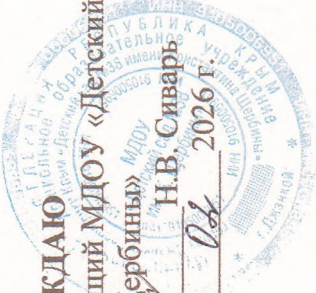


**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МДОУ «Детский сад №38

им. К. Щербини» МДОУ

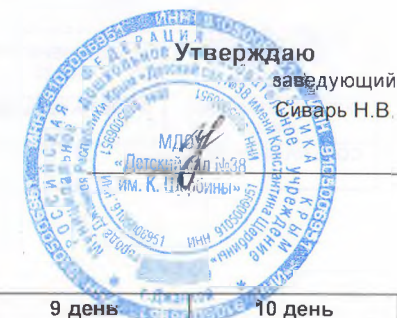
Н.В. Сиварь

« 09 » 02 2026 г.



## **ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3х лет  
с 11-часовым режимом пребывания**



## МЕНЮ

### Ясли 11 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ № 112 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС) № 94 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №35 50	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94 150	КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ №185... 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) № 94 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №21 50	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС) № 94 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 150	КАКАО С МОЛОКОМ №397.... 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ №216 100	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КАКАО С МОЛОКОМ №397.... 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 ... 100	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150
БАТОН К/К 30	БАТОН К/К 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 30	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	БАТОН К/К 30	БАТОН К/К 30	БАТОН К/К 30	БАТОН К/К 30	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 30
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7. 10		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7. 7		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 30	
<b>II Завтрак</b>									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ.№368.. 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ.№368.. 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ.№368.. 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ... 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ.№368.. 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ... 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 100
<b>Обед</b>									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №67 150/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РИСОВЫЙ №80 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №57 150/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82.. 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горох №81+ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83.... 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №63+ 150/5	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 150
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ к/к 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №277... 40/40	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 302 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80 150 греча... 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85 150	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №261 50/50	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282.. 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 70/130	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+ 60/40	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 150..... 40/110
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК №314... 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+ 130/5	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 110	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282.. 60/5	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+ 60/40	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314... 110	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321... 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383.. 110
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 110	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321... 150	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №314... 120	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372. 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40		КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 110	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40					
