

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	8,61	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		
Итого за прием пищи:	297	8,63	9,50	35,04	261,65	0,43	0,06	0,05	0,06	0,08	154,62	106,48	13,76	1,02	75,00	0,66	0,01	0,01				
II Завтрак																						
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		
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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				
Обед																						
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		
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		
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		
Итого за прием пищи:	584	18,24	11,07	74,87	472,42	5,97	0,29	0,18	0,15	0,11	88,36	308,71	88,33	5,02	791,11	79,92	0,03	0,34				
Полдник																						
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		
Итого за прием пищи:	350	10,08	9,71	58,92	363,09	0,60	0,11	0,16	0,04	0,15	138,92	139,54	24,70	0,75	256,80	11,56	0,01	0,01				
Всего за день:		37,73	30,67	185,76	1 173,06	10,80	0,49	0,41	0,25	0,34	399,00	568,46	135,79	9,54	1 451,41	94,64	0,05	0,37				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	335	9,83	11,97	43,81	323,74	1,07	0,12	0,24	0,08	0,11	223,21	204,81	45,35	1,07	369,26	18,99	0,00	0,01			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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			
Обед																					
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	
Итого за прием пищи:	640	20,72	21,99	83,91	618,96	32,04	0,32	0,23	0,26	0,24	154,14	295,36	91,47	5,39	1 103,44	16,10	0,01	0,10			
Полдник																					
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	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	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	14,38	13,27	19,66	264,69	1,16	0,08	0,38	0,10	0,14	260,71	247,02	32,22	0,32	300,37	1,74	0,01	0,05			
Всего за день:		45,71	47,62	164,31	1 283,29	38,07	0,55	0,87	0,44	0,49	655,16	760,92	178,04	9,53	2 101,57	39,33	0,02	0,17			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	345	11,96	14,83	38,33	336,90	1,10	0,14	0,26	0,10	0,10	304,72	257,93	51,91	1,40	394,98	18,45	0,00	0,01			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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			
Обед																					
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	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,16	5,89	4,66	138,24	8,92	0,14	1,03	4,00	0,15	43,70	199,33	14,94	3,83	250,47	8,34	0,02	0,12	к/к	к/к	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100/30	2,14	5,21	11,47	102,27	8,74	0,05	0,06	0,47	0,00	36,62	51,22	22,52	0,98	342,21	4,98	0,00	0,03	137	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	11,94	50,33	1,36	0,01	0,01	0,00	0,00	10,28	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	
Итого за прием пищи:	550	20,96	15,15	63,32	489,58	25,08	0,33	1,17	4,65	0,15	133,38	337,13	72,34	8,03	988,98	19,54	0,02	0,17			
Полдник																					
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 ОВОЩНАЯ	40	0,57	1,79	3,19	31,40	1,29	0,01	0,02	0,32	0,00	15,60	18,65	9,81	0,42	93,40	2,17	0,00	0,01	55	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	
Итого за прием пищи:	285	9,09	13,90	40,48	323,71	1,41	0,09	0,20	0,45	1,13	71,11	132,16	28,39	2,13	245,64	12,81	0,01	0,03			
Всего за день:		42,79	44,27	159,06	1 226,09	31,39	0,59	1,65	5,20	1,38	526,31	740,95	161,64	14,31	1 958,10	53,30	0,03	0,22			

