

### 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
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125/5/17	8,61	9,50	30,13	241,51	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	0,02	0,00	4,91	20,14	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	0,50	1,64	0,02	4,56	0,00	0,00	0,00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>297</b>	<b>8,63</b>	<b>9,50</b>	<b>35,04</b>	<b>261,65</b>	<b>0,43</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>154,62</b>	<b>106,48</b>	<b>13,76</b>	<b>1,02</b>	<b>75,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>13,73</b>	<b>9,00</b>	<b>2,75</b>	<b>328,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,23	1,67	10,08	60,51	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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8,85	3,01	5,48	84,63	0,51	0,06	0,07	0,01	0,05	28,75	138,83	32,49	1,02	252,17	72,82	0,01	0,31	258	2012
КАША ВЯЗКАЯ	124	3,33	3,58	19,59	123,80	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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>17,85</b>	<b>8,73</b>	<b>71,97</b>	<b>438,61</b>	<b>5,45</b>	<b>0,28</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>80,31</b>	<b>298,76</b>	<b>83,61</b>	<b>4,66</b>	<b>709,87</b>	<b>77,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,33</b>		
<b>Полдник</b>																				
КАША ЖИДКАЯ	150	5,23	5,86	24,03	169,60	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	4,85	3,85	30,05	174,14	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	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	0,02	1,42	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,08</b>	<b>9,71</b>	<b>58,92</b>	<b>363,09</b>	<b>0,60</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>138,92</b>	<b>139,54</b>	<b>24,70</b>	<b>0,75</b>	<b>256,80</b>	<b>11,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,34</b>	<b>28,33</b>	<b>182,86</b>	<b>1 139,25</b>	<b>10,28</b>	<b>0,48</b>	<b>0,40</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>390,95</b>	<b>558,51</b>	<b>131,07</b>	<b>9,18</b>	<b>1 370,17</b>	<b>91,98</b>	<b>0,05</b>	<b>0,36</b>		

