

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	180	6,56	4,52	27,36	176,98	0,07	0,94	0,03	0,38	0,20	0,28	186,46	22,59	141,08	0,28	0,81	90,54	282,57	16,20	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	8,96	36,38	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,04	10,23	4,04	4,51	0,44	0,00	2,23	16,18	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,02</b>	<b>12,96</b>	<b>51,45</b>	<b>359,21</b>	0,12	1,01	0,10	1,19	0,24	0,78	204,79	36,53	172,69	1,34	1,05	245,27	338,95	16,20	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	3,39	13,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,54	1,44	0,00	0,00	0,00	1,48	0,59	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>25,71</b>	<b>138,65</b>	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	15,24	7,44	27,00	0,63	0,00	100,48	33,59	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,50	2,53	3,15	41,21	0,04	2,00	0,00	1,65	0,02	0,28	8,50	8,40	24,85	0,28	0,33	180,00	49,50	0,00	0,00	0,00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,95	6,48	14,34	143,60	0,08	4,81	0,19	1,12	0,08	1,77	32,70	24,86	86,43	1,42	1,16	25,49	414,33	5,09	0,03	0,00	81	2012	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	80	11,61	9,58	6,85	169,65	0,14	7,37	3,28	2,69	0,78	3,52	51,42	26,10	193,55	3,66	2,77	105,34	282,05	10,34	0,12	0,03	294	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,80	4,75	14,43	107,88	0,08	7,28	0,02	0,21	0,06	0,94	18,14	20,39	49,02	0,86	0,34	6,68	518,25	4,55	0,03	0,00	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,27	38,60	0,01	1,04	0,26	0,15	0,00	2,39	11,03	3,63	3,16	0,42	0,03	7,28	70,94	0,42	0,00	0,00	372	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,25</b>	<b>23,89</b>	<b>75,81</b>	<b>633,18</b>	0,45	22,50	3,75	7,07	0,98	9,56	134,09	98,98	408,31	8,44	5,21	634,69	1 414,57	22,08	0,18	0,03			
<b>Полдник</b>																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	22,34	15,02	29,75	346,47	0,09	0,32	0,11	1,89	0,29	0,72	172,73	28,96	244,41	1,18	0,81	92,09	210,25	5,73	0,03	0,03	237	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,05	1,24	8,08	47,72	0,01	0,06	0,01	0,03	0,05	0,02	41,45	4,59	29,57	0,03	0,15	19,50	54,75	1,05	0,01	0,00			
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	7,16	101,27	0,03	0,58	0,03	0,00	0,16	0,14	180,54	23,04	138,24	0,14	0,72	91,80	259,20	16,20	0,00	0,00	401	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>28,45</b>	<b>20,63</b>	<b>44,99</b>	<b>495,46</b>	0,13	0,96	0,15	1,92	0,50	0,88	394,72	56,59	412,22	1,35	1,68	203,39	524,20	22,98	0,04	0,03			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,97</b>	<b>60,42</b>	<b>197,96</b>	<b>1 626,50</b>	0,72	24,47	4,00	10,18	1,74	11,43	748,84	199,54	1 020,22	11,76	7,94	1 183,83	2 311,31	61,26	0,22	0,06			

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,55	2,58	2,23	34,51	0,01	0,84	0,05	0,00	0,01	0,10	11,03	4,04	9,95	0,19	0,00	209,30	94,19	0,00	0,00	0,00		2008	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140/10	14,31	15,68	2,89	210,78	0,06	0,29	0,26	1,76	0,38	0,20	179,79	17,91	227,07	2,04	1,53	230,49	199,96	21,21	0,05	0,03		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,12	9,16	13,69	145,71	0,04	0,00	0,08	0,77	0,02	0,42	7,54	8,94	24,83	0,56	0,22	137,89	36,60	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,95	36,28	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,12	4,00	4,45	0,44	0,00	2,20	15,69	0,00	0,00	0,00	6/25		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,10</b>	<b>27,42</b>	<b>27,76</b>	<b>427,28</b>	<b>0,11</b>	<b>1,15</b>	<b>0,39</b>	<b>2,53</b>	<b>0,42</b>	<b>0,76</b>	<b>208,48</b>	<b>34,89</b>	<b>266,30</b>	<b>3,23</b>	<b>1,75</b>	<b>579,88</b>	<b>346,44</b>	<b>21,21</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>			
<b>II Завтрак</b>																								
