

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,36	5,93	21,61	157,00	0,38	0,04	0,09	0,03	0,07	0,68	0,00	0,04	0,28	5,18	85,12	71,92	12,56	0,31	0,44	38,89	138,49	6,67	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,38	4,32	24,99	148,29	0,08	0,05	0,03	0,04	0,08	0,70	0,00	0,04	0,46	8,10	9,60	27,50	10,95	0,76	0,23	152,30	58,80	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	12,12	14,73	62,18	430,04	0,93	0,14	0,22	0,13	0,15	1,48	0,00	0,08	0,91	13,28	204,57	212,20	41,11	1,83	1,03	238,22	342,90	14,77	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,69	2,47	2,28	34,45	7,09	0,01	0,02	0,00	0,00	1,07	0,00	0,06	0,23	3,94	18,89	11,38	5,82	0,36	0,16	5,36	72,97	1,18	0,00	0,00		2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,52	3,68	11,12	84,16	5,22	0,06	0,06	0,19	0,00	1,70	0,00	0,18	0,57	9,08	31,43	42,01	20,48	0,95	0,39	19,74	353,61	4,85	0,00	0,02	58	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,22	11,80	6,27	171,99	0,00	0,04	0,07	0,02	0,07	0,64	1,33	0,21	2,09	7,77	9,71	87,95	13,09	1,37	1,76	98,83	184,56	3,69	0,00	0,02	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00	0,17	0,00	0,03	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	14,77	162,49	108,94	3,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,72	17,82	3,56	5,33	0,71	0,05	12,27	101,53	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	650	22,70	24,23	91,33	676,94	13,75	0,38	0,20	0,24	0,07	4,10	1,33	0,48	3,58	21,51	107,12	382,39	177,16	9,03	2,36	339,20	830,17	10,44	0,00	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																										
Полдник																											
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,23	3,25	6,07	86,46	0,17	0,07	0,06	0,02	0,05	0,41	0,00	0,06	0,63	5,18	37,47	117,87	27,52	0,58	0,65	81,84	226,43	69,14	0,01	0,29	255	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,46	3,53	22,12	134,18	0,00	0,04	0,01	0,02	0,06	0,77	0,00	0,05	0,31	6,46	15,42	27,44	5,52	0,66	0,24	2,55	40,67	0,48	0,01	0,01	205	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,17	0,00	10,05	40,86	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	11,58	6,68	5,20	0,67	0,00	2,48	23,17	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	391	2008
Итого за прием пищи:	460	14,91	7,03	58,31	356,23	0,21	0,17	0,10	0,04	0,11	1,96	0,00	0,16	1,62	22,44	73,67	185,59	51,44	2,71	1,19	289,27	341,87	69,62	0,02	0,31		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																										
Всего за день:		54,08	49,74	217,82	1 542,71	15,94	0,75	0,78	0,45	0,33	7,65	1,93	0,81	6,26	68,93	565,36	922,68	290,71	13,72	5,18	941,69	¹ 733,94	108,33	0,02	0,38		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	150	4,52	6,51	19,96	157,17	0,58	0,06	0,13	0,04	0,07	0,13	0,00	0,01	0,28	1,43	120,58	109,71	20,27	0,48	0,57	59,11	189,91	10,24	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,78	2,90	17,56	115,98	0,06	0,06	0,05	0,03	0,00	0,72	0,14	0,06	0,56	11,59	88,04	74,85	14,73	0,79	0,58	250,73	53,15	0,00	0,00	0,01	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	14,00	86,56	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	97,06	67,02	12,10	0,30	0,36	46,18	139,42	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	375	11,89	11,59	51,52	359,71	1,12	0,15	0,28	0,08	0,07	0,85	0,14	0,07	0,93	13,02	305,68	251,58	47,10	1,57	1,51	356,02	382,48	18,34	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																										
II Завтрак																											
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,96	1,15	32,61	1,90	0,01	0,02	0,01	0,00	1,31	0,00	0,02	0,08	1,90	9,84	18,01	5,99	0,43	0,10	3,80	66,98	1,43	0,00	0,01		2012
СВЕКОЛЬНИК	180	1,46	3,07	11,13	78,20	4,92	0,04	0,05	0,17	0,05	0,24	0,00	0,16	0,53	8,66	31,27	41,04	19,37	0,93	0,38	20,02	338,86	4,69	0,00	0,02	77	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,30	8,66	1,97	155,07	9,77	0,15	1,14	4,66	0,09	1,14	44,40	0,44	5,33	177,60	13,46	193,39	11,86	4,19	3,71	77,38	205,88	4,66	0,02	0,14	256	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,26	5,26	30,10	188,38	0,00	0,14	0,00	0,03	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	15,70	106,20	37,86	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,92	83,66	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,12	0,04	1,72	0,00	0,00	1,94	1,55	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	23,69	20,55	85,07	636,92	16,62	0,43	1,25	4,87	0,14	2,78	44,40	0,62	6,54	188,18	92,89	433,68	100,30	8,42	4,19	306,14	730,77	10,78	0,02	0,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	125/25	6,92	9,54	51,82	321,27	0,09	0,03	0,09	0,06	0,24	0,45	0,03	0,08	0,56	7,57	44,09	99,26	23,83	0,77	0,70	22,33	104,68	1,81	0,02	0,03	193	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008
Итого за прием пищи:	430	11,98	13,91	60,20	415,55	1,03	0,08	0,28	0,09	0,24	0,45	0,03	0,08	0,70	7,57	227,69	228,86	43,99	0,91	1,42	112,33	367,48	18,01	0,02	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																										
Всего за день:		51,91	49,80	202,79	1 491,68	19,82	0,72	2,07	5,08	0,45	4,19	45,17	0,86	8,32	220,47	806,26	1 056,62	212,39	11,05	7,72	849,49	1 699,73	60,63	0,05	0,24		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,42	6,67	23,60	177,00	0,97	0,12	0,00	0,04	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	106,39	133,47	34,82	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	14,99	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,90	117,92	90,99	20,69	0,49	0,58	56,08	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	11,23	12,57	60,91	404,03	1,54	0,17	0,14	0,06	0,00	0,10	0,00	0,00	0,33	0,90	233,01	251,46	61,51	3,05	0,58	155,08	224,32	9,90	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,50	5,10	1,65	54,52	12,00	0,03	0,00	0,08	0,00	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	15,01	12,00	9,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	180	2,05	2,07	14,34	84,30	4,75	0,07	0,05	0,14	0,00	0,87	0,00	0,18	0,71	5,62	24,48	53,81	19,98	0,95	0,28	7,62	350,84	3,28	0,01	0,02	80	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17,33	14,59	19,04	277,61	8,37	0,17	0,15	0,67	0,00	0,62	0,33	0,69	5,03	14,89	49,53	178,52	43,87	2,07	1,65	89,57	742,61	10,34	0,00	0,13	302	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	640	23,36	22,36	77,96	609,93	36,82	0,37	0,24	0,89	0,00	4,13	0,33	0,87	6,34	20,51	110,72	323,83	99,05	5,47	1,93	300,19	1 210,95	13,62	0,01	0,15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																										
Полдник																											
ДРАЧЕНА	100	10,83	18,90	6,02	237,61	0,13	0,05	0,28	0,20	1,82	1,74	0,39	0,11	0,21	6,87	68,08	143,26	11,31	1,61	1,01	116,86	158,78	18,12	0,02	0,03	228	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,98	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,00	0,01		
