

01.03.2022

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 170	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША КУКУРУЗНАЯ 170	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 170	КАША КУКУРУЗНАЯ 170	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ 170
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
<b>II Завтрак</b>									
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	СОК 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	СОК 200	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ 150
АПЕЛЬСИН 100	АПЕЛЬСИН 100	АПЕЛЬСИН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100		ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100
<b>Обед</b>									
САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ" 40	СУП "БОРЩ" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 190	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 30	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МЯСНОЙ 190	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ" 40	СУП "СВЕКОЛЬНИК" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 190	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 190	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 190	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 140	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ГОВЯДИНОЙ 190	СУП "ЩИ" СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 190	СУП С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ 190	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	КАША ГОРОХОВАЯ 140
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ 200	ГУЛЯШ 60	ТРЕУГОЛЬНИКИ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ПЛОВ 200	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 170	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	МАНТЫ 170	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	БЕФСТРОГАНОВ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	СУП "ШАХТЕРСКИЙ" 190		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 190
			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50				ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
<b>Полдник</b>									
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КЕФИР 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	РЯЖЕНКА 150	КЕФИР 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ВЫПЕЧКА 70	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ВЫПЕЧКА 70	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	ВЫПЕЧКА 70	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ВЫПЕЧКА 70	ВЫПЕЧКА 70
<b>Ужин</b>									

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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	170	7.0	8.7	20.4	188.9	0.05	0.04	0.05	0.05	0.06	143.37	93.74	10.03	0.75	52.65	0.45	0.01	0.01	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.19	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	2.4	2.6	33.0	165.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.56	23.76	5.27	0.59	48.15	0.00	0.00	0.00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>377</b>	<b>12.1</b>	<b>14.7</b>	<b>67.5</b>	<b>453.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>0.08</b>	<b>0.06</b>	<b>246.29</b>	<b>165.50</b>	<b>19.84</b>	<b>1.44</b>	<b>112.19</b>	<b>0.45</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>1.4</b>	<b>49.2</b>	<b>233.0</b>	<b>85.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>83.08</b>	<b>78.00</b>	<b>76.35</b>	<b>5.10</b>	<b>978.41</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ"	40	0.8	3.0	5.7	53.3	2.82	0.02	0.02	0.00	0.00	9.65	21.29	9.42	0.50	201.12	2.78	0.00	0.01	470	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	190	4.9	3.4	14.1	107.2	4.56	0.12	0.00	0.16	0.00	38.00	105.64	28.88	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	4.7	8.0	20.7	176.7	42.32	0.07	0.09	0.12	0.00	107.23	75.80	38.74	2.30	491.82	7.80	0.00	0.03	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>14.2</b>	<b>15.0</b>	<b>90.2</b>	<b>557.0</b>	<b>49.70</b>	<b>0.32</b>	<b>0.15</b>	<b>0.29</b>	<b>0.00</b>	<b>182.79</b>	<b>266.93</b>	<b>100.94</b>	<b>6.87</b>	<b>760.94</b>	<b>13.