СОК	150	0,00	0,00	15,90	63,60	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	442	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	6,31	5,74	35,71	219,70	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	35,10	20,64	75,68	1,02	0,62	23,02	120,41	3,46	0,01	0,01		479	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,31</b>	<b>5,74</b>	<b>51,61</b>	<b>283,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,86</b>	<b>35,10</b>	<b>20,64</b>	<b>75,68</b>	<b>1,02</b>	<b>0,62</b>	<b>23,02</b>	<b>120,41</b>	<b>3,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																								
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,68	2,29	3,86	39,02	0,01	1,57	0,38	1,14	0,02	0,21	18,70	11,69	22,43	0,52	0,24	13,53	112,55	2,62	0,01	0,00	55	2012	
БОРЩ ВЕГИТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3,03	5,99	13,62	125,97	0,07	18,16	0,23	2,07	0,10	0,97	70,13	32,62	66,25	1,66	0,69	36,74	496,88	8,24	0,04	0,00	81	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	13,62	14,74	17,11	255,87	0,13	8,30	0,44	2,59	0,13	3,52	29,41	39,42	161,22	2,53	2,58	50,94	791,74	10,61	0,07	0,00	276	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,27	38,60	0,01	1,04	0,26	0,15	0,00	2,39	11,03	3,63	3,16	0,42	0,03	7,28	70,94	0,42	0,00	0,00	372	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>21,72</b>	<b>23,57</b>	<b>71,63</b>	<b>591,70</b>	<b>0,32</b>	<b>29,07</b>	<b>1,31</b>	<b>7,20</b>	<b>0,29</b>	<b>7,75</b>	<b>141,57</b>	<b>102,96</b>	<b>304,36</b>	<b>6,93</b>	<b>4,12</b>	<b>418,39</b>	<b>1 551,61</b>	<b>23,57</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																								
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	110	8,28	8,68	47,44	301,82	0,15	2,14	0,12	3,32	0,14	1,32	64,42	32,74	108,95	1,85	0,90	37,72	297,44	5,36	0,03	0,02		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,06	3,15	16,85	112,85	0,04	0,68	0,02	0,00	0,15	0,24	139,35	20,68	106,31	0,35	0,52	67,09	208,43	11,70	0,00	0,00	3/25		
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,02	0,30	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12,74</b>	<b>12,23</b>	<b>74,09</b>	<b>461,67</b>	<b>0,22</b>	<b>12,82</b>	<b>0,15</b>	<b>3,95</b>	<b>0,31</b>	<b>1,86</b>	<b>219,77</b>	<b>61,42</b>	<b>226,26</b>	<b>4,40</b>	<b>1,57</b>	<b>130,81</b>	<b>783,87</b>	<b>19,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,87</b>	<b>68,96</b>	<b>225,09</b>	<b>1 763,95</b>	<b>0,76</b>	<b>43,14</b>	<b>1,88</b>	<b>16,76</b>	<b>1,10</b>	<b>11,23</b>	<b>604,92</b>	<b>219,91</b>	<b>872,60</b>	<b>15,58</b>	<b>8,06</b>	<b>1 152,10</b>	<b>2 802,33</b>	<b>67,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,06</b>			

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	180	6,93	4,82	24,70	170,99	0,10	0,94	0,03	0,44	0,20	0,35	187,78	32,71	164,83	0,59	1,00	91,73	298,40	16,96	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	5,09	20,90	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,04	9,71	3,94	4,51	0,44	0,00	2,09	16,03	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,39</b>	<b>13,26</b>	<b>44,92</b>	<b>337,74</b>	<b>0,15</b>	<b>1,01</b>	<b>0,10</b>	<b>1,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,85</b>	<b>205,59</b>	<b>46,55</b>	<b>196,44</b>	<b>1,65</b>	<b>1,24</b>	<b>246,32</b>	<b>354,63</b>	<b>16,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																								
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	150	0,08	0,08	8,61	35,95	0,01	0,81	0,00	0,13	0,00	0,05	9,60	2,92	2,01	0,41	0,03	6,80	57,12	0,41	0,00	0,00	375	2012	
ФРУКТЫ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,04	0,48	6,40	33,60	22,40	0,48	0,00	24,80	278,40	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,28</b>	<b>0,48</b>	<b>25,41</b>	<b>112,75</b>	<b>0,04</b>	<b>8,81</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,53</b>	<b>16,00</b>	<b>36,52</b>	<b>24,41</b>	<b>0,89</b>	<b>0,03</b>	<b>31,60</b>	<b>335,52</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	0,05	11,50	7,00	12,00	0,30	0,00	555,50	70,50	0,00	0,00	0,00	б/н		
