

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125/5/17	8.6	9.5	30.1	241.5	0.05	0.06	0.05	0.06	0.08	147.52	105.98	12.12	1.00	70.44	0.66	0.01	0.01	206	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.4	0.0	5.7	25.0	0.46	0.00	0.02	0.00	0.00	15.13	15.31	9.35	1.50	54.05	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	297	9.0	9.5	35.8	266.5	0.51	0.06	0.07	0.06	0.08	162.65	121.29	21.47	2.50	124.49	0.66	0.01	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																			
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	225	1.0	0.4	21.8	96.8	4.20	0.03	0.02	0.00	0.00	20.25	16.88	10.80	3.38	388.50	3.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1.8	1.8	11.2	68.7	3.94	0.06	0.04	0.12	0.00	14.03	45.38	23.77	0.88	299.66	2.91	0.00	0.02	80	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60/20	8.5	4.2	7.6	102.2	0.34	0.05	0.08	0.02	0.08	40.72	121.67	27.53	0.66	233.69	66.32	0.01	0.27	255	2012
КАША ВЯЗКАЯ	124	3.3	3.6	19.6	123.8	0.00	0.07	0.03	0.02	0.06	15.15	70.37	16.94	1.18	69.21	0.00	0.02	0.00	314	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.9	3.0	4.0	46.8	9.09	0.01	0.02	0.00	0.00	23.65	18.84	8.70	0.56	108.32	1.86	0.00	0.01	21	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	11.6	48.5	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.69	2.96	3.32	0.59	83.83	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	624	18.9	13.2	81.8	522.2	14.57	0.30	0.22	0.16	0.14	115.54	310.52	95.86	5.67	874.21	73.37	0.03	0.30		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																			
Полдник																				
КАША ЖИДКАЯ	150	5.2	5.9	24.0	169.6	0.52	0.05	0.12	0.03	0.06	108.08	90.97	15.38	0.30	177.99	9.00	0.00	0.00	185	2012
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	4.9	3.8	30.0	174.1	0.08	0.06	0.04	0.01	0.09	24.41	48.55	7.90	0.45	78.15	2.56	0.01	0.01	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.4	0.0	5.7	24.2	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	13.43	14.83	8.91	1.48	50.08	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	10.5	9.7	59.7	367.9	0.68	0.11	0.18	0.04	0.15	145.92	154.35	32.19	2.23	306.22	11.56	0.01	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
Всего за день:		39.4	32.8	199.1	1 253.4	19.96	0.50	0.49	0.26	0.37	444.36	603.04	160.32	13.78	1 693.42	88.59	0.05	0.33		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4.4	4.5	13.1	110.7	0.55	0.07	0.12	0.02	0.02	114.71	111.25	26.10	0.52	193.29	10.17	0.00	0.01	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	10.99	38.45	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	9.4	63.6	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.91	60.35	11.91	0.19	118.98	6.75	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	360	11.5	17.0	37.7	351.6	0.94	0.15	0.23	0.15	0.17	215.71	237.15	50.41	1.83	352.47	16.92	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	225	1.0	0.4	21.8	96.8	4.20	0.03	0.02	0.00	0.00	20.25	16.88	10.80	3.38	388.50	3.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1.7	1.7	12.1	70.6	3.94	0.05	0.03	0.12	0.00	13.71	34.15	13.88	0.62	284.45	2.81	0.00	0.02	82	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/40	15.3	16.6	5.1	231.3	0.54	0.05	0.10	0.23	0.06	23.58	137.74	20.03	1.96	310.04	7.42	0.00	0.04	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120/4	2.5	3.7	20.4	125.2	10.30	0.12	0.08	0.02	0.06	12.00	67.84	26.66	1.17	732.18	6.44	0.00	0.03	318	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.9	3.1	4.0	47.8	9.09	0.01	0.02	0.00	0.00	23.67	18.84	8.71	0.56	108.32	1.86	0.00	0.01	35	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.16	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	624	24.7	25.6	78.1	641.9	23.87	0.33	0.27	0.37	0.12	90.65	309.87	86.04	6.11	1 515.15	20.21	0.00	0.10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																			
