

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.12	0.21	0.06	0.06	18.82	3.86	61.82	0.81	0.45	53.94	56.35	8.05	0.02	0.01	N 1д/1.	2015
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50	0.55	0.10	1.90	11.98	0.03	12.48	0.08	0.19	0.00	0.02	0.00	0.05	0.25	6.99	9.98	12.97	0.50	0.10	1.50	144.71	1.00	0.00	0.00	71	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	N1д/4.	2012
Бутерброд с маслом (сливочным)	40/30/10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	N1д/5.	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.06	0.00	9.80	39.42	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.88	2.83	2.22	0.22	0.00	1.98	8.29	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	5.57	4.59	11.97	112.70	0.05	12.49	0.16	1.00	0.89	0.14	0.21	0.11	0.33	34.69	16.67	77.01	1.53	0.55	57.42	209.35	9.05	0.02	0.01		
II Завтрак																										
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка)	100	2.99	2.58	4.33	55.67	0.02	0.31	0.03	0.00	0.00	0.13	0.34	0.00	0.10	127.84	14.43	94.85	0.10	0.41	51.55	150.53	9.28	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	100	2.99	2.58	4.33	55.67	0.02	0.31	0.03	0.00	0.00	0.13	0.34	0.00	0.10	127.84	14.43	94.85	0.10	0.41	51.55	150.53	9.28	0.00	0.00		
Обед																										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50	0.55	0.10	1.90	12.00	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	0.00	0.05	0.25	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	1.50	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	63	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.06	4.60	32.32	191.03	0.06	0.00	0.02	1.10	0.08	0.02	0.00	0.08	0.46	16.60	7.82	38.66	0.89	0.34	3.06	59.18	0.71	0.01	0.01	N5д/7.	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9.07	10.70	8.40	166.10	0.03	0.51	0.02	0.41	0.07	0.06	1.15	0.19	1.81	8.89	12.76	85.48	1.17	1.67	30.53	179.06	3.73	0.03	0.00	287	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0.23	0.65	0.90	12.36	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.78	0.47	3.03	0.02	0.02	1.62	6.15	0.41	0.00	0.00	354	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	N1д/4.	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ СУХОФРУКТОВ (смесь)	180	0.00	0.00	13.94	55.73	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	1.70	0.00	0.00	0.00	1.85	1.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	691	14.91	16.05	57.46	437.22	0.12	33.02	0.12	1.71	0.15	0.10	1.15	0.32	2.53	44.18	32.75	140.17	2.58	2.13	38.56	390.39	5.85	0.04	0.01		
Полдник																										
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	110/10	5.37	3.34	37.08	199.66	0.06	0.02	0.02	1.00	0.17	0.04	0.04	0.01	0.41	18.59	8.47	45.69	0.64	0.38	13.18	75.14	2.20	0.01	0.01	430	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.56	2.96	15.00	101.93	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.12	114.68	19.97	90.99	0.48	0.58	55.36	191.08	9.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	300	8.93	6.30	52.08	301.59	0.09	0.59	0.04	1.00	0.17	0.16	0.04	0.01	0.53	133.27	28.44	136.68	1.12	0.96	68.54	266.22	12.10	0.01	0.01		
Всего за день:		32.40	29.52	125.84	907.18	0.28	46.41	0.35	3.71	1.21	0.53	1.74	0.44	3.49	339.98	92.29	448.71	5.33	4.05	216.07	1 016.49	36.28	0.07	0.03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	170	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	183	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	412	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012
Итого за прием пищи:	397	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	386	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	2.00	0.01	0.00	0.00				