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.3	17.1	82.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	31.47	6.93	1.33	54.40	2.13	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>2.8</b>	<b>0.4</b>	<b>42.2</b>	<b>184.4</b>	<b>1.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.90</b>	<b>38.67</b>	<b>8.73</b>	<b>1.69</b>	<b>54.40</b>	<b>2.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	25.2	18.4	32.1	402.0	0.77	0.07	0.31	0.10	0.21	257.86	308.15	38.13	1.20	298.29	3.82	0.03	0.04	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>27.8</b>	<b>18.8</b>	<b>63.2</b>	<b>540.1</b>	<b>0.77</b>	<b>0.14</b>	<b>0.34</b>	<b>0.10</b>	<b>0.21</b>	<b>270.64</b>	<b>342.95</b>	<b>46.92</b>	<b>2.80</b>	<b>353.52</b>	<b>6.06</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.1</b>	<b>50.3</b>	<b>312.4</b>	<b>1 967.7</b>	<b>137.35</b>	<b>0.67</b>	<b>0.71</b>	<b>0.52</b>	<b>0.27</b>	<b>793.69</b>	<b>892.05</b>	<b>252.78</b>	<b>17.90</b>	<b>2 259.46</b>	<b>27.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.13</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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	6.8	8.7	28.2	218.4	1.10	0.14	0.00	0.04	0.00	119.61	190.94	58.16	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.4	1.2	20.2	96.3	0.90	0.02	0.00	0.01	0.00	54.90	40.50	6.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	1.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11.0</b>	<b>22.6</b>	<b>65.5</b>	<b>508.8</b>	2.00	0.23	0.03	0.16	0.00	183.21	269.24	72.06	4.69	54.40	2.24	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>1.4</b>	<b>49.2</b>	<b>233.0</b>	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04		
<b>Обед</b>																				
СУП "БОРЩ" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190	1.3	3.8	7.4	69.0	6.41	0.02	0.03	0.20	0.00	33.67	30.46	17.24	0.84	200.74	3.52	0.00	0.01	56	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	23.4	22.0	22.6	382.0	11.39	0.17	0.21	0.03	0.07	24.79	249.73	49.82	3.81	1 168.64	15.39	0.00	0.09	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.3	103.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	39.33	8.67	1.67	68.00	2.67	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>28.6</b>	<b>26.3</b>	<b>79.8</b>	<b>672.2</b>	17.80	0.21	0.23	0.24	0.07	85.36	340.22	90.13	6.95	1 437.38	21.58	0.00	0.11		
<b>Полдник</b>																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	8.2	33.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	1.49	2.42	0.14	5.76	0.00	0.00	0.00	393	2012
ВЫПЕЧКА	70	21.2	45.0	207.3	1 317.7	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.55	32.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03	478	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>21.2</b>	<b>45.0</b>	<b>215.6</b>	<b>1 350.7</b>	0.17	0.28	0.14	0.12	0.33	70.98	185.04	35.41	2.71	287.86	5.63	0.04	0.03		
<b>Ужин</b>																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170	7.5	6.1	43.5	258.9	0.00	0.14	0.00	0.04	0.00	31.38	168.68	39.23	2.62	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.9	0.6	31.1	149.5	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	13.19	63.77	13.93	2.93	99.69	4.10	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12.3</b>	<b>6.8</b>	<b>88.7</b>	<b>464.9</b>	0.00	0.28	0.06	0.04	0.00	50.16	232.45	54.34	5.55	100.52	4.10	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.2</b>	<b>102.1</b>	<b>498.8</b>	<b>3 229.6</b>	104.97	1.13	0.59	0.61	0.40	472.79	1 104.95	328.29	25.00	2 858.56	38.55	0.04	0.18		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	7.0	7.8	33.5	232.6	1.10	0.15	0.00	0.04	0.00	109.74	167.90	44.99	