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	355	11,43	13,18	39,07	321,83	0,94	0,12	0,21	0,12	0,10	211,19	220,03	39,36	1,41	326,13	16,74	0,00	0,00		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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		
Обед																				
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	110/50	17,13	17,21	14,74	283,46	18,36	0,07	0,14	0,05	0,18	67,73	175,51	36,29	2,91	507,36	10,90	0,00	0,05	298	2012
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,67	2,03	3,73	36,15	1,93	0,02	0,02	0,12	0,00	7,71	18,18	7,81	0,31	124,84	1,22	0,00	0,01		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 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
Итого за прием пищи:	560	25,05	21,59	65,47	558,02	25,77	0,25	0,24	0,30	0,18	116,19	305,93	82,72	5,76	1 141,55	33,39	0,00	0,15		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	15,80	9,83	20,65	237,24	0,21	0,04	0,21	0,04	0,07	151,14	176,43	20,37	0,42	156,70	1,80	0,02	0,03	231	2012
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	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	20,00	13,58	27,42	322,01	1,26	0,09	0,47	0,08	0,07	331,14	318,93	41,37	0,42	375,70	1,80	0,02	0,06		
Всего за день:		57,26	48,74	148,89	1 277,76	31,77	0,49	0,94	0,50	0,35	675,62	858,62	172,45	10,34	2 171,88	54,43	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
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
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
Итого за прием пищи:	335	9,63	11,42	39,92	302,62	1,03	0,11	0,23	0,07	0,10	218,56	202,21	41,02	1,34	374,25	17,73	0,01	0,00		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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		
Обед																				
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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,96	5,54	53,02	8,76	0,01	0,02	0,00	0,00	22,41	16,39	7,63	0,48	98,19	1,60	0,00	0,01		2012
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
Итого за прием пищи:	550	16,09	19,85	76,52	550,38	33,97	0,21	0,16	0,48	0,05	79,31	209,87	66,18	3,96	621,80	10,71	0,01	0,09		
Полдник																				
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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,40	3,27	37,09	1,64	0,02	0,01	0,12	0,00	9,65	16,19	7,47	0,34	113,62	1,54	0,00	0,01	45	2012
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,09	8,12	31,48	211,25	0,02	0,03	0,03	0,04	0,21	8,11	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
Итого за прием пищи:	290	8,46	13,01	58,66	385,68	1,66	0,11	0,06	0,21	0,21	41,98	106,67	25,72	1,84	202,34	2,71	0,01	0,02		
Всего за день:		34,96	44,67	192,03	1 314,58	40,46	0,46	0,47	0,76	0,36	356,95	532,48	141,92	9,89	1 526,89	33,65	0,03	0,12		

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	8,61	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	19,35	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		
Итого за прием пищи:	297	8,61	9,50	34,97	260,86	0,05	0,06	0,05	0,06	0,08	153,95	106,00	13,54	1,00	71,10	0,66	0,01	0,01				
II Завтрак																						
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		
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,39	1,74	9,60	59,79	3,94	0,05	0,04	0,12	0,00	13,50	37,42	18,42	0,70	288,38	2,81	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		
Итого за прием пищи:	560	17,62	9,78	84,83	499,32	6,66	0,24	0,17	0,15	0,12	71,94	290,25	90,50	4,52	775,19	78,60	0,02	0,35				
Полдник																						
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 КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,67	2,03	3,73	36,15	1,93	0,02	0,02	0,12	0,00	7,71	18,18	7,81	0,31	124,84	1,22	0,00	0,01		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		
Итого за прием пищи:	290	10,38	8,37	53,89	332,94	2,39	0,14	0,08	0,18	0,09	57,11	130,88	29,75	1,88	246,25	3,78	0,01	0,02				
Всего за день:		37,39	28,04	190,62	1 169,02	12,90	0,47	0,32	0,39	0,29	300,10	540,86	142,79	10,15	1 421,04	85,54	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	335	9,83	11,97	43,81	323,74	1,07	0,12	0,24	0,08	0,11	223,21	204,81	45,35	1,07	369,26	18,99	0,00	0,01			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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			
Обед																					
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 СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,01	6,66	56,62	2,23	0,01	0,02	0,00	0,00	15,67	17,16	9,08	0,82	159,20	3,13	0,00	0,01	35	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 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	
Итого за прием пищи:	600	19,94	23,42	83,91	627,73	17,64	0,34	0,28	0,20	0,14	116,67	296,99	90,55	6,14	¹ 503,83	35,77	0,01	0,18			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/15	13,45	9,90	18,45	219,17	0,19	0,04	0,19	0,05	0,12	135,97	161,03	20,19	0,55	148,62	1,85	0,02	0,02	237	2012	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	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	17,65	13,65	25,22	303,94	1,24	0,09	0,45	0,09	0,12	315,97	303,53	41,19	0,55	367,62	1,85	0,02	0,05			
Всего за день:		48,20	49,43	169,87	1 331,31	23,75	0,58	0,99	0,37	0,37	672,95	819,06	186,09	10,51	² 569,21	59,11	0,03	0,25			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	345	11,95	15,51	48,17	381,10	0,98	0,11	0,24	0,11	0,14	282,93	219,61	34,51	0,91	332,55	15,75	0,00	0,00		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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		
Обед																				
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	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/40	11,87	5,34	1,54	115,91	9,00	0,13	1,02	4,16	0,04	12,78	171,66	11,16	3,77	205,45	4,91	0,02	0,12	256	2008
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
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
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
Итого за прием пищи:	614	23,17	14,10	74,13	533,29	25,25	0,40	1,18	4,34	0,23	91,61	369,25	109,17	8,82	809,36	13,33	0,02	0,16		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	285	9,28	15,67	40,37	339,91	2,92	0,09	0,20	0,21	1,13	71,91	128,31	24,58	1,99	278,24	10,64	0,01	0,02		
Всего за день:		45,18	45,67	179,60	1 330,20	32,95	0,63	1,64	4,66	1,50	463,55	730,90	177,26	14,47	1 748,65	42,22	0,03	0,19		

