

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ									
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП									
Документ отправлен на официальный сайт <a href="http://uva21.oobs.ru">uva21.oobs.ru</a>									
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:									
Пенова Ирина Александровна									
Действителен с 22.01.2025 по 09.09.19									
Действителен с 22.01.2025 по 09.09.19									
Ключ подпись: 00BE309B34F560FDCABBEFF94786031E618									

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,76	6,41	21,41	162,38	1,03	0,06	0,00	0,04	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	109,63	91,02	15,51	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	10,99	38,45	2,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,52</b>	<b>15,21</b>	<b>61,98</b>	<b>435,42</b>	<b>1,58</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,63</b>	<b>8,10</b>	<b>229,08</b>	<b>231,30</b>	<b>44,06</b>	<b>2,55</b>	<b>0,59</b>	<b>199,33</b>	<b>204,41</b>	<b>8,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
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	1,47	3,68	10,87	82,87	4,99	0,05	0,05	0,19	0,00	1,69	0,00	0,17	0,55	8,76	31,87	41,36	19,93	0,92	0,38	19,63	342,26	4,73	0,00	0,02	58	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,11	11,80	10,45	192,28	0,00	0,06	0,08	0,02	0,07	0,64	1,33	0,21	2,40	7,77	12,73	110,32	19,52	1,87	1,76	136,91	207,66	3,69	0,00	0,02	282	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	3,54	3,33	15,97	107,81	0,00	0,09	0,05	0,01	0,05	1,99	0,00	0,12	0,97	9,22	13,23	78,51	52,91	1,86	0,59	2,37	110,28	0,95	0,00	0,01	324	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	22,62	91,80	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,01	0,04	0,36	9,10	1,78	2,66	0,36	0,03	6,26	51,14	0,36	0,00	0,00	396	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>20,18</b>	<b>21,95</b>	<b>81,99</b>	<b>608,21</b>	<b>12,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>5,50</b>	<b>1,33</b>	<b>0,57</b>	<b>4,79</b>	<b>30,05</b>	<b>100,32</b>	<b>318,35</b>	<b>124,34</b>	<b>7,32</b>	<b>2,92</b>	<b>373,53</b>	<b>901,81</b>	<b>10,91</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Полдник</b>																											
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
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	0,01			
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	0,06	0,00	11,58	6,68	5,20</										

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	160	4,83	7,04	21,48	169,42	0,62	0,06	0,13	0,04	0,07	0,36	0,00	0,05	0,30	4,72	128,26	115,12	23,31	0,42	0,73	62,55	201,05	11,27	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,80	8,75	15,09	163,05	0,11	0,06	0,08	0,09	0,08	0,75	0,23	0,06	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	0,76	273,65	52,65	0,00	0,00	0,01	3	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	0,09	0,00	97,06	67,02	12,10	0,30	0,36	46,18	139,42	8,10	0,00	0,00	394	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>13,22</b>	<b>17,97</b>	<b>50,57</b>	<b>419,03</b>	<b>1,21</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>1,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,88</b>	<b>16,35</b>	<b>364,82</b>	<b>283,29</b>	<b>50,56</b>	<b>1,48</b>	<b>1,85</b>	<b>382,38</b>	<b>393,12</b>	<b>19,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,42	2,48	1,78	31,72	1,17	0,01	0,00	0,00	0,00	1,08	0,00	0,02	0,04	1,54	9,86	14,29	5,25	0,29	0,15	272,89	64,55	0,51	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	16,77	194,07	12,06	4,22	3,71	77,77	205,97	4,66	0,02	0,14	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	4,21	17,08	116,54	8,30	0,10	0,08	0,02	0,06	0,19	0,00	0,31	1,08	8,21	31,33	67,84	23,46	0,99	0,45	14,81	609,77	6,75	0,00	0,03	321	2012
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	0,00	0,02	8,12	0,04	1,72	0,00	0,00	1,94	1,55	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,99</b>	<b>19,02</b>	<b>72,68</b>	<b>564,19</b>	<b>24,19</b>	<b>0,39</b>	<b>1,31</b>	<b>4,85</b>	<b>0,20</b>	<b>2,65</b>	<b>44,40</b>	<b>0,93</b>	<b>7,58</b>	<b>196,03</b>	<b>111,85</b>	<b>392,28</b>	<b>85,36</b>	<b>8,38</b>	<b>4,69</b>	<b>590,43</b>	<b>1 338,20</b>	<b>16,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>		
<b>Полдник</b>																											
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	125/25	7,31	9,54	53,61	329,96	0,09	0,04	0,09	0,06	0,24	0,45	0,03	0,08	0,70	7,57	45,39	108,85	26,58	0,99	0,70	38,65	114,58	1,81	0,02	0,03	193	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11,26</b>	<b>12,89</b>	<b>78,11</b>	<b>477,48</b>	<b>4,66</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>1,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>	<b>1,06</b>	<b>10,47</b>	<b>177,71</b>	<b>209,74</b>	<b>54,47</b>	<b>3,46</b>	<b>1,43</b>	<b>120,73</b>	<b>583,90</b>	<b>13,71</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,67</b>	<b>53,63</b>	<b>217,11</b>	<b>1 574,25</b>	<b>31,11</b>	<b>0,69</b>	<b>2,11</b>	<b>5,12</b>	<b>0,59</b>	<b>4,95</b>	<b>45,26</b>	<b>1,29</b>	<b>9,67</b>	<b>234,55</b>	<b>834,38</b>	<b>1 027,81</b>	<b>211,39</b>	<b>13,47</b>	<b>8,57</b>	<b>1 168,54</b>	<b>2 534,22</b>	<b>63,19</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	5,77	7,11	25,16	188,67	1,03	0,12	0,00	0,04	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	113,41	142,28	37,12	2,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11,58</b>	<b>13,01</b>	<b>62,47</b>	<b>415,70</b>	<b>1,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,90</b>	<b>240,03</b>	<b>260,27</b>	<b>63,81</b>	<b>3,18</b>	<b>0,58</b>	<b>155,08</b>	<b>224,32</b>	<b>9,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,57	5,04	3,38	61,04	1,58	0,01	0,02	0,00	0,00	2,16	0,00	0,03	0,06	5,14	15,00	15,77	7,93	0,51	0,17	18,36	113,81	2,77	0,00	0,01	50	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	25,15	53,95	20,01	0,95	0,28	7,70	350,86	3,28	0,01	0,02	80	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ 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
НАГИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	11,70	0,01	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>23,43</b>	<b>22,30</b>	<b>79,69</b>	<b>616,45</b>	<b>26,40</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,81</b>	<b>0,00</b>	<b>3,74</b>	<b>0,33</b>	<b>0,90</b>	<b>6,40</b>	<b>25,65</b>	<b>111,38</b>	<b>327,74</b>	<b>98,01</b>	<b>5,48</b>	<b>2,10</b>	<b>318,63</b>	<b>1 324,78</b>	<b>16,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		
<b>Полдник</b>																											
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		
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	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,00	8,11	0,78	0,00	0,00	411	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,04</b>	<b>19,60</b>	<b>66,00</b>	<b>503,15</b>	<b>4,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>0,21</b>	<b>1,82</b>	<b>3,35</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>1,22</b>	<b>22,37</b>	<b>106,36</b>	<b>199,46</b>	<b>36,87</b>	<b>4,61</b>	<b>1,53</b>	<b>404,20</b>	<b>502,11</b>	<b>20,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,25</b>	<b>58,66</b>	<b>223,91</b>	<b>1 648,85</b>	<b>33,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,99</b>	<b>1,12</b>	<b>1,82</b>	<b>7,30</b>	<b>1,32</b>	<b>1,25</b>	<b>8,10</b>	<b>60,62</b>	<b>637,77</b>	<b>929,97</b>	<b>219,69</b>	<b>13,42</b>	<b>4,81</b>	<b>952,91</b>	<b>2 270,21</b>	<b>59,91</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,61	6,29	22,83	166,09	0,41	0,04	0,10	0,03	0,08	0,71	0,00	0,04	0,28	5,45	89,66	75,99	13,26	0,31	0,46	41,12	146,51	7,07	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,54</b>	<b>16,97</b>	<b>58,41</b>	<b>428,91</b>	<b>0,88</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>1,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,07</b>	<b>16,25</b>	<b>198,92</b>	<b>185,82</b>	<b>41,56</b>	<b>1,39</b>	<b>1,14</b>	<b>291,25</b>	<b>345,22</b>	<b>15,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	3,01	4,09	46,37	2,05	0,02	0,02	0,15	0,00	1,35	0,00	0,07	0,24	3,66	13,07	20,46	9,41	0,45	0,18	118,33	142,06	1,94	0,00	0,00	45	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	23,79	42,67	17,16	0,79	0,33	6,70	343,16	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	31,62	112,33	16,55	0,99	1,04	124,23	207,28	4,42	0,00	0,07	305	2012
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120	2,80	4,83	12,24	105,17	25,25	0,03	0,04	0,08	0,00	2,15	0,00	0,21	0,89	15,39	66,86	45,45	23,00	1,40	0,63	19,67	287,57	4,60	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23,68</b>	<b>24,10</b>	<b>75,53</b>	<b>616,61</b>	<b>34,14</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>0,40</b>	<b>0,04</b>	<b>5,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,91</b>	<b>6,13</b>	<b>32,11</b>	<b>161,18</b>	<b>307,25</b>	<b>96,10</b>	<b>7,85</b>	<b>2,25</b>	<b>482,73</b>	<b>1 313,57</b>	<b>16,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																											
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
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
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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,91</b>	<b>15,08</b>	<b>51,42</b>	<b>410,25</b>	<b>4,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>0,54</b>	<b>0,13</b>	<b>3,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,85</b>	<b>6,64</b>	<b>182,73</b>	<b>197,20</b>	<b>40,06</b>	<b>3,31</b>	<b>0,79</b>	<b>90,87</b>	<b>508,33</b>	<b>8,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,33</b>	<b>59,90</b>	<b>201,11</b>	<b>1 569,32</b>	<b>40,93</b>	<b>0,57</b>	<b>0,99</b>	<b>1,09</b>	<b>0,40</b>	<b>10,16</b>	<b>0,92</b>	<b>1,22</b>	<b>8,20</b>	<b>66,70</b>	<b>722,83</b>	<b>832,77</b>	<b>198,72</b>	<b>12,70</b>	<b>4,78</b>	<b>939,85</b>	<b>2 386,12</b>	<b>52,98</b>	<b>0,02</b> </			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	4,69	4,18	17,31	126,39	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,34	0,00	0,02	0,23	2,88	120,98	92,57	15,19	0,37	0,55	57,25	181,74	10,30	0,00	0,00	93	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	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	2,59	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>13,65</b>	<b>8,97</b>	<b>56,55</b>	<b>362,82</b>	<b>1,06</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>1,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,09</b>	<b>16,38</b>	<b>240,53</b>	<b>240,04</b>	<b>46,29</b>	<b>2,17</b>	<b>1,28</b>	<b>356,43</b>	<b>385,66</b>	<b>18,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
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	33,31	57,85	24,40	1,42	0,69	9,85	340,92	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	34,09	155,33	39,19	2,64	0,15	14,43	186,32	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	0,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27,84</b>	<b>22,68</b>	<b>120,68</b>	<b>799,68</b>	<b>11,33</b>	<b>0,46</b>	<b>0,27</b>	<b>0,53</b>	<b>0,13</b>	<b>5,47</b>	<b>1,34</b>	<b>0,48</b>	<b>4,87</b>	<b>29,41</b>	<b>125,12</b>	<b>413,74</b>	<b>117,54</b>	<b>8,36</b>	<b>3,04</b>	<b>490,49</b>	<b>953,35</b>	<b>9,31</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7,77	2,78	3,63	70,79	0,48	0,06	0,07	0,26	0,18	0,48	0,04	0,08	0,60	5,28	28,09	111,68	27,22	0,70	0,66	54,05	219,68	63,60	0,01	0,27	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,35	3,27	19,00	115,02	9,60	0,11	0,07	0,02	0,05	0,20	0,00	0,36	1,25	9,60	14,47	63,86	25,04	1,12	0,44	6,64	682,22	6,00	0,00	0,04	318	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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	2					

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	160	4,23	4,25	13,73	110,80	0,58	0,06	0,12	0,03	0,02	0,29	0,00	0,05	0,21	3,84	120,37	101,35	20,24	0,36	0,61	57,71	184,27	10,51	0,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,17</b>	<b>11,53</b>	<b>53,71</b>	<b>361,02</b>		<b>1,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,99</b>		<b>0,09</b>	<b>0,79</b>	<b>12,84</b>	<b>247,89</b>	<b>219,84</b>	<b>51,88</b>	<b>1,61</b>	<b>1,42</b>	<b>266,09</b>	<b>434,39</b>	<b>20,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	0,00	350,00	157,50	0,00	0,00	0,00	2008	