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,00	8,11	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008
Итого за прием пищи:	430	14,65	19,21	56,49	457,56	0,13	0,13	0,31	0,20	1,82	2,72	0,39	0,18	0,98	20,37	89,97	189,15	29,55	2,61	1,38	377,97	224,06	18,12	0,02	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																										
Всего за день:		53,59	57,89	201,36	1 551,02	39,54	0,73	0,95	1,19	1,82	7,06	1,32	1,14	7,80	53,48	613,70	906,94	211,11	11,28	4,49	908,24	1 878,33	55,14	0,03	0,22		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	6,00	20,04	152,02	0,97	0,06	0,00	0,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	102,64	85,21	14,52	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,10	8,50	20,15	169,53	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	1,00	0,00	0,05	0,62	10,80	10,40	35,50	13,20	0,82	0,32	203,10	53,10	0,00	0,00	0,01	1	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	380	10,38	16,68	55,62	414,84	1,44	0,16	0,13	0,12	0,15	1,48	0,00	0,05	0,79	10,80	211,90	195,04	42,82	2,05	0,68	250,13	198,71	8,10	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																											
II Завтрак																												
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,43	2,99	1,82	35,12	0,94	0,01	0,01	0,00	0,00	1,29	0,00	0,02	0,04	1,24	5,30	9,80	2,97	0,21	0,09	1,64	35,18	0,71	0,00	0,00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,01	2,07	14,53	84,93	4,75	0,06	0,04	0,14	0,00	1,02	0,00	0,19	0,70	7,06	23,12	42,53	17,13	0,79	0,33	6,62	343,14	3,39	0,00	0,02	82	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,02	13,42	7,24	206,06	0,65	0,07	0,10	0,03	0,04	0,53	0,29	0,37	3,56	5,82	31,28	112,26	16,53	0,99	1,04	124,19	207,27	4,42	0,00	0,07	305	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,84	4,83	12,40	106,06	25,41	0,03	0,04	0,08	0,00	2,16	0,00	0,22	0,91	15,62	65,69	45,73	23,33	1,40	0,64	19,65	295,42	4,68	0,00	0,01	131	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,18	11,34	11,34	6,48	2,27	0,07	10,80	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	650	23,47	24,08	73,42	606,25	33,19	0,28	0,25	0,25	0,04	5,00	0,29	0,87	5,95	29,92	151,23	296,66	89,94	7,61	2,17	365,90	1 214,51	15,00	0,00	0,10			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																											
Полдник																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	14,76	13,17	27,87	291,95	0,74	0,05	0,20	0,52	0,11	2,63	0,03	0,05	0,51	4,26	140,42	168,52	25,64	0,63	0,57	54,59	183,22	4,79	0,02	0,03	238	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,52	3,99	31,85	0,08	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,04	0,38	16,33	12,10	2,02	0,03	0,07	7,80	23,94	1,37	0,00	0,00	351	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,17	0,00	10,05	40,86	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	11,58	6,68	5,20	0,67	0,00	2,48	23,17	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008	
Итого за прием пищи:	450	15,52	14,69	41,91	364,66	0,86	0,06	0,22	0,53	0,13	2,66	0,03	0,05	0,61	4,64	168,33	187,30	32,86	1,33	0,64	64,87	230,33	6,16	0,02	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																											
Всего за день:		53,72	59,20	176,95	1 465,25	36,54	0,56	0,86	0,94	0,32	9,25	0,92	1,06	7,50	57,06	711,46	821,50	186,62	11,14	4,09	755,90	1 862,55	42,76	0,02	0,17			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,42	3,92	15,29	114,79	0,55	0,05	0,12	0,03	0,02	0,31	0,00	0,02	0,22	2,70	112,86	86,68	14,22	0,34	0,52	53,62	170,37	9,65	0,00	0,00	93	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,24	0,02	1,61	7,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,05	0,86	0,74	2,69	1,06	0,06	0,02	16,19	4,13	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	14,00	86,56	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	97,06	67,02	12,10	0,30	0,36	46,18	139,42	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	390	9,80	8,42	31,05	240,39	1,03	0,10	0,22	0,09	0,02	0,47	0,00	0,02	0,36	3,56	221,65	194,84	29,88	1,20	0,90	115,99	313,92	17,75	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	2,48	3,46	39,56	7,31	0,01	0,02	0,00	0,00	1,08	0,00	0,07	0,24	4,40	19,36	13,83	6,41	0,42	0,20	5,47	81,90	1,34	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,13	3,87	13,58	105,97	3,35	0,13	0,06	0,18	0,00	2,93	0,00	0,13	0,72	6,64	32,64	57,71	24,37	1,42	0,69	9,77	340,90	3,20	0,00	0,01	81	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,24	11,61	6,02	169,30	0,00	0,04	0,07	0,02	0,07	0,63	1,34	0,21	2,09	7,65	9,28	87,92	12,98	1,36	1,77	96,43	184,85	3,72	0,00	0,02	282	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	120	7,08	3,93	41,57	229,90	0,67	0,15	0,06	0,33	0,06	0,21	0,00	0,03	0,83	2,21	33,76	155,26	39,17	2,64	0,15	14,39	186,31	1,05	0,04	0,01	166	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	0,00	1,92	1,22	0,00	0,00	402	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,62	0,00	0,04	0,39	8,51	6,53	23,81	9,36	0,57	0,23	159,39	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	670	27,84	22,68	120,68	799,68	11,33	0,46	0,27	0,53	0,13	5,47	1,34	0,48	4,87	29,41	124,12	413,53	117,49	8,36	3,04	490,37	953,32	9,31	0,04	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																										
Полдник																											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,04	3,21	4,22	82,20	0,57	0,07	0,08	0,32	0,21	0,54	0,04	0,10	0,71	6,15	32,08	130,00	31,69	0,80	0,77	62,73	256,09	74,14	0,01	0,31	256	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	120	2,10	6,74	10,58	111,91	6,12	0,06	0,04	0,31	0,00	2,28	0,00	0,13	0,65	7,61	33,76	45,74	18,14	0,70	0,41	46,13	276,48	3,82	0,00	0,02	342	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,23	0,01	10,25	43,17	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	14,10	8,07	5,96	0,73	0,01	3,25	34,58	0,00	0,00	0,00	393	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008	
Итого за прием пищи:	527	14,42	10,21	45,12	332,01	7,85	0,19	0,15	0,63	0,21	3,60	0,04	0,28	2,05	25,19	89,14	217,41	68,99	3,03	1,49	314,51	618,75	77,96	0,01	0,34		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																										
Всего за день:		56,41	45,06	202,85	1 451,58	21,26	0,81	0,90	1,29	0,36	9,65	1,98	0,87	7,43	69,86	614,91	968,28	237,36	12,74	6,03	995,87	² 104,99	118,52	0,05	0,41		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,98	3,98	12,21	101,26	0,55	0,06	0,11	0,03	0,02	0,26	0,00	0,05	0,20	3,60	112,95	95,04	18,99	0,34	0,57	54,12	172,75	9,86	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,62	4,25	19,98	124,60	0,08	0,03	0,02	0,04	0,08	0,50	0,00	0,03	0,31	5,40	7,30	19,10	7,65	0,56	0,16	101,70	45,90	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	14,99	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,90	117,92	90,99	20,69	0,49	0,58	56,08	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	370	9,16	11,19	47,18	327,79	1,20	0,12	0,25	0,09	0,10	0,76	0,00	0,08	0,63	9,90	238,17	205,13	47,33	1,39	1,31	211,90	409,97	19,76	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,96	1,15	32,61	1,90	0,01	0,02	0,01	0,00	1,31	0,00	0,02	0,08	1,90	9,84	18,01	5,99	0,43	0,10	3,80	66,98	1,43	0,00	0,01		2012