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	9,01	7,42	16,87	172,03	0,12	5,53	0,17	1,52	0,09	2,07	51,48	36,60	152,99	1,94	0,64	28,64	516,02	3,57	0,05	0,01	81	2012	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	10,64	13,58	41,96	332,95	0,06	1,54	0,45	3,91	0,09	2,23	28,19	41,35	150,29	1,71	2,18	35,27	260,78	5,14	0,07	0,01	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	4,06	16,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,75	0,00	0,00	0,00	1,78	0,71	0,00	0,00	0,00	376	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>24,33</b>	<b>21,50</b>	<b>91,51</b>	<b>659,98</b>	<b>0,29</b>	<b>9,57</b>	<b>0,62</b>	<b>6,68</b>	<b>0,23</b>	<b>5,01</b>	<b>111,39</b>	<b>102,30</b>	<b>366,58</b>	<b>5,75</b>	<b>3,40</b>	<b>931,09</b>	<b>927,51</b>	<b>10,39</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>			
<b>Полдник</b>																								
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	140	25,02	12,06	53,27	425,68	0,15	0,21	0,07	1,80	0,26	1,30	163,08	41,30	253,55	1,48	1,03	55,75	222,79	1,52	0,03	0,04		2012	
СМЕТАНА	20	0,38	2,18	0,51	29,97	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,02	10,97	0,96	7,20	0,02	0,04	5,25	16,35	1,35	0,00	0,00	371	2008	
ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	0,25	216,00	25,20	171,00	0,00	0,00	90,00	262,80	0,00	0,04	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>30,44</b>	<b>18,74</b>	<b>61,90</b>	<b>557,37</b>	<b>0,20</b>	<b>1,49</b>	<b>0,14</b>	<b>1,80</b>	<b>0,58</b>	<b>1,57</b>	<b>390,05</b>	<b>67,46</b>	<b>431,75</b>	<b>1,50</b>	<b>1,07</b>	<b>151,00</b>	<b>501,94</b>	<b>2,87</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,44</b>	<b>53,98</b>	<b>223,74</b>	<b>1 667,84</b>	<b>0,68</b>	<b>20,88</b>	<b>0,88</b>	<b>9,86</b>	<b>1,09</b>	<b>7,96</b>	<b>723,03</b>	<b>252,83</b>	<b>1 019,18</b>	<b>9,79</b>	<b>5,74</b>	<b>1 360,01</b>	<b>2 119,60</b>	<b>30,63</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>			

**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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
СУП МОЛОЧНЫЙ СБОРНЫЙ	180	6,93	4,78	26,88	179,27	0,10	0,94	0,03	0,21	0,20	0,53	187,08	37,61	168,87	0,70	1,07	91,77	306,17	16,61	0,00	0,00	177	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,05	4,00	4,45	0,44	0,00	2,16	15,57	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,39</b>	<b>13,22</b>	<b>47,09</b>	<b>345,92</b>	<b>0,15</b>	<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>1,02</b>	<b>0,24</b>	<b>1,03</b>	<b>205,23</b>	<b>51,51</b>	<b>200,42</b>	<b>1,76</b>	<b>1,31</b>	<b>246,43</b>	<b>361,94</b>	<b>16,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																								
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	0,21	180,00	21,00	142,50	0,00	0,00	75,00	219,00	0,00	0,03	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6,45</b>	<b>6,69</b>	<b>29,09</b>	<b>209,87</b>	<b>0,07</b>	<b>1,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,42</b>	<b>188,70</b>	<b>27,00</b>	<b>169,50</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>174,00</b>	<b>252,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,73	2,55	3,90	41,44	0,03	2,02	0,14	1,21	0,01	0,29	8,34	8,40	18,89	0,33	0,16	118,28	130,81	1,26	0,00	0,00		2012	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,24	8,66	12,13	155,96	0,08	6,93	0,23	2,11	0,10	1,82	37,79	30,45	94,26	1,80	1,44	42,13	532,66	7,96	0,05	0,00	64	2016	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	15,21	10,28	6,90	203,44	0,18	10,92	4,99	3,70	1,25	5,92	23,93	17,27	220,91	4,75	4,19	88,40	266,11	6,39	0,14	0,02	375	1996	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	120	4,83	1,35	28,46	145,13	0,10	0,00	0,01	0,02	0,03	0,48	22,17	24,51	101,97	1,72	0,00	8,68	99,92	0,00	0,00	0,03	181	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,34	38,92	0,01	1,05	0,27	0,15	0,00	2,51	11,05	3,65	3,22	0,42	0,03	7,28	71,58	0,42	0,00	0,00	372	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>32,40</b>	<b>23,39</b>	<b>88,50</b>	<b>717,13</b>	<b>0,50</b>	<b>20,92</b>	<b>5,64</b>	<b>8,44</b>	<b>1,43</b>	<b>11,68</b>	<b>115,58</b>	<b>99,88</b>	<b>490,55</b>	<b>10,82</b>	<b>6,40</b>	<b>574,67</b>	<b>1 180,58</b>	<b>17,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>			