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	33,52	127,68	27,53	1,91	2,23	167,63	454,01	7,17	0,00	0,04	74	2012
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	29,18	122,52	27,38	0,53	0,70	26,22	241,86	77,65	0,01	0,32	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	21,51	86,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,32	3,89	1,74	0,00	0,00	8,07	0,66	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>28,59</b>	<b>26,36</b>	<b>79,17</b>	<b>670,28</b>	<b>8,43</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,62</b>	<b>0,11</b>	<b>4,40</b>	<b>1,58</b>	<b>0,50</b>	<b>4,60</b>	<b>22,24</b>	<b>128,51</b>	<b>386,46</b>	<b>99,01</b>	<b>5,60</b>	<b>3,30</b>	<b>760,16</b>	<b>1 066,33</b>	<b>86,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,38</b>		
<b>Полдник</b>																											
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	0,09	0,00	0,00	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,19	0,19	4,75	22,80	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,32	0,00	0,04	0,12	1,00	7,20	4,95	3,60	0,99	0,08	13,00	139,00	1,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,81</b>	<b>3,72</b>	<b>87,37</b>	<b>412,57</b>	<b>13,76</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,80</b>	<b>24,83</b>	<b>31,86</b>	<b>65,61</b>	<b>17,42</b>	<b>1,90</b>	<b>0,51</b>	<b>20,22</b>	<b>258,89</b>	<b>2,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,77</b>	<b>45,36</b>	<b>236,00</b>	<b>1 557,42</b>		<b>24,47</b>	<b>0,59</b>	<b>0,85</b>	<b>0,77</b>	<b>0,32</b>	<b>6,17</b>	<b>2,19</b>	<b>0,73</b>	<b>6,34</b>	<b>71,61</b>	<b>588,26</b>	<b>814,41</b>	<b>189,31</b>	<b>9,26</b>	<b>5,83</b>	<b>1 121,47</b>	<b>1 978,61</b>	<b>122,82</b>	<b>0,04</b>	<b>0,43</b>	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
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	120,72	150,64	42,30	2,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,19</b>	<b>18,42</b>	<b>55,08</b>	<b>431,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>1,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,79</b>	<b>10,80</b>	<b>229,98</b>	<b>260,47</b>	<b>70,60</b>	<b>3,14</b>	<b>0,68</b>	<b>250,13</b>	<b>198,71</b>	<b>8,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0,68	2,47	4,47	43,26	6,16	0,01	0,02	0,16	0,00	1,12	0,00	0,06	0,26	4,05	19,77	13,63	7,63	0,38	0,16	6,23	77,71	1,40	0,00	0,00	41	2008
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	28,83	77,13	21,97	1,32	0,29	7,27	344,44	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	4,21	17,08	116,54	8,30	0,10	0,08	0,02	0,06	0,19	0,00	0,31	1,08	8,21	31,33	67,84	23,46	0,99	0,45	14,81	609,77	6,75	0,00	0,03	321	2012
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,14</b>	<b>19,95</b>	<b>71,36</b>	<b>586,26</b>	<b>30,92</b>	<b>0,43</b>	<b>1,34</b>	<b>5,01</b>	<b>0,18</b>	<b>2,72</b>	<b>44,40</b>	<b>1,08</b>	<b>8,10</b>	<b>196,34</b>	<b>119,59</b>	<b>439,55</b>	<b>95,80</b>	<b>11,15</b>	<b>4,70</b>	<b>319,79</b>	<b>1 588,80</b>	<b>18,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>		
<b>Полдник</b>																											
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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>13,77</b>	<b>7,69</b>	<b>71,32</b>	<b>412,72</b>	<b>4,18</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>1,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>1,25</b>	<b>33,23</b>	<b>98,35</b>	<b>149,30</b>	<b>30,39</b>	<b>3,62</b>	<b>0,90</b>	<b>64,86</b>	<b>461,40</b>	<b>6,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,30</b>	<b>49,81</b>	<b>213,51</b>	<b>1 543,53</b>	<b>37,65</b>	<b>0,85</b>	<b>1,91</b>	<b>5,23</b>	<b>0,60</b>	<b>5,34</b>	<b>45,06</b>	<b>1,32</b>	<b>10,29</b>	<b>252,07</b>	<b>627,92</b>	<b>991,82</b>	<b>217,79</b>	<b>18,06</b>	<b>6,88</b>	<b>709,78</b>	<b>2 467,91</b>	<b>46,46</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	160	4,35	4,05	14,22	111,05	0,62	0,04	0,13	0,03	0,02	0,27	0,00	0,02	0,20	2,21	129,90	94,69	15,65	0,22	0,54	61,26	188,18	10,80	0,00	0,00	92	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,47	8,03	16,75	161,76	0,09	0,06	0,07	0,08	0,08	0,80	0,19	0,05	0,54	11,93	118,26	91,42	15,37	0,81	0,70	270,10	54,71	0,00	0,00	0,00	3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>10,05</b>	<b>12,09</b>	<b>41,22</b>	<b>315,98</b>	<b>1,87</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>1,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>0,81</b>	<b>14,77</b>	<b>262,26</b>	<b>194,18</b>	<b>36,98</b>	<b>1,76</b>	<b>1,25</b>	<b>334,61</b>	<b>277,47</b>	<b>10,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,96	4,05	45,51	1,90	0,01	0,02	0,00	0,00	1,33	0,00	0,03	0,08	6,18	16,81	18,65	9,47	0,61	0,20	21,97	136,83	3,33	0,00	0,01	33	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	33,31	57,85	24,40	1,42	0,69	9,85	340,92	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	36,08	117,19	27,35	0,57	0,64	81,60	225,59	68,85	0,01	0,29	255	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,12	9,13	11,34	136,72	12,50	0,08	0,07	0,42	0,08	2,45	0,00	0,24	0,88	11,30	44,82	55,65	24,76	1,18	0,58	14,12	386,45	4,95	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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18,59</b>	<b>19,95</b>	<b>75,68</b>	<b>559,61</b>	<b>19,36</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>	<b>7,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,49</b>	<b>3,00</b>	<b>30,02</b>	<b>163,34</b>	<b>327,90</b>	<b>114,81</b>	<b>6,44</b>	<b>2,16</b>	<b>342,81</b>	<b>1 308,82</b>	<b>81,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,34</b>		
<b>Полдник</b>																											
