	**89,5**	**530,2**	0,10	31,00	0,20	1,10	0,00	0,20	57,50	82,10	161,60	3,30	1044,5	6,70	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,3**	**60,1**	**260**	**1 620,9**	0,52	49,34	0,50	9,38	0,50	0,60	612,91	244,75	820,21	14,94	2530,3	48,50	0,00	0,00		

6 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,7	10,3	23,7	158,4	0,20	0,80	0,00	1,40	0,10	0,10	159,80	52,90	162,00	1,50	295,50	14,20	0,00	0,00	184	2008
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
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**	**11,2**	**17,9**	**52,3**	**360,2**	0,20	1,00	0,00	1,50	0,20	0,20	260,00	66,80	244,90	1,90	451,40	22,30	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,2	22,9	99,9	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**22,9**	**99,9**	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,7	7,5	1,9	37,2	0,00	5,20	0,10	3,40	0,00	0,00	15,60	6,70	13,80	0,40	59,30	0,70	0,00	0,00	42	2008
СУП КАРТОФЕЛЕМ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,0	3,7	13,2	95,0	0,00	3,10	0,20	1,00	0,00	0,00	17,50	13,40	33,20	0,70	227,40	2,50	0,00	0,00	101	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С КРАСНОМ СОУСОМ	70	13,8	16,0	13,6	183,7	0,10	0,90	0,10	1,40	0,00	0,10	16,00	31,20	181,40	3,10	401,00	7,90	0,10	0,00	272	2008
ПЕРЛОВЫЙ ГАРНИР	130	3,8	3,9	27,3	96,6	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 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:	**700**	**25,3**	**32,2**	**102,9**	**630,6**	0,30	24	0,40	8,70	0,10	0,10	97,50	86,20	414,00	7,30	913,00	14,10	0,10	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	5,8	5,1	196,4	0,00	0,50	0,20	1,40	1,60	0,40	135,60	18,40	188,40	1,60	240,50	22,40	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	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
ПЕЧЕНЬЕ	50	2,3	2,9	43,1	164,1	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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	58,0	0,00	10	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**	**17,4**	**9,8**	**82,4**	**531,0**	0,00	11,4	0,20	2,00	1,60	0,40	173,70	37,60	243,90	4,80	584,40	24,40	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,8**	**60,1**	**260,5**	**1621,7**	0,52	40	0,60	12,38	1,90	0,70	543,91	197,85	915,51	16,54	1948,8	60,80	0,10	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рец еп-тур	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	200	7,7	8,7	34,6	150,9	0,20	3,00	0,20	0,70	0,10	0,10	178,00	44,30	176,80	1,10	414,90	15,30	0,10	0,00	55	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
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**	**18,5**	**18,3**	**66,7**	**360,2**	0,30	3,90	0,20	0,70	0,10	0,20	483,80	83,00	403,00	2,40	734,80	29,90	0,10	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,2	18,9	99,9	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**18,9**	**99,9**	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,2	28,5	0,00	2,00	0,00	1,10	0,00	0,00	10,30	6,20	18,80	0,50	69,80	1,50	0,00	0,00	30	2007
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,0	13,9	114,7	0,00	10,40	0,20	2,00	0,00	0,00	42,70	30,10	58,20	1,50	533,70	7,20	0,00	0,00	64	2012
АЗУ	160	7,1	15,8	25,3	196,0	0,10	7,90	0,00	0,50	0,10	0,20	18,70	29,20	116,50	1,80	656,20	7,60	0,00	0,00	11	
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	19,6	114,1	0,00	48,00	0,10	0,00	0,00	0,00	14,10	3,40	1,80	0,40	6,90	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,2	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	65,2	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:	**660**	**15,3**	**24,4**	**91,5**	**630,8**	0,20	68,30	0,30	4,70	0,10	0,20	98,60	81,00	251,80	6,40	1353	19,10	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	11,8	9,1	9,5	159,2	0,10	0,60	0,00	2,40	0,00	0,10	15,30	17,50	109,60	0,60	208,50	26,60	0,20	0,00	245	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	5,3	33,3	105,2	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	3,90	20,90	63,50	0,50	47,30	0,60	0,00	0,00	315	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	11,8	47,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	2,00	3,70	0,40	12,80	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
ПРЯНИКИ	30	1,0	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	100	1,5	0,5	8,1	68,1	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:	**535**	**19,4**	**17,5**	**83,0**	**530,0**	0,10	10,60	0,00	2,70	0,10	0,20	38,90	89,30	241,10	2,70	668,00	27,20	0,20	0,00		
Всего за день:		**54,1**	**60,4**	**260,1**	**1 620,9**	0,62	86,44	0,50	8,28	0,30	0,60	634,01	260,55	908,61	14	2755,8	76,20	0,30	0,00		