<b>Полдник</b>																								
СМЕТАНА	20	0,50	2,91	0,68	39,96	0,01	0,02	0,02	0,00	0,01	0,02	14,62	1,28	9,60	0,03	0,05	7,00	21,80	1,80	0,00	0,00	371	2008	
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	120	12,89	6,04	24,84	205,55	0,10	1,18	0,08	1,55	0,18	0,92	70,93	43,76	210,90	1,39	1,51	71,33	331,19	72,78	0,30	0,02	294	2012	
СОК	180	0,00	0,00	19,08	76,32	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,02	0,30	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,79</b>	<b>9,35</b>	<b>54,40</b>	<b>368,83</b>	<b>0,14</b>	<b>11,20</b>	<b>0,11</b>	<b>2,18</b>	<b>0,21</b>	<b>1,24</b>	<b>101,55</b>	<b>53,04</b>	<b>231,50</b>	<b>3,62</b>	<b>1,71</b>	<b>104,33</b>	<b>630,99</b>	<b>76,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,03</b>	<b>52,65</b>	<b>219,08</b>	<b>1 641,75</b>	<b>0,86</b>	<b>34,13</b>	<b>5,89</b>	<b>11,64</b>	<b>2,16</b>	<b>14,37</b>	<b>611,06</b>	<b>231,43</b>	<b>1 091,97</b>	<b>16,83</b>	<b>9,42</b>	<b>1 099,43</b>	<b>2 425,51</b>	<b>110,90</b>	<b>0,53</b>	<b>0,07</b>			

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,19	4,53	29,08	183,05	0,06	0,94	0,03	0,08	0,20	0,36	184,97	27,68	152,15	0,29	0,96	92,09	279,77	16,43	0,01	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,65	3,84	15,53	116,57	0,04	0,73	0,02	0,00	0,16	0,15	148,45	27,61	118,49	0,70	0,77	70,93	250,09	12,60	0,00	0,00	397	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,18</b>	<b>16,81</b>	<b>59,74</b>	<b>445,47</b>	0,15	1,67	0,12	0,89	0,39	0,97	341,52	65,19	297,74	1,61	1,97	315,52	570,06	29,03	0,01	0,00			
<b>II Завтрак</b>																								
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,11	9,94	42,56	0,01	39,00	0,06	0,26	0,02	0,07	10,45	2,54	1,08	0,18	0,00	2,27	4,14	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ФРУКТЫ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,04	0,48	6,40	33,60	22,40	0,48	0,00	24,80	278,40	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,43</b>	<b>0,51</b>	<b>26,74</b>	<b>119,36</b>	0,04	47,00	0,08	0,26	0,06	0,55	16,85	36,14	23,48	0,66	0,00	27,07	282,54	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,25	4,61	3,32	64,14	0,01	1,58	0,01	1,12	0,03	0,08	69,05	9,80	45,11	0,55	0,42	78,64	118,63	2,72	0,01	0,00	31	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,47	6,16	12,94	129,05	0,08	3,67	0,13	1,04	0,08	2,00	22,69	30,19	80,44	1,24	0,84	19,81	301,79	3,46	0,04	0,00	5/25	2012	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	17,37	4,65	12,98	163,80	0,13	1,20	0,46	1,84	0,13	1,54	57,44	64,78	255,30	1,69	1,46	154,91	505,44	144,27	0,60	0,02	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,80	4,75	14,43	107,88	0,08	7,28	0,02	0,21	0,06	0,94	18,14	20,39	49,02	0,86	0,34	6,68	518,25	4,55	0,03	0,00	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,34	38,92	0,01	1,05	0,27	0,15	0,00	2,51	11,05	3,65	3,22	0,42	0,03	7,28	71,58	0,42	0,00	0,00	372	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>31,28</b>	<b>20,72</b>	<b>80,78</b>	<b>636,03</b>	0,41	14,78	0,89	5,61	0,34	7,73	190,67	144,41	484,39	6,56	3,67	577,22	<sup>1</sup> 595,19	157,10	0,68	0,02			
<b>Полдник</b>																								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	120	8,24	11,75	8,80	174,26	0,08	6,37	0,44	2,27	0,09	3,04	31,75	25,18	97,96	1,33	1,17	35,44	384,73	5,77	0,09	0,01	137	2012	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	80	4,91	2,72	50,21	244,91	0,06	0,07	0,02	0,27	0,06	0,50	15,21	8,93	46,23	0,83	0,35	8,85	105,27	1,63	0,01	0,01	454	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,14	0,11	19,30	78,68	0,01	1,16	0,49	0,16	0,00	4,43	14,70	4,13	9,44	0,42	0,03	7,63	78,79	0,40	0,00	0,00	378	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>13,29</b>	<b>14,58</b>	<b>78,31</b>	<b>497,85</b>	0,15	7,60	0,95	2,70	0,15	7,97	61,66	38,24	153,63	2,58	1,55	51,92	568,79	7,80	0,10	0,02			
