

ЦИКЛИЧНОЕ 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 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																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,65	6,31	23,06	167,31	0,41	0,05	0,09	0,04	0,08	0,73	0,00	0,04	0,29	5,52	90,89	76,71	13,40	0,31	0,47	41,47	147,65	7,11	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,35	4,31	21,69	135,01	0,05	0,05	0,02	0,04	0,08	0,70	0,00	0,04	0,46	8,10	8,90	27,05	10,60	0,71	0,23	152,25	52,35	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	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	405	12,38	15,10	60,33	427,07	0,93	0,14	0,21	0,14	0,16	1,53	0,00	0,08	0,93	13,62	209,65	216,54	41,60	1,78	1,06	240,75	345,61	15,21	0,00	0,00		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	0,13	0,72	0,11	0,18	14,04	216,00	171,00	25,20	0,18	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,04	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	0,00	66,00	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	6,72	6,46	22,08	178,80	1,26	0,09	0,32	0,05	0,00	0,13	0,72	0,11	0,32	14,04	221,80	189,00	29,20	0,60	0,72	156,00	284,80	16,20	0,00	0,04		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	1,59	0,00	0,04	0,09	7,41	20,31	22,39	11,37	0,73	0,24	26,37	164,20	3,99	0,00	0,01	33	2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,51	3,68	11,13	84,15	5,22	0,05	0,04	0,19	0,00	1,70	0,00	0,17	0,56	9,08	31,44	42,01	20,47	0,97	0,39	19,75	353,62	4,84	0,00	0,02	58	2012
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155	16,14	19,31	7,66	269,76	12,28	0,06	0,11	0,03	0,00	3,54	2,08	0,44	3,50	16,28	39,40	152,84	28,53	2,59	3,09	61,66	462,48	8,76	0,00	0,05	262	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
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	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,63	0,66	21,78	108,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,00	15,95	82,50	25,85	2,15	0,00	223,30	129,25	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	25,51	27,72	90,40	716,60	22,48	0,31	0,25	0,22	0,00	8,29	2,08	0,74	5,15	47,77	120,60	345,94	97,52	9,34	4,33	594,58	1 177,55	20,39	0,00	0,08		
Полдник																											
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,22	3,23	6,08	86,45	0,17	0,05	0,06	0,02	0,05	0,40	0,00	0,06	0,62	5,18	37,46	117,86	27,51	0,57	0,65	81,83	226,43	69,14	0,01	0,29	255	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,49	8,01	34,95	233,96	0,00	0,07	0,02	0,04	0,14	1,27	0,00	0,08	0,49	10,20	11,65	41,74	7,46	0,95	0,38	2,41	64,16	0,77	0,01	0,01	317	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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	510	17,33	11,89	80,95	503,00	10,21	0,21	0,13	0,07	0,19	3,08	0,00	0,27	2,09	28,18	85,89	210,88	61,37	5,19	1,48	315,12	643,36	71,91	0,02	0,32		
Всего за день:		61,94	61,17	253,76	1 825,47	34,88	0,75	0,91	0,48	0,35	13,03	2,80	1,20	8,49	103,61	637,94	962,36	229,69	16,91	7,59	1 306,45	2 451,32	123,71	0,02	0,44		

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		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"	160	4,83	6,93	21,28	167,63	0,62	0,05	0,14	0,04	0,07	0,14	0,00	0,01	0,29	1,52	128,53	116,99	21,61	0,50	0,60	63,03	202,56	10,91	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,78	2,90	17,56	115,97	0,06	0,06	0,04	0,03	0,00	0,71	0,14	0,05	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	86,57	0,48	0,02	0,09	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:	385	12,20	12,01	52,84	370,17	1,16	0,13	0,27	0,08	0,07	0,85	0,14	0,06	0,94	13,11	313,63	258,86	48,44	1,59	1,54	359,94	395,13	19,01	0,01	0,01		
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		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,42	2,48	1,77	31,71	1,18	0,01	0,01	0,00	0,00	1,08	0,00	0,02	0,05	1,54	9,85	14,28	5,25	0,29	0,15	272,88	64,54	0,51	0,00	0,00		2012
СВЕКОЛЬНИК	180	1,45	3,07	11,11	78,21	4,92	0,05	0,04	0,17	0,05	0,24	0,00	0,16	0,53	8,65	31,27	41,05	19,35	0,94	0,38	20,03	338,86	4,69	0,00	0,02	77	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,71	15,06	24,75	302,41	20,02	0,07	0,14	0,03	0,19	0,80	1,78	0,47	3,54	23,08	64,05	183,89	41,64	2,94	3,18	69,55	479,63	9,98	0,00	0,06	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,62	7,43	5,52	1,05	0,04	0,04	2,97	11,07	0,71	0,00	0,00	354	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,24	92,95	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,01	0,04	1,91	0,00	0,00	2,15	1,68	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	690	22,30	22,33	82,48	623,37	26,16	0,22	0,24	0,21	0,24	2,12	1,78	0,65	4,75	33,91	136,11	319,78	92,70	6,16	3,75	570,58	1 013,28	15,89	0,00	0,08		
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	125/25	7,28	9,51	53,60	329,96	0,09	0,04	0,08	0,06	0,23	0,45	0,03	0,08	0,69	7,57	45,38	108,83	26,58	0,98	0,69	38,66	114,58	1,81	0,01	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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	430	12,74	14,28	71,78	471,24	11,03	0,12	0,29	0,10	0,23	1,08	0,03	0,16	1,13	9,57	244,98	249,43	54,74	3,32	1,56	154,66	655,38	20,01	0,01	0,04		
Всего за день:		51,59	52,37	213,10	1 544,28	39,40	0,53	1,06	0,43	0,54	4,16	2,55	0,96	6,97	68,29	874,72	970,57	216,88	11,22	7,45	1 160,18	2 282,79	68,41	0,02	0,16		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	160	5,26	7,74	19,50	168,18	1,03	0,10	0,00	0,04	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	120,72	150,64	42,30	2,06	0,00	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	15,00	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	0,48	0,58	56,08	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	370	11,07	13,64	56,82	395,21	1,60	0,15	0,14	0,06	0,00	0,21	0,00	0,00	0,33	0,90	247,34	268,63	68,99	3,17	0,58	155,08	224,32	9,90	0,00	0,00			
II Завтрак																												
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	0,13	0,72	0,11	0,18	14,04	216,00	171,00	25,20	0,18	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,04	435	2008	
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	0,13	0,72	0,11	0,18	14,04	216,00	171,00	25,20	0,18	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,04			
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,96	5,54	53,07	8,79	0,01	0,02	0,00	0,00	1,30	0,00	0,07	0,29	5,29	23,79	16,69	7,72	0,49	0,24	6,65	98,47	1,60	0,00	0,01		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	2,27	2,30	15,93	93,68	5,28	0,08	0,05	0,16	0,00	0,97	0,00	0,20	0,79	6,24	27,14	59,77	22,18	1,06	0,32	8,47	389,82	3,64	0,01	0,02	80	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ И СОУС СМЕТАННЫЙ №371	100/25	12,72	14,93	9,42	223,09	0,34	0,04	0,07	0,01	0,00	1,93	1,65	0,26	2,50	7,68	18,47	120,49	17,80	1,58	2,24	42,66	229,82	4,93	0,00	0,04	285	2008	
"СВЕКОЛКА"	130	1,49	13,09	8,77	158,71	4,11	0,02	0,03	0,00	0,00	5,60	0,00	0,07	0,16	13,35	36,85	40,54	20,49	1,31	0,43	47,55	295,85	7,19	0,00	0,02	50	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	
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	436	2008		
Итого за прием пищи:	745	20,87	33,88	82,59	722,05	30,22	0,25	0,21	0,17	0,00	9,89	1,65	0,60	4,34	32,56	127,95	316,99	94,39	6,39	3,23	308,33	1 131,46	17,36	0,01	0,09			
Полдник																												
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	19,45	17,59	1,98	244,41	0,85	0,07	0,12	0,04	0,00	0,31	0,44	0,53	5,14	4,13	20,94	140,14	17,09	1,13	1,36	76,61	259,29	4,97	0,00	0,11	301	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00	0,11	0,00	0,03	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	129,00	30,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
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	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,00	9,01	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	560	29,37	23,00	98,38	720,65	10,85	0,29	0,17	0,08	0,00	2,92	0,44	0,68	6,21	19,63	83,99	326,46	73,52	6,33	1,88	364,62	602,66	6,97	0,00	0,13			
Всего за день:		66,53	75,02	244,99	1 933,31	43,93	0,76	0,83	0,36	0,00	13,15	2,81	1,39	11,06	67,13	675,28	1 083,08	262,10	16,07	6,41	918,03	2 221,24	50,43	0,01	0,26			