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	12,21	11,54	9,66	191,49	3,49	0,06	0,10	0,22	0,03	0,52	1,57	0,35	2,79	10,00	30,88	127,14	27,36	1,89	2,23	167,32	453,94	7,17	0,00	0,04	74	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	9,80	3,47	1,16	75,33	0,61	0,06	0,08	0,02	0,06	1,31	0,01	0,07	0,66	4,13	32,84	142,52	31,83	0,60	0,82	30,45	281,14	90,57	0,01	0,38	258	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	3,72	7,01	23,31	171,50	0,91	0,06	0,02	0,28	0,04	2,85	0,00	0,09	0,45	8,70	20,49	38,87	11,36	0,86	0,37	5,24	94,80	1,57	0,01	0,02	332	2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,00	8,11	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	650	29,40	25,58	80,46	671,47	6,91	0,28	0,26	0,53	0,13	5,99	1,58	0,53	4,58	24,73	118,94	405,43	101,78	5,73	3,52	417,92	1 015,14	100,74	0,02	0,45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																										
Полдник																											
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6,44	3,53	59,49	295,27	0,06	0,08	0,05	0,02	0,11	0,26	0,01	0,01	0,68	23,83	17,46	56,16	11,12	0,91	0,43	7,22	119,89	1,52	0,02	0,01		2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	391	2008
Итого за прием пищи:	330	6,62	3,53	82,62	389,77	11,76	0,09	0,05	0,02	0,11	0,35	0,01	0,01	0,68	23,83	24,66	60,66	13,82	0,91	0,43	7,22	119,89	1,52	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																										
Всего за день:		49,53	44,05	216,26	1 468,53	20,92	0,55	0,82	0,68	0,34	7,21	2,19	0,71	6,04	70,16	561,77	813,72	183,93	8,18	5,86	712,04	1 764,00	135,52	0,04	0,49		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,93	7,26	18,29	157,72	0,97	0,10	0,00	0,04	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	113,21	141,27	39,67	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,10	8,50	20,15	169,53	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	1,00	0,00	0,05	0,62	10,80	10,40	35,50	13,20	0,82	0,32	203,10	53,10	0,00	0,00	0,01	1	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	380	10,86	17,94	53,87	420,54	1,44	0,20	0,13	0,12	0,15	1,19	0,00	0,05	0,79	10,80	222,47	251,10	67,97	3,02	0,68	250,13	198,71	8,10	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																											
II Завтрак																												
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,57	3,97	7,57	84,75	2,25	0,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189,00	141,75	21,75	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,57	3,97	7,57	84,75	2,25	0,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189,00	141,75	21,75	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																											
Обед																												
САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	0,33	2,49	1,34	28,46	0,80	0,00	0,01	0,00	1,08	0,00	0,02	0,03	1,05	4,51	8,33	2,52	0,19	0,07	1,40	29,90	0,60	0,00	0,00			2012	
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,38	3,84	10,04	95,33	4,89	0,06	0,04	0,16	0,03	0,25	0,00	0,19	0,66	5,80	28,16	76,99	21,94	1,32	0,29	7,19	344,42	3,39	0,00	0,02	111	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,40	8,66	2,34	157,05	10,13	0,15	1,14	4,67	0,09	1,16	44,40	0,45	5,36	178,10	13,82	194,61	12,76	4,24	3,73	77,68	223,38	4,84	0,02	0,14	256	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,76	3,52	20,40	120,00	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	39,20	12,80	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,18	11,34	11,34	6,48	2,27	0,07	10,80	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	660	25,04	19,28	71,55	574,92	17,26	0,34	1,25	4,85	0,12	3,05	44,40	0,73	6,79	185,13	80,33	405,47	80,00	10,29	4,16	300,07	931,20	10,63	0,02	0,16			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																											
Полдник																												
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	13,21	7,30	51,76	326,27	0,14	0,14	0,15	0,05	0,27	0,67	0,06	0,02	0,95	31,23	72,37	132,72	17,99	0,97	0,75	36,38	160,23	4,68	0,03	0,02	479	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,17	0,00	10,05	40,86	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	11,58	6,68	5,20	0,67	0,00	2,48	23,17	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008		
Итого за прием пищи:	390	13,38	7,30	61,81	367,13	0,18	0,14	0,16	0,05	0,27	0,67	0,06	0,02	1,01	31,23	83,95	139,40	23,19	1,64	0,75	38,86	183,40	4,68	0,03	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																											
Всего за день:		53,85	48,49	194,80	1 447,34	21,13	0,74	1,54	5,04	0,54	4,91	44,46	0,80	8,59	227,16	575,75	937,72	192,91	16,45	5,59	589,06	¹ 313,31	23,41	0,05	0,19			

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	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	4,07	3,78	11,99	98,68	0,58	0,04	0,12	0,03	0,02	0,26	0,00	0,02	0,18	2,07	120,32	88,48	14,59	0,19	0,50	57,25	176,34	10,13	0,00	0,00	92	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,64	7,27	15,09	144,85	0,07	0,05	0,06	0,07	0,08	0,73	0,15	0,05	0,48	10,45	95,50	76,15	13,40	0,71	0,58	233,15	48,25	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,23	0,01	10,25	43,17	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	14,10	8,07	5,96	0,73	0,01	3,25	34,58	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	392	8,94	11,06	37,33	286,70	1,81	0,09	0,19	0,10	0,10	0,99	0,15	0,07	0,73	13,15	229,92	172,70	33,95	1,63	1,09	293,65	259,17	10,13	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,50	5,10	1,65	54,52	12,00	0,03	0,00	0,08	0,00	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	15,01	12,00	9,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,13	3,87	13,58	105,97	3,35	0,13	0,06	0,18	0,00	2,93	0,00	0,13	0,72	6,64	32,64	57,71	24,37	1,42	0,69	9,77	340,90	3,20	0,00	0,01	81	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,21	3,25	6,07	86,33	0,17	0,07	0,06	0,02	0,05	0,41	0,00	0,06	0,63	5,18	35,08	116,99	27,29	0,56	0,64	81,49	225,57	68,85	0,01	0,29	255	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,89	9,17	11,32	135,95	10,10	0,08	0,07	0,42	0,08	2,44	0,00	0,21	0,86	9,30	37,22	51,89	23,40	0,99	0,50	11,73	397,00	4,35	0,00	0,03	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,72	17,82	3,56	5,33	0,71	0,05	12,27	101,53	0,72	0,00	0,00	372	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,62	0,00	0,04	0,39	8,51	6,53	23,81	9,36	0,57	0,23	159,39	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	670	20,50	22,32	88,60	640,21	27,06	0,45	0,26	0,70	0,13	9,18	0,00	0,47	3,29	30,35	158,80	340,96	122,25	6,70	2,11	477,65	1 223,14	77,12	0,01	0,33		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