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	150	5,02	4,79	19,32	141,25	0,60	0,07	0,14	0,03	0,03	122,52	119,54	30,80	0,69	209,13	10,89	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,53	2,18	9,03	66,49	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	94,39	64,82	10,65	0,07	131,78	8,10	0,00	0,00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9,83</b>	<b>11,97</b>	<b>43,81</b>	<b>323,74</b>	<b>1,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>223,21</b>	<b>204,81</b>	<b>45,35</b>	<b>1,07</b>	<b>369,26</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>13,73</b>	<b>9,00</b>	<b>2,75</b>	<b>328,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С КРУПОЙ И С ЯЙЦОМ	150	2,03	2,34	11,15	74,01	3,38	0,05	0,05	0,13	0,13	15,28	43,03	14,81	0,62	251,65	3,65	0,00	0,02	80	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	9,29	12,11	9,70	184,90	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	2,56	4,22	17,23	117,51	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,53	2,87	6,54	62,04	18,01	0,03	0,00	0,07	0,00	60,04	39,36	19,35	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	11,97	50,40	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	2,38	2,74	0,11	20,40	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2,22	0,18	14,60	68,91	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>20,72</b>	<b>21,99</b>	<b>83,91</b>	<b>618,96</b>	<b>32,04</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>154,14</b>	<b>295,36</b>	<b>91,47</b>	<b>5,39</b>	<b>1 103,44</b>	<b>16,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	60/8	10,18	9,52	12,89	179,92	0,11	0,03	0,12	0,06	0,14	80,71	104,52	11,22	0,32	81,37	1,74	0,01	0,02	24	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,39	3,78	7,26	81,71	0,81	0,04	0,16	0,03	0,00	159,12	112,32	17,47	0,12	227,76	14,04	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>218</b>	<b>14,57</b>	<b>13,30</b>	<b>20,15</b>	<b>261,63</b>	<b>0,92</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>239,83</b>	<b>216,84</b>	<b>28,69</b>	<b>0,44</b>	<b>309,13</b>	<b>15,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,90</b>	<b>47,65</b>	<b>164,80</b>	<b>1 280,23</b>	<b>37,83</b>	<b>0,54</b>	<b>0,77</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b>634,28</b>	<b>730,74</b>	<b>174,51</b>	<b>9,65</b>	<b>2 110,33</b>	<b>53,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,39	4,47	13,06	110,73	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 СЫРОМ	30/5/10	4,51	7,84	15,46	151,09	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	3,06	2,52	9,81	75,08	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>11,96</b>	<b>14,83</b>	<b>38,33</b>	<b>336,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>304,72</b>	<b>257,93</b>	<b>51,91</b>	<b>1,40</b>	<b>394,98</b>	<b>18,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>13,73</b>	<b>9,00</b>	<b>2,75</b>	<b>328,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,25	3,47	7,48	66,50	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,91	18,72	19,17	324,76	9,68	0,15	0,18	0,02	0,06	21,06	212,27	42,34	3,24	993,20	13,08	0,00	0,08	276	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	11,94	50,33	1,36	0,01	0,01	0,00	0,00	10,28	3,37	3,61	0,67	95,18	0,68	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>25,81</b>	<b>22,80</b>	<b>67,11</b>	<b>578,02</b>	<b>20,09</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>81,00</b>	<b>311,41</b>	<b>81,41</b>	<b>6,76</b>	<b>1 431,66</b>	<b>20,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Полдник</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,16	11,92	1,12	136,48	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 СВЕКЛЫ	40	0,55	2,36	3,24	36,41	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,65	14,75	7,52	0,48	109,44	2,66	0,00	0,01	33	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,07	0,00	21,12	84,78	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,97	4,92	2,47	0,16	24,58	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>9,07</b>	<b>14,47</b>	<b>40,53</b>	<b>328,72</b>	<b>1,64</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>68,16</b>	<b>128,26</b>	<b>26,10</b>	<b>2,19</b>	<b>261,68</b>	<b>13,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,62</b>	<b>52,49</b>	<b>162,90</b>	<b>1 319,54</b>	<b>26,63</b>	<b>0,56</b>	<b>0,74</b>	<b>0,43</b>	<b>1,29</b>	<b>470,98</b>	<b>711,33</b>	<b>168,42</b>	<b>13,10</b>	<b>2 416,82</b>	<b>54,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</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		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	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,29	4,06	14,09	110,77	0,55	0,06	0,12	0,02	0,02	111,99	100,78	21,05	0,41	178,80	9,99	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	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	2,31	1,82	9,37	63,60	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,43</b>	<b>13,18</b>	<b>39,07</b>	<b>321,83</b>	<b>0,94</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>211,19</b>	<b>220,03</b>	<b>39,36</b>	<b>1,41</b>	<b>326,13</b>	<b>16,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>13,73</b>	<b>9,00</b>	<b>2,75</b>	<b>328,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП РЫБНЫЙ	150	3,04	1,91	10,97	73,48	5,48	0,07	0,05	0,13	0,00	22,81	63,46	22,64	0,80	429,12	19,59	0,00	0,09	84	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	16,27	15,35	11,19	248,84	17,82	0,06	0,13	0,03	0,18	54,29	163,34	32,47	2,75	455,78	9,73	0,00	0,05	298	2012	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2,22	0,18	14,60	68,91	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,85</b>	<b>17,76</b>	<b>59,33</b>	<b>494,47</b>	<b>30,83</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>99,25</b>	<b>283,41</b>	<b>77,11</b>	<b>5,59</b>	<b>1 052,42</b>	<b>31,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>			
<b>Полдник</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	70/15	14,81	8,63	23,37	231,42	0,33	0,03	0,16	0,04	0,07	111,72	148,75	16,99	0,46	118,00	0,75	0,02	0,02	231	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,02	0,00	4,91	20,14	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	0,50	1,64	0,02	4,56	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>14,83</b>	<b>8,63</b>	<b>28,28</b>	<b>251,56</b>	<b>0,71</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>118,82</b>	<b>149,25</b>	<b>18,63</b>	<b>0,48</b>	<b>122,56</b>	<b>0,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,89</b>	<b>39,96</b>	<b>143,61</b>	<b>1 143,76</b>	<b>36,28</b>	<b>0,42</b>	<b>0,61</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>446,36</b>	<b>666,42</b>	<b>144,10</b>	<b>10,23</b>	<b>1 829,61</b>	<b>51,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>			