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	60/8	9.9	8.1	12.5	164.4	0.10	0.02	0.11	0.05	0.14	73.40	99.72	10.58	0.31	70.47	0.84	0.01	0.02	24	2012
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03	435	2008
Итого за прием пищи:	218	14.1	11.9	19.3	249.2	1.15	0.07	0.37	0.09	0.14	253.40	242.22	31.58	0.31	289.47	0.84	0.01	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																			
Всего за день:		51.3	54.9	156.9	1 339.5	30.16	0.58	0.89	0.61	0.43	580.01	806.12	178.83	11.63	2 545.59	40.97	0.01	0.17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4.0	3.9	11.7	98.2	0.55	0.05	0.12	0.02	0.02	112.30	96.76	16.98	0.44	174.18	9.45	0.01	0.00	94	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	135.00	86.00	7.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	10.8	79.0	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.89	78.03	18.54	0.47	164.89	8.28	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	335	11.6	15.1	29.9	308.2	1.03	0.10	0.22	0.11	0.02	346.19	260.79	42.52	1.21	339.07	17.73	0.01	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																			
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	375	1.7	0.5	36.5	159.4	5.40	0.04	0.03	0.00	0.00	29.70	26.33	16.20	5.27	568.50	4.50	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																			
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1.2	3.5	7.5	66.5	6.06	0.03	0.03	0.18	0.00	30.48	31.91	15.67	0.75	221.62	3.86	0.00	0.02	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	9.3	12.1	9.7	184.9	0.38	0.05	0.07	0.04	0.05	27.07	93.62	16.47	1.17	137.34	3.90	0.01	0.05	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.6	4.2	17.2	117.5	8.35	0.10	0.08	0.02	0.06	29.10	68.19	23.49	0.95	614.55	6.87	0.00	0.03	321	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	11.6	48.5	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.51	2.96	3.27	0.59	83.82	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.4	1.3	23.6	120.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	8.09	27.67	5.53	0.43	43.52	0.00	0.00	0.00	115	2012
Итого за прием пищи:	640	19.6	21.6	85.4	617.8	33.52	0.32	0.26	0.33	0.11	128.13	284.42	87.14	6.09	1 357.45	19.40	0.01	0.11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																			
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6.1	11.9	1.1	136.3	0.08	0.03	0.16	0.13	1.13	38.59	83.22	6.20	0.94	88.81	10.62	0.01	0.02	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	2.6	3.8	41.5	4.45	0.02	0.02	0.01	0.00	10.98	12.66	7.55	0.13	187.77	0.19	0.00	0.00	53	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	20.2	80.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	9.95	4.92	2.47	0.16	24.55	0.00	0.00	0.00	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	295	9.1	14.7	40.2	329.7	4.57	0.10	0.20	0.14	1.13	66.42	126.00	26.12	1.83	339.83	10.81	0.01	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																			
Всего за день:		42.0	51.9	192.0	1 415.1	44.52	0.56	0.71	0.58	1.26	570.44	697.54	171.98	14.40	2 604.85	52.44	0.03	0.14		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3.6	3.8	12.3	98.5	0.55	0.03	0.11	0.02	0.02	109.74	87.86	16.17	0.17	162.60	9.57	0.00	0.00	113	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	10.99	38.45	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	9.4	63.6	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.91	60.35	11.91	0.19	118.98	6.75	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	360	10.7	17.0	37.3	347.0	0.94	0.09	0.21	0.15	0.17	209.54	208.06	34.48	1.18	310.68	16.32	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	225	1.0	0.4	21.8	96.8	4.20	0.03	0.02	0.00	0.00	20.25	16.88	10.80	3.38	388.50	3.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3.6	1.9	10.6	74.5	5.33	0.08	0.06	0.12	0.02	20.71	70.61	23.60	0.80	429.15	24.73	0.00	0.11	84	2012