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ 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	55,50	179,74	44,22	2,11	1,65	90,27	742,77	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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>24,24</b>	<b>17,47</b>	<b>67,88</b>	<b>529,61</b>	<b>12,88</b>	<b>0,30</b>	<b>0,31</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>2,23</b>	<b>0,33</b>	<b>0,84</b>	<b>6,17</b>	<b>30,39</b>	<b>181,13</b>	<b>303,12</b>	<b>82,39</b>	<b>5,83</b>	<b>2,53</b>	<b>415,94</b>	<b>1 239,57</b>	<b>20,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,08</b>	<b>53,26</b>	<b>200,53</b>	<b>1 518,75</b>	<b>35,16</b>	<b>0,85</b>	<b>1,04</b>	<b>1,46</b>	<b>0,23</b>	<b>10,76</b>	<b>1,12</b>	<b>1,49</b>	<b>10,13</b>	<b>86,88</b>	<b>786,73</b>	<b>967,70</b>	<b>255,18</b>	<b>14,18</b>	<b>6,54</b>	<b>1 168,36</b>	<b>3 044,86</b>	<b>125,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,52</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ "АРТЕК"	160	4,23	4,12	13,78	109,81	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,19	0,00	121,84	103,84	18,27	0,49	0,45	58,42	186,10	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	88,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9,18</b>	<b>9,24</b>	<b>50,34</b>	<b>322,91</b>	<b>1,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>230,27</b>	<b>202,32</b>	<b>38,74</b>	<b>1,86</b>	<b>0,81</b>	<b>204,09</b>	<b>373,40</b>	<b>18,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,46	2,49	1,37	30,57	1,21	0,01	0,01	0,00	0,00	1,07	0,00	0,01	0,05	0,71	11,43	13,78	6,61	0,31	0,07	494,72	76,58	0,24	0,00	0,00	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	1,30	4,71	7,58	78,23	3,58	0,05	0,05	0,27	0,00	1,73	0,00	0,14	0,54	5,28	29,67	36,33	15,95	0,59	0,28	35,64	253,04	3,22	0,00	0,02	78	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	23,79	42,67	17,16	0,79	0,33	6,70	343,16	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	35,74	259,76	45,34	2,18	2,59	117,88	443,95	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>38,28</b>	<b>40,65</b>	<b>93,58</b>	<b>897,53</b>	<b>14,04</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>0,72</b>	<b>0,00</b>	<b>7,42</b>	<b>0,66</b>	<b>1,23</b>	<b>10,11</b>	<b>26,68</b>	<b>119,63</b>	<b>430,24</b>	<b>110,36</b>	<b>6,72</b>	<b>3,27</b>	<b>857,94</b>	<b>1 234,23</b>	<b>14,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,23</b>		
<b>Полдник</b>																											
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	70,73	143,80	11,47	1,63	1,01	117,17	158,85	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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,21</b>	<b>19,60</b>	<b>50,67</b>	<b>442,47</b>	<b>4,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,21</b>	<b>1,82</b>	<b>3,35</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>1,28</b>	<b>22,37</b>	<b>108,21</b>	<b>202,38</b>	<b>40,37</b>	<b>5,28</b>	<b>1,53</b>	<b>398,65</b>	<b>524,52</b>	<b>20,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,87</b>	<b>73,24</b>	<b>210,34</b>	<b>1 776,46</b>	<b>20,35</b>	<b>0,65</b>	<b>1,19</b>	<b>1,01</b>	<b>1,84</b>	<b>10,92</b>	<b>1,65</b>	<b>1,58</b>	<b>12,07</b>	<b>60,75</b>	<b>638,11</b>	<b>977,44</b>	<b>210,47</b>	<b>14,01</b>	<b>6,21</b>	<b>1 535,68</b>	<b>2 351,15</b>	<b>66,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,31</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	4,69	4,18	17,31	126,39	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,34	0,00	0,02	0,23	2,88	120,98	92,57	15,19	0,37	0,55	57,25	181,74	10,30	0,00	0,00	93	2012	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	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			
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,01</b>	<b>9,03</b>	<b>47,73</b>	<b>324,98</b>	<b>0,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,91</b>	<b>13,68</b>	<b>163,76</b>	<b>209,85</b>	<b>38,59</b>	<b>2,84</b>	<b>0,85</b>	<b>262,13</b>	<b>256,51</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																												
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	3,01	4,09	46,37	2,05	0,02	0,02	0,15	0,00	1,35	0,00	0,07	0,24	3,66	12,08	20,25	9,35	0,44	0,18	118,21	142,03	1,94	0,00	0,00	45	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	23,86	56,35	29,08	1,11	0,43	6,70	361,66	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	32,61	112,53	16,61	1,00	1,04	124,35	207,30	4,42	0,00	0,07	305	2012	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120	2,80	4,83	12,24	105,17	25,25	0,03	0,04	0,08	0,00	2,15	0,00	0,21	0,89	15,39	66,86	45,45	23,00	1,40	0,63	19,67	287,57	4,60	0,00	0,01	131	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,92</b>	<b>24,07</b>	<b>77,87</b>	<b>623,02</b>	<b>32,70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,40</b>	<b>0,04</b>	<b>5,38</b>	<b>0,29</b>	<b>0,86</b>	<b>6,16</b>	<b>32,79</b>	<b>157,96</b>	<b>309,58</b>	<b>103,24</b>	<b>5,90</b>	<b>2,28</b>	<b>473,85</b>	<b>1 117,28</b>	<b>14,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																												
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	29,18	122,52	27,38	0,53	0,70	26,22	241,86	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	16,16	70,09	25,42	0,64	0,74	9,09	92,74	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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>15,23</b>	<b>8,02</b>	<b>72,34</b>	<b>426,33</b>	<b>6,46</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>	<b>3,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,29</b>															

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,75	6,40	21,36	161,98	1,03	0,06	0,00	0,04	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	109,36	90,79	15,48	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,47	8,03	16,75	161,76	0,09	0,06	0,07	0,08	0,08	0,80	0,19	0,05	0,54	11,93	118,26	91,42	15,37	0,81	0,70	270,10	54,71	0,00	0,00	0,00	3	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	0,03	0,63	11,43	3,61	3,59	0,29	0,01	2,76	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>10,34</b>	<b>14,44</b>	<b>48,12</b>	<b>365,47</b>	<b>2,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>1,32</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>0,57</b>	<b>12,56</b>	<b>239,05</b>	<b>185,82</b>	<b>34,44</b>	<b>2,13</b>	<b>0,71</b>	<b>272,86</b>	<b>74,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,96	4,05	45,51	1,90	0,01	0,02	0,00	0,00	1,33	0,00	0,03	0,08	6,18	16,81	18,65	9,47	0,61	0,20	21,97	136,83	3,33	0,00	0,01	33	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	21,72	44,38	19,60	0,77	0,31	126,38	350,77	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>24,38</b>	<b>21,09</b>	<b>90,55</b>	<b>668,01</b>	<b>18,29</b>	<b>0,47</b>	<b>1,27</b>	<b>4,83</b>	<b>0,16</b>	<b>5,73</b>	<b>44,40</b>	<b>0,94</b>	<b>7,40</b>	<b>210,21</b>	<b>103,71</b>	<b>434,60</b>	<b>106,16</b>	<b>9,57</b>	<b>5,08</b>	<b>447,45</b>	<b>1 028,54</b>	<b>14,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		