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		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	160	4,75	6,40	21,37	162,08	1,03	0,06	0,00	0,04	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	109,43	90,85	15,49	1,03	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	0,31	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	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	390	10,68	17,08	56,95	424,90	1,50	0,15	0,13	0,12	0,15	1,52	0,00	0,05	0,80	10,80	218,70	200,68	43,79	2,11	0,67	250,13	198,71	8,10	0,00	0,01			
II Завтрак																												
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	0,00	66,00	22,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	3,50	3,13	13,13	94,63	0,88	0,05	0,21	0,03	0,00	0,09	0,50	0,08	0,13	9,75	150,00	118,75	17,50	0,13	0,50	62,50	182,50	11,25	0,00	0,03	401	2012	
Итого за прием пищи:	170	5,00	5,09	28,01	178,03	0,88	0,07	0,22	0,03	0,00	0,09	0,50	0,08	0,27	9,75	155,80	136,75	21,50	0,55	0,50	128,50	204,50	11,25	0,00	0,03			
Обед																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	2,46	0,02	0,02	0,18	0,00	1,62	0,00	0,08	0,27	4,38	14,47	24,28	11,21	0,51	0,22	141,84	170,43	2,31	0,00	0,01	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,23	2,30	16,13	94,38	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	1,13	0,00	0,21	0,78	7,84	25,63	47,24	19,01	0,89	0,37	7,35	381,26	3,76	0,00	0,02	82	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	17,07	15,34	13,07	259,00	0,74	0,09	0,12	0,04	0,05	0,60	0,33	0,42	4,41	6,66	39,34	153,93	26,26	1,70	1,19	185,62	263,35	5,05	0,00	0,09	305	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,06	5,22	13,44	114,88	27,52	0,04	0,06	0,08	0,00	2,33	0,00	0,24	0,98	16,92	71,04	49,50	25,25	1,50	0,70	21,26	319,62	5,07	0,00	0,02	131	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	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	12,60	7,20	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	720	27,42	27,25	86,94	706,31	37,60	0,33	0,30	0,46	0,05	5,68	0,33	1,03	7,20	36,00	177,58	362,55	112,43	9,07	2,56	571,07	1 492,16	18,19	0,00	0,14			
Полдник																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	15,42	13,17	30,97	307,02	0,74	0,06	0,20	0,51	0,11	2,63	0,03	0,05	0,75	4,26	142,68	185,14	30,41	1,01	0,58	82,89	200,38	4,78	0,02	0,04	238	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,98	31,84	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,38	16,32	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	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	450	16,57	15,07	54,80	426,72	10,86	0,10	0,25	0,53	0,13	3,29	0,03	0,13	1,14	6,64	186,58	214,92	45,63	3,91	0,80	119,17	525,49	8,15	0,02	0,05			
Всего за день:		59,67	64,49	226,70	1 735,96	50,84	0,65	0,90	1,14	0,33	10,58	0,86	1,29	9,41	63,19	738,66	914,90	223,35	15,64	4,53	1 068,87	2 420,86	45,69	0,02	0,23			

