

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	9,34	9,27	30,13	242,49	0,05	0,06	0,07	0,05	0,08	160,78	124,79	14,73	1,00	70,14	0,66	0,01	0,01	206	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,00	4,99	20,63	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	1,97	2,42	0,16	9,47	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	297	9,40	9,27	35,12	263,12	0,44	0,06	0,07	0,05	0,08	168,76	126,76	17,15	1,16	79,61	0,66	0,01	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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,71	1,76	13,12	75,46	5,76	0,07	0,05	0,12	0,00	15,15	43,16	18,06	0,76	409,04	3,89	0,00	0,02	77	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	11,72	12,23	9,75	195,89	0,07	0,05	0,08	0,02	0,06	23,29	117,51	17,87	1,72	227,00	5,15	0,00	0,03	282	2012
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	124	3,53	4,12	15,93	114,80	0,00	0,09	0,05	0,02	0,06	10,82	77,88	52,63	1,83	110,02	0,95	0,00	0,01	314	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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:	564	21,40	18,58	75,62	555,82	6,83	0,31	0,22	0,16	0,12	72,49	294,65	108,33	6,23	854,49	11,67	0,00	0,06		
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,09	4,59	0,30	62,92	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	21,97	76,90	4,99	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,05	22,75	89,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	10,23	5,91	2,79	0,08	20,66	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	260	9,10	7,72	55,91	327,63	2,22	0,09	0,04	0,10	0,00	50,10	135,01	23,18	2,31	107,66	0,60	0,00	0,00		
Всего за день:		40,39	35,67	176,45	1 188,28	10,29	0,47	0,34	0,31	0,20	297,65	562,72	152,26	10,96	1 161,76	13,93	0,01	0,07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 ОВСЯННОЙ КРУПОЙ	150	4,02	4,28	11,30	100,53	0,55	0,06	0,12	0,02	0,02	113,26	102,10	22,50	0,41	183,06	9,98	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
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:	335	8,61	11,10	36,13	280,13	0,94	0,11	0,21	0,07	0,10	201,47	182,90	38,31	0,91	330,39	16,73	0,00	0,00		
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,17	3,01	7,13	60,80	6,01	0,03	0,03	0,19	0,00	28,21	29,36	15,35	0,74	209,32	3,53	0,00	0,02	57	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8,81	5,12	5,25	102,60	0,52	0,06	0,07	0,02	0,09	29,40	138,14	32,13	0,99	252,23	72,91	0,01	0,31	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,05	3,96	13,09	96,49	6,26	0,07	0,07	0,02	0,06	26,72	54,48	18,07	0,71	465,70	5,56	0,00	0,02	321	2012
ОГУРЕЦ ,ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20/20	0,47	0,07	1,55	9,32	5,00	0,02	0,02	0,04	0,00	8,90	16,35	8,00	0,48	107,75	1,25	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	9,69	2,96	3,32	0,59	83,83	0,60	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:	580	16,90	12,73	66,35	449,92	18,99	0,29	0,24	0,27	0,15	115,22	292,59	92,47	5,31	1 198,33	85,53	0,01	0,35		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	50/15	8,53	7,61	13,60	158,68	0,21	0,03	0,11	0,04	0,12	85,07	102,82	14,05	0,31	96,54	3,17	0,01	0,02	236	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,00	4,99	20,63	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	1,97	2,42	0,16	9,47	0,00	0,00	0,00	393	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	315	8,98	8,00	28,10	224,90	4,60	0,05	0,13	0,04	0,12	107,45	114,69	23,67	2,45	384,01	5,17	0,01	0,03		