<b>Полдник</b>																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	130/25	18,09	14,22	34,89	344,07	1,44	0,07	0,26	0,09	0,37	0,56	0,07	0,04	0,61	1,52	145,90	201,07	26,50	1,78	0,55	92,65	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	0,04	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	0,19	0,19	4,75	22,80	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,32	0,00	0,04	0,12	1,00	7,20	4,95	3,60	0,99	0,08	13,00	139,00	1,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>21,11</b>	<b>16,59</b>	<b>55,07</b>	<b>460,16</b>	<b>3,91</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>0,10</b>	<b>0,37</b>	<b>0,88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,90</b>	<b>2,52</b>	<b>251,96</b>	<b>280,35</b>	<b>45,20</b>	<b>3,03</b>	<b>0,99</b>	<b>152,68</b>	<b>541,31</b>	<b>12,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,03</b>	<b>55,87</b>	<b>209,49</b>	<b>1 607,19</b>	<b>25,50</b>	<b>0,78</b>	<b>1,97</b>	<b>5,09</b>	<b>0,61</b>	<b>8,04</b>	<b>45,26</b>	<b>1,16</b>	<b>9,02</b>	<b>236,99</b>	<b>774,72</b>	<b>1 043,27</b>	<b>206,80</b>	<b>14,88</b>	<b>7,38</b>	<b>947,99</b>	<b>1 863,26</b>	<b>40,59</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	160	4,23	4,25	14,02	111,96	0,58	0,06	0,12	0,03	0,02	0,29	0,00	0,05	0,21	3,84	120,71	101,42	20,26	0,37	0,61	57,75	184,28	10,51	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	0,09	0,00	97,06	67,02	12,10	0,30	0,36	46,18	139,42	8,10	0,00	0,00	394	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>9,58</b>	<b>10,78</b>	<b>55,52</b>	<b>358,65</b>	<b>1,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>1,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,84</b>	<b>13,29</b>	<b>228,52</b>	<b>200,14</b>	<b>44,96</b>	<b>1,53</b>	<b>1,24</b>	<b>281,53</b>	<b>388,95</b>	<b>18,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	0,00	350,00	157,50	0,00	0,00	0,00	2008	
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	24,31	52,14	21,50	0,86	0,40	7,20	349,49	3,60	0,00	0,02	80	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7,77	2,78	3,63	70,79	0,48	0,06	0,07	0,26	0,18	0,48	0,04	0,08	0,60	5,28	28,09	111,68	27,22	0,70	0,66	54,05	219,68	63,60	0,01	0,27	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	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	3,30	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>17,71</b>	<b>14,10</b>	<b>87,06</b>	<b>548,96</b>	<b>20,43</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>0,52</b>	<b>0,25</b>	<b>2,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,35</b>	<b>2,43</b>	<b>20,24</b>	<b>112,11</b>	<b>289,70</b>	<b>88,13</b>	<b>4,53</b>	<b>1,30</b>	<b>617,12</b>	<b>885,01</b>	<b>67,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>		
<b>Полдник</b>																											
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ 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	55,11	196,35	51,62	2,41	1,82	95,80	880,73	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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22,48</b>	<b>14,95</b>	<b>67,64</b>	<b>498,43</b>	<b>14,42</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>2,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,93</b>	<b>6,45</b>	<b>33,32</b>	<b>92,59</b>	<b>254,93</b>	<b>80,52</b>	<b>6,06</b>	<b>2,34</b>	<b>377,28</b>	<b>1 246,40</b>	<b>13,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,97</b>	<b>43,58</b>	<b>225,97</b>	<b>1 519,59</b>	<b>37,04</b>	<b>0,78</b>	<b>0,94</b>	<b>1,48</b>	<b>0,35</b>	<b>5,93</b>	<b>0,98</b>	<b>1,47</b>	<b>9,87</b>	<b>78,55</b>	<b>613,22</b>	<b>887,27</b>	<b>234,61</b>	<b>12,27</b>	<b>5,48</b>	<b>1 350,93</b>	<b>2 739,36</b>	<b>113,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,51</b>		

## 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																												
КАША "ДРУЖБА"	160	4,83	7,04	21,48	169,42	0,62	0,06	0,13	0,04	0,07	0,36	0,00	0,05	0,30	4,72	128,26	115,12	23,31	0,42	0,73	62,55	201,05	11,27	0,00	0,00	190	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			
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,71</b>	<b>9,47</b>	<b>56,98</b>	<b>357,44</b>	<b>1,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>1,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,09</b>	<b>15,52</b>	<b>236,32</b>	<b>223,05</b>	<b>51,61</b>	<b>1,48</b>	<b>1,39</b>	<b>311,98</b>	<b>398,26</b>	<b>19,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																												
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,71	1,99	3,39	34,21	1,66	0,02	0,01	0,00	0,00	0,97	0,00	0,02	0,10	5,24	12,77	17,47	7,98	0,48	0,20	36,88	105,36	2,39	0,00	0,01	34	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	37,07	32,19	16,18	0,75	0,34	10,36	236,27	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	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>24,65</b>	<b>23,99</b>	<b>88,64</b>	<b>670,70</b>	<b>11,31</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>4,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>4,80</b>	<b>18,30</b>	<b>125,83</b>	<b>356,04</b>	<b>93,59</b>	<b>6,02</b>	<b>1,58</b>	<b>376,35</b>	<b>667,62</b>	<b>9,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>			
<b>Полдник</b>																												
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	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	2,24	18,99	105,60	9,60	0,11	0,07	0,01	0,03	0,17	0,00	0,36	1,25	9,60	14,33	63,66	25,04	1,11	0,43	6,54	682,02	6,00	0,00	0,04	318	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			