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	4,69	4,18	16,33	122,52	0,58	0,05	0,12	0,03	0,02	0,34	0,00	0,02	0,23	2,88	120,29	92,43	15,16	0,36	0,55	57,17	181,70	10,30	0,00	0,00	93	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,31	0,02	2,01	9,47	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,06	1,08	0,92	3,36	1,32	0,08	0,03	20,24	5,16	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	14,00	86,57	0,48	0,02	0,09	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:	430	12,69	10,98	32,64	281,56	1,06	0,11	0,21	0,14	0,02	0,62	0,00	0,03	0,38	3,96	240,27	239,81	33,58	1,74	0,94	123,59	326,28	18,40	0,00	0,00		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	1,59	0,00	0,04	0,09	7,41	19,97	22,33	11,35	0,73	0,24	26,34	164,19	3,99	0,00	0,01	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,58	4,30	15,10	117,74	3,72	0,14	0,05	0,20	0,00	3,26	0,00	0,14	0,79	7,38	36,19	64,11	27,08	1,59	0,76	10,85	378,78	3,56	0,00	0,02	81	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,74	13,24	11,67	216,62	0,00	0,06	0,08	0,02	0,08	0,72	1,53	0,24	2,75	8,76	14,15	126,12	22,21	2,13	2,02	153,97	237,79	4,25	0,00	0,03	282	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	7,66	4,22	45,00	248,75	0,72	0,16	0,07	0,35	0,06	0,22	0,00	0,03	0,88	2,39	36,71	168,11	42,42	2,85	0,16	15,60	201,69	1,13	0,04	0,01	166	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,24	92,95	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,01	0,04	1,91	0,00	0,00	2,15	1,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,33	72,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,62	0,00	0,04	0,39	8,51	6,52	23,81	9,36	0,57	0,23	159,39	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	31,45	25,93	136,41	905,01	6,75	0,50	0,27	0,57	0,14	7,51	1,53	0,58	5,24	49,47	131,55	448,02	123,83	9,87	4,02	631,80	1 092,77	15,73	0,04	0,07		
Полдник																											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,04	3,21	4,21	82,20	0,56	0,06	0,08	0,31	0,21	0,55	0,04	0,09	0,70	6,15	32,06	129,99	31,69	0,79	0,77	62,73	256,08	74,14	0,01	0,31	256	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	1,94	9,89	11,32	143,06	8,58	0,06	0,05	0,42	0,11	2,08	0,00	0,20	0,74	9,54	30,67	45,07	21,01	0,92	0,47	11,03	331,50	4,08	0,00	0,02	137	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 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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	522	15,43	13,82	60,67	433,84	20,30	0,23	0,19	0,74	0,32	4,24	0,04	0,44	2,58	31,82	104,33	236,13	83,16	5,64	1,77	356,01	964,66	80,22	0,01	0,35		
Всего за день:		64,63	55,10	236,70	1 712,95	28,61	0,89	0,88	1,48	0,48	12,50	2,29	1,16	8,34	99,29	659,75	1 060,76	260,73	17,39	7,45	1 201,40	2 646,51	130,55	0,05	0,45		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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"	160	4,23	4,12	12,81	105,94	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,20	0,00	121,81	103,84	18,28	0,49	0,45	58,42	186,08	10,08	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2,26	0,18	21,00	94,68	0,02	0,04	0,01	0,00	0,00	0,59	0,00	0,04	0,37	8,10	7,47	23,49	9,54	0,63	0,22	151,90	51,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	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	0,48	0,58	56,08	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	380	10,05	7,26	48,81	302,55	1,17	0,12	0,26	0,05	0,02	0,63	0,00	0,04	0,69	9,00	247,20	218,32	48,51	1,60	1,25	266,40	429,00	19,98	0,01	0,00		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	2,47	4,62	44,23	7,32	0,01	0,01	0,00	0,00	1,08	0,00	0,06	0,24	4,41	19,72	13,89	6,43	0,41	0,20	5,53	82,08	1,33	0,00	0,00		2012
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	12,20	11,53	9,67	191,48	3,50	0,07	0,10	0,22	0,03	0,51	1,57	0,36	2,79	10,00	30,87	127,14	27,35	1,89	2,23	167,32	453,93	7,18	0,00	0,05	74	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10,92	3,47	6,42	100,85	0,60	0,08	0,08	0,01	0,06	1,32	0,01	0,08	1,04	4,12	36,63	170,63	39,90	1,23	0,81	78,32	310,17	90,57	0,01	0,38	258	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,71	8,62	20,47	171,04	10,40	0,12	0,08	0,27	0,00	3,79	0,00	0,39	1,33	12,53	26,08	77,19	31,60	1,37	0,66	10,10	712,97	7,03	0,00	0,04	133	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,39	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	1,73	0,00	0,00	8,11	0,78	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	660	29,90	26,53	87,77	711,12	21,82	0,37	0,31	0,50	0,09	7,80	1,58	0,98	5,74	46,06	132,69	436,24	116,51	6,90	4,51	532,88	1 627,93	108,91	0,01	0,47		
Полдник																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,25	9,37	23,97	214,39	0,06	0,05	0,06	0,06	0,06	0,88	0,30	0,08	0,37	11,70	168,36	110,04	11,77	0,87	0,95	165,03	61,70	0,53	0,01	0,01	206	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		
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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	470	11,88	10,02	76,97	450,62	21,76	0,15	0,10	0,07	0,06	2,38	0,30	0,21	1,29	24,50	200,76	159,14	35,67	3,87	1,40	393,43	391,30	2,53	0,01	0,03		
Всего за день:		56,89	48,18	220,53	1 556,83	45,25	0,69	0,88	0,65	0,17	10,94	2,60	1,34	7,86	93,60	764,25	950,50	220,85	12,51	7,88	1 282,71	2 711,03	147,62	0,03	0,53		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	5,26	7,74	19,50	168,18	1,03	0,10	0,00	0,04	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	120,72	150,64	42,30	2,06	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	0,31	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	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	390	11,19	18,42	55,08	431,00	1,50	0,19	0,13	0,12	0,15	1,21	0,00	0,05	0,80	10,80	229,99	260,47	70,60	3,14	0,67	250,13	198,71	8,10	0,00	0,01			
II Завтрак																												
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	0,00	66,00	22,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	220	7,60	7,26	24,98	196,40	3,00	0,10	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	257,80	207,00	33,00	2,42	0,00	66,00	22,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,84	3,55	3,89	51,09	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	1,64	0,00	0,03	0,11	5,67	16,39	21,50	10,15	0,58	0,22	171,60	131,79	2,61	0,00	0,01	36	2012	
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,92	4,20	11,15	105,25	5,44	0,08	0,04	0,18	0,04	0,26	0,00	0,21	0,72	6,43	31,14	85,10	24,31	1,46	0,33	7,97	382,74	3,75	0,00	0,02	111	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,39	8,66	2,33	157,05	10,13	0,15	1,14	4,67	0,09	1,16	44,40	0,46	5,36	178,10	13,82	194,61	12,75	4,24	3,73	77,68	223,38	4,84	0,02	0,14	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,76	4,44	23,97	151,03	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	0,85	0,00	0,06	0,34	7,00	18,86	30,19	6,17	0,72	0,26	3,10	44,25	0,53	0,01	0,01	205	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	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	
Итого за прием пищи:	725	28,09	21,46	80,17	641,48	19,05	0,38	1,28	4,87	0,21	5,01	44,40	0,92	7,01	212,38	100,55	386,24	69,36	11,27	5,22	534,65	¹ 066,16	16,33	0,03	0,18			
Полдник																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,04	4,58	48,72	1,67	0,02	0,02	0,63	0,00	1,62	0,00	0,06	0,32	3,38	18,31	18,35	12,73	0,80	0,17	13,39	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	13,20	7,30	51,74	326,28	0,14	0,11	0,14	0,04	0,26	0,67	0,05	0,03	0,94	31,23	72,36	132,71	17,98	0,95	0,76	36,37	160,24	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	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	450	14,27	10,74	76,17	462,86	11,85	0,16	0,19	0,68	0,26	2,92	0,05	0,17	1,62	36,61	118,25	168,74	43,91	4,62	1,08	78,24	596,73	8,79	0,03	0,05			
Всего за день:		61,15	57,88	236,40	1 731,74	35,40	0,83	1,61	5,69	0,62	9,14	44,45	1,14	9,57	259,79	706,59	¹ 022,45	216,87	21,45	6,97	929,02	¹ 883,60	33,22	0,06	0,24			