Обед																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50	0.58	0.11	2.01	12.71	0.03	13.24	0.09	0.21	0.00	0.02	0.00	0.05	0.26	7.41	10.59	13.77	0.53	0.11	1.59	153.56	1.06	0.00	0.00	0.00	71	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	1.73	2.04	14.76	84.59	0.06	4.75	0.15	0.90	0.00	0.04	0.00	0.19	0.72	20.56	19.21	46.23	0.72	0.39	7.06	341.43	3.38	0.02	0.00	0.00	99	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	9.99	3.79	1.64	80.68	0.05	0.78	0.36	0.87	0.25	0.07	0.93	0.13	1.16	26.41	22.05	129.87	0.64	0.78	46.70	243.11	77.11	0.01	0.00	0.00	256	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012			
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0.09	0.00	25.58	102.64	0.00	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.08	2.96	6.12	0.19	0.00	2.21	29.54	0.00	0.00	0.00	401	2015			
Итого за прием пищи:	680	12.39	5.94	43.99	280.62	0.14	38.81	0.60	1.98	0.25	0.13	0.93	0.37	2.14	66.46	54.81	195.99	2.08	1.28	57.56	767.64	81.55	0.03	0.00					
Полдник																													
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные, с маслом сливочным)	100/5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	244	2015		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008		
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	414	2015		
Итого за прием пищи:	305	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:		12.79	6.34	53.79	327.62	0.17	48.81	0.61	2.61	0.25	0.15	0.93	0.45	2.44	82.46	62.81	206.99	4.28	1.43	83.56	1 045.64	83.55	0.04	0.00					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг			Se, мг	
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012
Итого за прием пищи:	400	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.81	47.03	0.03	10.01	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	16.01	8.00	11.01	2.20	0.15	26.02	278.17	2.00	0.01	0.00	386	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.40	0.40	9.81	47.03	0.03	10.01	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	16.01	8.00	11.01	2.20	0.15	26.02	278.17	2.00	0.01	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.24	0.03	0.51	3.90	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	6.90	4.20	7.20	0.18	0.00	333.30	42.30	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1.86	4.06	9.15	80.60	0.02	0.29	0.01	1.60	0.08	0.02	0.02	0.01	0.14	11.06	3.40	20.24	0.29	0.19	6.11	33.33	1.13	0.01	0.00	106	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	2.85	8.62	28.41	202.95	0.03	0.89	0.18	3.83	0.00	0.02	0.00	0.10	0.59	9.34	21.71	60.44	0.53	0.66	6.92	87.55	1.39	0.02	0.01	311	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.24	2.98	7.27	61.34	0.02	3.85	0.02	1.43	0.00	0.03	0.00	0.10	0.22	22.38	14.91	29.93	0.90	0.38	25.03	232.47	4.55	0.01	0.00	56	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0.14	0.14	20.85	86.08	0.01	17.44	0.00	0.23	0.00	0.01	0.00	0.03	0.09	11.78	3.99	3.56	0.71	0.05	10.93	101.08	0.72	0.00	0.00	372	2012	
Итого за прием пищи:	670	6.33	15.83	66.19	434.87	0.09	23.97	0.21	7.09	0.08	0.09	0.02	0.24	1.07	61.46	48.21	121.37	2.61	1.28	382.29	496.73	7.79	0.04	0.01			
Полдник																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.21	8.70	6.00	27.00	0.63	0.00	99.00	33.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	220	2.25	2.94	22.32	125.10	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.21	8.70	6.00	27.00	0.63	0.00	99.00	33.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		8.98	19.17	98.32	607.00	0.14	33.98	0.22	7.72	0.08	0.13	0.02	0.32	1.58	86.17	62.21	159.38	5.44	1.43	507.31	807.90	9.79	0.05	0.01			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИХ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром)	190/5/5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	413	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка)	100	2.99	2.58	4.33	55.67	0.02	0.31	0.03	0.00	0.00	0.13	0.34	0.00	0.10	127.84	14.43	94.85	0.10	0.41	51.55	150.53	9.28	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	100	2.99	2.58	4.33	55.67	0.02	0.31	0.03	0.00	0.00	0.13	0.34	0.00	0.10	127.84	14.43	94.85	0.10	0.41	51.55	150.53	9.28	0.00	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.55	0.10	1.91	12.05	0.03	12.55	0.08	0.20	0.00	0.02	0.00	0.05	0.25	7.03	10.04	13.05	0.50	0.10	1.51	145.58	1.00	0.00	0.00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140/70/70	11.74	7.95	6.32	144.72	0.07	2.14	0.52	3.57	0.00	0.08	0.00	0.15	1.03	44.84	44.28	161.91	0.96	1.10	35.51	418.46	108.96	0.42	0.01	254	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0.27	0.05	33.03	133.45	0.00	20.