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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>13,80</b>	<b>7,23</b>	<b>76,32</b>	<b>428,60</b>	<b>14,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>0,03</b>	<b>3,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>2,84</b>	<b>27,84</b>	<b>81,43</b>	<b>233,57</b>	<b>80,81</b>	<b>4,56</b>	<b>1,61</b>	<b>268,16</b>	<b>1 286,80</b>	<b>82,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,36</b>	<b>44,44</b>	<b>237,69</b>	<b>1 570,29</b>	<b>28,13</b>																						

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ "АРТЕК"	160	4,23	4,12	13,78	109,81	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,19	0,00	121,84	103,84	18,27	0,49	0,45	58,42	186,10	10,08	0,01	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,55</b>	<b>11,43</b>	<b>56,27</b>	<b>371,87</b>			<b>1,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,85</b>	<b>10,35</b>	<b>250,51</b>	<b>226,53</b>	<b>51,56</b>	<b>1,84</b>	<b>1,30</b>	<b>292,10</b>	<b>442,67</b>	<b>19,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	
<b>II Завтрак</b>																												
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>			<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0,68	2,47	4,47	43,26	6,16	0,01	0,02	0,16	0,00	1,12	0,00	0,06	0,26	4,05	19,77	13,63	7,63	0,38	0,16	6,23	77,71	1,40	0,00	0,00	41	2008	
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	37,02	34,52	18,01	0,88	0,37	20,70	252,40	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	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>36,60</b>	<b>36,50</b>	<b>80,64</b>	<b>801,20</b>		<b>15,37</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>0,68</b>	<b>0,09</b>	<b>3,87</b>	<b>0,66</b>	<b>1,10</b>	<b>9,59</b>	<b>27,04</b>	<b>121,49</b>	<b>386,46</b>	<b>99,57</b>	<b>6,08</b>	<b>3,18</b>	<b>360,04</b>	<b>993,88</b>	<b>13,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>		
<b>Полдник</b>																												
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	
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	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,19	0,19	4,75	22,80	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,32	0,00	0,04	0,12	1,00	7,20	4,95	3,60	0,99	0,08	13,00	139,00	1,00	0,00	0,01	391	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>397</b>	<b>13,87</b>	<b>16,41</b>	<b>41,91</b>	<b>373,38</b>		<b>3,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>4,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,96</b>	<b>15,13</b>	<b>109,13</b>	<b>220,39</b>	<b>38,78</b>	<b>4,54</b>	<b>0,46</b>	<b>269,25</b>	<b>238,08</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>65,22</b>	<b>68,09</b>	<b>194,57</b>		<b>1 660,00</b>		<b>20,81</b>	<b>0,63</b>	<b>0,91</b>	<b>0,99</b>	<b>0,19</b>	<b>9,39</b>	<b>1,26</b>	<b>1,35</b>	<b>11,55</b>	<b>64,22</b>	<b>661,13</b>	<b>975,88</b>	<b>210,91</b>	<b>12,61</b>	<b>5,54</b>	<b>996,39</b>	<b>1 893,63</b>	<b>48,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	3,26	4,01	8,07	82,13	0,58	0,03	0,12	0,03	0,02	0,06	0,00	0,00	0,10	0,18	118,66	81,99	13,25	0,13	0,46	56,85	165,14	10,09	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,42</b>	<b>16,88</b>	<b>36,60</b>	<b>345,94</b>	<b>1,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>1,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,86</b>	<b>10,98</b>	<b>312,66</b>	<b>247,09</b>	<b>46,61</b>	<b>1,09</b>	<b>1,50</b>	<b>349,95</b>	<b>481,04</b>	<b>26,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,23	1,34	2,58	27,23	1,64	0,04	0,02	0,00	0,00	1,04	0,00	0,03	0,23	4,91	7,37	22,88	7,74	0,26	0,27	147,42	40,54	0,00	0,00	0,00		2012
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	25,15	53,95	20,01	0,95	0,28	7,70	350,86	3,28	0,01	0,02	80	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,30	2,76	5,22	83,02	0,53	0,08	0,08	0,02	0,04	1,03	0,01	0,06	0,87	3,54	31,53	144,75	33,77	1,02	0,70	64,22	264,95	77,65	0,01	0,32	258	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	3,54	3,33	15,97	107,81	0,00	0,09	0,05	0,01	0,05	1,99	0,00	0,12	0,97	9,22	13,23	78,51	52,91	1,86	0,59	2,37	110,28	0,95	0,00	0,01	324	2008
НАГИТОК 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,60</b>	<b>10,10</b>	<b>81,04</b>	<b>495,86</b>	<b>18,62</b>	<b>0,38</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>5,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,39</b>	<b>3,38</b>	<b>23,29</b>	<b>98,98</b>	<b>379,59</b>	<b>140,63</b>	<b>6,04</b>	<b>1,84</b>	<b>424,71</b>	<b>884,13</b>	<b>81,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>		
<b>Полдник</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,78	12,32	17,22	254,23	0,18	0,05	0,20	0,08	0,15	0,32	0,02	0,02	0,55	1,66	136,40	187,96	22,21	0,74	0,46	66,78	134,84	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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18,93</b>	<b>14,23</b>	<b>40,77</b>	<b>372,53</b>	<b>4,30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>0,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>0,89</b>	<b>4,04</b>	<b>178,71</b>	<b>216,64</b>	<b>36,63</b>	<b>3,42</b>	<b>0,68</b>	<b>103,06</b>	<b>459,95</b>	<b>4,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,15</b>	<b>44,96</b>	<b>174,16</b>	<b>1 327,88</b>	<b>25,49</b>	<b>0,66</b>	<b>1,08</b>	<b>0,44</b>	<b>0,43</b>	<b																

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
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	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>8,59</b>	<b>16,25</b>	<b>49,90</b>	<b>380,88</b>	<b>2,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>1,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,69</b>	<b>11,43</b>	<b>145,22</b>	<b>194,21</b>	<b>61,46</b>	<b>3,61</b>	<b>0,33</b>	<b>206,35</b>	<b>87,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,96	4,05	45,51	1,90	0,01	0,02	0,00	0,00	1,33	0,00	0,03	0,08	6,18	16,81	18,65	9,47	0,61	0,20	21,97	136,83	3,33	0,00	0,01	33	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	33,31	57,85	24,40	1,42	0,69	9,85	340,92	3,20	0,00	0,01	81	2012
