

Утверждаю:



Заместитель МБДОУ «Детский сад № 16»

Э.М.Гарифуллина

**Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
в МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 16» «Виктория»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан**

2024 год

ЦИКЛИЧНОЕ 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 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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5,5	5,6	29,4	189,8	0,24	0,10	0,08	0,03	0,07	82,64	166,28	25,45	0,82	156,01	4,13	0,01	0,03	418	2012	
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	0,00	0,05	0,03	0,03	0,11	9,62	35,51	13,16	0,79	59,53	1,55	0,00	0,00	1	2008	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,0</b>	<b>11,6</b>	<b>54,9</b>	<b>360,4</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>102,61</b>	<b>201,79</b>	<b>42,38</b>	<b>1,99</b>	<b>215,54</b>	<b>5,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
Ряженка	200	4,7	5,0	8,4	96,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,20	0,00	27,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>96,0</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,20</b>	<b>0,00</b>	<b>27,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	16,16	0,00	9,60	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2011	
Суп с фрикадельками	180	9,8	10,9	12,2	186,1	6,11	0,09	0,10	0,16	0,03	25,22	114,99	27,43	1,77	570,62	7,97	0,00	0,05	154	2013	
Котлета мясная	70	9,2	7,8	3,0	121,7	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	11,23	0,00	26,98	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	5,4	21,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,66	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>25,6</b>	<b>26,7</b>	<b>76,5</b>	<b>649,8</b>	<b>8,28</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>	<b>77,45</b>	<b>211,89</b>	<b>99,34</b>	<b>4,12</b>	<b>602,87</b>	<b>7,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Полдник</b>																					
Макароны отварные с сыром	150	2,0	7,0	31,9	199,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	131,56	13,35	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2011	
КОРЖИК	70	4,6	8,8	47,7	286,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	18,98	0,00	17,80	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	456	2015	
Сок (в ассортименте)	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			
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,0</b>	<b>16,1</b>	<b>101,1</b>	<b>578,5</b>	<b>1,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>163,14</b>	<b>25,95</b>	<b>26,00</b>	<b>3,17</b>	<b>240,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>59,4</b>	<b>240,9</b>	<b>1 684,7</b>	<b>11,18</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>369,40</b>	<b>439,63</b>	<b>195,69</b>	<b>9,28</b>	<b>1 058,41</b>	<b>15,65</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 пшеничная жидкая	200	3,2	5,3	27,9	173,1	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	205,49	0,00	11,70	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,8	9,6	15,3	167,2	0,03	0,04	0,04	0,05	0,12	82,24	66,85	12,59	0,67	53,52	1,15	0,00	0,00	3	2008
Кофейный напиток	200	2,4	2,0	12,0	76,4	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	61,28	0,00	7,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,4</b>	<b>16,9</b>	<b>55,2</b>	<b>416,7</b>	<b>1,56</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>349,01</b>	<b>66,85</b>	<b>31,33</b>	<b>3,00</b>	<b>53,52</b>	<b>1,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	7,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>7,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Морковь отварная	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	17,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ворлд со свежей капустой с мясом и сметаной	180	4,6	6,6	21,5	189,0	3,59	0,00	0,00	0,00	0,00	45,10	0,00	7,68	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	70	11,0	3,4	5,4	96,4	0,31	0,05	0,07	0,03	0,16	32,14	137,01	19,27	0,48	239,57	82,71	0,00	0,00	270	2012
Пюре картофельное	130	2,1	1,6	29,9	143,5	4,64	0,00	0,00	0,00	0,00	34,13	0,00	8,42	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	17,8	73,6	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,01	0,00	3,55	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00		
хлеб ржаной	25	0,3	0,1	1,6	8,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,6</b>	<b>12,1</b>	<b>91,8</b>	<b>580,8</b>	<b>10,74</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>	<b>152,56</b>	<b>155,91</b>	<b>63,35</b>	<b>3,12</b>	<b>271,82</b>	<b>82,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	21,3	16,9	30,0	362,3	2,05	0,06	0,27	0,11	0,43	169,77	236,95	30,41	2,02	294,89	4,57	0,03	0,04	240	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,9	3,2	34,5	186,5	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	11,38	39,96	7,15	0,47	60,93	0,98	0,01	0,01	466	2012