<b>Всего за день:</b>		<b>59,18</b>	<b>52,62</b>	<b>245,57</b>	<b>1 698,71</b>	0,75	71,05	2,04	9,46	0,94	17,22	610,70	283,98	959,24	11,41	7,19	971,73	<sup>3</sup> 016,58	193,93	0,79	0,04			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	6,58	4,74	26,76	177,13	0,10	0,94	0,03	0,00	0,22	0,64	186,73	42,44	167,18	0,89	1,04	90,59	315,87	16,20	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,83	27,77	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,09	4,00	4,45	0,44	0,00	2,18	15,62	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,04</b>	<b>13,18</b>	<b>48,72</b>	<b>350,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>1,14</b>	<b>204,92</b>	<b>56,34</b>	<b>198,73</b>	<b>1,95</b>	<b>1,28</b>	<b>245,27</b>	<b>371,69</b>	<b>16,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																								
СОК	150	0,00	0,00	15,90	63,60	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	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>38,22</b>	<b>188,70</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>8,70</b>	<b>6,00</b>	<b>27,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>99,00</b>	<b>33,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,82	2,49	4,81	44,76	0,01	2,25	0,00	1,13	0,02	0,09	19,76	11,21	22,07	0,72	0,24	26,04	162,29	3,94	0,01	0,00	33	2012	
БУЛЬОН МЯСНОЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	7,61	5,16	11,66	123,52	0,04	0,90	0,05	0,19	0,05	1,51	26,19	16,66	69,83	1,12	1,04	25,00	146,61	2,40	0,02	0,00	110	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	200/20	14,79	8,37	26,03	261,43	0,27	19,55	3,96	1,07	1,05	6,12	39,66	43,66	256,87	5,16	3,79	98,06	995,52	12,84	0,15	0,02	291	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,34	38,92	0,01	1,05	0,27	0,15	0,00	2,51	11,05	3,65	3,22	0,42	0,03	7,28	71,58	0,42	0,00	0,00	372	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>27,61</b>	<b>16,57</b>	<b>79,61</b>	<b>600,87</b>	<b>0,43</b>	<b>23,75</b>	<b>4,28</b>	<b>3,79</b>	<b>1,16</b>	<b>10,89</b>	<b>108,96</b>	<b>90,78</b>	<b>403,29</b>	<b>9,22</b>	<b>5,68</b>	<b>466,28</b>	<b>1 455,50</b>	<b>21,28</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>			
<b>Полдник</b>																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	140	22,69	14,94	30,84	351,54	0,09	0,31	0,11	1,90	0,29	0,78	173,36	29,97	248,94	1,24	0,81	96,69	213,12	5,58	0,03	0,03	237	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,05	1,24	8,08	47,72	0,01	0,06	0,01	0,03	0,05	0,02	41,45	4,59	29,57	0,03	0,15	19,50	54,75	1,05	0,01	0,00			
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	7,16	101,27	0,03	0,58	0,03	0,00	0,16	0,14	180,54	23,04	138,24	0,14	0,72	91,80	259,20	16,20	0,00	0,00	401	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>28,80</b>	<b>20,55</b>	<b>46,08</b>	<b>500,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,95</b>	<b>0,15</b>	<b>1,93</b>	<b>0,50</b>	<b>0,94</b>	<b>395,35</b>	<b>57,60</b>	<b>416,75</b>	<b>1,41</b>	<b>1,68</b>	<b>207,99</b>	<b>527,07</b>	<b>22,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>67,70</b>	<b>53,24</b>	<b>212,63</b>	<b>1 640,85</b>	<b>0,73</b>	<b>25,66</b>	<b>4,53</b>	<b>6,53</b>	<b>1,94</b>	<b>13,18</b>	<b>717,93</b>	<b>210,72</b>	<b>1 045,77</b>	<b>13,21</b>	<b>8,64</b>	<b>1 018,54</b>	<b>2 387,26</b>	<b>60,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	7,41	5,53	23,62	175,11	0,13	0,94	0,03	0,63	0,21	0,32	195,02	40,73	191,48	0,85	1,25	96,94	334,23	17,09	0,02	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,66	11,39	15,13	182,25	0,05	0,07	0,10	0,84	0,06	0,48	96,10	13,40	77,10	0,72	0,59	233,50	49,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,06	3,15	16,85	112,85	0,04	0,68	0,02	0,00	0,15	0,24	138,54	20,50	106,31	0,35	0,52	66,91	208,37	11,70	0,00	0,00	3/25		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>16,13</b>	<b>20,07</b>	<b>55,60</b>	<b>470,21</b>	<b>0,22</b>	<b>1,69</b>	<b>0,15</b>	<b>1,47</b>	<b>0,42</b>	<b>1,04</b>	<b>429,66</b>	