8 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																					
ВЕРИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	8,9	10,7	35,8	169,2	0,20	1,00	0,10	0,10	0,10	0,20	211,40	34,60	176,10	0,70	346,40	18,00	0,00	0,00	49	2007
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	4,4	18,7	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	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**	**15,0**	**19,9**	**67,4**	**360,3**	0,30	1,70	0,10	0,20	0,20	0,30	364,20	56,60	300,30	1,20	584,00	30,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,9	0,2	18,0	99,9	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**18,0**	**99,9**	0,02	3,64	0,00	0,18	0,00	0,00	12,71	7,25	12,71	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	0,9	9,1	5,2	42,9	0,00	2,40	0,00	3,90	0,00	0,00	22,60	12,10	24,10	0,70	173,40	4,20	0,00	0,00	48	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3,4	2,5	18,9	111,7	0,10	3,80	0,20	1,40	0,00	0,00	21,60	50,50	84,60	1,90	343,00	3,50	0,00	0,00	74	2007
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	10,4	14,1	26,7	214,6	0,20	12,40	0,00	1,70	0,10	0,20	21,90	44,80	172,80	2,90	0,70	11,50	0,00	0,00	299	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,4	106,9	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	37,00	20,70	26,30	0,50	344,50	0,00	0,00	0,00	440	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:	**690**	**20,5**	**26,8**	**107,7**	**630,5**	0,40	18,90	0,30	8,10	0,10	0,20	115,90	140,20	364,30	8,20	1994,6	22,00	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ	150/20	12,5	10,2	20,4	286,5	0,00	1,70	0,10	0,80	0,30	0,20	211,20	30,00	238,10	1,20	320,90	5,30	0,00	0,00	50	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
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	2,9	21,3	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	13,2	53,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	2,80	5,20	0,50	17,80	0,00	0,00	0,00	63	2007
Итого за прием пищи:	**445**	**18,3**	**13,8**	**67,8**	**530,2**	0,00	1,70	0,10	0,80	0,30	0,20	228,20	42,10	286,60	2,60	394,70	5,30	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,7**	**60,7**	**260,9**	**1621**	0,72	25,94	0,50	9,28	0,60	0,70	721,01	246,15	963,91	14,54	2973,3	57,90	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	200	8,9	10,9	33,7	153,9	0,20	1,00	0,10	0,10	0,10	0,20	217,80	38,60	214,90	1,40	361,20	18,00	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	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)	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**	**16,9**	**18,8**	**62,3**	**360,2**	0,20	1,30	0,10	0,10	0,10	0,30	449,40	57,80	371,80	2,00	529,50	26,10	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	100	3,4	2,5	5,5	61,0	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**	**61,0**	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	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40	84,60	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,2	3,7	12,1	96,0	0,00	6,60	0,20	0,20	0,00	0,00	41,70	23,10	69,10	1,50	318,10	4,80	0,00	0,00	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	7,1	18,4	25,4	273,8	0,12	6,01	0,01	2,64	0,00	0,00	25,24	43,28	228,38	3,62	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,3	32,3	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	24,2	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**	**16,0**	**23,5**	**105,3**	**630,3**	0,22	18	0,21	4,34	0,00	0,00	120,14	97,08	378,18	9,22	663,80	8,80	0,00	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ	180	9,8	4,1	10,8	134,9	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	80	4,8	10,9	32,3	252,8	0,10	0,10	0,10	1,00	1,10	0,20	48,90	12,60	122,40	1,40	139,20	11,00	0,00	0,00	469	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	23,4	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
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	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:	**565**	**18,2**	**16,1**	**86,9**	**568,6**	0,32	47	0,30	1,78	1,10	0,30	131,30	68,90	318,40	5,52	779,80	43,80	0,40	0,00		
Всего за день:		**54,5**	**60,9**	**260,0**	**1620**	0,94	67	0,61	6,22	1,20	0,80	808,84	239,78	1163,4	16,84	2102,1	78,70	0,40	0,00		

10 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 ГРЕЧНЕВАЯ-РИСОВАЯ	200	8,4	8,9	42,4	176,9	0,20	0,80	0,00	1,30	0,10	0,10	168,80	59,70	198,30	1,50	324,10	15,30	0,00	0,00	124	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
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	2,0	0,7	20,2	93,9	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,70	17,90	0,40	37,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	**415**	**15,8**	**14,1**	**81,8**	**360,0**	0,30	5,60	0,00	1,30	0,10	0,20	344,80	94,50	351,10	2,70	644,80	29,90	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,8	89,3	0,01	2,70	0,00	0,36	0,00	0,00	4,50	1,80	2,70	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,1**	**0,1**	**23,8**	**89,3**	0,01	2,70	0,00	0,36	0,00	0,00	4,50	1,80	2,70	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВЬЮ	50	1,0	3,0	4,5	49,8	0,00	8,70	0,10	1,30	0,00	0,00	23,50	9,00	16,50	0,60	100,90	1,70	0,00	0,00	65	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,2	4,1	18,0	122,7	0,20	15,00	0,40	2,90	0,00	0,00	72,40	43,20	85,00	2,30	547,40	3,60	0,00	0,00	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	14,0	8,8	4,0	144,1	0,20	12,60	5,80	1,40	0,10	1,40	21,70	17,30	248,70	5,40	304,00	7,30	0,20	0,00	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,7	17,0	122,7	0,10	7,80	0,00	0,20	0,10	0,20	51,70	24,50	80,70	0,90	604,60	8,60	0,00	0,00	28	2008
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	2,3	0,4	21,2	83,1	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:	**720**	**28,0**	**21,6**	**89,0**	**630,5**	0,60	44,10	6,30	6,90	0,20	1,60	189,50	107,70	487,40	11,40	1644,2	24,00	0,20	0,00		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
ПИРОЖОК С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	80	5,6	16,4	4,0	210,8	0,10	0,20	0,00	3,50	0,20	0,20	66,90	33,50	168,60	2,10	318,40	8,80	0,00	0,00	156	2001
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,7	7,0	15,5	126,7	0,10	7,80	0,30	3,40	0,00	0,00	36,70	31,90	70,70	1,60	532,90	7,20	0,00	0,00	130	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЗАМОРОЖ. ЯГОД	200	0,1	0,0	22,9	110,2	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,70	4,50	8,20	0,10	26,40	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	45,5	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:	**555**	**10,7**	**24,4**	**65,6**	**540,2**	0,20	14,20	0,30	7,30	0,20	0,20	141,10	85,20	279,80	6,10	1055,7	17,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,6**	**60,2**	**260,2**	**1620**	1,11	66,60	6,60	15,86	0,50	2,00	679,90	289,20	1121	21,10	3344,7	70,90	0,20	0,00		