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		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 ГРЕЧНЕВОЙ	160	4,33	4,30	11,71	103,60	0,58	0,06	0,14	0,03	0,02	0,67	0,00	0,04	0,41	3,07	119,75	106,97	30,36	0,71	0,65	57,04	200,47	10,40	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,63	7,26	15,09	144,85	0,07	0,05	0,05	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	0,01		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:	402	9,19	11,57	37,05	291,62	1,81	0,11	0,20	0,10	0,10	1,40	0,15	0,09	0,96	14,15	229,35	191,19	49,72	2,15	1,24	293,44	283,30	10,40	0,00	0,01		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	0,00	66,00	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	6,56	6,33	21,86	175,94	0,50	0,07	0,22	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,28	14,04	189,40	154,80	24,16	0,56	0,72	156,00	284,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	1,59	0,00	0,04	0,09	7,41	20,31	22,39	11,37	0,73	0,24	26,37	164,20	3,99	0,00	0,01	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,58	4,30	15,10	117,74	3,72	0,14	0,05	0,20	0,00	3,26	0,00	0,14	0,79	7,38	36,19	64,11	27,08	1,59	0,76	10,85	378,78	3,56	0,00	0,02	81	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,19	3,22	6,08	86,32	0,17	0,05	0,06	0,02	0,05	0,40	0,00	0,06	0,62	5,18	35,08	116,97	27,28	0,55	0,65	81,49	225,57	68,85	0,01	0,28	255	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	2,61	12,52	15,25	185,42	12,40	0,08	0,07	0,55	0,12	3,01	0,00	0,28	1,04	13,08	41,86	62,81	28,94	1,28	0,64	15,04	466,90	5,72	0,00	0,03	137	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,85	86,08	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,72	17,83	3,56	5,33	0,71	0,05	12,28	101,53	0,72	0,00	0,00	372	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,33	72,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,62	0,00	0,04	0,39	8,51	6,52	23,81	9,36	0,57	0,23	159,39	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	725	21,99	24,35	98,68	704,51	20,01	0,42	0,26	0,77	0,17	10,21	0,00	0,68	3,36	57,28	166,79	337,15	118,86	7,43	3,18	568,92	1 445,62	85,64	0,01	0,34		
Полдник																											
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17,32	14,58	19,03	277,61	8,37	0,15	0,16	0,68	0,00	0,61	0,33	0,70	5,01	14,88	49,53	178,51	43,86	2,06	1,64	89,57	742,60	10,33	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	88,01	0,51	0,02	0,10	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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	510	24,24	17,47	68,16	531,03	18,88	0,28	0,31	0,70	0,00	2,22	0,33	0,85	6,21	30,38	176,76	302,99	82,83	6,00	2,52	415,24	1 239,40	20,43	0,00	0,15		
Всего за день:		61,98	59,72	225,75	1 703,10	41,20	0,88	0,99	1,60	0,27	13,96	1,20	1,73	10,81	115,85	762,30	986,13	275,57	16,14	7,66	1 433,60	3 253,12	132,67	0,01	0,53		

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"	160	4,23	4,12	12,81	105,94	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,20	0,00	121,81	103,84	18,28	0,49	0,45	58,42	186,08	10,08	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	88,01	0,51	0,02	0,10	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:	370	9,18	9,24	49,37	319,05	1,09	0,09	0,25	0,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	230,24	202,32	38,75	1,86	0,81	204,09	373,38	18,18	0,01	0,00		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,96	5,54	53,07	8,79	0,01	0,02	0,00	0,00	1,30	0,00	0,07	0,29	5,29	23,80	16,70	7,72	0,49	0,24	6,65	98,52	1,60	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,23	2,30	16,13	94,38	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	1,13	0,00	0,21	0,78	7,84	25,63	47,24	19,01	0,89	0,37	7,35	381,26	3,76	0,00	0,02	82	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	31,14	29,69	26,60	498,82	1,80	0,12	0,19	0,33	0,09	0,86	0,66	0,89	8,22	13,63	32,38	259,75	45,10	2,16	2,60	117,84	444,74	7,63	0,00	0,19	304	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
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
Итого за прием пищи:	650	37,68	35,48	93,23	845,45	18,57	0,30	0,29	0,49	0,09	4,75	0,66	1,26	9,63	41,76	95,31	369,89	83,13	6,44	3,82	395,34	992,52	15,79	0,00	0,22		
Полдник																											
ДРАЧЕНА	100	10,83	18,89	6,01	237,60	0,13	0,05	0,27	0,21	1,82	1,74	0,39	0,11	0,20	6,87	70,07	143,68	11,43	1,63	1,01	117,09	158,82	18,11	0,02	0,04	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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	440	15,22	19,60	50,95	443,87	10,17	0,16	0,33	0,22	1,82	3,35	0,39	0,26	1,33	22,37	109,15	203,36	41,13	5,50	1,53	398,57	524,49	20,11	0,02	0,06		
Всего за день:		67,14	68,69	200,53	1 700,91	30,33	0,60	1,08	0,78	1,93	8,27	1,77	1,63	11,64	78,17	618,30	912,37	183,17	13,94	6,88	1 088,00	2 153,19	70,28	0,03	0,31		

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		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																												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	0,00	280,00	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,08	14,45	1,55	168,68	0,12	0,03	0,22	0,16	1,45	1,40	0,31	0,08	0,11	4,20	54,40	110,45	8,45	1,25	0,77	92,72	118,94	14,06	0,01	0,03	215	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:	355	12,06	18,26	34,75	351,87	2,96	0,10	0,27	0,24	1,45	2,18	0,31	0,13	0,95	15,00	91,58	165,53	32,85	3,00	1,07	577,60	319,71	14,06	0,01	0,04			
II Завтрак																												
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012	
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03			
Обед																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	2,46	0,02	0,02	0,18	0,00	1,62	0,00	0,08	0,27	4,38	14,47	24,28	11,21	0,51	0,22	141,84	170,43	2,31	0,00	0,01	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	2,35	2,45	15,09	92,05	5,28	0,09	0,06	0,16	0,00	1,50	0,00	0,23	0,97	8,80	25,70	62,43	32,26	1,25	0,48	7,35	401,82	3,90	0,00	0,02	80	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,93	13,40	11,43	226,34	0,65	0,08	0,11	0,04	0,04	0,52	0,29	0,37	3,86	5,82	34,32	134,63	22,96	1,49	1,05	162,27	230,37	4,42	0,00	0,08	305	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,05	4,54	12,94	106,70	27,76	0,04	0,06	0,07	0,00	2,04	0,00	0,24	0,98	16,99	70,34	49,69	25,08	1,52	0,70	21,05	325,33	5,12	0,00	0,02	336	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,91	83,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,04	0,00	1,70	0,00	0,00	1,92	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	690	24,43	24,43	86,48	666,30	36,15	0,32	0,29	0,45	0,04	6,78	0,29	1,01	6,42	50,99	161,87	314,53	102,71	6,77	3,06	597,93	1 197,17	18,55	0,00	0,13			
Полдник																												
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,29	2,75	5,22	83,00	0,53	0,06	0,07	0,01	0,04	1,03	0,01	0,07	0,86	3,54	31,54	144,74	33,76	1,02	0,70	64,23	264,95	77,65	0,01	0,33	258	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,51	18,52	125,92	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	0,21	0,00	0,33	1,17	8,90	32,68	73,24	25,34	1,04	0,49	15,90	660,82	7,32	0,00	0,03	321	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	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	527	15,70	7,92	63,86	393,82	20,69	0,26	0,21	0,05	0,11	2,65	0,01	0,53	3,02	25,87	103,52	270,65	86,26	5,79	1,65	311,78	1 289,95	86,97	0,01	0,38			
Всего за день:		57,25	54,98	192,07	1 504,53	60,30	0,73	0,98	0,77	1,60	11,74	1,33	1,78	10,53	105,90	540,57	887,51	241,98	15,70	6,50	1 577,31	3 069,63	135,78	0,02	0,58			