<b>Полдник</b>									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401.... 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401.... 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401.... 150	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 454. 50	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150						МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401.... 150
<b>Ужин</b>									
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247... 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/30	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ М/С №258.... 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240 120/30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ №261 60	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ №236+ 120/30	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ №265 70. 60/4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА №234/351 120/30 120/30
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321.... 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314... 110	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336.. 120	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321.... 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+ 100/5	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
для организации питания воспитанников в возрасте от 1,5 года до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ "Детский сад №38 им. К. Щербины"  
Н. В. Сиварь



## 1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ № 112	150	3,40	2,82	12,88	90,97	0,04	0,39	0,02	0,02	0,08	81,38	10,70	63,58	0,28	124,67	6,98	0,00	0,00	112	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	150	2,36	1,82	11,47	72,20	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,38	12,59	61,95	0,22	121,31	6,75	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,00</b>	<b>5,51</b>	<b>38,93</b>	<b>238,54</b>	<b>0,11</b>	<b>0,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>169,70</b>	<b>32,20</b>	<b>148,48</b>	<b>1,04</b>	<b>285,28</b>	<b>14,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ №368	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №67	150/5	1,25	3,75	5,63	64,06	0,03	7,50	0,17	0,00	0,04	28,45	13,46	27,97	0,59	202,13	2,95	0,01	0,00	67	2012	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ К/К	50	10,91	4,76	3,89	113,50	0,12	7,44	3,34	0,12	0,85	35,43	12,34	165,08	3,18	207,91	6,85	0,00	0,00	К/К	К/К	
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК №314	120	3,23	3,38	19,99	123,31	0,07	0,00	0,02	0,06	0,03	15,57	17,06	71,13	1,20	69,94	0,00	0,00	0,00	314	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	110	0,23	0,01	13,37	55,26	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	15,66	3,98	7,62	0,59	64,36	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>18,18</b>	<b>12,37</b>	<b>58,24</b>	<b>432,95</b>	<b>0,27</b>	<b>15,03</b>	<b>3,53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,98</b>	<b>95,11</b>	<b>46,84</b>	<b>271,80</b>	<b>5,56</b>	<b>544,34</b>	<b>9,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	50	3,81	5,77	29,91	186,42	0,05	0,00	0,03	0,13	0,03	8,28	5,46	31,59	0,37	48,73	0,70	0,01	0,01	469	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8,24</b>	<b>9,59</b>	<b>37,24</b>	<b>268,92</b>	<b>0,09</b>	<b>0,82</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>168,93</b>	<b>23,10</b>	<b>144,99</b>	<b>0,50</b>	<b>278,68</b>	<b>14,88</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	60	6,05	3,26	1,96	61,87	0,04	0,98	0,34	0,00	0,04	22,82	23,58	83,47	0,48	214,38	56,38	0,22	0,01	247	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,15	4,69	21,39	140,88	0,12	10,38	0,04	0,08	0,11	35,55	29,06	83,91	1,18	761,81	8,44	0,04	0,00	321	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	6/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>388</b>	<b>11,86</b>	<b>8,26</b>	<b>51,05</b>	<b>326,46</b>	<b>0,22</b>	<b>14,36</b>	