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.04	12.13	3.16	9.64	0.68	0.02	5.13	67.18	0.54	0.00	0.00	382	2012	
Итого за прием пищи:	886	12.56	8.10	41.26	290.22	0.10	35.12	0.60	3.77	0.00	0.10	0.00	0.22	1.32	64.00	57.48	184.60	2.14	1.22	42.15	631.22	110.50	0.42	0.01			
Полдник																											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	1.33	3.29	26.43	137.01	0.01	0.34	0.01	1.27	0.06	0.01	0.01	0.00	0.16	6.47	3.80	14.31	0.26	0.09	4.03	44.73	0.65	0.00	0.00	231	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	368	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.56	2.96	15.00	101.93	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.12	114.68	19.97	90.99	0.48	0.58	55.36	191.08	9.90	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	310	4.89	6.25	41.43	238.94	0.04	0.91	0.03	1.27	0.06	0.13	0.01	0.00	0.28	121.15	23.77	105.30	0.74	0.67	59.39	235.81	10.55	0.00	0.00			
Всего за день:		20.44	16.93	87.02	584.83	0.16	36.34	0.66	5.04	0.06	0.36	0.35	0.22	1.70	312.99	95.68	384.75	2.98	2.30	153.09	1017.56	130.33	0.42	0.01			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	412	2012	
Итого за прием пищи:	417	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																												
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.81	47.03	0.03	10.01	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	16.01	8.00	11.01	2.20	0.15	26.02	278.17	2.00	0.01	0.00	386	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.40	0.40	9.81	47.03	0.03	10.01	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	16.01	8.00	11.01	2.20	0.15	26.02	278.17	2.00	0.01	0.00				
Обед																												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50	0.58	0.11	2.01	12.71	0.03	13.24	0.09	0.21	0.00	0.02	0.00	0.05	0.26	7.41	10.59	13.77	0.53	0.11	1.59	153.56	1.06	0.00	0.00	71	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	1.89	2.05	14.26	83.34	0.06	4.75	0.15	1.14	0.00	0.04	0.00	0.21	0.75	22.51	18.56	57.45	0.78	0.35	6.91	346.61	3.28	0.02	0.00	99	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	18.52	12.06	3.27	222.77	0.21	13.98	6.44	1.52	0.13	1.58	61.20	0.63	7.43	22.55	17.65	267.90	5.86	5.20	111.79	324.85	7.74	0.19	0.03	256	2008		
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.93	2.48	5.14	47.58	0.03	2.32	0.82	1.39	0.00	0.03	0.00	0.10	0.44	23.61	17.86	28.63	0.59	0.30	9.96	152.65	2.85	0.02	0.00	54	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	13.94	55.73	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	1.70	0.00	0.00	0.00	1.85	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	760	21.92	16.70	38.62	422.13	0.33	54.29	7.50	4.26	0.13	1.67	61.20	0.99	8.88	83.99	66.36	367.75	7.76	5.96	132.10	978.67	14.93	0.23	0.03				
Полдник																												
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3.98	2.06	25.86	137.78	0.05	0.04	0.01	0.21	0.08	0.03	0.02	0.01	0.35	16.62	6.04	37.21	0.37	0.30	9.78	58.06	1.89	0.01	0.01	479	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008		
Итого за прием пищи:	250	3.98	2.06	25.86	137.78	0.05	0.04	0.01	0.21	0.08	0.03	0.02	0.01	0.35	16.62	6.04	37.21	0.37	0.30	9.78	58.06	1.89	0.01	0.01				