Полдник																											
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17,33	14,59	19,04	277,61	8,37	0,17	0,15	0,67	0,00	0,62	0,33	0,69	5,03	14,89	49,53	178,52	43,87	2,07	1,65	89,57	742,61	10,34	0,00	0,13	302	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,98	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,00	0,01		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,18	14,24	88,00	0,51	0,03	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	99,73	71,48	14,47	0,74	0,36	46,67	154,30	8,10	0,00	0,00	394	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008	
Итого за прием пищи:	510	23,85	17,08	58,37	484,02	8,88	0,28	0,29	0,68	0,00	1,60	0,33	0,76	5,93	28,39	160,76	292,00	74,84	3,81	2,38	389,24	961,41	18,44	0,00	0,14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																										
Всего за день:		57,64	54,21	190,30	1 490,43	38,80	0,88	1,00	1,52	0,23	11,88	1,08	1,39	10,10	83,59	729,48	948,16	252,04	12,29	6,18	1 235,54	2 662,72	119,19	0,01	0,50		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ "АРТЕК"	150	3,98	3,87	11,99	99,25	0,55	0,05	0,12	0,03	0,02	0,03	0,00	0,00	0,19	0,00	114,33	97,38	17,15	0,47	0,42	54,79	174,46	9,45	0,01	0,00	94	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,18	14,24	88,00	0,51	0,03	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	99,73	71,48	14,47	0,74	0,36	46,67	154,30	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	360	8,93	8,99	48,55	312,35	1,06	0,10	0,25	0,04	0,02	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	222,76	195,86	37,62	1,84	0,78	200,46	361,76	17,55	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	2,48	3,46	39,56	7,31	0,01	0,02	0,00	0,00	1,08	0,00	0,07	0,24	4,40	19,36	13,83	6,41	0,42	0,20	5,47	81,90	1,34	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,01	2,07	14,53	84,93	4,75	0,06	0,04	0,14	0,00	1,02	0,00	0,19	0,70	7,06	23,12	42,53	17,13	0,79	0,33	6,62	343,14	3,39	0,00	0,02	82	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	31,12	30,69	26,54	507,60	1,80	0,12	0,19	0,31	0,00	3,24	0,66	0,89	8,22	13,63	31,77	258,95	45,10	2,15	2,59	117,42	443,84	7,63	0,01	0,19	304	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	23,76	97,20	2,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,70	1,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	37,28	35,93	88,09	828,29	16,56	0,29	0,29	0,45	0,00	5,70	0,66	1,15	9,76	25,09	93,25	393,01	93,94	6,21	3,12	332,51	986,38	12,36	0,01	0,21		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																										
Полдник																											
ДРАЧЕНА	100	10,83	18,90	6,02	237,61	0,13	0,05	0,28	0,20	1,82	1,74	0,39	0,11	0,21	6,87	70,07	143,67	11,43	1,63	1,01	117,09	158,83	18,12	0,02	0,03	228	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,98	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,17	0,00	10,05	40,86	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	11,58	6,68	5,20	0,67	0,00	2,48	23,17	0,00	0,00	0,00	392	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008
Итого за прием пищи:	440	14,82	19,21	41,16	396,88	0,17	0,13	0,32	0,20	1,82	2,72	0,39	0,18	1,04	20,37	93,15	192,35	33,13	3,30	1,38	372,57	246,50	18,12	0,02	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																										
Всего за день:		65,38	67,88	183,80	1 617,02	18,84	0,58	1,12	0,73	1,84	8,56	1,65	1,42	11,48	57,16	589,16	923,72	185,69	11,50	5,88	980,54	¹ 813,64	61,53	0,04	0,28		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,82	3,85	11,53	96,76	0,55	0,04	0,11	0,03	0,02	0,20	0,00	0,01	0,17	1,60	111,92	82,36	13,43	0,24	0,48	53,45	163,60	9,57	0,00	0,00	93	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	0,80	0,21	0,06	0,06	2,79	18,63	61,21	3,82	0,80	0,44	53,40	55,79	7,97	0,01	0,02	213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,17	0,00	10,05	40,86	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	11,58	6,68	5,20	0,67	0,00	2,48	23,17	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	420	11,95	8,54	41,92	293,03	0,59	0,12	0,27	0,11	0,90	1,78	0,21	0,12	0,91	15,19	151,33	183,85	35,65	2,51	1,22	311,73	294,16	17,54	0,01	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,47	3,00	2,32	37,26	0,48	0,01	0,00	0,00	0,00	1,28	0,00	0,01	0,02	1,09	3,38	6,37	1,52	0,11	0,10	0,48	21,18	0,36	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	2,12	2,21	13,59	82,83	4,75	0,07	0,05	0,14	0,00	1,35	0,00	0,21	0,87	7,92	23,19	56,21	29,05	1,11	0,43	6,62	361,64	3,52	0,00	0,02	80	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,02	13,42	7,24	206,06	0,65	0,07	0,10	0,03	0,04	0,53	0,29	0,37	3,56	5,82	31,28	112,26	16,53	0,99	1,04	124,19	207,27	4,42	0,00	0,07	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,03	4,55	12,94	106,70	27,76	0,04	0,06	0,07	0,00	2,05	0,00	0,24	0,99	16,98	70,35	49,70	25,09	1,54	0,70	21,06	325,33	5,12	0,00	0,01	336	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	0,00	1,92	1,22	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	660	22,94	23,78	76,80	615,44	33,64	0,28	0,25	0,24	0,04	5,21	0,29	0,83	6,04	31,81	150,75	299,54	97,39	5,70	2,27	357,27	1 034,14	13,42	0,00	0,10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																										
Полдник																											
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8,41	2,76	1,04	62,73	0,53	0,06	0,07	0,02	0,04	1,03	0,01	0,06	0,56	3,54	28,51	122,38	27,34	0,52	0,70	26,14	241,85	77,65	0,01	0,32	258	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	120	3,15	4,61	31,47	180,11	0,77	0,04	0,03	0,32	0,03	1,52	0,00	0,10	0,68	10,25	13,51	69,55	25,26	0,62	0,74	8,78	92,67	1,71	0,01	0,03	166	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,23	0,01	10,25	43,17	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	14,10	8,07	5,96	0,73	0,01	3,25	34,58	0,00	0,00	0,00	393	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008
Итого за прием пищи:	517	14,84	7,63	62,83	380,74	2,46	0,16	0,13	0,34	0,07	3,33	0,01	0,21	1,93	25,22	65,32	233,60	71,76	2,67	1,75	240,57	420,70	79,36	0,02	0,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																										