Всего за день:		34,98	31,93	140,38	996,66	25,33	0,46	0,59	0,38	0,37	430,44	596,48	158,05	9,93	2 032,73	108,43	0,02	0,38		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ПШЕННОЙ КРУПОЙ	150	4,29	4,06	14,08	110,70	0,55	0,06	0,12	0,02	0,02	111,98	100,74	21,04	0,41	178,76	9,98	0,00	0,00	89	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ	30/5/10	4,76	7,53	15,46	149,27	0,03	0,03	0,04	0,05	0,08	82,80	67,65	7,90	0,38	36,35	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	98,92	78,03	18,54	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	345	12,11	14,11	41,77	344,73	1,06	0,12	0,26	0,08	0,10	293,70	246,42	47,48	1,26	380,05	18,26	0,00	0,00		
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,46	1,77	9,14	58,48	3,08	0,05	0,03	0,13	0,00	13,15	37,99	20,29	0,74	235,57	2,36	0,00	0,02	80	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	9,34	13,00	26,21	259,23	0,78	0,05	0,06	0,26	0,00	15,41	106,85	26,07	0,97	144,57	3,58	0,01	0,06	311	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,52	1,59	2,19	25,35	4,57	0,01	0,01	0,00	0,00	13,14	12,96	5,42	0,36	65,52	1,19	0,00	0,00		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:	530	15,60	16,81	74,02	510,13	8,43	0,21	0,14	0,39	0,00	60,33	209,10	68,75	3,87	525,89	8,81	0,01	0,08		
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	30	0,42	1,57	2,59	26,60	3,01	0,01	0,02	0,01	0,00	6,71	8,02	5,01	0,10	125,38	0,41	0,00	0,00	53	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	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
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	295	10,46	16,56	48,04	385,94	5,01	0,09	0,21	0,14	1,13	69,69	137,59	26,56	2,19	293,54	11,05	0,01	0,02		
Всего за день:		38,66	47,58	173,63	1 282,51	15,30	0,43	0,62	0,61	1,23	430,02	599,41	146,39	8,58	1 319,48	39,12	0,02	0,10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	5,23	5,86	24,03	169,60	0,52	0,05	0,12	0,03	0,06	110,07	91,37	15,49	0,32	178,04	9,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,00	4,99	20,63	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	1,97	2,42	0,16	9,47	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	355	7,64	10,86	57,28	357,76	0,95	0,08	0,14	0,07	0,14	126,87	115,41	23,07	0,97	241,66	9,00	0,00	0,00		
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП РЫБНЫЙ	150	4,45	2,66	10,57	84,34	5,88	0,08	0,06	0,19	0,00	28,74	83,16	28,00	0,86	460,35	33,45	0,00	0,15	84	2012
АЗУ	130	11,56	12,99	11,50	209,19	4,55	0,08	0,00	0,01	0,00	16,89	133,18	27,29	1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008
ОГУРЕЦ ,ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20/20	0,47	0,07	1,55	9,32	5,00	0,02	0,02	0,04	0,00	8,90	16,35	8,00	0,48	107,75	1,25	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	9,69	2,96	3,32	0,59	83,83	0,60	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:	530	20,88	16,29	62,95	483,56	16,63	0,29	0,13	0,24	0,00	76,52	286,95	82,21	5,68	731,43	36,98	0,00	0,15		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	65/15	13,29	9,05	21,24	220,16	0,32	0,03	0,15	0,05	0,11	103,16	141,38	17,65	0,60	115,29	0,78	0,02	0,02	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	0,02	1,39	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	330	13,68	9,44	35,59	285,10	4,32	0,05	0,17	0,05	0,11	123,85	151,30	26,24	2,58	393,95	2,78	0,02	0,03		
Всего за день:		42,69	36,69	165,62	1 168,13	22,70	0,43	0,45	0,36	0,25	333,54	559,96	135,12	10,49	1 487,04	49,76	0,02	0,18		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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	4,43	4,13	12,61	105,99	0,55	0,07	0,13	0,02	0,02	111,26	108,01	33,77	0,84	199,29	9,85	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
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:	335	9,77	11,65	37,88	297,07	1,03	0,13	0,24	0,07	0,10	216,44	206,49	56,21	1,62	392,50	18,13	0,00	0,00		