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,29	3,90	13,69	107,67	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 МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	10,77	78,95	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>14,73</b>	<b>16,02</b>	<b>40,22</b>	<b>365,62</b>	1,03	0,14	0,23	0,17	0,10	240,56	279,21	46,02	2,34	374,25	17,73	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01		
<b>Обед</b>																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,61	3,45	8,64	72,69	24,40	0,06	0,05	0,19	0,05	24,33	37,17	16,26	0,76	295,91	3,78	0,00	0,02	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	9,36	13,00	26,31	259,74	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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	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	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	1,12	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2,22	0,18	14,60	68,91	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,34</b>	<b>16,91</b>	<b>71,32</b>	<b>499,96</b>	26,21	0,20	0,14	0,48	0,05	61,50	198,28	61,35	3,60	551,81	9,11	0,01	0,08		
<b>Полдник</b>																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	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	0,76	3,56	3,08	47,60	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
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,09	8,12	31,48	211,25	0,02	0,03	0,03	0,04	0,21	8,11	26,83	4,48	0,40	49,29	1,17	0,01	0,01	491	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	147	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>8,69</b>	<b>14,17</b>	<b>58,47</b>	<b>396,19</b>	2,82	0,10	0,07	0,17	0,21	48,73	105,28	24,25	1,78	214,72	1,17	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,54</b>	<b>47,49</b>	<b>186,94</b>	<b>1 337,67</b>	33,86	0,47	0,46	0,82	0,36	367,89	596,50	140,62	10,47	1 469,28	30,51	0,03	0,10		

**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
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125/5/17	8,61	9,50	30,13	241,51	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 САХАРОМ	150	0,00	0,00	4,84	19,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,61	0,01	1,01	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>297</b>	<b>8,61</b>	<b>9,50</b>	<b>34,97</b>	<b>260,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>152,13</b>	<b>105,99</b>	<b>13,13</b>	<b>1,00</b>	<b>70,97</b>	<b>0,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>13,73</b>	<b>9,00</b>	<b>2,75</b>	<b>328,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,23	1,67	10,08	60,51	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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8,80	2,72	5,22	80,80	0,52	0,06	0,07	0,01	0,04	29,08	137,64	32,12	0,98	251,64	72,91	0,01	0,31	258	2012
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,94	4,74	30,79	177,56	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	3,64	58,65	19,28	0,39	43,65	0,60	0,01	0,02	325	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	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	0,12	0,12	11,56	48,47	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2,22	0,18	14,60	68,91	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,46</b>	<b>9,71</b>	<b>85,31</b>	<b>500,04</b>	<b>6,66</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>71,62</b>	<b>286,29</b>	<b>86,49</b>	<b>4,36</b>	<b>766,87</b>	<b>78,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	4,85	3,85	30,05	174,14	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	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
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,36	3,24	36,41	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,65	14,75	7,52	0,48	109,44	2,66	0,00	0,01	33	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,02	0,00	4,91	20,14	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	0,50	1,64	0,02	4,56	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>10,26</b>	<b>8,70</b>	<b>53,40</b>	<b>333,20</b>	<b>1,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>62,05</b>	<b>127,45</b>	<b>29,46</b>	<b>2,05</b>	<b>230,85</b>	<b>5,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,11</b>	<b>28,30</b>	<b>190,61</b>	<b>1 170,01</b>	<b>12,49</b>	<b>0,46</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>302,90</b>	<b>533,46</b>	<b>138,08</b>	<b>10,16</b>	<b>1 397,19</b>	<b>86,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,39</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		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	150	5,02	4,79	19,32	141,25	0,60	0,07	0,14	0,03	0,03	122,52	119,54	30,80	0,69	209,13	10,89	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,53	2,18	9,03	66,49	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	94,39	64,82	10,65	0,07	131,78	8,10	0,00	0,00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>9,83</b>	<b>11,97</b>	<b>43,81</b>	<b>323,74</b>	<b>1,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>223,21</b>	<b>204,81</b>	<b>45,35</b>	<b>1,07</b>	<b>369,26</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>13,73</b>	<b>9,00</b>	<b>2,75</b>	<b>328,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП РЫБНЫЙ	150	3,04	1,91	10,97	73,48	5,48	0,07	0,05	0,13	0,00	22,81	63,46	22,64	0,80	429,12	19,59	0,00	0,09	84	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	9,29	13,71	9,72	199,41	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,56	4,22	17,23	117,51	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	0,91	2,38	3,59	39,95	8,94	0,01	0,02	0,00	0,00	22,93	17,65	8,30	0,53	103,78	1,77	0,00	0,01		2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	11,97	50,40	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	2,38	2,74	0,11	20,40	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20,18</b>	<b>22,68</b>	<b>81,25</b>	<b>612,99</b>	<b>25,07</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>125,46</b>	<b>296,90</b>	<b>89,24</b>	<b>5,37</b>	<b>1 384,99</b>	<b>33,81</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	70/15	12,46	8,71	21,17	213,35	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
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	9,81	75,08	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>15,52</b>	<b>11,23</b>	<b>30,98</b>	<b>288,43</b>	<b>0,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>195,43</b>	<b>211,38</b>	<b>35,36</b>	<b>1,06</b>	<b>274,78</b>	<b>9,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,31</b>	<b>46,27</b>	<b>172,97</b>	<b>1 301,06</b>	<b>30,73</b>	<b>0,54</b>	<b>0,77</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>561,20</b>	<b>726,82</b>	<b>178,95</b>	<b>10,25</b>	<b>2 357,53</b>	<b>64,38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>		