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>13.3</b>	<b>11.2</b>	<b>65.1</b>	<b>415.9</b>	1.67	0.26	0.15	0.06	0.00	235.64	296.34	74.84	4.36	252.32	12.18	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>1.4</b>	<b>49.2</b>	<b>233.0</b>	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	30	0.9	1.5	1.8	24.3	1.32	0.02	0.01	0.00	0.00	5.79	16.19	5.62	0.18	30.62	0.00	0.00	0.00		2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	190	2.6	4.4	12.9	102.0	0.30	0.03	0.02	0.01	0.10	16.38	25.61	5.77	0.35	42.57	1.44	0.01	0.01	86	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	6.0	6.8	27.2	193.6	0.00	0.16	0.09	0.03	0.10	15.76	132.41	89.59	3.10	187.64	1.62	0.00	0.01	414	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.3	103.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	39.33	8.67	1.67	68.00	2.67	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>13.3</b>	<b>13.2</b>	<b>91.8</b>	<b>541.1</b>	1.62	0.23	0.12	0.05	0.20	64.83	234.24	124.05	5.93	328.82	5.72	0.01	0.02		
<b>Полдник</b>																				
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>5.7</b>	<b>5.4</b>	<b>85.6</b>	<b>414.3</b>	1.60	0.06	0.05	0.00	0.00	27.72	60.12	17.73	3.71	336.30	2.00	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	190	33.4	33.2	70.0	709.2	12.65	0.49	0.22	0.24	0.66	223.86	565.40	127.61	4.90	595.74	172.39	0.01	0.01	254	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>36.1</b>	<b>33.5</b>	<b>101.1</b>	<b>847.3</b>	12.65	0.56	0.25	0.24	0.66	236.65	600.20	136.40	6.50	650.98	174.63	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.6</b>	<b>64.7</b>	<b>392.7</b>	<b>2 451.6</b>	102.54	1.23	0.70	0.40	0.86	647.92	1 268.89	429.37	25.60	2 546.83	199.53	0.02	0.07		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	170	6.8	7.4	31.2	219.8	0.74	0.07	0.17	0.04	0.07	158.94	193.91	27.58	0.68	263.33	12.89	0.01	0.02	468	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.4	1.2	20.2	96.3	0.90	0.02	0.00	0.01	0.00	54.90	40.50	6.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>14.2</b>	<b>13.2</b>	<b>68.3</b>	<b>450.6</b>	1.69	0.16	0.23	0.08	0.07	333.24	329.21	45.68	3.30	330.93	15.13	0.01	0.02		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>1.4</b>	<b>49.2</b>	<b>233.0</b>	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	3.2	4.0	6.1	73.6	2.80	0.01	0.00	0.01	0.00	19.20	22.40	11.20	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.1	4.5	29.2	178.4	0.00	0.06	0.00	0.03	0.00	10.27	33.62	6.54	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ГУЛЯШ	60	18.8	19.1	3.7	261.5	1.20	0.05	0.00	0.01	0.00	16.80	179.96	23.99	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
СУП "ШАХТЁРСКИЙ"	190	0.0	2.8	1.0	29.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.71	0.05	1.71	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	403	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.3	103.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>31.0</b>	<b>30.9</b>	<b>89.8</b>	<b>763.9</b>	4.00	0.13	0.00	0.06	0.00	80.90	296.16	66.52	6.22	68.74	2.68	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																				
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ВЫПЕЧКА	70	21.2	45.0	207.3	1 317.7	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.55	32.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03	478	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>26.6</b>	<b>45.2</b>	<b>214.5</b>	<b>1 373.5</b>	1.96	0.36	0.14	0.12	0.33	289.37	359.95	59.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03		
<b>Ужин</b>																				