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																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	4,44	4,15	14,69	114,65	0,58	0,04	0,12	0,03	0,02	0,29	0,00	0,02	0,21	2,40	119,88	90,55	14,81	0,32	0,54	57,10	178,75	10,26	0,00	0,00	93	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,63	7,26	15,09	144,85	0,07	0,05	0,05	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	0,01		2012
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:	385	14,13	15,78	38,16	353,78	1,59	0,14	0,36	0,13	0,10	1,02	0,15	0,07	0,83	12,85	398,98	296,30	48,37	1,17	1,84	380,25	489,80	26,46	0,00	0,01		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	1,59	0,00	0,04	0,09	7,41	20,31	22,39	11,37	0,73	0,24	26,37	164,20	3,99	0,00	0,01	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,68	4,17	13,41	98,44	5,36	0,06	0,04	0,16	0,00	1,82	0,00	0,20	0,76	6,64	22,68	46,17	20,54	0,78	0,34	140,42	385,27	3,58	0,00	0,02	76	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,39	8,66	2,33	157,05	10,13	0,15	1,14	4,67	0,09	1,16	44,40	0,46	5,36	178,10	13,82	194,61	12,75	4,24	3,73	77,68	223,38	4,84	0,02	0,14	256	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,60	4,63	32,97	195,84	0,00	0,11	0,05	0,02	0,08	0,11	0,00	0,00	0,56	0,00	26,46	119,09	28,07	2,02	0,01	10,16	116,14	0,00	0,03	0,00	181	2008
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	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	24,90	21,53	98,54	705,12	20,47	0,43	1,29	4,85	0,17	6,14	44,40	0,79	7,11	207,15	96,77	428,46	84,03	10,67	4,93	518,13	956,99	15,21	0,05	0,17		
Полдник																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	130/25	18,08	14,21	34,90	344,05	1,43	0,05	0,23	0,09	0,37	0,56	0,07	0,04	0,61	1,52	145,89	201,06	26,50	1,77	0,56	92,67	256,70	3,69	0,02	0,03	240	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	435	21,31	16,79	60,13	484,34	11,90	0,11	0,35	0,11	0,37	1,19	0,07	0,12	1,09	3,52	260,76	286,39	49,60	4,23	1,07	165,70	680,31	13,79	0,02	0,04		
Всего за день:		65,40	58,47	203,81	1 635,78	34,46	0,73	2,21	5,12	0,64	8,48	45,34	1,09	9,17	237,56	940,11	1 147,95	202,16	16,21	8,56	1 154,08	2 389,90	71,66	0,07	0,25		

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 ГРЕЧНЕВОЙ	160	4,33	4,30	11,80	103,99	0,58	0,06	0,14	0,03	0,02	0,67	0,00	0,04	0,41	3,07	120,09	107,04	30,37	0,71	0,65	57,08	200,48	10,40	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,76	4,34	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	86,57	0,48	0,02	0,09	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	9,68	10,82	53,30	350,69	1,14	0,14	0,26	0,08	0,10	1,47	0,00	0,09	1,04	12,52	227,90	205,76	55,07	1,87	1,28	280,86	405,15	18,50	0,00	0,01		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	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
Итого за прием пищи:	210	7,31	7,31	29,30	217,64	0,50	0,07	0,23	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,35	14,04	192,30	163,80	26,16	0,77	0,72	189,00	295,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,96	5,54	53,07	8,79	0,01	0,02	0,00	0,00	1,30	0,00	0,07	0,29	5,29	23,79	16,69	7,72	0,49	0,24	6,65	98,47	1,60	0,00	0,01		2012
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,94	4,21	11,15	105,38	5,44	0,08	0,04	0,18	0,04	0,26	0,00	0,21	0,72	6,43	31,15	85,26	24,33	1,46	0,33	7,97	382,74	3,75	0,00	0,02	111	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,16	3,54	4,02	84,89	0,59	0,06	0,09	0,31	0,23	0,56	0,05	0,09	0,70	6,14	32,64	131,85	31,85	0,81	0,78	61,44	258,91	74,77	0,01	0,32	256	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,76	4,44	23,97	151,03	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	0,85	0,00	0,06	0,34	7,00	18,86	30,19	6,17	0,72	0,26	3,10	44,25	0,53	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	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	23,26	15,59	89,01	590,85	26,52	0,29	0,21	0,51	0,35	4,16	0,05	0,52	2,39	39,86	122,64	311,99	82,27	5,48	2,22	342,66	852,37	83,45	0,02	0,36		
Полдник																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,04	4,58	48,72	1,67	0,02	0,02	0,63	0,00	1,62	0,00	0,06	0,32	3,38	18,31	18,35	12,73	0,80	0,17	13,39	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,78	12,32	17,21	254,23	0,19	0,04	0,20	0,07	0,15	0,32	0,02	0,02	0,54	1,66	136,40	187,96	22,21	0,73	0,46	66,78	134,84	1,16	0,02	0,03	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,98	31,84	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,38	16,32	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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	510	19,43	17,26	45,62	422,65	11,98	0,10	0,27	0,72	0,17	2,60	0,02	0,16	1,25	7,42	198,61	236,09	50,16	4,43	0,85	116,45	595,27	6,64	0,02	0,06		
Всего за день:		59,68	50,98	217,23	1 581,83	40,14	0,60	0,97	1,34	0,62	8,36	0,79	0,88	5,03	73,84	741,45	917,64	213,66	12,55	5,07	928,97	² 148,59	124,79	0,04	0,46		