<b>0,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>74,62</b>	<b>66,89</b>	<b>198,88</b>	<b>4,26</b>	<b>1 188,44</b>	<b>66,32</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,68</b>	<b>36,13</b>	<b>195,26</b>	<b>1 313,87</b>	<b>0,72</b>	<b>40,99</b>	<b>4,00</b>	<b>0,41</b>	<b>1,56</b>	<b>524,36</b>	<b>177,03</b>	<b>775,15</b>	<b>13,56</b>	<b>2 574,74</b>	<b>107,76</b>	<b>0,28</b>	<b>0,02</b>			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94	150	4,05	4,15	11,46	100,00	0,06	0,55	0,03	0,02	0,12	113,47	22,62	102,40	0,41	183,41	9,99	0,00	0,00	94	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	150	2,36	1,82	11,47	72,20	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,38	12,59	61,95	0,22	121,31	6,75	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,65</b>	<b>6,84</b>	<b>37,51</b>	<b>247,57</b>	<b>0,13</b>	<b>0,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>201,79</b>	<b>44,12</b>	<b>187,30</b>	<b>1,17</b>	<b>344,02</b>	<b>17,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РИСОВЫЙ №80	150	0,94	1,24	7,65	45,59	0,03	2,97	0,09	0,00	0,02	9,73	10,85	25,35	0,43	211,40	2,09	0,01	0,00	80	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №277...	40/40	14,70	14,35	3,88	203,38	0,04	1,02	0,35	0,05	0,09	18,59	21,92	132,71	1,98	321,33	6,88	0,05	0,00	277	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+	130/5	4,86	4,09	30,98	180,26	0,06	0,00	0,02	0,08	0,03	11,88	7,20	36,15	0,82	56,58	0,68	0,01	0,01	205	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+	110	0,04	0,04	9,14	37,34	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	6,91	1,74	3,17	0,22	31,52	0,22	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>23,10</b>	<b>20,19</b>	<b>67,01</b>	<b>543,39</b>	<b>0,18</b>	<b>4,43</b>	<b>0,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>47,11</b>	<b>41,71</b>	<b>197,38</b>	<b>3,45</b>	<b>620,83</b>	<b>9,87</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,43</b>	<b>3,82</b>	<b>7,33</b>	<b>82,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>160,65</b>	<b>17,64</b>	<b>113,40</b>	<b>0,13</b>	<b>229,95</b>	<b>14,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	17,31	12,78	18,20	261,70	0,05	0,25	0,09	0,16	0,19	145,12	22,96	188,97	0,74	151,18	2,49	0,00	0,00	237	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>19,30</b>	<b>12,94</b>	<b>37,69</b>	<b>348,96</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>158,95</b>	<b>34,16</b>	<b>212,94</b>	<b>1,54</b>	<b>194,02</b>	<b>2,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,98</b>	<b>43,89</b>	<b>159,64</b>	<b>1 265,42</b>	<b>0,45</b>	<b>8,46</b>	<b>0,61</b>	<b>0,31</b>	<b>0,77</b>	<b>575,50</b>	<b>141,63</b>	<b>718,02</b>	<b>7,69</b>	<b>1 508,82</b>	<b>45,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>			

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) № 94	150	3,58	3,70	12,53	98,34	0,04	0,55	0,03	0,02	0,11	109,91	16,22	87,98	0,17	162,71	9,58	0,00	0,00	94	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ №397....	150	3,40	2,80	11,59	86,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	107,37	21,29	86,74	0,58	184,11	9,00	0,00	0,00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9,27</b>	<b>6,69</b>	<b>39,17</b>	<b>255,48</b>	<b>0,12</b>	<b>1,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,25</b>	<b>224,18</b>	<b>47,41</b>	<b>199,92</b>	<b>1,35</b>	<b>385,52</b>	<b>18,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ.№368..	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №57	150/5	1,23	3,73	7,61	71,52	0,01	4,97	0,17	0,00	0,04	28,69	14,95	29,99	0,71	213,97	3,91	0,00	0,00	57	2012	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 302	180	22,65	18,76	23,23	359,09	0,20	10,58	0,83	0,00	0,21	58,34	55,43	229,27	2,64	943,55	12,93	0,17	0,00	302	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376..	