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	4.1	4.5	23.7	152.1	10.47	0.13	0.13	0.03	0.05	64.12	105.11	32.35	1.21	801.24	10.99	0.00	0.03	319	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>6.8</b>	<b>4.8</b>	<b>54.8</b>	<b>290.2</b>	10.47	0.20	0.16	0.03	0.05	76.90	139.91	41.13	2.81	856.48	13.23	0.00	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>81.7</b>	<b>95.5</b>	<b>476.6</b>	<b>3 111.2</b>	103.11	0.98	0.67	0.34	0.45	863.50	1 203.21	289.68	20.00	2 516.65	41.67	0.05	0.13		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	5.9	6.9	29.5	206.1	1.10	0.10	0.00	0.04	0.00	129.34	196.21	29.60	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12.2</b>	<b>10.3</b>	<b>61.1</b>	<b>389.4</b>	1.67	0.20	0.15	0.06	0.00	255.25	324.65	59.44	3.26	252.32	12.18	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>1.4</b>	<b>49.2</b>	<b>233.0</b>	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МЯСНОЙ	190	2.7	3.2	11.9	87.4	0.76	0.03	0.00	0.16	0.00	13.68	23.56	6.84	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ТРЕУГОЛЬНИКИ	180	16.7	16.7	55.4	438.3	0.96	0.13	0.12	0.03	0.09	57.17	159.67	24.97	1.87	317.27	7.55	0.02	0.04	467	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.3	103.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23.2</b>	<b>20.4</b>	<b>117.0</b>	<b>746.8</b>	1.72	0.18	0.12	0.20	0.09	97.77	243.35	54.89	4.63	385.41	10.23	0.02	0.04		
<b>Полдник</b>																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.1	14.8	60.3	2.92	0.00	0.00	0.00	0.00	7.78	9.73	4.86	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>5.0</b>	<b>5.3</b>	<b>80.8</b>	<b>391.2</b>	2.92	0.04	0.03	0.00	0.00	22.90	57.25	15.39	2.16	96.30	0.00	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	6.0	6.8	31.4	211.8	1.10	0.07	0.00	0.04	0.00	108.64	104.25	17.56	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.72	0.00	1.21	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>8.7</b>	<b>7.2</b>	<b>62.9</b>	<b>351.4</b>	1.10	0.14	0.03	0.04	0.00	121.56	139.05	26.37	2.70	55.25	2.24	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.3</b>	<b>44.5</b>	<b>371.0</b>	<b>2 111.8</b>	92.41	0.69	0.46	0.36	0.09	580.56	842.30	232.45	17.85	<sup>1</sup> 767.69	29.65	0.02	0.08		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170	9.7	7.8	43.9	285.1	0.00	0.24	0.00	0.04	0.00	20.92	230.16	154.31	5.23	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00		2012	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>17.8</b>	<b>17.3</b>	<b>124.0</b>	<b>725.4</b>	0.04	0.28	0.06	0.07	0.00	153.83	337.68	170.23	6.54	110.33	0.00	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012	
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4.2</b>	<b>1.6</b>	<b>68.8</b>	<b>316.4</b>	86.60	0.15	0.15	0.05	0.00	89.60	90.60	82.20	7.62	1 218.00	7.00	0.00	0.04			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	3.2	4.0	6.1	73.6	2.80	0.01	0.00	0.01	0.00	19.20	22.40	11.20	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008	
СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	190	7.0	3.5	9.2	96.6	0.76	0.02	0.00	0.02	0.00	11.40	64.62	12.92	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
МАНТЫ	170	15.3	15.2	42.1	366.3	0.67	0.10	0.09	0.03	0.19	24.83	132.10	19.54	1.80	257.24	5.65	0.02	0.04	469	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.3	103.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	39.33	8.67	1.67	68.00	2.67	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>29.3</b>	<b>23.3</b>	<b>107.2</b>	<b>757.7</b>	4.23	0.16	0.09	0.07	0.19	82.34	279.16	66.73	5.77	325.24	8.32	0.02	0.04			
<b>Полдник</b>																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00			
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	24.2	99.1	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.29	7.40	4.01	0.10	23.68	0.00	0.00	0.00	378	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.1</b>	<b>0.3</b>	<b>37.0</b>	<b>161.1</b>	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	17.09	31.00	9.21	1.10	64.48	1.60	0.00	0.00			