Всего за день:		26.30	19.16	74.29	606.94	0.41	64.34	7.52	5.10	0.21	1.72	61.22	1.08	9.53	116.62	80.40	415.97	10.33	6.41	167.90	1 314.90	18.82	0.25	0.04				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	50	0.58	0.11	2.01	12.71	0.03	13.24	0.09	0.21	0.00	0.02	0.00	0.05	0.26	7.41	10.59	13.77	0.53	0.11	1.59	153.56	1.06	0.00	0.00	71	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	85/5	8.13	14.50	1.55	169.30	0.03	0.12	0.16	1.41	1.46	0.22	0.31	0.08	0.12	54.10	8.46	110.98	1.25	0.78	93.21	119.50	14.15	0.03	0.01	215	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	55	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45/10/5	4.63	7.26	15.09	144.85	0.05	0.07	0.07	0.73	0.08	0.05	0.15	0.05	0.48	95.50	13.40	76.15	0.71	0.58	233.15	48.25	0.00	0.01	0.00	3	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008	
Итого за прием пищи:	480	13.34	21.87	18.65	326.86	0.11	13.43	0.32	2.35	1.54	0.29	0.46	0.18	0.86	157.01	32.45	200.90	2.49	1.47	327.95	321.31	15.21	0.04	0.01			
II Завтрак																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка) 2,5% ж.	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.58	0.11	2.01	12.71	0.03	13.24	0.09	0.21	0.00	0.02	0.00	0.05	0.26	7.41	10.59	13.77	0.53	0.11	1.59	153.56	1.06	0.00	0.00	71	2012	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	180/3	2.57	4.15	11.04	94.25	0.06	4.00	0.19	1.62	0.00	0.04	0.00	0.11	0.47	39.54	22.38	62.13	1.12	0.31	22.17	313.68	4.05	0.02	0.00	79	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	3.73	11.23	8.01	148.36	0.03	0.25	0.08	0.48	0.42	0.10	0.06	0.02	0.14	59.04	7.88	61.09	0.38	0.40	41.12	98.13	6.80	0.01	0.01	310	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.07	0.07	13.28	54.42	0.00	0.70	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.04	2.74	1.26	1.73	0.35	0.03	4.67	49.01	0.35	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	673	6.95	15.56	34.34	309.74	0.12	18.19	0.36	2.42	0.42	0.16	0.06	0.19	0.91	108.73	42.11	138.72	2.38	0.85	69.55	614.38	12.26	0.03	0.01			
Полдник																											
Оладьи с повидлом	130	7.64	7.05	54.75	312.68	0.09	0.02	0.01	2.59	0.07	0.04	0.02	0.01	0.72	20.96	11.88	61.77	0.82	0.52	7.87	104.60	1.71	0.01	0.02	449	2012	
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	180	2.53	2.18	13.87	85.85	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.07	96.35	11.05	64.80	0.07	0.36	46.07	132.02	8.10	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	310	10.17	9.23	68.62	398.53	0.11	0.49	0.02	2.59	0.07	0.13	0.02	0.01	0.79	117.31	22.93	126.57	0.89	0.88	53.94	236.62	9.81	0.01	0.02			
Всего за день:		30.46	46.66	121.61	1 035.13	0.34	32.11	0.70	7.36	2.03	0.58	0.54	0.38	2.56	383.05	97.49	466.19	5.76	3.20	451.44	¹ 172. 31	37.28	0.08	0.04			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром)	190/5/5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	413	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2012
Итого за прием пищи:	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.58	0.11	2.01	12.71	0.03	13.24	0.09	0.21	0.00	0.02	0.00	0.05	0.26	7.41	10.59	13.77	0.53	0.11	1.59	153.56	1.06	0.00	0.00	71	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1.89	2.05	14.26	83.34	0.06	4.75	0.15	1.14	0.00	0.04	0.00	0.21	0.75	17.74	18.27	56.47	0.75	0.35	6.35	346.48	3.28	0.02	0.00	80	2012	
КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ	70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 70	70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	132	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2012	
Итого за прием пищи:	680	2.47	2.16	16.27	96.05	0.09	17.99	0.24	1.35	0.00	0.06	0.00	0.26	1.01	25.15	28.86	70.24	1.28	0.46	7.94	500.04	4.34	0.02	0.00			