Всего за день:		54,08	43,70	187,55	1 368,71	37,74	0,62	0,91	0,73	1,01	10,43	1,11	1,25	9,03	83,92	547,40	859,49	225,80	11,03	5,84	984,57	1 968,00	123,82	0,03	0,52		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	6,00	20,03	151,92	0,97	0,06	0,00	0,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	102,57	85,15	14,51	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,64	7,27	15,09	144,85	0,07	0,05	0,06	0,07	0,08	0,73	0,15	0,05	0,48	10,45	95,50	76,15	13,40	0,71	0,58	233,15	48,25	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	11,43	3,61	3,59	0,29	0,01	2,76	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	392	9,21	13,28	45,13	338,50	2,17	0,11	0,06	0,11	0,08	1,21	0,15	0,05	0,51	11,08	209,50	164,91	31,50	1,97	0,59	235,91	67,95	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	0,41	2,50	1,60	29,93	1,23	0,01	0,01	0,00	0,00	1,09	0,00	0,02	0,05	1,48	6,75	12,43	3,89	0,28	0,10	2,27	45,17	0,92	0,00	0,00		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,68	3,83	11,94	89,25	4,82	0,07	0,04	0,14	0,00	1,71	0,00	0,19	0,69	6,73	21,05	44,25	19,57	0,77	0,31	126,31	350,75	3,33	0,00	0,02	76	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,40	8,66	2,34	157,05	10,13	0,15	1,14	4,67	0,09	1,16	44,40	0,45	5,36	178,10	13,82	194,61	12,76	4,24	3,73	77,68	223,38	4,84	0,02	0,14	256	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,17	4,90	31,58	191,12	0,00	0,14	0,02	0,02	0,07	1,30	0,00	0,24	0,58	18,48	19,04	98,40	35,50	1,29	0,79	6,15	98,53	2,08	0,00	0,01	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,72	17,82	3,56	5,33	0,71	0,05	12,27	101,53	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	660	24,10	20,63	88,10	652,43	17,62	0,47	1,26	4,83	0,16	5,49	44,40	0,93	7,37	205,51	92,98	428,25	100,55	9,24	4,98	427,68	936,86	11,89	0,02	0,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																										
Полдник																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	130/25	17,42	14,22	31,79	328,97	1,44	0,05	0,25	0,09	0,37	0,56	0,07	0,04	0,38	1,52	143,65	184,46	21,73	1,40	0,55	64,36	239,54	3,69	0,02	0,03	240	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	391	2008	
Итого за прием пищи:	385	20,25	16,40	47,22	422,26	1,91	0,09	0,35	0,10	0,37	0,56	0,07	0,04	0,55	1,52	242,51	258,79	36,83	1,66	0,91	111,39	385,15	11,79	0,02	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																										
Всего за день:		57,91	54,06	186,45	1 492,69	22,75	0,73	1,93	5,08	0,61	7,37	45,22	1,11	8,58	229,81	724,99	994,45	189,88	13,02	7,08	849,98	¹ 608,96	37,18	0,04	0,23		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,98	3,98	12,21	101,26	0,55	0,06	0,11	0,03	0,02	0,26	0,00	0,05	0,20	3,60	113,28	95,11	19,01	0,35	0,57	54,16	172,75	9,86	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,76	4,35	27,50	160,13	0,08	0,06	0,03	0,04	0,08	0,80	0,00	0,05	0,54	9,45	10,75	31,70	12,60	0,86	0,27	177,60	65,25	0,00	0,00	0,01	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	14,00	86,56	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	97,06	67,02	12,10	0,30	0,36	46,18	139,42	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	380	9,33	10,51	53,71	347,95	1,11	0,15	0,24	0,08	0,10	1,06	0,00	0,10	0,83	13,05	221,09	193,83	43,71	1,51	1,20	277,94	377,42	17,96	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																										
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	0,05	0,00	0,02	0,10	1,99	11,45	20,92	6,97	0,50	0,11	3,98	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,73	2,05	14,77	84,58	4,75	0,06	0,04	0,14	0,00	0,90	0,00	0,19	0,73	6,99	19,44	46,02	19,15	0,70	0,38	6,92	341,40	3,38	0,00	0,02	80	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,15	3,54	4,02	84,89	0,59	0,07	0,08	0,32	0,23	0,57	0,05	0,10	0,70	6,15	32,65	131,85	31,86	0,82	0,79	61,43	258,92	74,77	0,01	0,32	256	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,46	4,10	22,13	139,27	0,00	0,04	0,01	0,02	0,07	0,78	0,00	0,05	0,31	6,46	17,51	27,88	5,71	0,67	0,24	2,87	40,84	0,48	0,01	0,01	205	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	18,22	10,34	85,10	509,21	22,02	0,28	0,19	0,49	0,30	2,39	0,05	0,36	2,44	21,59	102,75	306,17	89,89	4,64	1,52	278,20	828,88	80,12	0,02	0,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																										
Полдник																											
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	18,10	14,25	22,99	293,57	10,38	0,19	0,18	0,83	0,00	0,71	0,34	0,78	5,38	17,82	53,12	195,94	51,50	2,39	1,82	95,56	880,68	11,51	0,00	0,15	302	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,98	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,17	0,00	10,05	40,86	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	11,58	6,68	5,20	0,67	0,00	2,48	23,17	0,00	0,00	0,00	392	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008
Итого за прием пищи:	520	22,09	14,56	58,13	452,84	10,42	0,27	0,22	0,83	0,00	1,69	0,34	0,85	6,21	31,32	76,20	244,62	73,20	4,06	2,19	351,04	968,35	11,51	0,00	0,16		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																										
Всего за день:		53,99	39,16	202,94	1 389,50	34,60	0,76	0,91	1,44	0,40	5,25	0,99	1,40	9,63	77,66	580,04	887,12	227,80	10,36	5,51	982,18	² 393,65	123,09	0,02	0,56		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	150	4,52	6,60	20,14	158,84	0,58	0,06	0,12	0,04	0,07	0,33	0,00	0,05	0,29	4,43	119,71	107,82	21,83	0,39	0,70	58,58	188,49	10,58	0,00	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	370	10,40	9,03	55,64	346,86	1,05	0,16	0,24	0,05	0,07	1,11	0,00	0,10	1,08	15,23	227,77	215,75	50,13	1,45	1,36	308,01	385,70	18,68	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																										
II Завтрак																											
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	0,11	0,60	0,09	0,12	11,70	153,00	114,00	16,80	0,12	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	0,11	0,60	0,09	0,12	11,70	153,00	114,00	16,80	0,12	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,43	2,99	1,82	35,12	0,94	0,01	0,01	0,00	0,00	1,29	0,00	0,02	0,04	1,24	5,30	9,80	2,97	0,21	0,09	1,64	35,18	0,71	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,36	3,64	6,55	65,00	9,00	0,04	0,04	0,19	0,00	1,64	0,00	0,14	0,54	7,24	36,40	32,05	16,15	0,75	0,34	10,28	236,25	2,99	0,00	0,01	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,02	13,42	7,24	206,06	0,65	0,07	0,10	0,03	0,04	0,53	0,29	0,37	3,56	5,82	31,28	112,26	16,53	0,99	1,04	124,19	207,27	4,42	0,00	0,07	305	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,26	4,34	30,75	182,84	0,00	0,10	0,00	0,03	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	22,16	119,12	27,70	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	0,00	1,92	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	650	24,37	24,99	87,07	671,61	10,59	0,31	0,19	0,25	0,04	4,38	0,29	0,53	4,74	14,30	117,69	348,23	88,55	5,75	1,47	341,03	597,42	8,12	0,00	0,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
Полдник																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,02	4,35	2,37	81,14	1,08	0,05	0,06	0,45	0,00	1,98	0,00	0,10	0,73	5,44	33,11	122,52	33,63	0,67	0,73	25,11	274,40	74,96	0,01	0,32	247	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00	0,17	0,00	0,03	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	14,77	162,49	108,94	3,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,00	8,11	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008