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	120/15	13.2	13.4	11.7	221.0	79.50	0.10	0.13	0.26	0.07	20.24	129.83	26.59	2.43	386.83	7.65	0.00	0.04	303	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	11.6	48.5	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.69	2.96	3.32	0.59	83.83	0.60	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.4	1.3	23.6	120.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	8.09	27.67	5.53	0.43	43.52	0.00	0.00	0.00	115	2012
Итого за прием пищи:	610	23.3	17.1	73.3	544.4	103.56	0.32	0.27	0.47	0.09	82.61	291.14	81.75	6.45	1 199.93	37.15	0.00	0.16		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																			
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70/20	13.8	8.7	26.5	239.1	0.38	0.03	0.15	0.04	0.07	104.65	139.24	16.28	0.46	116.36	0.76	0.02	0.02	231	2012
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03	435	2008
Итого за прием пищи:	240	18.0	12.5	33.3	323.9	1.43	0.08	0.41	0.08	0.07	284.65	281.74	37.28	0.46	335.36	0.76	0.02	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
Всего за день:		53.0	47.0	165.7	1 312.1	110.13	0.52	0.91	0.70	0.33	597.05	797.82	164.31	11.47	2 234.47	57.23	0.02	0.22		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4.4	4.1	12.4	105.2	0.55	0.07	0.13	0.02	0.02	111.23	107.69	33.55	0.83	198.83	9.84	0.00	0.00	94	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4.5	7.8	15.5	151.1	0.07	0.04	0.04	0.07	0.08	91.13	68.65	7.27	0.41	36.83	0.00	0.00	0.00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	10.8	79.0	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.89	78.03	18.54	0.47	164.89	8.28	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	345	12.0	14.4	38.7	335.3	1.10	0.14	0.27	0.10	0.10	301.25	254.37	59.36	1.71	400.55	18.12	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	75	0.4	0.1	7.3	31.3	0.60	0.01	0.01	0.00	0.00	4.73	4.73	2.70	0.95	90.00	0.75	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.4	14.4	65.5	3.60	0.03	0.02	0.00	0.00	15.53	12.16	8.10	2.44	298.50	2.25	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1.4	3.5	7.7	68.0	5.65	0.05	0.04	0.14	0.05	22.98	34.47	14.40	0.59	265.35	3.22	0.00	0.02	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	9.4	13.0	26.3	259.7	0.81	0.05	0.06	0.29	0.00	15.76	107.53	26.56	0.98	147.56	3.65	0.01	0.06	311	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.9	3.0	3.7	45.6	9.09	0.01	0.02	0.00	0.00	23.65	18.84	8.70	0.56	108.31	1.86	0.00	0.01	21	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.16	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	115	2012
Итого за прием пищи:	550	15.9	20.0	73.7	538.2	15.55	0.20	0.15	0.43	0.05	79.39	209.62	65.43	3.87	601.38	10.41	0.01	0.09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																			
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.2	3.9	14.1	109.1	0.55	0.04	0.12	0.02	0.02	111.15	85.22	13.89	0.30	168.45	9.63	0.00	0.00	93	2012
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3.1	8.1	31.5	211.3	0.02	0.03	0.03	0.04	0.21	8.34	26.88	4.49	0.40	49.30	1.17	0.01	0.01	491	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.4	0.0	5.7	24.2	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	14.27	14.83	9.09	1.48	50.14	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	350	7.7	12.0	51.3	344.6	0.65	0.07	0.17	0.06	0.23	133.76	126.93	27.47	2.18	267.89	10.80	0.01	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:		36.3	46.8	178.1	1 283.6	20.90	0.44	0.61	0.59	0.38	529.93	603.08	160.36	10.20	1 568.32	41.58	0.02	0.11		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125/5/17	8.6	9.5	30.1	241.5	0.05	0.06	0.05	0.06	0.08	147.52	105.98	12.12	1.00	70.44	0.66	0.01	0.01	206	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.4	0.0	5.7	