<b>Ужин</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2.9	3.4	18.6	116.4	0.00	0.03	0.01	0.02	0.06	14.52	23.35	4.78	0.55	34.25	0.41	0.01	0.01	205	2012	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	12.5	7.6	3.9	134.7	2.83	0.11	0.00	0.30	0.00	20.72	132.78	26.37	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	242	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.72	0.00	1.21	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>18.1</b>	<b>11.4</b>	<b>53.9</b>	<b>390.7</b>	2.83	0.22	0.04	0.32	0.06	48.16	190.92	39.95	2.81	89.50	2.65	0.01	0.01			
<b>Всего за день:</b>		<b>71.5</b>	<b>53.8</b>	<b>391.0</b>	<b>2 351.4</b>	94.78	0.80	0.34	0.51	0.24	391.01	929.36	368.32	23.84	1 807.55	19.56	0.03	0.09			

## 7 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>																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.2	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	118.48	93.44	22.23	0.60	197.50	9.92	0.00	0.00		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	7.0	7.0	34.0	227.2	1.10	0.12	0.00	0.04	0.00	115.23	178.88	36.21	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>13.5</b>	<b>10.6</b>	<b>66.6</b>	<b>415.9</b>	1.70	0.19	0.13	0.04	0.00	240.91	307.12	66.05	4.40	251.90	12.16	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	24.2	99.1	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.29	7.40	4.01	0.10	23.68	0.00	0.00	0.00	378	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>24.2</b>	<b>99.1</b>	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.29	7.40	4.01	0.10	23.68	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.5	1.8	24.3	1.32	0.02	0.01	0.00	0.00	5.79	16.19	5.62	0.18	30.62	0.00	0.00	0.00		2012
СУП "ЩИ" СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	190	1.4	3.1	5.2	55.3	10.14	0.02	0.03	0.17	0.06	35.60	25.22	13.17	0.65	135.88	2.29	0.00	0.01	83	2008
ПЛОВ	200	22.9	22.8	33.6	432.1	1.33	0.08	0.00	0.20	0.00	22.67	262.72	49.34	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.3	17.1	82.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	31.47	6.93	1.33	54.40	2.13	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>28.4</b>	<b>27.9</b>	<b>86.2</b>	<b>712.3</b>	12.79	0.14	0.04	0.38	0.06	89.36	356.29	89.47	6.80	220.90	4.42	0.00	0.01		
<b>Полдник</b>																				
РЯЖЕНКА	150	4.5	1.5	6.3	60.0	0.75	0.03	0.00	0.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ВЫПЕЧКА	70	21.2	45.0	207.3	1 317.7	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.55	32.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03	478	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>25.7</b>	<b>46.5</b>	<b>213.6</b>	<b>1 377.7</b>	0.91	0.31	0.14	0.12	0.33	248.57	321.55	53.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03		
<b>Ужин</b>																				
КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ	170	3.7	12.1	21.2	230.9	9.94	0.12	0.11	0.08	0.09	47.30	88.71	28.68	1.20	755.42	10.56	0.00	0.04	126	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>6.3</b>	<b>12.5</b>	<b>52.3</b>	<b>369.0</b>	9.94	0.19	0.15	0.08	0.09	60.08	123.51	37.46	2.80	810.65	12.80	0.00	0.04		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.0</b>	<b>97.5</b>	<b>443.0</b>	<b>2 974.0</b>	26.42	0.85	0.46	0.63	0.47	651.21	1 115.86	250.98	16.66	1 589.22	35.01	0.04	0.08		



## 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	170	5.3	8.5	22.8	190.5	1.70	0.09	0.00	0.07	0.00	154.77	146.26	28.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.4	1.2	20.2	96.3	0.90	0.02	0.00	0.01	0.00	54.90	40.50	6.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	1.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9.4</b>	<b>22.5</b>	<b>60.1</b>	<b>480.9</b>	2.60	0.18	0.03	0.18	0.00	218.37	224.56	42.81	2.50	54.40	2.24	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2012
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4.2</b>	<b>1.6</b>	<b>68.8</b>	<b>316.4</b>	86.60	0.15	0.15	0.05	0.00	89.60	90.60	82.20	7.62	1 218.00	7.00	0.00	0.04		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ПО-ДЕРЕВЕНСКИ"	40	0.8	3.0	5.7	53.3	2.82	0.02	0.02	0.00	0.00	9.65	21.29	9.42	0.50	201.12	2.78	0.00	0.01	470	2008