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,23	3,42	6,08	60,69	5,65	0,04	0,04	0,16	0,05	23,15	30,09	13,62	0,57	222,17	2,78	0,00	0,01	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	9,28	12,10	9,70	184,78	0,38	0,05	0,07	0,04	0,05	27,06	93,55	16,46	1,17	137,24	3,90	0,01	0,05	305	2012
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,61	1,59	2,39	26,62	5,95	0,01	0,01	0,00	0,00	15,27	11,75	5,52	0,35	69,08	1,18	0,00	0,00		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	11,56	48,47	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,69	2,96	3,32	0,59	83,83	0,60	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:	584	18,85	21,26	77,09	576,60	13,18	0,28	0,20	0,22	0,16	102,62	260,02	71,46	5,66	661,03	10,14	0,03	0,06		
Полдник																				
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	4,85	3,84	30,05	174,11	0,08	0,06	0,04	0,01	0,09	24,24	48,49	7,89	0,45	78,12	2,55	0,01	0,01	485	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	3,83	7,36	82,76	0,82	0,04	0,17	0,03	0,00	161,16	113,76	17,70	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00	400	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	300	9,68	8,06	46,92	302,46	4,90	0,12	0,23	0,04	0,09	199,80	172,15	32,79	2,56	586,80	18,77	0,01	0,02		
Всего за день:		38,79	41,07	171,69	1 217,84	19,91	0,54	0,68	0,33	0,35	525,16	644,96	164,06	11,10	1 760,33	48,04	0,04	0,08		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	150	4,29	3,90	13,89	108,44	0,55	0,05	0,12	0,02	0,02	113,37	103,73	18,58	0,56	181,02	9,45	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00	1	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	8,95	10,72	51,52	339,57	0,98	0,10	0,22	0,07	0,10	204,10	186,15	35,65	1,24	354,15	16,20	0,01	0,00		
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,57	1,71	11,56	68,18	4,20	0,05	0,03	0,13	0,00	13,86	34,81	14,41	0,62	301,39	2,96	0,00	0,02	77	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8,81	5,12	5,25	102,60	0,52	0,06	0,07	0,02	0,09	29,40	138,14	32,13	0,99	252,23	72,91	0,01	0,31	258	2012
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120	2,55	3,95	25,83	149,28	0,32	0,03	0,02	0,26	0,07	12,33	55,05	20,12	0,47	62,87	1,14	0,00	0,02	325	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
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
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:	560	17,37	11,25	79,46	489,73	6,04	0,24	0,16	0,41	0,16	78,82	284,10	86,43	4,00	724,92	78,69	0,01	0,35		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	75/15	12,62	8,91	21,23	216,09	0,31	0,03	0,14	0,05	0,11	98,53	135,13	17,04	0,59	111,71	0,83	0,02	0,02	237	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,15	1,82	8,41	59,13	0,40	0,02	0,08	0,01	0,00	80,38	55,49	9,84	0,20	114,82	6,75	0,00	0,00	394	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	340	15,16	11,12	39,15	320,81	4,71	0,07	0,24	0,06	0,11	193,31	200,52	34,08	2,77	504,53	9,58	0,02	0,03		
Всего за день:		41,97	33,19	179,93	1 191,82	12,53	0,42	0,63	0,54	0,37	482,53	677,07	159,76	9,27	1 703,60	105,47	0,04	0,38		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ЖИДКАЯ МАННАЯ	150	5,23	5,86	24,03	169,60	0,52	0,05	0,12	0,03	0,06	110,07	91,37	15,49	0,32	178,04	9,00	0,00	0,00	185	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 САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	1,49	2,16	0,14	5,56	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	335	7,55	10,86	44,41	305,44	0,53	0,08	0,13	0,07	0,14	123,49	113,31	21,55	0,77	211,95	9,00	0,00	0,00		