Итого за прием пищи:	520	17,90	10,14	78,84	478,67	1,08	0,28	0,08	0,48	0,00	3,22	0,00	0,15	1,35	16,24	67,47	322,50	157,51	5,16	1,03	235,62	326,78	74,96	0,01	0,33		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																										
Всего за день:		56,89	47,80	227,37	1 574,26	13,14	0,79	0,69	0,80	0,11	8,82	0,89	0,87	7,29	57,47	565,93	1 000,48	312,99	12,48	4,46	959,66	1 528,90	115,26	0,01	0,44		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ "АРТЕК"	150	3,98	3,87	11,99	99,25	0,55	0,05	0,12	0,03	0,02	0,03	0,00	0,00	0,19	0,00	114,33	97,38	17,15	0,47	0,42	54,79	174,46	9,45	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,35	0,19	24,95	110,89	0,08	0,05	0,02	0,00	0,00	0,59	0,00	0,04	0,46	8,10	9,00	26,55	10,95	0,75	0,22	151,95	58,05	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	14,99	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,90	117,92	90,99	20,69	0,49	0,58	56,08	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	375	9,89	7,02	51,93	312,07	1,20	0,13	0,26	0,05	0,02	0,62	0,00	0,04	0,77	9,00	241,25	214,92	48,79	1,71	1,22	262,82	423,83	19,35	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																										
II Завтрак																											
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	0,11	0,60	0,09	0,12	11,70	153,00	114,00	16,80	0,12	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	0,11	0,60	0,09	0,12	11,70	153,00	114,00	16,80	0,12	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	2,48	3,46	39,56	7,31	0,01	0,02	0,00	0,00	1,08	0,00	0,07	0,24	4,40	19,36	13,83	6,41	0,42	0,20	5,47	81,90	1,34	0,00	0,00		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	3,61	8,94	74,05	5,97	0,05	0,05	0,19	0,00	1,67	0,00	0,12	0,42	8,64	36,35	34,38	17,98	0,88	0,37	20,62	252,38	4,15	0,00	0,01	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	31,15	29,68	26,59	498,81	1,80	0,12	0,20	0,33	0,09	0,85	0,66	0,89	8,22	13,63	32,38	259,75	45,10	2,16	2,60	117,84	444,74	7,63	0,01	0,19	304	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,72	17,82	3,56	5,33	0,71	0,05	12,27	101,53	0,72	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	620	36,68	36,51	79,63	797,50	16,52	0,28	0,32	0,52	0,09	3,83	0,66	1,11	9,57	27,39	120,41	386,52	98,32	6,12	3,22	359,20	998,05	13,84	0,01	0,20		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52																										
Полдник																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,63	15,90	1,82	189,00	0,00	0,05	0,00	0,18	0,00	3,27	0,00	0,00	0,00	0,00	76,33	165,37	12,72	1,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,23	0,01	10,25	43,17	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	14,10	8,07	5,96	0,73	0,01	3,25	34,58	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,98	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,00	0,01		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	391	2008	
Итого за прием пищи:	397	13,68	16,22	37,16	350,58	1,16	0,13	0,04	0,18	0,00	4,25	0,00	0,07	0,84	14,13	101,93	215,44	35,18	3,55	0,38	256,25	99,08	0,00	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																										
Всего за день:		64,47	63,39	174,54	1 537,27	19,30	0,58	0,80	0,77	0,11	8,81	1,26	1,31	11,30	62,22	616,59	930,88	199,09	11,50	5,42	953,27	1 739,96	46,69	0,02	0,23		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,17	3,90	13,79	107,57	0,55	0,05	0,11	0,03	0,02	0,27	0,00	0,02	0,20	2,26	112,49	84,95	13,91	0,31	0,50	53,55	167,66	9,62	0,00	0,00	93	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	380	12,33	16,77	42,32	371,38	1,49	0,16	0,33	0,13	0,17	1,27	0,00	0,07	0,96	13,06	306,49	250,05	47,27	1,27	1,54	346,65	483,56	25,82	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																										
II Завтрак																											
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	0,11	0,60	0,09	0,12	11,70	153,00	114,00	16,80	0,12	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	0,11	0,60	0,09	0,12	11,70	153,00	114,00	16,80	0,12	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																										
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99	0,01	0,02	0,01	0,00	0,05	0,00	0,02	0,10	2,00	11,48	20,96	6,99	0,50	0,11	3,99	70,36	1,50	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,05	2,07	14,34	84,30	4,75	0,07	0,05	0,14	0,00	0,87	0,00	0,18	0,71	5,62	24,48	53,81	19,98	0,95	0,28	7,62	350,84	3,28	0,01	0,02	80	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8,92	2,80	4,44	78,81	0,53	0,07	0,07	0,02	0,04	1,17	0,01	0,07	0,65	5,43	29,96	127,67	29,42	0,65	0,75	61,56	250,88	77,65	0,01	0,32	258	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00	0,17	0,00	0,03	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	14,77	162,49	108,94	3,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	21,68	11,06	93,98	564,86	21,97	0,42	0,18	0,20	0,04	2,64	0,01	0,27	2,06	13,05	102,39	444,43	191,53	7,74	1,14	276,17	789,58	82,43	0,02	0,35		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,27	12,32	14,83	242,64	0,18	0,04	0,19	0,08	0,15	0,32	0,02	0,02	0,37	1,66	134,67	175,18	18,54	0,45	0,46	45,02	121,64	1,16	0,02	0,02	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,52	3,99	31,85	0,08	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,04	0,38	16,33	12,10	2,02	0,03	0,07	7,80	23,94	1,37	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,17	0,00	10,05	40,86	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	11,58	6,68	5,20	0,67	0,00	2,48	23,17	0,00	0,00	0,00	392	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008
Итого за прием пищи:	450	18,03	13,84	28,87	315,35	0,30	0,05	0,21	0,09	0,17	0,35	0,02	0,02	0,47	2,04	162,58	193,96	25,76	1,15	0,53	55,30	168,75	2,53	0,02	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																										
Всего за день:		56,26	45,31	170,99	1 328,71	24,18	0,67	0,90	0,44	0,38	4,37	0,63	0,45	3,61	39,85	724,46	1 002,44	281,36	10,28	3,81	753,12	1 660,89	124,28	0,04	0,40		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,93	7,26	18,29	157,72	0,97	0,10	0,00	0,04	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	113,21	141,27	39,67	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	0,81	0,00	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,23	0,01	10,25	43,17	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	14,10	8,07	5,96	0,73	0,01	3,25	34,58	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	387	7,50	15,71	43,67	346,74	2,13	0,15	0,04	0,11	0,15	1,00	0,00	0,04	0,53	8,73	135,41	176,44	55,53	3,29	0,25	155,75	74,78	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																											
II Завтрак																												