<b>74,63</b>	<b>374,89</b>	<b>1,92</b>	<b>2,36</b>	<b>397,35</b>	<b>591,60</b>	<b>28,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	3,39	13,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,46	0,00	0,00	0,00	1,49	0,59	0,00	0,00	0,00	376	2012	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	50	6,31	5,74	35,71	219,70	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	35,10	20,64	75,68	1,02	0,62	23,02	120,41	3,46	0,01	0,01	479	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,31</b>	<b>5,74</b>	<b>39,10</b>	<b>233,25</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,86</b>	<b>41,70</b>	<b>22,10</b>	<b>75,68</b>	<b>1,02</b>	<b>0,62</b>	<b>24,51</b>	<b>121,00</b>	<b>3,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,63	2,54	3,76	40,81	0,03	1,99	0,19	1,14	0,02	0,28	10,52	9,40	18,83	0,37	0,12	211,82	143,98	1,39	0,01	0,00		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	5,52	8,85	7,37	136,33	0,05	9,98	0,27	2,01	0,07	1,39	46,88	22,51	71,69	1,31	1,10	28,57	328,41	5,76	0,03	0,00	84	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/25	12,32	14,12	12,77	227,92	0,07	2,67	0,18	2,80	0,09	2,61	24,58	25,25	122,15	1,91	2,34	43,94	340,08	6,12	0,03	0,00	287/2026	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	3,96	1,76	25,08	131,81	0,14	0,00	0,01	0,02	0,06	1,29	14,32	58,96	97,94	1,94	0,83	2,62	137,52	0,00	0,00	0,00	324	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,34	38,92	0,01	1,05	0,27	0,15	0,00	2,51	11,05	3,65	3,22	0,42	0,03	7,28	71,58	0,42	0,00	0,00	372	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>26,82</b>	<b>27,82</b>	<b>86,09</b>	<b>708,03</b>	<b>0,40</b>	<b>15,69</b>	<b>0,92</b>	<b>7,37</b>	<b>0,28</b>	<b>8,74</b>	<b>119,65</b>	<b>135,37</b>	<b>365,13</b>	<b>7,75</b>	<b>5,00</b>	<b>604,13</b>	<b>1 101,07</b>	<b>15,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,55	2,59	2,24	34,63	0,01	0,84	0,05	0,00	0,02	0,10	11,07	4,05	9,99	0,19	0,00	210,00	94,50	0,00	0,00	0,00		2008	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130/15	12,98	12,84	2,67	178,96	0,05	0,26	0,23	1,60	0,36	0,19	155,09	16,22	205,03	1,88	1,37	201,66	184,91	19,79	0,04	0,02		2008	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК	180	0,00	0,00	19,08	76,32	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>15,78</b>	<b>18,37</b>	<b>46,31</b>	<b>415,01</b>	<b>0,08</b>	<b>1,10</b>	<b>0,28</b>	<b>1,60</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>174,86</b>	<b>26,27</b>	<b>242,02</b>	<b>2,70</b>	<b>1,37</b>	<b>510,66</b>	<b>312,41</b>	<b>19,79</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,04</b>	<b>72,00</b>	<b>227,10</b>	<b>1 826,50</b>	<b>0,81</b>	<b>18,58</b>	<b>1,38</b>	<b>13,52</b>	<b>1,18</b>	<b>11,14</b>	<b>765,87</b>	<b>258,37</b>	<b>1 057,72</b>	<b>13,39</b>	<b>9,35</b>	<b>1 536,65</b>	<b>2 126,08</b>	<b>67,41</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	180	6,75	4,53	28,66	183,04	0,07	0,94	0,03	0,43	0,20	0,30	186,80	22,90	142,53	0,29	0,82	90,60	285,04	16,20	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,83	27,77	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,09	4,00	4,45	0,44	0,00	2,18	15,62	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,21</b>	<b>12,97</b>	<b>50,62</b>	<b>356,66</b>	0,12	0,96	0,10	1,24	0,24	0,80	204,99	36,80	174,08	1,35	1,06	245,28	340,86	16,20	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																								
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,11	9,94	42,56	0,01	39,00	0,06	0,26	0,02	0,07	10,45	2,54	1,08	0,18	0,00	2,27	4,14	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,48</b>	<b>3,05</b>	<b>32,26</b>	<b>167,66</b>	0,03	39,00	0,06	0,26	0,04	0,28	19,15	8,54	28,08	0,81	0,00	101,27	37,14	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																								