110	0,23	0,01	13,37	55,26	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	15,66	3,98	7,62	0,59	64,36	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>26,67</b>	<b>22,97</b>	<b>59,57</b>	<b>562,69</b>	<b>0,26</b>	<b>15,64</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>102,69</b>	<b>74,36</b>	<b>266,88</b>	<b>3,94</b>	<b>1 221,88</b>	<b>16,84</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401....	120	3,48	3,00	5,04	64,80	0,02	0,36	0,03	0,00	0,16	148,80	16,80	110,40	0,12	175,20	10,80	0,00	0,00	401	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>3,48</b>	<b>3,00</b>	<b>5,04</b>	<b>64,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>148,80</b>	<b>16,80</b>	<b>110,40</b>	<b>0,12</b>	<b>175,20</b>	<b>10,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ М/С №258 ...	50	7,88	2,24	4,46	69,63	0,05	0,45	0,02	0,04	0,07	24,64	26,21	112,14	0,82	224,49	65,77	0,24	0,01	258	2012	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314 ...	110	2,98	3,45	18,08	115,15	0,08	0,00	0,02	0,06	0,01	10,78	20,51	55,95	0,72	56,55	1,19	0,01	0,00	314	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 ...	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>338</b>	<b>12,85</b>	<b>5,85</b>	<b>42,03</b>	<b>272,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>49,25</b>	<b>57,92</b>	<b>192,06</b>	<b>2,34</b>	<b>323,88</b>	<b>66,96</b>	<b>0,25</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,67</b>	<b>38,91</b>	<b>155,61</b>	<b>1 202,01</b>	<b>0,60</b>	<b>27,54</b>	<b>1,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,83</b>	<b>540,92</b>	<b>204,49</b>	<b>780,26</b>	<b>9,95</b>	<b>2 384,48</b>	<b>115,18</b>	<b>0,42</b>	<b>0,01</b>			

## 4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №35	50	0,76	2,48	3,40	39,27	0,01	7,21	0,10	0,00	0,02	19,59	7,45	13,56	0,41	83,13	1,44	0,00	0,00		2012	
ОМЛЕТ С СЫРОМ №216	100	10,83	17,28	1,71	206,19	0,04	0,16	0,20	1,57	0,26	128,24	11,60	156,11	1,41	135,91	15,10	0,03	0,02	216	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,08	0,00	6,84	27,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,13	2,96	2,97	0,30	10,60	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>13,96</b>	<b>19,95</b>	<b>27,00</b>	<b>344,17</b>	<b>0,10</b>	<b>7,39</b>	<b>0,30</b>	<b>1,57</b>	<b>0,30</b>	<b>162,86</b>	<b>31,91</b>	<b>197,84</b>	<b>2,72</b>	<b>268,34</b>	<b>16,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+	50	0,69	3,05	4,05	46,32	0,01	1,90	0,00	0,00	0,02	15,82	9,41	18,45	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 греча...	150	1,77	1,84	11,33	69,06	0,06	3,96	0,12	0,00	0,04	13,81	23,88	45,71	0,89	301,22	2,93	0,01	0,00	80	2012	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	9,71	13,38	9,16	195,63	0,06	0,00	0,04	0,14	0,08	10,77	16,85	96,19	1,62	180,93	3,20	0,02	0,00	282	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,16	4,69	21,40	140,96	0,12	10,38	0,04	0,08	0,11	35,56	29,08	83,96	1,18	762,37	8,45	0,04	0,00	321	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+	110	0,04	0,04	9,14	37,34	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	6,91	1,74	3,17	0,22	31,52	0,22	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,93</b>	<b>23,47</b>	<b>70,44</b>	<b>566,13</b>	<b>0,30</b>	<b>16,68</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>82,87</b>	<b>80,96</b>	<b>247,48</b>	<b>4,51</b>	<b>1 412,84</b>	<b>18,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,43</b>	<b>3,82</b>	<b>7,33</b>	<b>82,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>160,65</b>	<b>17,64</b>	<b>113,40</b>	<b>0,13</b>	<b>229,95</b>	<b>14,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	120/30	14,42	13,06	29,22	296,69	0,05	1,09	0,08	0,29	0,24	175,08	25,18	188,53	1,12	265,49	4,61	0,01	0,00	240	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>16,41</b>	<b>13,22</b>	<b>48,71</b>	<b>383,95</b>	<b>0,09</b>	<b>1,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>188,91</b>	<b>36,38</b>	<b>212,50</b>	<b>1,92</b>	<b>308,33</b>	<b>4,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,23</b>	<b>60,56</b>	<b>163,58</b>	<b>1 419,75</b>	<b>0,54</b>	<b>28,00</b>	<b>0,60</b>	<b>2,08</b>	<b>1,01</b>	<b>602,29</b>	<b>170,89</b>	<b>778,22</b>	<b>10,68</b>	<b>2 339,46</b>	