СУП С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	190	2.4	2.2	17.8	100.9	4.41	0.07	0.04	0.16	0.03	16.76	42.18	16.86	0.70	334.36	3.07	0.00	0.02	79	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170	5.1	5.9	36.1	217.2	0.00	0.05	0.00	0.04	0.00	26.16	175.29	22.24	1.31	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ	70	10.9	15.4	4.1	205.5	1.07	0.04	0.08	0.02	0.00	21.31	102.47	14.17	1.45	246.77	5.98	0.00	0.03	375	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.4	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23.2</b>	<b>27.0</b>	<b>113.5</b>	<b>796.7</b>	8.29	0.20	0.14	0.23	0.03	100.81	401.36	85.78	6.27	850.39	14.50	0.00	0.06		
<b>Полдник</b>																				
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	4.7	5.2	66.0	330.9	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.12	47.52	10.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>10.1</b>	<b>5.4</b>	<b>73.2</b>	<b>386.7</b>	1.80	0.11	0.03	0.00	0.00	241.92	223.92	37.53	1.19	96.30	0.00	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	170/30	23.5	16.1	54.0	462.0	0.69	0.06	0.27	0.09	0.19	186.39	250.62	32.42	1.49	251.96	1.71	0.03	0.04	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
СУП С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	190	2.4	2.2	17.8	100.9	4.41	0.07	0.04	0.16	0.03	16.76	42.18	16.86	0.70	334.36	3.07	0.00	0.02	79	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>28.5</b>	<b>18.7</b>	<b>102.9</b>	<b>701.0</b>	5.09	0.20	0.34	0.25	0.22	215.93	327.61	58.07	3.79	641.55	7.02	0.03	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>75.5</b>	<b>75.1</b>	<b>418.4</b>	<b>2 681.6</b>	104.39	0.83	0.69	0.72	0.25	866.63	1 268.05	306.39	21.37	2 860.64	30.76	0.03	0.16		

**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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША КУКУРУЗНАЯ	170	6.8	7.4	31.2	219.8	0.74	0.07	0.17	0.04	0.07	158.94	193.91	27.58	0.68	263.33	12.89	0.01	0.02	468	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>15.9</b>	<b>14.2</b>	<b>62.8</b>	<b>445.5</b>	1.35	0.17	0.35	0.08	0.07	374.61	370.34	60.79	2.94	526.21	25.06	0.01	0.02			
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00			
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>1.4</b>	<b>49.2</b>	<b>233.0</b>	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	83.08	78.00	76.35	5.10	978.41	5.00	0.00	0.04			
<b>Обед</b>																					
СУП "СВЕКОЛЬНИК" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190	1.9	2.1	14.7	85.6	7.32	0.08	0.06	0.16	0.03	19.10	52.85	22.55	0.91	516.58	4.90	0.00	0.03	92	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2.9	4.9	19.9	136.0	9.69	0.11	0.10	0.03	0.07	32.69	78.35	27.13	1.10	711.29	7.88	0.00	0.03	321	2012	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.2	9.3	18.7	207.1	0.07	0.04	0.08	0.00	0.00	22.37	128.73	22.88	1.46	228.25	5.64	0.00	0.04	123	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20.9</b>	<b>16.8</b>	<b>103.1</b>	<b>648.6</b>	17.08	0.35	0.28	0.20	0.11	102.06	324.13	96.46	6.11	1 524.13	21.22	0.00	0.10			
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ВЫПЕЧКА	70	21.2	45.0	207.3	1 317.7	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.55	32.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03	478	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>21.2</b>	<b>45.0</b>	<b>219.2</b>	<b>1 364.9</b>	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	67.23	183.55	33.98	2.57	282.79	5.63	0.04	0.03			
<b>Ужин</b>																					
СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	190	6.9	2.6	12.6	101.3	5.52	0.06	0.07	0.27	0.04	21.65	43.62	20.01	0.70	352.17	3.50	0.00	0.03	87	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	24.2	99.1	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	12.29	7.40	4.01	0.10	23.68	0.00	0.00	0.00	378	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9.6</b>	<b>3.0</b>	<b>53.7</b>	<b>282.0</b>	6.60	0.14	0.10	0.27	0.04	41.14	85.82	31.62	2.40	430.24	5.74	0.00	0.03			