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"	160	4,83	6,93	21,28	167,63	0,62	0,05	0,14	0,04	0,07	0,14	0,00	0,01	0,29	1,52	128,53	116,99	21,61	0,50	0,60	63,03	202,56	10,91	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,48	8,33	15,09	158,10	0,10	0,05	0,06	0,08	0,08	0,74	0,20	0,05	0,49	11,31	127,53	94,35	14,67	0,75	0,71	262,63	51,45	0,00	0,00	0,01		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	0,36	47,03	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	390	13,14	17,44	51,80	419,02	1,19	0,13	0,30	0,13	0,15	0,88	0,20	0,06	0,96	12,83	354,93	285,67	51,38	1,51	1,67	372,69	399,62	19,01	0,01	0,01		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,83	2,38	4,07	41,05	1,99	0,01	0,02	0,00	0,00	1,16	0,00	0,04	0,11	6,28	15,32	20,95	9,58	0,57	0,24	44,26	126,43	2,86	0,00	0,01	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,34	3,63	6,56	65,00	9,00	0,04	0,03	0,19	0,00	1,64	0,00	0,15	0,55	7,24	36,42	32,05	16,14	0,75	0,34	10,28	236,25	2,99	0,00	0,02	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	17,07	15,34	13,07	259,00	0,74	0,09	0,12	0,04	0,05	0,60	0,33	0,42	4,41	6,66	39,34	153,93	26,26	1,70	1,19	185,62	263,35	5,05	0,00	0,09	305	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00	0,11	0,00	0,03	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	129,00	30,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	0,00	2,13	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	28,25	26,49	101,43	757,92	11,73	0,34	0,21	0,26	0,05	5,50	0,33	0,70	5,41	35,18	133,02	379,43	93,37	7,02	2,38	505,79	695,38	13,70	0,00	0,12		
Полдник																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,00	4,34	2,37	81,14	1,08	0,05	0,06	0,45	0,00	1,97	0,00	0,09	0,72	5,44	33,10	122,52	33,63	0,67	0,72	25,12	274,41	74,96	0,01	0,32	247	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,51	18,52	125,92	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	0,21	0,00	0,33	1,17	8,90	32,68	73,24	25,34	1,04	0,49	15,90	660,82	7,32	0,00	0,03	321	2012
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,39	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	1,73	0,00	0,00	8,11	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008
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		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	540	14,95	9,56	81,17	474,01	20,08	0,27	0,20	0,49	0,07	3,79	0,00	0,57	2,96	29,84	103,67	252,65	85,20	4,91	1,73	328,13	1 278,51	84,28	0,01	0,37		
Всего за день:		61,40	57,86	241,38	1 743,49	33,50	0,79	0,92	0,91	0,27	10,30	1,25	1,44	9,47	91,89	775,22	1 054,55	250,11	13,58	6,50	1 296,61	2 636,31	133,19	0,02	0,53		

14 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 КРУПОЙ "АРТЕК"	160	4,23	4,12	12,81	105,94	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,20	0,00	121,81	103,84	18,28	0,49	0,45	58,42	186,08	10,08	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,37	4,31	24,99	148,29	0,08	0,05	0,02	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	15,00	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	0,48	0,58	56,08	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	390	10,16	11,39	52,80	356,16	1,23	0,13	0,27	0,09	0,10	0,74	0,00	0,04	0,78	9,00	249,33	222,33	49,92	1,73	1,26	266,80	436,20	19,98	0,01	0,00		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	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
Итого за прием пищи:	210	7,31	7,31	29,30	217,64	0,50	0,07	0,23	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,35	14,04	192,30	163,80	26,16	0,77	0,72	189,00	295,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,77	3,60	4,53	54,06	2,28	0,02	0,01	0,00	0,00	1,63	0,00	0,07	0,09	5,13	16,90	30,02	7,24	0,52	0,48	2,40	99,78	1,71	0,00	0,02		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,32	3,61	8,94	74,04	5,98	0,03	0,03	0,19	0,00	1,68	0,00	0,13	0,42	8,64	36,35	34,39	17,96	0,89	0,37	20,62	252,39	4,14	0,00	0,02	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	31,14	29,69	26,60	498,82	1,80	0,12	0,19	0,33	0,09	0,86	0,66	0,89	8,22	13,63	32,38	259,75	45,10	2,16	2,60	117,84	444,74	7,63	0,00	0,19	304	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,85	86,08	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,72	17,83	3,56	5,33	0,71	0,05	12,28	101,53	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	36,68	37,48	82,12	814,98	11,50	0,27	0,28	0,52	0,09	5,50	0,66	1,21	9,16	43,12	112,46	371,22	85,13	6,28	4,11	416,64	966,44	17,00	0,00	0,23		
Полдник																											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,90	4,44	0,27	60,61	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	0,80	0,21	0,06	0,06	2,79	18,61	61,13	3,82	0,80	0,44	53,33	55,72	7,96	0,01	0,02	213	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,65	6,04	15,70	133,98	30,99	0,05	0,07	0,24	0,00	2,75	0,00	0,28	1,17	20,19	82,33	62,23	31,08	1,80	0,86	25,09	381,35	6,20	0,00	0,02	132	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
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		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	537	13,00	11,20	61,11	403,17	42,15	0,18	0,25	0,33	0,88	5,16	0,21	0,49	2,37	39,11	142,54	184,43	65,36	6,53	1,83	360,67	814,15	16,16	0,01	0,06		
Всего за день:		67,15	67,38	225,33	1 791,95	55,38	0,65	1,03	0,97	1,07	11,53	1,59	1,85	12,66	105,27	696,63	941,78	226,57	15,31	7,92	1 233,11	2 512,59	69,34	0,02	0,32		

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	160	4,44	4,15	14,69	114,65	0,58	0,04	0,12	0,03	0,02	0,29	0,00	0,02	0,21	2,40	119,88	90,55	14,81	0,32	0,54	57,10	178,75	10,26	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	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		
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:	400	13,37	17,08	48,24	402,14	1,52	0,17	0,35	0,13	0,17	1,49	0,00	0,09	1,12	15,90	316,18	264,05	51,47	1,48	1,65	400,80	507,55	26,46	0,00	0,01		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,81	2,96	5,81	53,74	5,86	0,02	0,02	0,46	0,00	1,42	0,00	0,07	0,36	5,07	25,58	20,23	12,32	0,49	0,21	9,00	101,72	2,05	0,00	0,01	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,27	2,30	15,93	93,68	5,28	0,08	0,05	0,16	0,00	0,97	0,00	0,20	0,79	6,24	27,14	59,77	22,18	1,06	0,32	8,47	389,82	3,64	0,01	0,02	80	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,29	2,75	5,22	83,00	0,53	0,06	0,07	0,01	0,04	1,03	0,01	0,07	0,86	3,54	31,54	144,74	33,76	1,02	0,70	64,23	264,95	77,65	0,01	0,33	258	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	176,00	118,00	4,00	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	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	23,26	14,45	104,89	644,90	23,37	0,44	0,18	0,66	0,04	5,11	0,01	0,43	2,35	29,85	116,46	448,74	198,46	8,57	1,84	345,20	824,49	86,14	0,02	0,36		
Полдник																											
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,30	20,77	32,13	418,31	14,41	0,24	0,26	1,17	0,00	0,98	0,47	1,09	7,48	24,73	79,03	275,41	71,97	3,31	2,53	135,04	1 230,48	16,60	0,00	0,19	302	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	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		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	590	29,69	21,48	77,07	624,58	24,45	0,35	0,32	1,18	0,00	2,59	0,47	1,24	8,61	40,23	118,11	335,09	101,67	7,18	3,05	416,52	1 596,15	18,60	0,00	0,21		
Всего за день:		71,38	57,38	237,18	1 764,16	49,84	1,01	1,06	2,00	0,21	9,32	1,20	1,87	12,22	100,02	734,35	1 184,68	371,76	17,37	7,26	1 252,52	3 190,99	147,40	0,02	0,61		