<b>54,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92	150	4,07	3,66	12,00	97,66	0,04	0,58	0,03	0,02	0,12	118,46	14,47	88,07	0,17	176,29	10,13	0,00	0,00	92	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,10	0,00	6,88	27,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	8,44	3,34	3,71	0,37	13,06	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БАТОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	7	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8,73</b>	<b>7,48</b>	<b>33,46</b>	<b>237,33</b>	<b>0,08</b>	<b>0,67</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>220,84</b>	<b>30,22</b>	<b>164,73</b>	<b>1,18</b>	<b>237,45</b>	<b>11,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ.№368	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,12	2,40	3,13	38,45	0,03	1,49	0,00	0,00	0,02	6,72	7,03	20,80	0,23	36,85	0,00	0,00	0,00	12	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150	1,46	2,26	9,34	63,36	0,04	2,91	0,13	0,04	0,03	14,15	11,47	28,90	0,46	211,51	2,43	0,01	0,00	85	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+	60/40	10,66	12,09	7,85	185,97	0,04	0,86	0,04	0,06	0,08	17,62	15,49	97,65	1,48	229,81	4,92	0,02	0,00	288	2012	
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №314	120	3,70	3,99	16,68	117,20	0,10	0,00	0,02	0,06	0,05	10,17	54,86	81,12	1,90	114,94	0,99	0,00	0,00	314	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	110	0,23	0,01	13,37	55,26	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	15,66	3,98	7,62	0,59	64,36	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,73</b>	<b>21,22</b>	<b>65,73</b>	<b>537,06</b>	<b>0,26</b>	<b>5,35</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>64,32</b>	<b>92,83</b>	<b>236,09</b>	<b>4,66</b>	<b>657,47</b>	<b>8,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401	120	3,48	3,00	5,04	64,80	0,02	0,36	0,03	0,00	0,16	148,80	16,80	110,40	0,12	175,20	10,80	0,00	0,00	401	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>3,48</b>	<b>3,00</b>	<b>5,04</b>	<b>64,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>148,80</b>	<b>16,80</b>	<b>110,40</b>	<b>0,12</b>	<b>175,20</b>	<b>10,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,01	0,00	0,04	0,44	0,06	15,48	3,28	30,87	0,40	28,59	4,02	0,01	0,01	213	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+	150	2,79	6,40	16,19	139,65	0,09	10,69	0,35	0,09	0,08	39,14	25,44	62,70	1,09	484,61	6,27	0,03	0,00	344	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>7,92</b>	<b>8,95</b>	<b>44,03</b>	<b>293,97</b>	<b>0,16</b>	<b>13,69</b>	<b>0,39</b>	<b>0,53</b>	<b>0,17</b>	<b>70,87</b>	<b>42,97</b>	<b>125,07</b>	<b>4,09</b>	<b>725,45</b>	<b>11,79</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,26</b>	<b>41,05</b>	<b>158,06</b>	<b>1 180,16</b>	<b>0,55</b>	<b>30,07</b>	<b>0,68</b>	<b>0,71</b>	<b>0,77</b>	<b>520,83</b>	<b>190,82</b>	<b>647,29</b>	<b>12,25</b>	<b>2 073,57</b>	<b>44,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>			

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94	150	4,05	4,15	11,46	100,00	0,06	0,55	0,03	0,02	0,12	113,47	22,62	102,40	0,41	183,41	9,99	0,00	0,00	94	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,40	2,80	11,59	86,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	107,37	21,29	86,74	0,58	184,11	9,00	0,00	0,00	397	2012		
БАТОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9,69</b>	<b>7,82</b>	<b>37,63</b>	<b>261,46</b>	<b>0,13</b>	<b>1,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>	<b>226,78</b>	<b>52,82</b>	<b>212,09</b>	<b>1,53</b>	<b>406,82</b>	<b>20,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ..	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	368	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82..	150	1,68	1,33	12,12	67,33	0,05	3,96	0,13	0,02	0,03	14,07	13,94	34,52	0,62	286,03	2,82	0,01	0,00	82	2012		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №261	50/50	13,39	9,38	5,21	179,72	0,16	9,39	4,45	0,00	1,10	17,61	12,40	190,10	4,07	219,49	5,75	0,00	0,00	261	2008		