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,24	2,49	6,31	53,92	0,04	3,57	0,79	1,45	0,05	0,53	23,81	20,27	31,87	0,71	0,37	10,54	210,95	3,38	0,02	0,00	54	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	11,72	10,83	13,41	198,26	0,07	3,53	0,19	1,75	0,10	2,63	33,53	27,90	143,45	1,94	2,08	227,76	422,01	6,09	0,04	0,00	76	2012	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	9,84	3,89	12,06	124,69	0,08	0,66	0,10	1,74	0,06	0,88	30,47	34,60	133,43	0,84	0,82	92,89	275,64	76,78	0,32	0,01	261	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,47	4,89	19,96	134,02	0,11	10,08	0,03	0,25	0,09	1,31	11,90	26,08	66,61	1,14	0,46	6,69	716,51	6,30	0,04	0,00	318	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,84	1,71	0,00	0,00	0,00	1,79	0,81	0,00	0,00	0,00	376	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>29,55</b>	<b>22,55</b>	<b>87,25</b>	<b>674,09</b>	0,40	17,84	1,11	6,44	0,34	6,01	119,85	126,16	426,66	6,43	4,31	649,57	1 705,42	94,23	0,42	0,01			
<b>Полдник</b>																								
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	110	8,06	8,54	66,45	374,97	0,13	0,26	0,05	3,15	0,12	1,15	59,31	29,83	103,28	1,59	0,79	30,11	218,44	4,55	0,01	0,02		2012	
ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	0,25	216,00	25,20	171,00	0,00	0,00	90,00	262,80	0,00	0,04	0,00		2008	
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,02	0,30	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>13,50</b>	<b>13,44</b>	<b>84,37</b>	<b>523,69</b>	0,21	11,52	0,11	3,78	0,45	1,70	291,31	63,03	285,28	3,79	0,94	146,11	759,24	6,55	0,06	0,02			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,74</b>	<b>52,01</b>	<b>254,50</b>	<b>1 722,10</b>	0,76	69,32	1,38	11,72	1,07	8,79	635,30	234,53	914,10	12,38	6,31	1 142,23	2 842,66	116,98	0,48	0,03			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/20	10,24	8,85	35,06	262,21	0,11	0,06	0,05	0,12	0,07	0,96	163,77	27,10	135,98	1,14	0,70	164,54	112,07	0,00	0,02	0,01	205	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,84	27,87	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,04	9,75	3,94	4,51	0,44	0,00	2,11	16,08	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>12,70</b>	<b>17,29</b>	<b>57,03</b>	<b>435,93</b>	0,16	0,13	0,12	0,93	0,11	1,46	181,62	40,94	167,59	2,20	0,94	319,15	168,35	0,00	0,02	0,01			
<b>II Завтрак</b>																								
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	0,21	180,00	21,00	142,50	0,00	0,00	75,00	219,00	0,00	0,03	0,00		2008	
ФРУКТЫ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,04	0,48	6,40	33,60	22,40	0,48	0,00	24,80	278,40	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>5,40</b>	<b>4,15</b>	<b>23,57</b>	<b>161,57</b>	0,08	9,05	0,06	0,00	0,30	0,69	186,40	54,60	164,90	0,48	0,00	99,80	497,40	0,00	0,03	0,00			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ	50	0,58	0,12	3,53	18,96	0,00	4,76	0,12	0,16	0,01	0,21	16,52	7,69	13,17	0,66	0,14	11,91	118,93	1,66	0,00	0,00	37	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	9,08	8,43	22,81	203,22	0,10	3,48	0,23	2,08	0,14	2,13	36,33	27,51	109,20	1,56	1,07	42,28	319,88	6,60	0,06	0,01	81	2012	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	12,70	16,61	41,96	368,37	0,07	1,88	0,48	3,80	0,11	3,83	32,33	42,87	168,04	1,63	2,03	45,70	238,64	5,46	0,10	0,02	6/25	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,14	0,11	19,30	78,68	0,01	1,16	0,49	0,16	0,00	4,43	14,70	4,13	9,44	0,42	0,03	7,63	78,79	0,40	0,00	0,00	378	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,78</b>	<b>25,72</b>	<b>115,37</b>	<b>801,47</b>	0,28	11,28	1,32	7,45	0,30	11,26	112,18	97,80	351,15	6,07	3,85	417,42	835,74	15,80	0,16	0,03			
<b>Полдник</b>																								