16 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	5,26	7,74	19,50	168,18	1,03	0,10	0,00	0,04	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	120,72	150,64	42,30	2,06	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:	397	7,83	16,19	44,88	357,20	2,19	0,15	0,04	0,11	0,15	1,02	0,00	0,04	0,53	8,73	142,92	185,81	58,16	3,41	0,25	155,75	74,78	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																												
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	0,80	100,00	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	0,80	100,00	292,00	18,00	0,00	0,00			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	1,59	0,00	0,04	0,09	7,41	20,31	22,39	11,37	0,73	0,24	26,37	164,20	3,99	0,00	0,01	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,58	4,30	15,10	117,74	3,72	0,14	0,05	0,20	0,00	3,26	0,00	0,14	0,79	7,38	36,19	64,11	27,08	1,59	0,76	10,85	378,78	3,56	0,00	0,02	81	2012	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155	16,75	20,43	10,46	293,80	18,01	0,06	0,12	0,05	0,00	4,04	2,08	0,48	3,70	19,79	55,92	163,45	33,86	2,92	3,24	66,29	528,76	9,80	0,00	0,05	262	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	12,60	7,20	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,33	72,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,62	0,00	0,04	0,39	8,51	6,52	23,81	9,36	0,57	0,23	159,39	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	685	28,77	29,09	86,55	723,91	25,61	0,36	0,26	0,25	0,00	10,61	2,08	0,87	5,47	58,29	140,54	329,86	98,37	10,33	5,16	538,40	1 420,38	22,15	0,00	0,08			
Полдник																												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	0,00	280,00	126,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,76	4,44	23,97	151,03	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	0,85	0,00	0,06	0,34	7,00	18,86	30,19	6,17	0,72	0,26	3,10	44,25	0,53	0,01	0,01	205	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,18	14,24	88,01	0,51	0,02	0,10	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	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			
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	525	11,44	10,89	76,18	452,05	13,31	0,18	0,19	0,12	0,08	2,46	0,00	0,21	1,70	22,50	162,49	169,47	51,14	4,94	1,14	608,77	667,05	10,63	0,01	0,03			
Всего за день:		53,67	61,02	216,92	1 637,92	42,15	0,74	0,70	0,51	0,23	14,09	2,08	1,12	7,86	89,52	649,95	829,14	230,07	18,84	7,35	1 402,92	2 454,21	50,78	0,01	0,11			

17 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 КРУПОЙ "АРТЕК"	160	4,23	4,12	12,81	105,94	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,20	0,00	121,81	103,84	18,28	0,49	0,45	58,42	186,08	10,08	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,37	4,31	24,99	148,29	0,08	0,05	0,02	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	15,00	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	0,48	0,58	56,08	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	390	10,16	11,39	52,80	356,16	1,23	0,13	0,27	0,09	0,10	0,74	0,00	0,04	0,78	9,00	249,33	222,33	49,92	1,73	1,26	266,80	436,20	19,98	0,01	0,00		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	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
Итого за прием пищи:	210	7,31	7,31	29,30	217,64	0,50	0,07	0,23	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,35	14,04	192,30	163,80	26,16	0,77	0,72	189,00	295,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	2,46	0,02	0,02	0,18	0,00	1,62	0,00	0,08	0,27	4,38	14,47	24,28	11,21	0,51	0,22	141,84	170,43	2,31	0,00	0,01	45	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,49	4,03	7,29	72,23	10,00	0,04	0,04	0,21	0,00	1,83	0,00	0,16	0,61	8,04	40,39	35,60	17,93	0,84	0,38	11,41	262,50	3,32	0,00	0,02	67	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,74	13,24	11,67	216,62	0,00	0,06	0,08	0,02	0,08	0,72	1,53	0,24	2,75	8,76	13,82	126,05	22,19	2,13	2,02	153,93	237,78	4,25	0,00	0,03	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,76	4,44	23,97	151,03	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	0,85	0,00	0,06	0,34	7,00	18,86	30,19	6,17	0,72	0,26	3,10	44,25	0,53	0,01	0,01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,24	92,95	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,01	0,04	1,91	0,00	0,00	2,15	1,68	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	22,09	25,75	92,28	690,44	12,49	0,25	0,20	0,43	0,16	6,12	1,53	0,63	4,31	43,20	105,55	259,66	68,91	6,20	3,49	575,93	784,64	13,21	0,01	0,07		
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	15,42	13,17	30,97	307,02	0,74	0,06	0,20	0,51	0,11	2,63	0,03	0,05	0,75	4,26	142,68	185,14	30,41	1,01	0,58	82,89	200,38	4,78	0,02	0,04	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,98	31,84	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,38	16,32	12,10	2,02	0,03	0,07	7,80	23,94	1,37	0,00	0,00	351	2012
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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	440	21,46	19,44	53,13	480,14	11,76	0,15	0,43	0,56	0,13	3,29	0,03	0,13	1,22	6,64	358,60	337,84	60,59	3,38	1,52	206,69	765,12	24,35	0,02	0,05		
Всего за день:		61,02	63,89	227,51	1 744,38	25,98	0,60	1,13	1,11	0,39	10,28	2,28	0,91	6,66	72,88	905,78	983,63	205,58	12,08	6,99	1 238,42	2 281,76	73,74	0,04	0,15		

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,75	6,40	21,37	162,08	1,03	0,06	0,00	0,04	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	109,43	90,85	15,49	1,03	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	86,57	0,48	0,02	0,09	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	9,68	17,02	50,50	394,50	1,51	0,13	0,12	0,12	0,15	1,33	0,00	0,04	0,55	8,10	214,59	184,97	37,49	1,95	0,60	198,68	179,62	8,10	0,00	0,00			
II Завтрак																												
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012	
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,84	3,55	3,89	51,09	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	1,64	0,00	0,03	0,11	5,67	16,39	21,50	10,15	0,58	0,22	171,60	131,79	2,61	0,00	0,01	36	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	1,73	2,04	14,76	84,59	4,75	0,06	0,04	0,15	0,00	0,90	0,00	0,19	0,72	6,98	22,42	46,61	19,32	0,73	0,39	7,27	341,48	3,38	0,00	0,02	80	2012	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	19,45	17,59	1,98	244,41	0,85	0,07	0,12	0,04	0,00	0,31	0,44	0,53	5,14	4,13	20,94	140,14	17,09	1,13	1,36	76,61	259,29	4,97	0,00	0,11	301	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,11	4,54	13,16	107,89	27,98	0,04	0,06	0,07	0,00	2,06	0,00	0,25	1,00	17,29	70,23	50,36	25,60	1,54	0,72	21,19	335,82	5,23	0,00	0,02	336	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	438	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	680	28,53	28,25	78,75	687,16	38,32	0,28	0,28	0,26	0,00	6,37	0,44	1,09	7,31	49,07	143,48	304,81	83,46	6,88	3,30	540,17	1 136,38	18,99	0,00	0,16			
Полдник																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,04	4,58	48,72	1,67	0,02	0,02	0,63	0,00	1,62	0,00	0,06	0,32	3,38	18,31	18,35	12,73	0,80	0,17	13,39	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012	
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	22,19	13,22	96,71	595,32	1,93	0,21	0,14	0,08	0,06	0,56	0,66	0,22	2,91	62,66	132,77	211,15	33,72	2,09	2,18	131,59	357,45	4,58	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	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	457	23,32	16,67	121,34	734,21	14,76	0,26	0,19	0,72	0,06	2,81	0,66	0,36	3,60	68,67	181,18	248,57	60,41	5,82	2,51	174,23	805,35	8,69	0,04	0,08			
Всего за день:		66,59	66,31	257,57	1 908,41	55,09	0,72	0,80	1,13	0,21	10,64	1,82	1,60	11,60	139,88	722,85	875,15	201,52	14,79	7,13	1 003,08	2 384,15	51,98	0,04	0,27			