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314..	110	2,98	3,45	18,08	115,15	0,08	0,00	0,02	0,06	0,01	10,78	20,51	55,95	0,72	56,55	1,19	0,01	0,00	314	2012		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399..	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,36</b>	<b>14,78</b>	<b>65,92</b>	<b>503,52</b>	<b>0,36</b>	<b>16,35</b>	<b>4,60</b>	<b>0,08</b>	<b>1,19</b>	<b>52,96</b>	<b>52,85</b>	<b>291,07</b>	<b>7,51</b>	<b>742,07</b>	<b>11,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,43</b>	<b>3,82</b>	<b>7,33</b>	<b>82,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>160,65</b>	<b>17,64</b>	<b>113,40</b>	<b>0,13</b>	<b>229,95</b>	<b>14,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ №261	60	7,42	2,45	9,90	91,33	0,05	0,08	0,00	0,00	0,04	15,96	23,26	95,36	0,39	187,13	61,70	0,24	0,01	261	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336..	120	2,77	4,24	11,62	97,22	0,03	25,42	0,07	0,00	0,05	62,54	22,49	44,61	1,37	290,28	4,63	0,01	0,00	336	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00				
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	б/н	2018		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>12,18</b>	<b>6,85</b>	<b>41,01</b>	<b>275,81</b>	<b>0,12</b>	<b>25,52</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>92,33</b>	<b>56,95</b>	<b>163,94</b>	<b>2,56</b>	<b>520,25</b>	<b>66,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>48,06</b>	<b>33,67</b>	<b>161,69</b>	<b>1 170,29</b>	<b>0,68</b>	<b>53,76</b>	<b>4,75</b>	<b>0,10</b>	<b>1,74</b>	<b>548,72</b>	<b>188,26</b>	<b>791,50</b>	<b>13,93</b>	<b>2 177,09</b>	<b>113,84</b>	<b>0,27</b>	<b>0,01</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ №185	150	4,57	5,10	23,62	158,40	0,04	0,41	0,03	0,06	0,09	88,01	13,09	75,34	0,28	146,58	7,13	0,00	0,00	185	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,08	0,00	6,84	27,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,13	2,96	2,97	0,30	10,60	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БАТОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	7	1,62	2,07	0,00	25,48	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	61,60	2,45	35,00	0,07	6,16	0,00	0,00	0,00	7	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>337</b>	<b>8,51</b>	<b>8,04</b>	<b>45,04</b>	<b>286,91</b>	<b>0,08</b>	<b>0,48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>163,68</b>	<b>27,41</b>	<b>136,26</b>	<b>1,19</b>	<b>202,64</b>	<b>8,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горох №81+	150	3,44	3,23	11,32	88,31	0,11	2,79	0,15	0,00	0,05	21,69	19,99	46,97	1,15	283,94	2,67	0,01	0,00	81	2012	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282..	60	9,67	9,86	9,09	163,57	0,06	0,00	0,02	0,06	0,07	9,75	16,85	95,43	1,61	180,18	3,20	0,02	0,00	282	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+	150	2,79	6,40	16,19	139,65	0,09	10,69	0,35	0,09	0,08	39,14	25,44	62,70	1,09	484,61	6,27	0,03	0,00	344	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376..	110	0,23	0,01	13,37	55,26	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	15,66	3,98	7,62	0,59	64,36	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,69</b>	<b>19,97</b>	<b>65,33</b>	<b>523,61</b>	<b>0,31</b>	<b>13,57</b>	<b>0,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>86,24</b>	<b>66,26</b>	<b>212,72</b>	<b>4,44</b>	<b>1 013,09</b>	<b>12,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+	150	4,48	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>5,93</b>	<b>5,78</b>	<b>22,21</b>	<b>165,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>166,45</b>	<b>21,64</b>	<b>131,40</b>	<b>0,55</b>	<b>251,95</b>	<b>14,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ №236+	120/30	20,49	14,68	39,82	378,96	0,06	0,30	0,09	0,25	0,29	215,73	33,95	252,76	0,67	245,86	4,17	0,02	0,00	236	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>22,48</b>	<b>14,84</b>	<b>59,31</b>	<b>466,22</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>229,56</b>	<b>45,15</b>	<b>276,73</b>	<b>1,47</b>	<b>288,70</b>	