### 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,13	5,85	23,34	166,41	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 СЫРОМ	30/5/10	4,51	7,84	15,46	151,09	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	9,37	63,60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>11,95</b>	<b>15,51</b>	<b>48,17</b>	<b>381,10</b>	<b>0,98</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>282,93</b>	<b>219,61</b>	<b>34,51</b>	<b>0,91</b>	<b>332,55</b>	<b>15,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>13,73</b>	<b>9,00</b>	<b>2,75</b>	<b>328,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С КРУПОЙ И С ЯЙЦОМ	150	2,03	2,34	11,12	73,88	3,38	0,05	0,05	0,13	0,13	15,28	42,98	14,79	0,62	251,61	3,65	0,00	0,02	80	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/40	15,18	14,60	3,80	207,40	1,21	0,05	0,10	0,09	0,02	19,48	132,46	19,12	1,95	333,28	7,36	0,00	0,04	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	124	3,65	4,15	16,48	117,75	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,24	1,81	5,25	43,11	10,95	0,02	0,02	0,03	0,00	26,43	19,86	10,28	0,61	138,53	2,11	0,00	0,01	336	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	11,56	48,47	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	1,99	0,26	12,72	61,19	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 ПШЕНИЧЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>614</b>	<b>26,50</b>	<b>23,47</b>	<b>75,98</b>	<b>622,85</b>	<b>16,74</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>96,78</b>	<b>330,63</b>	<b>117,66</b>	<b>7,48</b>	<b>1 000,61</b>	<b>16,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,16	11,92	1,12	136,48	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
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,07	0,00	21,12	84,78	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,97	4,92	2,47	0,16	24,58	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>9,28</b>	<b>15,67</b>	<b>40,37</b>	<b>339,91</b>	<b>2,92</b>	<b>0,09</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>1,13</b>	<b>71,91</b>	<b>128,31</b>	<b>24,58</b>	<b>1,99</b>	<b>278,24</b>	<b>10,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,51</b>	<b>55,04</b>	<b>181,45</b>	<b>1 419,76</b>	<b>24,44</b>	<b>0,56</b>	<b>0,73</b>	<b>0,59</b>	<b>1,48</b>	<b>468,72</b>	<b>692,28</b>	<b>185,75</b>	<b>13,13</b>	<b>1 939,90</b>	<b>45,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>		