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,33	3,13	9,85	73,30	4,02	0,05	0,03	0,12	0,00	15,09	38,75	14,97	0,59	291,04	2,64	0,00	0,02	76	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	40/40	14,79	14,30	2,17	196,32	0,28	0,03	0,09	0,02	0,02	17,07	128,51	15,96	1,83	281,40	6,65	0,00	0,04	278	2012
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	124	3,53	4,12	15,93	114,80	0,00	0,09	0,05	0,02	0,06	10,82	77,88	52,63	1,83	110,02	0,95	0,00	0,01	314	2012
ОГУРЕЦ ,ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20/20	0,47	0,07	1,55	9,32	5,00	0,02	0,02	0,04	0,00	8,90	16,35	8,00	0,48	107,75	1,25	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	9,69	2,96	3,32	0,59	83,83	0,60	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:	604	24,52	22,19	68,83	574,45	10,50	0,30	0,24	0,20	0,08	73,87	315,75	110,48	7,12	953,54	13,77	0,00	0,07		
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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,00	4,99	20,63	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	1,97	2,42	0,16	9,47	0,00	0,00	0,00	393	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	355	8,30	12,45	26,16	252,86	6,47	0,09	0,20	0,13	1,13	70,22	120,46	25,23	3,69	430,43	13,24	0,01	0,03		
Всего за день:		40,86	45,60	149,20	1 174,46	18,30	0,48	0,58	0,40	1,35	273,88	555,82	160,86	12,84	1 715,92	37,01	0,01	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 "ДРУЖБА"	150	5,04	4,79	19,40	141,64	0,60	0,07	0,14	0,03	0,03	122,54	119,78	30,92	0,69	209,41	10,90	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ	30/5/10	4,76	7,53	15,46	149,27	0,03	0,03	0,04	0,05	0,08	82,80	67,65	7,90	0,38	36,35	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	12,86	14,84	44,67	365,99	1,11	0,13	0,28	0,09	0,11	304,22	265,46	57,36	1,54	410,62	19,18	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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	150	1,73	3,50	8,78	74,11	8,70	0,04	0,04	0,16	0,00	36,23	38,12	19,30	0,96	289,66	4,84	0,00	0,02	59	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150/30	9,90	8,88	18,65	194,64	9,21	0,11	0,12	0,48	0,00	39,43	125,66	35,62	1,69	680,64	8,97	0,01	0,08	302	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,52	1,59	2,19	25,35	4,57	0,01	0,01	0,00	0,00	13,14	12,96	5,42	0,36	65,52	1,19	0,00	0,00		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
Итого за прием пищи:	580	16,53	14,43	69,36	476,74	24,40	0,26	0,21	0,64	0,00	112,14	230,42	78,68	4,92	¹ 135,72	16,68	0,01	0,10		
Полдник																				
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150/5	13,71	11,84	32,31	292,77	0,11	0,07	0,13	0,06	0,19	86,48	134,25	17,80	1,07	119,41	1,81	0,02	0,02	212	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	1,49	2,16	0,14	5,56	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	405	14,14	12,23	46,74	358,20	4,12	0,09	0,15	0,06	0,19	108,00	145,64	27,16	3,19	402,97	3,81	0,02	0,03		
Всего за день:		44,02	41,60	170,57	1 242,64	30,43	0,49	0,65	0,79	0,30	530,66	647,82	166,80	10,91	² 069,31	40,67	0,03	0,14		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	4,43	4,13	12,61	105,99	0,55	0,07	0,13	0,02	0,02	111,26	108,01	33,77	0,84	199,29	9,85	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,00	4,99	20,63	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	1,97	2,42	0,16	9,47	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	355	6,84	9,13	45,86	294,15	0,98	0,10	0,15	0,06	0,10	128,06	132,05	41,35	1,49	262,91	9,85	0,00	0,00		