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	1.88	4.19	21.51	132.96	0.02	0.58	0.29	1.60	0.06	0.04	0.02	0.03	0.33	28.57	10.99	37.45	0.58	0.19	33.73	88.47	2.93	0.01	0.00	238	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.75	2.48	2.75	36.44	0.01	0.08	0.01	0.06	0.04	0.02	0.00	0.00	0.04	17.32	2.29	13.65	0.05	0.08	7.98	26.01	1.40	0.00	0.00	368	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.56	2.96	15.00	101.93	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.12	114.68	19.97	90.99	0.48	0.58	55.36	191.08	9.90	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	310	6.19	9.63	39.26	271.33	0.06	1.23	0.32	1.66	0.10	0.18	0.02	0.03	0.49	160.57	33.25	142.09	1.11	0.85	97.07	305.56	14.23	0.01	0.00			
Всего за день:		8.66	11.79	55.53	367.38	0.15	19.22	0.56	3.01	0.10	0.24	0.02	0.29	1.50	185.72	62.11	212.33	2.39	1.31	105.01	805.60	18.57	0.03	0.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																												
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	190/5/5	4.81	5.94	26.43	178.00	0.05	0.39	0.03	0.78	0.07	0.09	0.00	0.05	0.32	86.74	13.54	75.86	0.32	0.47	39.88	146.37	6.82	0.00	0.00	189	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.09	0.00	9.93	40.81	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.42	3.28	3.06	0.26	0.01	2.45	15.13	0.00	0.00	0.00	412	2012		
Итого за прием пищи:	427	4.90	5.94	36.36	218.81	0.05	1.07	0.03	0.78	0.07	0.09	0.00	0.05	0.34	97.16	16.82	78.92	0.58	0.48	42.33	161.50	6.82	0.00	0.00				
II Завтрак																												
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.81	47.03	0.03	10.01	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	16.01	8.00	11.01	2.20	0.15	26.02	278.17	2.00	0.01	0.00	386	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.40	0.40	9.81	47.03	0.03	10.01	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	16.01	8.00	11.01	2.20	0.15	26.02	278.17	2.00	0.01	0.00				
Обед																												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1.50	2.58	9.60	67.82	0.04	3.04	0.14	1.08	0.03	0.03	0.01	0.12	0.46	19.19	12.24	30.84	0.52	0.25	6.91	221.20	2.52	0.02	0.00	85	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2.57	5.88	14.14	124.97	0.07	10.52	0.55	0.37	0.08	0.07	0.00	0.24	0.94	47.37	26.39	62.92	1.17	0.58	16.95	417.88	5.96	0.03	0.00	351	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	305	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	№1д/4.	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ СУХОФРУКТОВ (смесь)	180	0.00	0.00	13.94	55.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	1.70	0.00	0.00	0.00	1.85	1.00	0.00	0.00	0.00	402	2008		
Итого за прием пищи:	680	4.07	8.46	37.68	248.52	0.11	13.56	0.69	1.45	0.11	0.10	0.01	0.36	1.40	74.47	40.33	93.76	1.69	0.83	25.71	640.08	8.48	0.05	0.00				
Полдник																												
ПРЯНИКИ	60	3.54	2.82	45.00	219.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.36	6.60	5.40	30.00	0.48	0.00	1.20	42.60	0.00	0.00	0.00		2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008		
Итого за прием пищи:	250	3.54	2.82	45.00	219.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.36	6.60	5.40	30.00	0.48	0.00	1.20	42.60	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		12.91	17.62	128.85	733.96	0.24	24.64	0.73	2.86	0.18	0.22	0.01	0.49	2.40	194.24	70.55	213.69	4.95	1.46	95.26	1 122.35	17.30	0.06	0.00				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	5.37	4.94	18.05	139.09	0.05	0.69	0.03	0.36	0.03	0.15	0.00	0.02	0.25	141.78	17.66	108.15	0.39	0.64	67.73	213.40	12.20	0.00	0.00	93	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	N1д/4.	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.59	2.23	13.98	86.96	0.02	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.08	96.58	10.96	66.46	0.10	0.37	46.66	135.54	8.28	0.00	0.00	394	2012		
Итого за прием пищи:	400	7.96	7.17	32.03	226.05	0.07	1.17	0.04	0.36	0.03	0.25	0.00	0.02	0.33	238.36	28.62	174.61	0.49	1.01	114.39	348.94	20.48	0.00	0.00				
II Завтрак																												