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																											
Обед																												
САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	0,43	2,50	1,66	30,26	1,33	0,01	0,01	0,00	0,00	1,09	0,00	0,02	0,06	1,58	7,26	13,36	4,19	0,30	0,10	2,46	48,65	1,00	0,00	0,00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,13	3,87	13,58	105,97	3,35	0,13	0,06	0,18	0,00	2,93	0,00	0,13	0,72	6,64	32,64	57,71	24,37	1,42	0,69	9,77	340,90	3,20	0,00	0,01	81	2012	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155	16,74	20,44	10,46	293,80	18,01	0,07	0,12	0,06	0,00	4,04	2,08	0,48	3,70	19,79	55,92	163,45	33,86	2,93	3,24	66,29	528,76	9,80	0,00	0,06	262	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	0,00	1,92	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,62	0,00	0,04	0,39	8,51	6,53	23,81	9,36	0,57	0,23	159,39	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012	
Итого за прием пищи:	635	26,93	27,60	81,75	684,98	22,69	0,34	0,25	0,24	0,00	8,68	2,08	0,67	5,47	36,52	124,90	333,33	96,98	7,17	4,26	442,83	1 077,67	14,00	0,00	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																											
Полдник																												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,44	7,55	23,96	194,28	0,04	0,06	0,05	0,04	0,05	0,86	0,25	0,08	0,36	10,84	141,04	95,34	10,75	0,85	0,82	135,48	58,35	0,53	0,01	0,02	206	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,18	14,24	88,00	0,51	0,03	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	99,73	71,48	14,47	0,74	0,36	46,67	154,30	8,10	0,00	0,00	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	391	2008		
Итого за прием пищи:	420	13,19	9,98	58,27	377,01	0,55	0,15	0,18	0,05	0,05	1,64	0,25	0,13	1,11	21,64	249,97	200,42	38,42	2,39	1,48	384,55	264,25	8,63	0,01	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																											
Всего за день:		51,97	57,04	189,69	1 488,23	26,42	0,70	0,73	0,44	0,20	11,43	2,93	0,93	7,26	78,59	690,28	852,69	211,93	13,00	6,59	1 058,13	1 635,70	36,13	0,01	0,13			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	6,00	20,04	152,02	0,97	0,06	0,00	0,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	102,64	85,21	14,52	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	0,81	0,00	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	14,00	86,56	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	97,06	67,02	12,10	0,30	0,36	46,18	139,42	8,10	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	370	9,38	16,62	49,17	384,43	1,45	0,14	0,13	0,12	0,15	1,29	0,00	0,04	0,55	8,10	207,80	179,33	36,52	1,89	0,60	198,68	179,62	8,10	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																											
II Завтрак																												
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,96	1,15	32,61	1,90	0,01	0,02	0,01	0,00	1,31	0,00	0,02	0,08	1,90	9,84	18,01	5,99	0,43	0,10	3,80	66,98	1,43	0,00	0,01		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,05	2,17	14,52	85,90	4,75	0,07	0,04	0,14	0,00	1,06	0,00	0,22	0,72	8,50	23,64	52,00	21,47	0,86	0,40	7,12	349,47	3,60	0,00	0,02	80	2012	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,59	17,53	12,47	270,93	14,88	0,13	0,14	0,23	0,00	2,92	0,31	0,60	4,48	13,92	48,57	144,91	34,04	1,90	1,45	63,48	578,06	7,55	0,00	0,10	309	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	635	21,49	23,26	71,07	582,94	33,23	0,31	0,24	0,38	0,00	5,38	0,31	0,84	5,88	24,32	103,75	294,42	87,70	5,14	1,95	277,40	1 112,01	12,58	0,00	0,13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																											
Полдник																												
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	22,21	13,23	96,71	595,32	1,93	0,24	0,14	0,08	0,06	0,55	0,67	0,21	2,90	62,67	132,78	211,15	33,74	2,08	2,18	131,60	357,44	4,59	0,04	0,05	465	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,23	0,01	10,25	43,17	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	14,10	8,07	5,96	0,73	0,01	3,25	34,58	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008	
Итого за прием пищи:	397	22,44	13,24	106,96	638,49	3,09	0,24	0,15	0,08	0,06	0,55	0,67	0,21	2,97	63,30	146,88	219,22	39,70	2,81	2,19	134,85	392,02	4,59	0,04	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																											
Всего за день:		57,66	56,87	233,20	1 685,36	38,82	0,75	0,78	0,62	0,21	7,33	1,58	1,18	9,55	107,42	638,43	835,47	184,92	9,99	5,34	685,93	1 902,65	38,77	0,04	0,21			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,32	4,55	26,05	166,88	0,38	0,11	0,09	0,02	0,04	0,81	0,00	0,15	0,42	11,60	86,28	114,52	30,44	0,87	0,78	40,53	169,17	7,93	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,38	4,32	24,99	148,29	0,08	0,05	0,03	0,04	0,08	0,70	0,00	0,04	0,46	8,10	9,60	27,50	10,95	0,76	0,23	152,30	58,80	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,23	0,01	10,25	43,17	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	14,10	8,07	5,96	0,73	0,01	3,25	34,58	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	397	7,93	8,88	61,29	358,34	1,62	0,16	0,13	0,06	0,12	1,51	0,00	0,19	0,95	20,33	109,98	150,09	47,35	2,36	1,02	196,08	262,55	7,93	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	2,48	3,46	39,56	7,31	0,01	0,02	0,00	0,00	1,08	0,00	0,07	0,24	4,40	19,36	13,83	6,41	0,42	0,20	5,47	81,90	1,34	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,01	2,07	14,53	84,93	4,75	0,06	0,04	0,14	0,00	1,02	0,00	0,19	0,70	7,06	23,12	42,53	17,13	0,79	0,33	6,62	343,14	3,39	0,00	0,02	82	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	31,12	30,69	26,54	507,60	1,80	0,12	0,19	0,31	0,00	3,24	0,66	0,89	8,22	13,63	31,77	258,95	45,10	2,15	2,59	117,42	443,84	7,63	0,01	0,19	304	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,72	17,82	3,56	5,33	0,71	0,05	12,27	101,53	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	37,33	35,98	85,17	817,17	15,30	0,29	0,30	0,45	0,00	5,57	0,66	1,18	9,85	25,81	106,57	393,87	97,47	6,02	3,17	344,78	1 087,91	13,08	0,01	0,21		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																										
Полдник																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	15,91	13,06	22,71	274,79	0,28	0,04	0,20	0,08	0,22	0,31	0,03	0,04	0,47	3,83	139,59	182,90	24,38	0,58	0,69	55,01	150,80	3,97	0,02	0,03	236	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,52	3,99	31,85	0,08	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,04	0,38	16,33	12,10	2,02	0,03	0,07	7,80	23,94	1,37	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,00	1,32	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	391	2008
Итого за прием пищи:	405	16,50	14,58	36,38	345,34	0,36	0,05	0,21	0,09	0,24	0,34	0,03	0,04	0,51	4,21	161,57	195,00	27,62	0,61	0,76	64,13	175,45	5,34	0,02	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																										