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,15	3,41	5,75	58,58	4,64	0,03	0,03	0,14	0,05	21,99	28,11	11,90	0,48	192,80	2,58	0,00	0,01	95	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	120/30	12,52	12,08	9,87	199,13	13,63	0,05	0,10	0,04	0,13	44,98	125,68	25,63	2,13	361,15	7,79	0,00	0,04	298	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,18	16,76	5,59	0,40	56,26	1,20	0,00	0,01		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:	550	18,27	15,98	53,10	430,37	22,26	0,19	0,19	0,18	0,18	94,78	221,85	60,09	4,81	690,44	13,25	0,00	0,06		
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,09	4,59	0,30	62,92	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	21,97	76,90	4,99	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,42	1,57	2,59	26,61	3,02	0,01	0,02	0,01	0,00	6,72	8,02	5,01	0,10	125,50	0,41	0,00	0,00	53	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		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:	270	11,60	11,04	44,62	325,59	3,41	0,11	0,13	0,12	0,00	123,90	189,07	34,51	2,32	303,28	7,16	0,00	0,00		
Всего за день:		37,20	36,25	153,38	1 091,82	27,45	0,41	0,48	0,36	0,28	353,04	549,27	139,55	9,88	1 376,63	31,26	0,00	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 ПШЕННОЙ КРУПОЙ	150	4,29	4,06	14,08	110,70	0,55	0,06	0,12	0,02	0,02	111,98	100,74	21,04	0,41	178,76	9,98	0,00	0,00	89	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,86	7,63	15,46	150,57	0,03	0,04	0,04	0,05	0,08	85,78	69,49	8,06	0,38	36,66	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,00	4,99	20,63	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	1,97	2,42	0,16	9,47	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	345	9,21	11,69	34,53	281,90	0,97	0,10	0,16	0,07	0,10	205,74	172,20	31,52	0,95	224,89	9,98	0,00	0,00		
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП РЫБНЫЙ	150	4,46	2,66	10,57	84,36	5,85	0,08	0,06	0,19	0,00	28,66	83,23	27,99	0,86	460,19	33,51	0,00	0,15	84	2012
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	10,01	11,75	9,92	185,53	1,06	0,04	0,08	0,03	0,03	14,56	94,03	15,20	1,33	222,64	4,67	0,00	0,03	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,05	3,96	13,09	96,49	6,26	0,07	0,07	0,02	0,06	26,72	54,48	18,07	0,71	465,70	5,56	0,00	0,02	321	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	1,97	3,50	34,54	6,17	0,01	0,01	0,01	0,00	17,45	9,79	5,23	0,32	68,89	0,95	0,00	0,01		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	11,56	48,47	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,69	2,96	3,32	0,59	83,83	0,60	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:	610	21,52	20,91	76,41	581,63	20,54	0,31	0,27	0,25	0,09	109,38	295,79	85,41	5,61	¹ 380,75	46,97	0,00	0,21		
Полдник																				
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	4,85	3,84	30,05	174,11	0,08	0,06	0,04	0,01	0,09	24,24	48,49	7,89	0,45	78,12	2,55	0,01	0,01	485	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	3,83	7,36	82,76	0,82	0,04	0,17	0,03	0,00	161,16	113,76	17,70	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00	400	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	300	9,68	8,06	46,92	302,46	4,90	0,12	0,23	0,04	0,09	199,80	172,15	32,79	2,56	586,80	18,77	0,01	0,02		
Всего за день:		40,90	40,76	167,66	1 207,70	27,21	0,54	0,67	0,36	0,28	521,22	646,44	153,32	10,38	² 312,44	76,72	0,01	0,23		

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	400,46	390,34	1 648,51	11 761,86	209,45	4,67	5,69	4,44	4,98	4 178,14	6 039,95	1 536,17	104,34	16 939,24	550,41	0,20	1,72
Среднее значение за период	40,05	39,03	164,85	1 176,19	20,95	0,47	0,57	0,44	0,50	417,81	604,00	153,62	10,43	1 693,92	55,04	0,02	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	29.9	56.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	340	100	569	317

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816931

Владелец Чекир Юлия Анатольевна

Действителен с 10.07.2025 по 10.07.2026