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155	16,56	20,44	9,76	290,04	17,33	0,06	0,12	0,04	0,00	4,00	2,08	0,46	3,65	18,84	56,56	161,40	32,23	2,85	3,19	65,88	495,55	9,46	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>24,68</b>	<b>27,87</b>	<b>68,10</b>	<b>624,11</b>	<b>22,58</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>8,26</b>	<b>2,08</b>	<b>0,62</b>	<b>5,05</b>	<b>31,66</b>	<b>129,23</b>	<b>312,90</b>	<b>91,30</b>	<b>6,83</b>	<b>4,08</b>	<b>302,62</b>	<b>1 092,02</b>	<b>15,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																											
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
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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14,35</b>	<b>10,43</b>	<b>72,80</b>	<b>446,28</b>	<b>4,55</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>2,47</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>1,50</b>	<b>26,34</b>	<b>266,67</b>	<b>218,72</b>	<b>48,92</b>	<b>4,57</b>	<b>1,70</b>	<b>461,15</b>	<b>555,15</b>	<b>10,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,82</b>	<b>58,30</b>	<b>206,55</b>	<b>1 564,82</b>	<b>30,37</b>	<b>0,70</b>	<b>0,75</b>	<b>0,43</b>	<b>0,20</b>	<b>12,05</b>	<b>2,93</b>	<b>0,99</b>	<b>7,39</b>	<b>81,13</b>	<b>721,12</b>	<b>868,33</b>	<b>222,68</b>	<b>15,16</b>	<b>6,71</b>	<b>1 045,12</b>	<b>1 953,85</b>	<b>40,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,75	6,40	21,36	161,98	1,03	0,06	0,00	0,04	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	109,36	90,79	15,48	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
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	0,09	0,00	97,06	67,02	12,10	0,30	0,36	46,18	139,42	8,10	0,00	0,00	394	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,10</b>	<b>12,93</b>	<b>62,86</b>	<b>408,67</b>	<b>1,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>9,45</b>	<b>217,17</b>	<b>189,51</b>	<b>40,18</b>	<b>2,19</b>	<b>0,63</b>	<b>223,78</b>	<b>204,67</b>	<b>8,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0,72	2,97	3,24	42,58	1,70	0,02	0,01	0,00	0,00	1,37	0,00	0,02	0,10	4,73	13,66	17,92	8,47	0,50	0,18	143,00	109,83	2,18	0,00	0,01	36	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	24,31	52,14	21,50	0,86	0,40	7,20	349,49	3,60	0,00	0,02	80	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,70	17,51	12,48	271,32	16,08	0,13	0,14	0,23	0,00	2,93	0,31	0,61	4,49	14,92	51,54	146,62	34,67	1,99	1,49	64,58	572,76	7,85	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	0,09	0,00	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	3,30	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>21,95</b>	<b>23,25</b>	<b>73,17</b>	<b>593,30</b>	<b>34,23</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>0,31</b>	<b>0,85</b>	<b>5,91</b>	<b>28,15</b>	<b>111,21</b>	<b>296,18</b>	<b>90,84</b>	<b>5,30</b>	<b>2,07</b>	<b>417,78</b>	<b>1 149,58</b>	<b>13,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>		
<b>Полдник</b>																											
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	22,29	13,24	96,87	596,58	2,13	0,24	0,14	0,08	0,06	0,55	0,67	0,21	2,91	62,67	134,85	213,31	35,00	2,13	2,18	242,70	371,54	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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>397</b>	<b>22,91</b>	<b>13,64</b>	<b>116,63</b>	<b>685,34</b>	<b>7,29</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>1,18</b>	<b>0,67</b>	<b>0,29</b>	<b>3,22</b>	<b>65,30</b>	<b>163,35</b>	<b>231,28</b>	<b>48,16</b>	<b>4,84</b>	<b>2,34</b>	<b>271,95</b>	<b>684,12</b>	<b>6,59</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,16</b>	<b>53,57</b>	<b>268,41</b>	<b>1 800,86</b>	<b>44,16</b>	<b>0,79</b>	<b>0,79</b>	<b>0,59</b>	<b>0,14</b>	<b>8,06</b>	<b>1,58</b>	<b>1,28</b>	<b>9,91</b>	<b>114,60</b>	<b>671,73</b>	<b>859,47</b>	<b>200,18</b>	<b>12,48</b>	<b>5,64</b>	<b>988,51</b>	<b>2 257,37</b>	<b>41,82</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>		

## 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	5,77	7,11	25,16	188,67	1,03	0,12	0,00	0,04	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	113,41	142,28	37,12	2,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,47	8,03	16,75	161,76	0,09	0,06	0,07	0,08	0,08	0,80	0,19	0,05	0,54	11,93	118,26	91,42	15,37	0,81	0,70	270,10	54,71	0,00	0,00	0,00	3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>11,47</b>	<b>15,15</b>	<b>52,16</b>	<b>393,60</b>	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,90</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>0,61</b>	<b>12,56</b>	<b>245,77</b>	<b>241,77</b>	<b>58,45</b>	<b>3,60</b>	<b>0,71</b>	<b>273,35</b>	<b>89,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0,68	2,47	4,47	43,26	6,16	0,01	0,02	0,16	0,00	1,12	0,00	0,06	0,26	4,05	19,77	13,63	7,63	0,38	0,16	6,23	77,71	1,40	0,00	0,00	41	2008
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	23,79	42,67	17,16	0,79	0,33	6,70	343,16	3,39	0,00	0,02	82	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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>37,28</b>	<b>34,96</b>	<b>86,23</b>	<b>812,08</b>	<b>14,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>0,63</b>	<b>0,09</b>	<b>3,22</b>	<b>0,66</b>	<b>1,17</b>	<b>9,87</b>	<b>25,46</b>	<b>108,26</b>	<b>394,61</b>	<b>98,72</b>	<b>5,99</b>	<b>3,14</b>	<b>346,04</b>	<b>1 084,64</b>	<b>13,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>		
<b>Полдник</b>																											
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	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	50	0,19	0,19	4,75	22,80	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,32	0,00	0,04	0,12	1,00	7,20	4,95	3,60	0,99	0,08	13,00	139,00	1,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16,86</b>	<b>14,77</b>	<b>41,50</b>	<b>370,30</b>	<b>2,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,69</b>	<b>5,21</b>	<b>174,70</b>	<b>206,63</b>	<b>35,20</b>	<b>2,27</b>	<b>0,84</b>	<b>78,29</b>	<b>336,91</b>	<b>6,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,81</b>	<b>68,63</b>	<b>195,64</b>	<b>1 689,53</b>	<b>19,88</b>	<b>0,60</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>0,41</b>	<b>4,89</b>	<b>1,48</b>	<b>1,39</b>	<b>11,32</b>	<b>54,93</b>	<b>708,73</b>	<b>985,51</b>	<b>213,37</b>	<b>12,01</b>	<b>5,29</b>	<b>772,68</b>	<b>1 729,84</b>	<b>32,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																												