<b>4,17</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56,11</b>	<b>48,73</b>	<b>201,99</b>	<b>1 485,64</b>	<b>0,56</b>	<b>17,19</b>	<b>0,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,88</b>	<b>652,93</b>	<b>164,46</b>	<b>764,11</b>	<b>9,05</b>	<b>1 876,38</b>	<b>39,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) № 94	150	3,98	3,84	12,22	100,00	0,06	0,55	0,03	0,02	0,11	111,45	18,89	94,70	0,33	172,70	9,86	0,00	0,00	94	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	150	2,36	1,82	11,47	72,20	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,38	12,59	61,95	0,22	121,31	6,75	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,58</b>	<b>6,53</b>	<b>38,27</b>	<b>247,57</b>	0,13	0,94	0,04	0,02	0,21	199,77	40,39	179,60	1,09	333,31	17,69	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ.№368..	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83 ..	150	4,64	4,51	10,78	102,41	0,06	5,49	0,13	0,03	0,06	16,70	20,19	66,73	1,08	436,82	5,14	0,03	0,00	83	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	70/130	17,67	40,23	29,21	549,78	0,03	0,94	0,32	0,10	0,04	21,13	23,73	64,33	0,60	97,83	1,64	0,03	0,01	304	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+	110	0,04	0,04	9,14	37,34	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	6,91	1,74	3,17	0,22	31,52	0,22	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,91</b>	<b>45,25</b>	<b>64,49</b>	<b>766,35</b>	0,14	6,87	0,45	0,13	0,13	44,74	45,66	134,23	1,90	566,17	7,00	0,06	0,01			
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401....	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	401	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00			
<b>Ужин</b>																					
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ №265 70.	60/4	7,78	6,90	7,11	121,70	0,05	0,26	0,03	0,15	0,06	30,41	22,21	99,58	0,59	204,69	59,56	0,22	0,01	265	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321....	150	3,16	4,69	21,40	140,96	0,12	10,38	0,04	0,08	0,11	35,56	29,08	83,96	1,18	762,37	8,45	0,04	0,00	321	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>392</b>	<b>12,93</b>	<b>11,75</b>	<b>48,00</b>	<b>349,92</b>	0,21	10,66	0,07	0,23	0,18	79,80	62,49	207,51	2,57	1 009,90	68,01	0,26	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,17</b>	<b>67,68</b>	<b>166,86</b>	<b>1 491,84</b>	0,54	28,92	0,61	0,38	0,74	526,31	177,54	670,34	7,91	2 406,38	108,20	0,32	0,02			

## 9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №21	50	0,76	2,48	3,59	40,02	0,01	7,19	0,10	0,00	0,02	19,55	7,43	13,52	0,40	82,95	1,43	0,00	0,00		2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 ...	100	10,11	16,09	1,98	193,22	0,04	0,15	0,19	1,81	0,28	66,42	10,40	137,26	1,54	148,37	17,56	0,03	0,02	215	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392...	150	0,08	0,00	6,84	27,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,13	2,96	2,97	0,30	10,60	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>13,24</b>	<b>18,76</b>	<b>27,46</b>	<b>331,95</b>	<b>0,10</b>	<b>7,36</b>	<b>0,29</b>	<b>1,81</b>	<b>0,32</b>	<b>101,00</b>	<b>30,69</b>	<b>178,95</b>	<b>2,84</b>	<b>280,62</b>	<b>18,99</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ...	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №63+	150/5	1,21	3,75	7,15	69,67	0,02	3,16	0,17	0,00	0,04	28,60	13,45	27,68	0,61	201,42	3,62	0,00	0,00	63	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+	60/40	10,66	12,10	7,85	186,16	0,04	0,86	0,04	0,06	0,08	17,70	15,50	97,70	1,48	229,92	4,93	0,02	0,00	288	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321...	