25.0	0.46	0.00	0.02	0.00	0.00	15.13	15.31	9.35	1.50	54.05	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	297	9.0	9.5	35.8	266.5	0.51	0.06	0.07	0.06	0.08	162.65	121.29	21.47	2.50	124.49	0.66	0.01	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	75	0.4	0.1	7.3	31.3	0.60	0.01	0.01	0.00	0.00	4.73	4.73	2.70	0.95	90.00	0.75	0.00	0.00	399	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.4	14.4	65.5	3.60	0.03	0.02	0.00	0.00	15.53	12.16	8.10	2.44	298.50	2.25	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1.2	1.7	10.1	60.5	3.94	0.05	0.03	0.12	0.00	13.18	33.46	14.41	0.54	280.06	2.76	0.00	0.02	80	2012
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	124	3.3	4.0	20.3	130.4	0.00	0.09	0.01	0.02	0.06	15.98	63.77	23.34	0.84	63.68	1.34	0.00	0.01	324	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8.2	5.1	5.5	100.6	2.26	0.06	0.07	0.05	0.09	34.06	130.18	31.96	1.01	255.14	65.66	0.01	0.28	258	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	4.80	2.80	0.12	28.20	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.2	0.1	11.6	48.9	1.47	0.01	0.01	0.00	0.00	17.39	5.38	6.74	0.36	79.61	0.59	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.5	0.3	23.0	108.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.79	35.76	14.05	0.85	61.02	0.00	0.00	0.01	115	2012
Итого за прием пищи:	564	18.6	11.5	83.5	512.9	8.67	0.32	0.16	0.19	0.15	100.40	299.45	99.00	4.92	808.51	72.03	0.01	0.32		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																			
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70/15	12.5	8.7	21.2	213.4	0.31	0.03	0.14	0.05	0.11	96.55	133.35	16.82	0.59	109.92	0.80	0.02	0.02	237	2012
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03	435	2008
Итого за прием пищи:	235	15.5	11.0	25.7	285.4	1.36	0.08	0.40	0.09	0.11	276.55	275.85	37.82	0.59	328.92	0.80	0.02	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
Всего за день:		43.8	32.4	159.4	1 130.3	14.14	0.49	0.65	0.34	0.34	555.13	708.75	166.39	10.45	1 560.42	75.74	0.04	0.39		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.1	5.8	23.3	166.4	0.52	0.05	0.12	0.03	0.06	109.89	90.61	15.33	0.31	176.74	9.00	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.3	4.3	15.1	108.4	0.00	0.05	0.02	0.04	0.08	7.50	26.15	9.90	0.61	39.45	0.00	0.00	0.00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	9.4	63.6	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.91	60.35	11.91	0.19	118.98	6.75	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	330	9.7	11.9	47.8	338.4	0.91	0.12	0.22	0.08	0.14	199.30	177.11	37.14	1.11	335.17	15.75	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	225	1.0	0.4	21.8	96.8	4.20	0.03	0.02	0.00	0.00	20.25	16.88	10.80	3.38	388.50	3.00	0.00	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Обед																					
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.2	3.5	9.0	72.7	3.83	0.04	0.03	0.17	0.00	23.45	34.39	15.94	0.71	273.02	4.06	0.00	0.02	58	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/40	15.1	14.6	3.4	205.3	0.74	0.04	0.09	0.08	0.02	19.43	132.52	18.85	1.93	320.72	6.81	0.00	0.04	278	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	3.6	4.2	16.5	117.8	0.00	0.10	0.05	0.02	0.06	13.78	81.07	54.60	1.91	113.87	0.98	0.00	0.01	324	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	11.6	48.5	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.74	2.96	3.32	0.59	83.84	0.60	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧЫНИ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	660	25.3	23.0	71.4	595.5	23.30	0.33	0.26	0.36	0.08	97.18	336.21	125.32	7.94	1 086.75	16.62	0.00	0.08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.4	3.5	29.4	166.3	0.00	0.05	0.03	0.01	0.09	9.56	37.72	6.34	0.44	56.30	1.21	0.01	0.01	469	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	10.99	38.45	