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	13,46	4,78	31,22	221,81	0,14	0,47	0,01	2,95	0,09	1,58	37,19	50,36	185,04	1,88	1,10	261,53	336,23	81,66	0,35	0,01	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,80	4,75	14,43	107,88	0,08	7,28	0,02	0,21	0,06	0,94	18,14	20,39	49,02	0,86	0,34	6,68	518,25	4,55	0,03	0,00	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,02	0,20	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,65	3,84	15,53	116,57	0,04	0,73	0,02	0,00	0,16	0,15	148,45	27,61	118,49	0,70	0,77	70,93	250,09	12,60	0,00	0,00	397	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21,90</b>	<b>13,63</b>	<b>73,90</b>	<b>507,45</b>	0,31	8,48	0,05	3,82	0,33	2,87	209,18	104,06	378,65	4,64	2,57	497,24	1 145,37	100,49	0,38	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>66,78</b>	<b>60,79</b>	<b>269,87</b>	<b>1 906,42</b>	0,83	28,94	1,55	12,20	1,04	16,28	689,38	297,40	1 062,29	13,39	7,36	1 333,61	2 646,86	116,29	0,59	0,05			

**10 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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,55	2,58	2,23	34,51	0,01	0,84	0,05	0,00	0,01	0,10	11,03	4,04	9,95	0,19	0,00	209,30	94,19	0,00	0,00	0,00		2008	
ОМЛЕТ	140	11,86	12,50	2,92	171,81	0,06	0,26	0,24	1,74	0,36	0,18	94,73	14,83	182,98	1,96	1,14	138,80	191,83	21,43	0,05	0,03	1/25	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,83	27,77	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,09	4,00	4,45	0,44	0,00	2,18	15,62	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>14,87</b>	<b>23,52</b>	<b>27,11</b>	<b>379,94</b>	0,12	1,12	0,36	2,55	0,41	0,78	123,95	32,77	224,48	3,21	1,38	502,78	341,84	21,43	0,05	0,03			
<b>II Завтрак</b>																								
СОК	150	0,00	0,00	15,90	63,60	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	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>38,22</b>	<b>188,70</b>	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	50	0,90	2,55	5,08	46,86	0,03	2,55	0,12	1,19	0,02	0,26	13,62	10,95	24,19	0,53	0,22	111,01	170,30	2,40	0,00	0,00	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,99	5,82	11,60	118,87	0,06	4,46	0,17	1,02	0,07	1,88	20,85	20,33	68,64	0,90	0,75	20,69	345,96	4,30	0,04	0,00	80	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/25	14,39	14,46	18,52	264,40	0,07	0,50	0,03	1,29	0,09	2,85	21,59	23,44	130,83	2,11	2,43	212,39	280,06	5,49	0,03	0,00	288	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,80	4,75	14,43	107,88	0,08	7,28	0,02	0,21	0,06	0,94	18,14	20,39	49,02	0,86	0,34	6,68	518,25	4,55	0,03	0,00	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,34	38,92	0,01	1,05	0,27	0,15	0,00	2,51	11,05	3,65	3,22	0,42	0,03	7,28	71,58	0,42	0,00	0,00	372	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>26,47</b>	<b>28,13</b>	<b>86,74</b>	<b>709,17</b>	0,35	15,84	0,61	5,11	0,28	9,10	97,55	94,36	327,20	6,62	4,35	667,95	1 465,65	18,84	0,10	0,00			
<b>Полдник</b>																								
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	8,35	11,77	10,13	180,12	0,09	5,10	0,51	2,39	0,10	3,11	27,32	26,62	102,54	1,35	1,19	55,69	409,15	6,17	0,07	0,01	137	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,02	0,16	4,86	5,13	23,49	1,08	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	3,48	13,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,35	1,62	0,00	0,00	0,00	1,66	0,65	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ФРУКТЫ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,04	0,48	6,40	33,60	22,40	0,48	0,00	24,80	278,40	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>11,48</b>	<b>12,42</b>	<b>42,75</b>	<b>330,20</b>	0,16	13,10	0,53	3,05	0,16	3,75	45,93	66,97	148,43	2,91	1,55	240,25	729,00	7,85	0,07	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,07</b>	<b>67,01</b>	<b>194,82</b>	<b>1 608,01</b>	0,65	30,06	1,50	10,71	0,87	13,84	276,13	200,10	727,11	13,37	7,28	1 509,98	2 569,49	48,12	0,22	0,04			

## 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	В2, мг	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	619,82	593,68	2 270,36	17 102,63	7,55	366,23	25,03	112,58	13,13	125,44	6 383,16	2 388,81	9 770,20	131,11	77,29	12 308,11	25 247,68	873,13	3,60	0,49
Среднее значение за период	61,98	59,37	227,04	1 710,26	0,76	36,62	2,50	11,26	1,31	12,54	638,32	238,88	977,02	13,11	7,73	1 230,81	2 524,77	87,31	0,36	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	31.2	54.3																	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	398	199	700	380