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		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	4,41	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	
Итого за прием пищи:	335	6,71	9,13	32,82	241,39	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			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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			
Обед																					
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	
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	
Итого за прием пищи:	565	19,17	14,23	66,32	471,36	15,25	0,29	0,24	0,76	0,03	78,51	254,69	77,43	4,87	1 210,16	16,30	0,01	0,11			
Полдник																					
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	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	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	14,38	13,27	19,66	264,69	1,16	0,08	0,38	0,10	0,14	260,71	247,02	32,22	0,32	300,37	1,74	0,01	0,05			
Всего за день:		41,04	37,02	135,73	1 053,34	21,14	0,50	0,78	0,92	0,27	480,95	644,08	157,74	9,10	2 070,77	30,38	0,02	0,17			

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
Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	345	10,99	13,30	39,25	323,04	1,15	0,12	0,14	0,09	0,08	279,42	221,08	37,21	1,78	201,72	8,28	0,00	0,00		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	175	0,78	0,39	16,93	75,90	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		
Обед																				
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	16,92	18,44	5,08	253,92	1,19	0,05	0,11	0,17	0,00	18,53	148,75	22,58	2,21	359,85	7,48	0,00	0,05	259	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,26	4,34	30,75	182,84	0,00	0,10	0,00	0,03	0,00	22,16	119,12	27,70	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,96	5,54	53,02	8,76	0,01	0,02	0,00	0,00	22,41	16,39	7,63	0,48	98,19	1,60	0,00	0,01		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
Итого за прием пищи:	620	31,89	29,65	95,70	780,05	15,99	0,36	0,23	0,36	0,00	127,92	436,98	106,66	8,54	1 033,78	14,83	0,00	0,08		
Полдник																				
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
Итого за прием пищи:	350	7,97	13,57	63,27	406,76	0,49	0,08	0,14	0,07	0,27	112,81	110,08	20,09	0,69	212,51	9,27	0,01	0,01		
Всего за день:		51,63	56,91	215,15	1 585,75	21,43	0,59	0,53	0,52	0,35	537,25	781,87	172,96	13,76	1 776,51	34,88	0,01	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	441,89	433,04	1 741,02	12 744,40	264,66	5,35	8,60	14,01	5,70	5 067,84	6 978,20	1 626,68	111,60	18 796,03	527,48	0,28	2,20
Среднее значение за период	44,19	43,30	174,10	1 274,44	26,47	0,54	0,86	1,40	0,57	506,78	697,82	162,67	11,16	1 879,60	52,75	0,03	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	30.6	55.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	332	175	584	276

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430274

Владелец Чекир Юлия Анатольевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025