**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	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,41	4,13	12,45	105,25	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	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,02	0,00	4,91	20,14	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	0,50	1,64	0,02	4,56	0,00	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>6,71</b>	<b>9,13</b>	<b>32,82</b>	<b>241,39</b>	0,93	0,10	0,14	0,06	0,10	124,63	128,64	39,09	1,16	231,74	9,84	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	3,80	0,03	0,02	0,00	0,00	17,10	13,73	9,00	2,75	328,50	2,50	0,00	0,01			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,21	4,91	11,76	112,22	5,99	0,08	0,07	0,12	0,02	13,52	73,73	20,94	1,20	479,63	5,61	0,00	0,03	83	2012	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	9,52	8,85	17,74	189,47	8,26	0,11	0,13	0,64	0,01	41,76	124,86	36,72	1,75	622,10	9,01	0,01	0,08	302	2012	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19,34</b>	<b>14,27</b>	<b>67,12</b>	<b>475,98</b>	21,78	0,31	0,25	0,81	0,03	78,12	257,72	80,65	5,05	<sup>1</sup> 269,25	16,90	0,01	0,11			
<b>Полдник</b>																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	60/8	10,18	9,52	12,89	179,92	0,11	0,03	0,12	0,06	0,14	80,71	104,52	11,22	0,32	81,37	1,74	0,01	0,02	24	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	5,88	24,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	6,35	4,19	0,13	9,71	0,00	0,00	0,00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>218</b>	<b>10,38</b>	<b>9,52</b>	<b>18,77</b>	<b>204,24</b>	0,11	0,03	0,12	0,06	0,14	89,16	110,87	15,41	0,45	91,08	1,74	0,01	0,02			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,21</b>	<b>33,31</b>	<b>135,64</b>	<b>997,51</b>	26,62	0,47	0,53	0,93	0,27	309,01	510,96	144,15	9,41	<sup>1</sup> 920,57	30,98	0,02	0,14			

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60	0,05	0,00	0,01	0,00	89,40	74,40	11,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,51	7,84	15,46	151,09	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	3,06	2,52	10,77	78,95	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>10,99</b>	<b>13,30</b>	<b>39,25</b>	<b>323,04</b>	<b>1,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>279,42</b>	<b>221,08</b>	<b>37,21</b>	<b>1,78</b>	<b>201,72</b>	<b>8,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	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	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>16,93</b>	<b>75,90</b>	<b>3,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>13,73</b>	<b>9,00</b>	<b>2,75</b>	<b>328,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	4,39	3,33	14,62	107,70	4,68	0,09	0,05	0,16	0,00	42,42	98,05	29,58	1,53	401,08	3,39	0,00	0,02	63	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	40/40	16,93	17,99	5,10	249,97	1,19	0,05	0,11	0,19	0,04	18,80	149,11	22,58	2,21	360,25	7,48	0,00	0,05	259	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,43	2,00	4,44	37,74	1,49	0,01	0,01	0,00	0,00	10,44	11,44	6,06	0,54	106,13	2,08	0,00	0,01	35	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	11,94	50,33	1,36	0,01	0,01	0,00	0,00	10,10	3,37	3,57	0,67	95,16	0,68	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>26,16</b>	<b>23,90</b>	<b>63,87</b>	<b>577,98</b>	<b>8,72</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>0,04</b>	<b>94,06</b>	<b>313,27</b>	<b>77,39</b>	<b>6,75</b>	<b>1 042,12</b>	<b>15,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>			
<b>Полдник</b>																					
КАША ЖИДКАЯ	150	4,88	5,45	23,08	160,68	0,47	0,05	0,11	0,03	0,06	98,14	83,20	14,23	0,29	162,48	8,10	0,00	0,00	185	2012	
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,09	8,12	31,48	211,25	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	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	376	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,97</b>	<b>13,57</b>	<b>63,27</b>	<b>406,76</b>	<b>0,49</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>112,81</b>	<b>110,08</b>	<b>20,09</b>	<b>0,69</b>	<b>212,51</b>	<b>9,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,90</b>	<b>51,16</b>	<b>183,32</b>	<b>1 383,68</b>	<b>14,16</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>0,51</b>	<b>0,39</b>	<b>503,39</b>	<b>658,16</b>	<b>143,69</b>	<b>11,97</b>	<b>1 784,85</b>	<b>35,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>			

### 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	436,33	430,00	1 705,10	12 492,47	253,32	4,99	5,83	4,94	5,62	4 455,68	6 385,18	1 549,34	107,55	18 596,25	544,82	0,24	1,89
Среднее значение за период	43,63	43,00	170,51	1 249,25	25,33	0,50	0,58	0,49	0,56	445,57	638,52	154,93	10,76	1 859,63	54,48	0,02	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	31.0	55.0														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	336	175	565	276

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430274

Владелец Чекир Юлия Анатольевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025