КАША "ДРУЖБА"	160	4,83	7,04	21,48	169,42	0,62	0,06	0,13	0,04	0,07	0,36	0,00	0,05	0,30	4,72	128,26	115,12	23,31	0,42	0,73	62,55	201,05	11,27	0,00	0,00	190	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		
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>7,25</b>	<b>9,98</b>	<b>53,85</b>	<b>335,38</b>	<b>0,66</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,57</b>	<b>4,72</b>	<b>148,54</b>	<b>148,80</b>	<b>34,51</b>	<b>1,72</b>	<b>0,73</b>	<b>164,03</b>	<b>257,22</b>	<b>11,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																												
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,84	2,56	4,68	45,21	2,41	0,03	0,02	0,15	0,00	1,22	0,00	0,09	0,33	3,63	9,66	22,74	9,77	0,40	0,19	118,66	156,06	1,53	0,00	0,01	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	37,02	34,52	18,01	0,88	0,37	20,70	252,40	4,15	0,00	0,01	57	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 ТУШЕННАЯ	120	2,75	4,24	11,62	97,17	25,30	0,03	0,05	0,07	0,00	1,89	0,00	0,21	0,89	15,24	64,44	44,74	22,33	1,39	0,63	19,15	284,45	4,56	0,00	0,01	336	2012	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,38</b>	<b>24,57</b>	<b>73,12</b>	<b>607,57</b>	<b>35,77</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>0,44</b>	<b>0,04</b>	<b>5,54</b>	<b>0,29</b>	<b>0,82</b>	<b>5,89</b>	<b>34,05</b>	<b>174,72</b>	<b>292,82</b>	<b>95,47</b>	<b>6,32</b>	<b>2,28</b>	<b>497,97</b>	<b>1 119,21</b>	<b>15,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																												
ОМЛЕТ С СЫРОМ	85	9,79	16,82	1,43	196,81	0,14	0,04	0,23	0,18	1,37	1,35	0,44	0,09	0,13	6,27	125,61	142,91	10,66	1,26	1,07	167,37	119,20	13,08	0,02	0,02	216	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	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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>14,00</b>	<b>17,52</b>	<b>61,41</b>	<b>462,35</b>	<b>4,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>1,37</b>	<b>2,96</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,14</b>	<b>21,77</b>	<b>161,90</b>	<b>198,70</b>	<b>36,10</b>	<b>4,24</b>	<b>1,59</b>	<b>454,48</b>	<b>462,48</b>	<b>15,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,83</b>	<b>55,82</b>	<b>204,13</b>	<b>1 518,85</b>	<b>41,62</b>	<b>0,56</b>	<b>0,97</b>	<b>0,71</b>	<b>1,48</b>	<b>8,97</b>	<b>1,33</b>	<b>1,20</b>	<b>7,75</b>	<b>72,24</b>	<b>665,16</b>	<b>782,82</b>	<b>187,08</b>	<b>12,43</b>	<b>5,20</b>	<b>1 191,48</b>	<b>2 057,91</b>	<b>55,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>			

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ "АРТЕК"	160	4,23	4,12	13,78	109,81	0,58	0,05	0,13	0,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,19	0,00	121,84	103,84	18,27	0,49	0,45	58,42	186,10	10,08	0,01	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,55</b>	<b>11,43</b>	<b>56,27</b>	<b>371,87</b>	<b>1,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,85</b>	<b>10,35</b>	<b>250,51</b>	<b>226,53</b>	<b>51,56</b>	<b>1,84</b>	<b>1,30</b>	<b>292,10</b>	<b>442,67</b>	<b>19,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																											
КЕФИР, СНЕЖОК	150	4,20	3,75	15,75	113,55	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>15,75</b>	<b>113,55</b>	<b>1,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>180,00</b>	<b>142,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>75,00</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	3,01	4,09	46,37	2,05	0,02	0,02	0,15	0,00	1,35	0,00	0,07	0,24	3,66	12,08	20,25	9,35	0,44	0,18	118,21	142,03	1,94	0,00	0,00	45	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	37,07	32,19	16,18	0,75	0,34	10,36	236,27	2,99	0,00	0,01	67	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,76	11,65	9,43	185,38	0,00	0,04	0,07	0,02	0,07	0,77	1,34	0,22	2,18	9,54	11,06	93,28	15,08	1,49	1,82	131,89	193,88	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,56</b>	<b>23,00</b>	<b>82,91</b>	<b>618,61</b>	<b>11,05</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,14</b>	<b>4,54</b>	<b>1,34</b>	<b>0,48</b>	<b>3,87</b>	<b>26,90</b>	<b>100,27</b>	<b>248,60</b>	<b>71,52</b>	<b>5,30</b>	<b>2,58</b>	<b>468,25</b>	<b>731,74</b>	<b>9,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																											
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	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	0,63	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,01	391	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>457</b>	<b>15,86</b>	<b>15,09</b>	<b>51,38</b>	<b>411,12</b>	<b>5,95</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>0,13</b>	<b>3,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,82</b>	<b>7,27</b>	<b>182,58</b>	<b>194,13</b>	<b>38,45</b>	<b>2,93</b>	<b>0,80</b>	<b>91,15</b>	<b>504,86</b>	<b>8,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>50,17</b>	<b>53,27</b>	<b>206,31</b>	<b>1 515,15</b>	<b>19,28</b>	<b>0,51</b>	<b>0,95</b>	<b>1,05</b>	<b>0,37</b>	<b>8,78</b>	<b>1,97</b>	<b>0,75</b>	<b>5,69</b>	<b>56,22</b>	<b>713,36</b>	<b>811,76</b>	<b>182,53</b>	<b>10,22</b>	<b>5,28</b>	<b>926,50</b>	<b>1 898,27</b>	<b>50,77</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	E, мг	B12, мкг	B6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1 120,40	1 075,55	4 322,36	31 655,86	602,28	14,06	21,74	30,58	10,94	167,02	160,64	23,87	177,20	1 962,61	13 562,34	18 517,80	4 405,77	263,57	117,50	21 093,33	44 977,02	1 548,03	0,59	6,45
Среднее значение за период	56,02	53,78	216,12	1 582,79	30,11	0,70	1,09	1,53	0,55	8,35	8,03	1,19	8,86	98,13	678,12	925,89	220,29	13,18	5,88	1 054,67	2 248,85	77,40	0,03	0,32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	30,6	55,2																					

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	394	150	653	445