19 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"	160	4,83	6,93	21,28	167,63	0,62	0,05	0,14	0,04	0,07	0,14	0,00	0,01	0,29	1,52	128,53	116,99	21,61	0,50	0,60	63,03	202,56	10,91	0,01	0,00	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,04	0,00	0,03	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	0,00		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
Итого за прием пищи:	415	12,20	11,53	56,42	379,86	0,70	0,13	0,21	0,07	0,07	1,17	0,23	0,10	1,14	18,55	263,81	225,67	47,51	2,29	1,50	440,01	303,43	10,91	0,01	0,01		
II Завтрак																											
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	12,60	7,20	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	399	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
Итого за прием пищи:	230	3,22	3,13	41,91	208,52	1,60	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,37	0,20	21,30	39,60	13,20	3,15	0,08	111,00	273,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,96	5,54	53,07	8,79	0,01	0,02	0,00	0,00	1,30	0,00	0,07	0,29	5,29	23,79	16,69	7,72	0,49	0,24	6,65	98,47	1,60	0,00	0,01		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,32	3,61	8,94	74,04	5,98	0,03	0,03	0,19	0,00	1,68	0,00	0,13	0,42	8,64	36,35	34,39	17,96	0,89	0,37	20,62	252,39	4,14	0,00	0,02	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	17,07	15,34	13,07	259,00	0,74	0,09	0,12	0,04	0,05	0,60	0,33	0,42	4,41	6,66	39,34	153,93	26,26	1,70	1,19	185,62	263,35	5,05	0,00	0,09	305	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,61	12,52	15,25	185,42	12,40	0,08	0,07	0,55	0,12	3,01	0,00	0,28	1,04	13,08	41,86	62,81	28,94	1,28	0,64	15,04	466,90	5,72	0,00	0,03	137	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	20,85	86,14	1,47	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,74	17,90	3,60	5,35	0,71	0,05	12,30	101,86	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	25,36	35,01	84,85	759,65	29,38	0,31	0,29	0,78	0,17	7,92	0,33	1,02	6,59	49,41	168,24	314,92	95,73	7,07	3,10	503,73	1 250,97	20,03	0,00	0,15		
Полдник																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	1,59	0,00	0,04	0,09	7,41	20,64	22,46	11,39	0,73	0,24	26,41	164,21	3,99	0,00	0,01	33	2012
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	75	9,67	15,93	1,45	187,98	0,13	0,03	0,17	0,12	0,96	1,09	0,82	0,14	0,99	4,64	47,86	112,98	10,72	1,32	1,31	78,68	167,78	11,36	0,01	0,03	224	2012
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,39	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	1,73	0,00	0,00	8,11	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2008
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		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	465	14,72	20,18	66,60	509,54	12,41	0,15	0,24	0,13	0,96	4,29	0,82	0,33	2,15	27,55	106,39	192,33	48,34	5,25	2,07	392,20	675,27	17,35	0,01	0,06		
Всего за день:		55,50	69,85	249,78	1 857,57	44,09	0,63	0,78	0,98	1,20	13,38	1,38	1,53	10,25	95,71	559,74	772,52	204,78	17,76	6,75	1 446,94	2 502,67	50,29	0,02	0,22		

20 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 КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	160	4,23	4,12	12,81	105,94	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,20	0,00	121,81	103,84	18,28	0,49	0,45	58,42	186,08	10,08	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,37	4,31	24,99	148,29	0,08	0,05	0,02	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:	407	6,83	8,44	48,05	297,40	1,82	0,10	0,16	0,07	0,10	0,74	0,00	0,04	0,73	8,73	145,51	139,41	35,19	1,98	0,69	213,97	279,46	10,08	0,01	0,00		
II Завтрак																											
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	0,13	0,72	0,11	0,14	14,04	183,60	136,80	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	2,46	0,02	0,02	0,18	0,00	1,62	0,00	0,08	0,27	4,38	14,47	24,28	11,21	0,51	0,22	141,84	170,43	2,31	0,00	0,01	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,23	2,30	16,13	94,38	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	1,13	0,00	0,21	0,78	7,84	25,63	47,24	19,01	0,89	0,37	7,35	381,26	3,76	0,00	0,02	82	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	31,14	29,69	26,60	498,82	1,80	0,12	0,19	0,33	0,09	0,86	0,66	0,89	8,22	13,63	32,38	259,75	45,10	2,16	2,60	117,84	444,74	7,63	0,00	0,19	304	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,85	86,08	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,09	0,72	17,83	3,56	5,33	0,71	0,05	12,28	101,53	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	37,61	36,17	89,69	836,89	10,98	0,31	0,30	0,67	0,09	4,94	0,66	1,30	9,70	41,57	99,31	378,33	90,15	6,27	3,85	542,81	1 165,96	17,22	0,00	0,22		
Полдник																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	15,88	13,04	22,71	274,77	0,28	0,04	0,20	0,08	0,22	0,31	0,03	0,03	0,48	3,83	139,58	182,89	24,37	0,56	0,69	55,01	150,78	3,97	0,02	0,03	236	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,98	31,84	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,03	0,38	16,32	12,10	2,02	0,03	0,07	7,80	23,94	1,37	0,00	0,00	351	2012
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
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	440	21,92	19,31	44,87	447,89	11,30	0,13	0,43	0,13	0,24	0,97	0,03	0,11	0,95	6,21	355,50	335,59	54,55	2,93	1,63	178,81	715,52	23,54	0,02	0,04		
Всего за день:		71,42	68,29	189,59	1 674,72	24,60	0,59	1,10	0,90	0,43	6,78	1,41	1,56	11,52	70,55	783,92	990,13	200,05	11,32	6,89	1 025,59	2 423,74	67,04	0,03	0,29		

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1 241,98	1 219,03	4 516,83	34 289,29	815,37	14,37	20,82	28,35	11,56	210,63	121,80	27,47	191,12	2 131,94	14 488,36	19 447,80	4 637,45	306,78	139,74	23 947,81	50 018,20	1 778,57	0,58	6,94
Среднее значение за период	62,10	60,95	225,84	1 714,46	40,77	0,72	1,04	1,42	0,58	10,53	6,09	1,37	9,56	106,60	724,42	972,39	231,87	15,34	6,99	1 197,39	2 500,91	88,93	0,03	0,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	32.0	53.5																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	391	190	693	490