150	3,16	4,69	21,40	140,96	0,12	10,38	0,04	0,08	0,11	35,56	29,08	83,96	1,18	762,37	8,45	0,04	0,00	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	110	0,09	0,09	9,17	38,29	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	7,14	2,44	2,18	0,43	61,66	0,44	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,68</b>	<b>21,10</b>	<b>60,93</b>	<b>511,90</b>	<b>0,24</b>	<b>15,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>89,00</b>	<b>60,47</b>	<b>211,52</b>	<b>3,70</b>	<b>1 255,37</b>	<b>17,44</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 454	50	3,42	2,83	27,20	147,61	0,03	0,02	0,02	0,13	0,04	8,67	5,34	30,70	0,46	58,11	1,23	0,01	0,01	454	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,85</b>	<b>6,65</b>	<b>34,53</b>	<b>230,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>169,32</b>	<b>22,98</b>	<b>144,10</b>	<b>0,59</b>	<b>288,06</b>	<b>15,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+	50	0,69	3,05	4,05	46,32	0,01	1,90	0,00	0,00	0,02	15,82	9,41	18,45	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+	100/5	3,76	3,96	23,86	146,15	0,05	0,00	0,02	0,08	0,02	9,37	5,54	28,01	0,64	43,73	0,52	0,01	0,01	205	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>6,44</b>	<b>7,17</b>	<b>47,40</b>	<b>279,73</b>	<b>0,10</b>	<b>1,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>39,02</b>	<b>26,15</b>	<b>70,43</b>	<b>2,04</b>	<b>223,37</b>	<b>3,85</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,61</b>	<b>54,08</b>	<b>180,12</b>	<b>1 400,69</b>	<b>0,54</b>	<b>35,40</b>	<b>0,61</b>	<b>2,16</b>	<b>0,86</b>	<b>414,34</b>	<b>148,29</b>	<b>616,00</b>	<b>11,37</b>	<b>2 325,42</b>	<b>57,89</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>			

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) № 94	150	3,58	3,70	12,53	98,34	0,04	0,55	0,03	0,02	0,11	109,91	16,22	87,98	0,17	162,71	9,58	0,00	0,00	94	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>5,95</b>	<b>3,89</b>	<b>34,52</b>	<b>197,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>124,89</b>	<b>29,07</b>	<b>116,15</b>	<b>1,07</b>	<b>212,00</b>	<b>9,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	150	2,06	2,96	7,42	64,92	0,05	6,92	0,19	0,18	0,06	26,20	15,65	41,75	0,76	262,93	4,05	0,01	0,00	103	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 150.....	40/110	14,16	13,33	19,53	254,72	0,15	9,78	0,12	0,06	0,14	21,30	38,36	166,12	2,59	897,80	11,01	0,06	0,00	276	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383..	110	0,06	0,00	15,65	62,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	7,63	1,75	4,43	0,11	16,53	0,00	0,00	0,00	383	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18,84</b>	<b>16,76</b>	<b>57,96</b>	<b>459,27</b>	<b>0,25</b>	<b>16,72</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>55,13</b>	<b>55,76</b>	<b>212,30</b>	<b>3,46</b>	<b>1 177,26</b>	<b>15,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2018	
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401...	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	401	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>21,18</b>	<b>164,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>191,80</b>	<b>25,00</b>	<b>156,00</b>	<b>0,57</b>	<b>241,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА №234/351 120/30	120/30	14,62	11,11	20,86	244,55	0,05	0,55	0,08	0,28	0,17	120,74	17,44	155,14	0,66	147,85	3,39	0,01	0,00	234	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	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	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>16,61</b>	<b>11,27</b>	<b>40,35</b>	<b>331,81</b>	<b>0,09</b>	<b>0,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>134,57</b>	<b>28,64</b>	<b>179,11</b>	<b>1,46</b>	<b>190,69</b>	<b>3,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,75</b>	<b>37,73</b>	<b>164,11</b>	<b>1 195,92</b>	<b>0,49</b>	<b>20,31</b>	<b>0,46</b>	<b>0,54</b>	<b>0,76</b>	<b>513,39</b>	<b>142,47</b>	<b>670,56</b>	<b>7,96</b>	<b>1 940,95</b>	<b>42,53</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>			

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	497,52	462,43	1 706,92	13 125,59	5,67	290,64	14,13	7,27	9,92	5 419,59	1 705,88	7 211,45	104,35	21 607,29	728,86	1,83	0,14
Среднее значение за период	49,75	46,24	170,69	1 312,56	0,57	29,06	1,41	0,73	0,99	541,96	170,59	721,15	10,44	2 160,73	72,89	0,18	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	31.7	53.1														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 11 часов	332	100	517	158	347