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	2.80	0.01	0.02	0.08	0.00	16.40	14.80	6.00	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.4	0.0	5.7	24.2	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	14.27	14.83	9.09	1.48	50.14	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	260	8.1	9.4	38.3	269.6	2.88	0.07	0.07	0.14	0.09	51.22	105.80	23.93	2.70	232.44	1.21	0.01	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Всего за день:		44.1	44.7	179.3	1 300.3	31.29	0.55	0.57	0.58	0.31	367.95	636.00	197.19	15.13	2 042.86	36.58	0.01	0.10			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4.3	3.9	13.7	107.7	0.55	0.05	0.12	0.02	0.02	113.37	103.73	18.58	0.56	181.01	9.45	0.01	0.00	94	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4.5	7.8	15.5	151.1	0.07	0.04	0.04	0.07	0.08	91.13	68.65	7.27	0.41	36.83	0.00	0.00	0.00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	9.8	75.1	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.88	78.03	18.54	0.47	164.86	8.28	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	345	11.9	14.2	39.0	333.9	1.10	0.12	0.26	0.10	0.10	303.38	250.41	44.39	1.44	382.70	17.73	0.01	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	225	1.0	0.4	21.8	96.8	4.20	0.03	0.02	0.00	0.00	20.25	16.88	10.80	3.38	388.50	3.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	7.2	5.2	10.8	119.4	5.33	0.09	0.15	0.18	0.66	34.48	115.84	26.43	1.39	470.38	30.62	0.01	0.13	84	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1.7	5.3	9.9	94.6	6.27	0.05	0.04	0.31	0.00	28.47	41.83	17.32	0.69	300.85	3.86	0.00	0.02	137	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	9.3	13.7	9.7	199.4	0.38	0.05	0.08	0.05	0.08	27.28	93.92	16.47	1.18	137.64	3.90	0.01	0.05	305	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.16	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	22.5	24.7	66.9	580.4	11.98	0.29	0.31	0.54	0.74	107.92	302.89	76.98	5.06	989.03	40.06	0.02	0.20		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																			
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6.2	11.9	1.1	136.5	0.08	0.03	0.16	0.13	1.13	38.64	83.39	6.21	0.95	88.96	10.64	0.01	0.02	215	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.9	3.1	4.0	47.7	9.05	0.01	0.02	0.00	0.00	23.59	18.79	8.68	0.56	107.95	1.86	0.00	0.01	35	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	20.2	80.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	9.95	4.92	2.47	0.16	24.55	0.00	0.00	0.00	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	305	9.5	15.2	40.4	336.1	9.17	0.09	0.20	0.13	1.13	79.08	132.30	27.26	2.27	260.16	12.50	0.01	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
Всего за день:		44.9	54.5	168.1	1 347.2	26.45	0.53	0.79	0.77	1.97	510.63	702.48	159.43	12.15	2 020.39	73.29	0.04	0.24		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4.4	4.1	12.4	105.2	0.55	0.07	0.13	0.02	0.02	111.23	107.69	33.55	0.83	198.83	9.84	0.00	0.00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.4	0.0	5.7	25.0	0.46	0.00	0.02	0.00	0.00	15.13	15.31	9.35	1.50	54.05	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	340	7.1	12.5	33.2	276.0	1.01	0.12	0.18	0.09	0.17	134.46	150.10	52.80	2.95	293.08	9.84	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	225	1.0	0.4	21.8	96.8	4.20	0.03	0.02	0.00	0.00	20.25	16.88	10.80	3.38	388.50	3.00	0.00	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3.5	4.5	16.9	122.4	2.91	0.06	0.07	0.14	0.12	40.17	56.85	15.25	0.64	252.54	5.10	0.01	0.02	85	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60/20	10.3	12.3	9.6	190.4	0.71	0.04	0.08	0.02	0.04	28.00	100.61	15.26	1.39	220.93	5.46	0.00	0.03	286	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.6	4.2	17.2	117.5	8.35	0.10	0.08	0.02	0.06	29.10	68.19	23.49	0.95	614.55	6.87	0.00	0.03	321	2012	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.9	3.0	4.0	46.8	9.09	0.01	0.02	0.00	0.00	23.65	18.84	8.70	0.56	108.32	1.86	0.00	0.01	21	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	11.6	48.5	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.53	2.96	3.28	0.59	83.82	0.60	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	620	21.7	24.6	87.1	657.8	22.26	0.32	0.30	0.18	0.22	142.75	298.75	81.58	5.93	1 359.66	21.57	0.01	0.09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																				