<b>Всего за день:</b>		<b>70.7</b>	<b>80.4</b>	<b>488.0</b>	<b>2 974.0</b>	110.19	1.07	1.00	0.73	0.55	668.11	1 041.84	299.20	19.12	3 741.79	62.66	0.06	0.22			

**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>																				
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	170	4.7	5.6	26.6	174.8	0.20	0.05	0.06	0.03	0.08	50.23	56.16	11.05	0.37	104.23	3.46	0.00	0.01	416	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.4	1.2	20.2	96.3	0.90	0.02	0.00	0.01	0.00	54.90	40.50	6.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>8.7</b>	<b>7.1</b>	<b>63.7</b>	<b>352.7</b>	<b>1.10</b>	<b>0.14</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>112.33</b>	<b>131.46</b>	<b>24.95</b>	<b>2.87</b>	<b>158.63</b>	<b>5.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	0.00	1.35	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	3.2	1.4	49.2	233.0	85.00	0.13	0.13	0.05	0.00	77.00	78.00	75.00	5.10	978.00	5.00	0.00	0.04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>1.4</b>	<b>49.2</b>	<b>233.0</b>	<b>85.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>83.08</b>	<b>78.00</b>	<b>76.35</b>	<b>5.10</b>	<b>978.41</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	3.2	4.0	6.1	73.6	2.80	0.01	0.00	0.01	0.00	19.20	22.40	11.20	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008
КАША ГОРОХОВАЯ	140	0.0	2.8	0.0	25.4	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	2.77	0.53	0.54	0.01	0.70	0.00	0.00	0.00	181	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.6	10.7	2.4	148.2	0.47	0.03	0.07	0.24	0.03	12.77	95.61	15.15	1.40	220.55	4.86	0.00	0.03	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ"С"	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190	5.3	7.0	12.2	121.1	4.97	0.12	0.00	0.00	0.00	25.12	69.52	19.40	1.24	418.99	5.22	0.00	0.00	73	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.4	0.4	21.4	103.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23.1</b>	<b>25.0</b>	<b>70.6</b>	<b>589.6</b>	<b>8.24</b>	<b>0.19</b>	<b>0.07</b>	<b>0.28</b>	<b>0.09</b>	<b>86.78</b>	<b>248.19</b>	<b>69.37</b>	<b>5.72</b>	<b>708.39</b>	<b>12.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	0.00	0.99	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВЫПЕЧКА	70	21.2	45.0	207.3	1 317.7	0.16	0.28	0.14	0.12	0.33	62.57	183.55	32.99	2.57	282.10	5.63	0.04	0.03	478	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>21.2</b>	<b>45.0</b>	<b>219.2</b>	<b>1 364.9</b>	<b>0.16</b>	<b>0.28</b>	<b>0.14</b>	<b>0.12</b>	<b>0.33</b>	<b>67.23</b>	<b>183.55</b>	<b>33.98</b>	<b>2.57</b>	<b>282.79</b>	<b>5.63</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>		
<b>Ужин</b>																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.72	0.00	1.21	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>7.7</b>	<b>5.0</b>	<b>31.8</b>	<b>202.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>34.92</b>	<b>111.80</b>	<b>13.81</b>	<b>2.60</b>	<b>55.25</b>	<b>2.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.0</b>	<b>83.5</b>	<b>434.5</b>	<b>2 742.8</b>	<b>94.50</b>	<b>0.84</b>	<b>0.46</b>	<b>0.59</b>	<b>0.50</b>	<b>384.34</b>	<b>752.99</b>	<b>218.46</b>	<b>18.85</b>	<b>2 183.47</b>	<b>31.33</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</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	697,7	747,4	4226,3	26595,9	970.66	9.09	6.09	5.41	4.09	6 319.74	10 419.51	2 975.91	206.18	24 131.87	515.73	0.38	1.24
Среднее значение за период	69.8	74.7	422.6	2 659.6	97.07	0.91	0.61	0.54	0.41	631.97	1 041.95	297.59	20.62	2 413.19	51.57	0.04	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.5	25.3	64.2														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	395	253	646	224	409