Всего за день:		66,11	63,19	188,84	1 600,35	18,33	0,56	0,90	0,64	0,36	7,53	1,29	1,50	11,46	62,05	558,12	881,46	193,44	9,14	5,55	679,99	1 744,91	39,85	0,03	0,28		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	150	4,52	6,51	19,96	157,17	0,58	0,06	0,13	0,04	0,07	0,13	0,00	0,01	0,28	1,43	120,58	109,71	20,27	0,48	0,57	59,11	189,91	10,24	0,01	0,00	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04	0,01	0,04	0,03	0,00	0,05	0,23	0,02	0,02	3,53	112,20	60,00	4,20	0,12	0,53	121,50	13,20	0,00	0,00	0,01		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,17	0,00	10,05	40,86	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	11,58	6,68	5,20	0,67	0,00	2,48	23,17	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	395	11,12	11,06	50,08	345,72	0,66	0,13	0,20	0,07	0,07	0,96	0,23	0,08	0,98	15,76	253,56	209,99	42,87	2,07	1,40	385,49	277,88	10,24	0,01	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																										
II Завтрак																											
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	6,60	6,69	28,32	204,60	1,05	0,08	0,28	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,36	11,70	188,70	169,50	27,00	0,78	0,60	174,00	252,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,47	3,00	2,32	37,26	0,48	0,01	0,00	0,00	0,00	1,28	0,00	0,01	0,02	1,09	3,38	6,37	1,52	0,11	0,10	0,48	21,18	0,36	0,00	0,00		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	3,61	8,94	74,05	5,97	0,05	0,05	0,19	0,00	1,67	0,00	0,12	0,42	8,64	36,35	34,38	17,98	0,88	0,37	20,62	252,38	4,15	0,00	0,01	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,91	13,42	11,42	226,35	0,65	0,09	0,11	0,03	0,04	0,53	0,29	0,37	3,87	5,82	34,30	134,63	22,96	1,49	1,04	162,27	230,37	4,42	0,00	0,07	305	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,89	9,17	11,32	135,95	10,10	0,08	0,07	0,42	0,08	2,44	0,00	0,21	0,86	9,30	37,22	51,89	23,40	0,99	0,50	11,73	397,00	4,35	0,00	0,03	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,72	17,82	3,56	5,33	0,71	0,05	12,27	101,53	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	22,04	29,94	74,64	658,69	18,64	0,33	0,28	0,64	0,12	6,15	0,29	0,74	5,86	25,57	143,57	305,83	94,69	6,13	2,06	410,37	1 119,96	14,00	0,00	0,11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																										
Полдник																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,02	0,08	1,60	9,18	16,76	5,59	0,40	0,09	3,19	56,26	1,20	0,00	0,01		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,09	14,46	1,55	168,68	0,12	0,04	0,21	0,16	1,46	1,40	0,31	0,08	0,12	4,20	52,41	110,04	8,34	1,24	0,78	92,49	118,89	14,06	0,02	0,02	215	2012
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,00	8,11	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,78	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	33,60	13,20	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,01		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008
Итого за прием пищи:	445	11,46	14,75	48,00	370,54	4,11	0,11	0,25	0,16	1,46	2,22	0,31	0,15	0,82	16,60	81,18	164,29	28,87	2,44	1,17	306,19	227,53	15,26	0,02	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																										
Всего за день:		51,22	62,44	201,04	1 579,55	24,46	0,65	1,01	0,91	1,65	9,44	1,43	1,06	8,02	69,63	667,01	849,61	193,43	11,42	5,23	1 276,05	1 877,37	53,00	0,03	0,20		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ "АРТЕК"	150	3,98	3,87	11,99	99,25	0,55	0,05	0,12	0,03	0,02	0,03	0,00	0,00	0,19	0,00	114,33	97,38	17,15	0,47	0,42	54,79	174,46	9,45	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,38	4,32	24,99	148,29	0,08	0,05	0,03	0,04	0,08	0,70	0,00	0,04	0,46	8,10	9,60	27,50	10,95	0,76	0,23	152,30	58,80	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	14,99	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,90	117,92	90,99	20,69	0,49	0,58	56,08	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	380	9,92	11,15	51,97	349,47	1,20	0,13	0,27	0,09	0,10	0,73	0,00	0,04	0,77	9,00	241,85	215,87	48,79	1,72	1,23	263,17	424,58	19,35	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																										
II Завтрак																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	0,11	0,60	0,09	0,15	11,70	180,00	142,50	21,00	0,15	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,43	2,99	1,82	35,12	0,94	0,01	0,01	0,00	0,00	1,29	0,00	0,02	0,04	1,24	5,30	9,80	2,97	0,21	0,09	1,64	35,18	0,71	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,36	3,64	6,55	65,00	9,00	0,04	0,04	0,19	0,00	1,64	0,00	0,14	0,54	7,24	36,40	32,05	16,15	0,75	0,34	10,28	236,25	2,99	0,00	0,01	67	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,24	11,61	6,02	169,30	0,00	0,04	0,07	0,02	0,07	0,63	1,34	0,21	2,09	7,65	8,94	87,85	12,96	1,36	1,77	96,39	184,84	3,72	0,00	0,02	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,46	4,10	22,13	139,27	0,00	0,04	0,01	0,02	0,07	0,78	0,00	0,05	0,31	6,46	17,51	27,88	5,71	0,67	0,24	2,87	40,84	0,48	0,01	0,01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	0,00	1,92	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	14,50	75,00	23,50	1,95	0,00	203,00	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	18,79	22,94	77,23	591,28	9,94	0,22	0,17	0,23	0,14	4,34	1,34	0,42	3,58	22,59	90,70	232,58	62,99	4,94	2,44	316,10	615,83	7,90	0,01	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	14,76	13,17	27,87	291,95	0,74	0,05	0,20	0,52	0,11	2,63	0,03	0,05	0,51	4,26	140,42	168,52	25,64	0,63	0,57	54,59	183,22	4,79	0,02	0,03	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,52	3,99	31,85	0,08	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,04	0,38	16,33	12,10	2,02	0,03	0,07	7,80	23,94	1,37	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	11,43	3,61	3,59	0,29	0,01	2,76	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	391	2008
Итого за прием пищи:	457	15,47	14,70	41,87	365,53	1,95	0,06	0,21	0,53	0,13	2,66	0,03	0,05	0,58	5,27	168,18	184,23	31,25	0,95	0,65	65,15	226,86	6,16	0,02	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																										
Всего за день:		48,53	52,54	177,07	1 385,78	14,14	0,47	0,91	0,89	0,37	7,84	1,97	0,60	5,08	48,56	680,73	775,18	164,03	7,76	4,92	719,42	1 486,27	46,91	0,04	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1 115,20	1 061,82	3 926,61	29 955,97	506,67	13,60	20,51	29,68	11,64	158,98	160,00	20,72	164,33	1 825,05	12 761,83	18 168,61	4 337,43	228,33	110,77	17 870,67	36 380,47	1 510,01	0,62	6,18
Среднее значение за период	55,76	53,09	196,33	1 497,80	25,33	0,68	1,03	1,48	0,58	7,95	8,00	1,04	8,22	91,25	638,09	908,43	216,87	11,42	5,54	893,53	1 819,02	75,50	0,03	0,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	31.9	53.2																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	383	152	648	444