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка)	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.55	0.10	1.91	12.05	0.03	12.55	0.08	0.20	0.00	0.02	0.00	0.05	0.25	7.03	10.04	13.05	0.50	0.10	1.51	145.58	1.00	0.00	0.00		2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.76	4.61	18.57	127.17	0.11	9.00	0.03	0.21	0.07	0.09	0.00	0.33	1.17	34.70	25.51	74.18	1.05	0.49	16.52	662.33	7.41	0.03	0.00	335	2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180/3	1.79	4.81	11.87	98.70	0.04	7.87	0.26	2.19	0.00	0.04	0.00	0.14	0.52	40.00	24.30	45.69	1.15	0.44	26.43	343.81	5.10	0.02	0.00	57	2012		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	N1д/4.	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0.09	0.00	25.58	102.64	0.00	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.08	2.96	6.12	0.19	0.00	2.21	29.54	0.00	0.00	0.00	383	2012		
Итого за прием пищи:	673	5.19	9.52	57.93	340.56	0.18	49.46	0.37	2.60	0.07	0.15	0.00	0.52	1.94	93.81	62.81	139.04	2.89	1.03	46.67	¹ 181.26	13.51	0.05	0.00				
Полдник																												
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	160/5/5	5.11	6.31	28.09	190.03	0.11	0.33	0.03	0.88	0.08	0.08	0.00	0.15	0.42	75.39	29.85	108.56	0.87	0.76	35.53	155.76	7.01	0.01	0.00	189	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	N1д/4.	2012		
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	380	5.11	6.31	28.09	190.03	0.11	0.33	0.03	0.88	0.08	0.08	0.00	0.15	0.42	75.39	29.85	108.56	0.87	0.76	35.53	155.76	7.01	0.01	0.00				
Всего за день:		18.26	23.00	118.05	756.64	0.36	50.96	0.44	3.84	0.18	0.48	0.00	0.69	2.69	407.56	121.28	422.21	4.25	2.80	196.59	¹ 685.96	41.00	0.06	0.00				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	190/5/5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.25	0.18	21.89	92.73	0.01	23.16	0.00	0.28	0.00	0.01	0.00	0.04	0.11	16.38	5.58	6.10	0.96	0.08	14.12	138.40	0.89	0.00	0.00	372	2012		
Итого за прием пищи:	410	0.25	0.18	21.89	92.73	0.01	23.16	0.00	0.28	0.00	0.01	0.00	0.04	0.11	16.38	5.58	6.10	0.96	0.08	14.12	138.40	0.89	0.00	0.00				
II Завтрак																												
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.70	0.13	2.41	15.25	0.04	15.89	0.11	0.25	0.00	0.03	0.00	0.06	0.32	8.90	12.71	16.52	0.64	0.13	1.91	184.30	1.27	0.00	0.00	71	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	81	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	131	2008		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	308	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2012		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.59	0.24	18.11	88.29	0.01	72.00	0.15	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.17	17.19	4.37	2.75	0.49	0.00	3.70	9.84	0.00	0.00	0.00	441	2008		
Итого за прием пищи:	680	1.29	0.37	20.52	103.54	0.05	87.89	0.26	0.25	0.00	0.08	0.00	0.06	0.49	26.09	17.08	19.27	1.13	0.13	5.61	194.14	1.27	0.00	0.00				
Полдник																												
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.83	6.98	29.87	197.43	0.05	0.00	0.03	0.40	0.14	0.03	0.01	0.01	0.41	8.68	5.58	32.47	0.37	0.27	3.55	49.52	0.77	0.01	0.01	467	2008		
СОКИ ,ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	250	4.83	7.18	50.07	283.43	0.07	4.00	0.03	0.40	0.14	0.05	0.01	0.09	0.61	22.68	13.58	46.47	3.17	0.35	15.55	289.52	2.77	0.01	0.01				
Всего за день:		6.37	7.73	92.48	479.70	0.13	115.05	0.29	0.93	0.14	0.14	0.01	0.19	1.21	65.15	36.24	71.84	5.26	0.56	35.28	622.06	4.93	0.01	0.01				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	177.57	197.92	955.78	6 406.38	2.38	471.86	12.08	42.18	4.44	4.55	64.84	4.55	29.10	2 173.94	781.06	3 002.06	50.97	24.95	2 011.51	10 610.77	397.85	1.07	0.14
Среднее значение за период	17.76	19.79	95.58	640.64	0.24	47.19	1.21	4.22	0.44	0.46	6.48	0.46	2.91	217.39	78.11	300.21	5.10	2.50	201.15	1 061.08	39.79	0.11	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.1	27.8	61.1																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	422	100	707	289