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	68	9.9	8.1	12.5	164.4	0.10	0.02	0.11	0.05	0.14	73.40	99.72	10.58	0.31	70.47	0.84	0.01	0.02	244	2012	
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03	435	2008	
Итого за прием пищи:	218	14.1	11.9	19.3	249.2	1.15	0.07	0.37	0.09	0.14	253.40	242.22	31.58	0.31	289.47	0.84	0.01	0.05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Всего за день:		43.9	49.4	161.4	1 279.8	28.62	0.54	0.87	0.36	0.53	550.86	707.95	176.76	12.57	2 330.71	35.25	0.02	0.15			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4.0	4.0	12.2	101.3	0.55	0.06	0.11	0.02	0.02	111.28	94.70	18.89	0.33	172.69	9.86	0.00	0.00	94	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4.6	7.9	15.5	152.4	0.07	0.04	0.04	0.07	0.08	94.30	70.45	7.40	0.41	37.15	0.00	0.00	0.00	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	9.4	63.6	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.91	60.35	11.91	0.19	118.98	6.75	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	345	10.9	13.7	37.1	317.3	1.01	0.12	0.23	0.10	0.10	287.49	225.50	38.20	0.93	328.82	16.61	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.1	34.2	3.00	0.02	0.01	0.00	0.00	10.80	7.43	5.40	1.49	208.50	1.50	0.00	0.01	368	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	225	1.0	0.4	21.8	96.8	4.20	0.03	0.02	0.00	0.00	20.25	16.88	10.80	3.38	388.50	3.00	0.00	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5.3	5.1	11.1	111.5	5.54	0.07	0.07	0.11	0.03	13.10	73.31	19.96	1.17	457.48	5.44	0.00	0.03	83	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	55/5	11.1	18.7	3.6	227.1	0.38	0.03	0.09	0.08	0.24	44.84	102.47	11.42	0.86	117.27	4.33	0.01	0.06	311	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120/4	2.5	3.7	20.3	124.6	10.24	0.12	0.08	0.02	0.06	11.93	67.42	26.50	1.16	727.64	6.40	0.00	0.03	125	2012	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.39	0.00	1.16	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	659	24.2	28.1	74.6	649.2	33.69	0.36	0.32	0.30	0.33	106.04	328.47	91.65	5.99	1 598.35	20.34	0.01	0.13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																				
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4.0	4.3	11.3	100.5	0.55	0.06	0.12	0.02	0.02	113.31	102.40	22.61	0.41	183.39	9.99	0.00	0.00	94	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.4	0.0	5.7	25.0	0.46	0.00	0.02	0.00	0.00	14.93	15.31	9.30	1.50	54.04	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	300	4.4	4.3	17.0	125.5	1.01	0.06	0.14	0.02	0.02	128.24	117.71	31.91	1.91	237.43	9.99	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10																				
Всего за день:		40.5	46.5	150.5	1 188.8	39.91	0.57	0.71	0.42	0.45	542.02	688.56	172.56	12.21	2 553.10	49.94	0.01	0.14			

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	439,2	460,9	1710,5	12850,1	366.08	5.28	7.20	5.21	6.37	5 248.38	6 951.34	1 708.13	123.99	21 154.13	551.61	0.25	1.99
Среднее значение за период	43.9	46.1	171.1	1 285.0	36.61	0.53	0.72	0.52	0.64	524.84	695.13	170.81	12.40	2 115.41	55.16	0.03	0.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	32.3	54.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	335	225	607	277

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022054

Владелец Чекир Юлия Анатольевна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024