Молоко	200	5,9	5,1	9,8	109,9	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	213,99	0,00	23,50	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>32,1</b>	<b>25,2</b>	<b>74,3</b>	<b>658,7</b>	<b>3,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>0,13</b>	<b>0,51</b>	<b>395,14</b>	<b>276,91</b>	<b>61,06</b>	<b>2,66</b>	<b>355,82</b>	<b>5,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,5</b>	<b>54,6</b>	<b>229,1</b>	<b>1 693,8</b>	<b>19,44</b>	<b>0,24</b>	<b>0,42</b>	<b>0,21</b>	<b>0,79</b>	<b>911,11</b>	<b>499,67</b>	<b>162,94</b>	<b>10,78</b>	<b>681,16</b>	<b>89,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная жидкая	200	3,3	6,3	30,9	188,5	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	193,52	0,00	8,25	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	0,00	0,05	0,03	0,03	0,11	9,62	35,51	13,16	0,79	59,53	1,55	0,00	0,00	1	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6,8</b>	<b>12,3</b>	<b>56,4</b>	<b>359,1</b>	<b>0,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>213,49</b>	<b>35,51</b>	<b>25,18</b>	<b>1,56</b>	<b>59,53</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	7,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>7,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Свекла отварная	50	0,6	0,0	3,4	16,3	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,32	0,00	7,90	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Суп картофельный с горохом и мясом	200	4,3	8,2	20,2	170,4	4,99	0,00	0,00	0,00	0,00	50,67	0,00	10,51	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2011
Виточки из вареных котлет из фарша паровые	80	13,9	7,8	8,8	163,2	12,80	0,06	0,00	0,13	0,00	62,40	115,20	24,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	9,49	41,87	7,56	0,95	65,33	0,79	0,01	0,01	317	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,15	3,96	4,42	0,79	112,30	0,80	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>26,9</b>	<b>21,2</b>	<b>109,4</b>	<b>736,6</b>	<b>20,99</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>154,21</b>	<b>179,93</b>	<b>61,82</b>	<b>5,09</b>	<b>209,88</b>	<b>1,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																				
Запеканка картофельная с печень	200	8,9	10,2	33,7	259,2	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	27,72	0,00	1,72	2,62	0,00	0,00	0,00	0,00		
Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	0,00	4,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	607	2013
Ряженка	200	4,7	5,0	8,4	96,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,20	0,00	27,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Хлеб ржаной	20	0,2	0,0	1,3	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>14,9</b>	<b>16,5</b>	<b>74,3</b>	<b>503,3</b>	<b>28,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>60,32</b>	<b>0,00</b>	<b>33,69</b>	<b>3,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,0</b>	<b>50,4</b>	<b>247,9</b>	<b>1 636,6</b>	<b>53,88</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>442,42</b>	<b>215,44</b>	<b>127,89</b>	<b>11,87</b>	<b>269,41</b>	<b>3,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 пшеничная	200	3,2	4,8	25,9	150,9	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	117,27	0,00	12,41	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,8	9,6	15,3	167,2	0,03	0,04	0,04	0,05	0,12	82,24	66,85	12,59	0,67	53,52	1,15	0,00	0,00	3	2008
Какао на молоке	200	4,0	5,0	8,0	92,9	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	110,67	0,00	23,75	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,0</b>	<b>19,4</b>	<b>49,2</b>	<b>411,0</b>	<b>1,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>310,18</b>	<b>66,85</b>	<b>48,75</b>	<b>2,15</b>	<b>53,52</b>	<b>1,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	105,9	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	239,76	0,00	27,97	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>105,9</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>239,76</b>	<b>0,00</b>	<b>27,97</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Морковь отварная	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	17,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ КУРИНАЯ	200	6,6	9,4	20,4	193,3	5,39	0,09	0,08	0,19	0,09	28,99	81,89	23,42	1,13	424,99	5,41	0,01	0,05	86	2012
Котлета рыбная	80	8,9	5,0	32,3	130,1	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	50,34	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	134	2004
Рис с овощами	120/30	2,6	6,1	32,0	192,0	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	12,52	0,00	13,85	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,4	0,1	30,2	140,8	18,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	6,36	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	356	2015
хлеб ржаной	25	0,3	0,1	1,6	8,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,3</b>	<b>21,0</b>	<b>132,1</b>	<b>734,5</b>	<b>26,73</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0,09</b>	<b>120,22</b>	<b>100,79</b>	<b>68,06</b>	<b>4,28</b>	<b>457,24</b>	<b>5,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>		
<b>Полдник</b>																				
Капуста тушеная с говядиной	150	7,5	7,0	21,0	163,5	25,17	0,00	0,00	0,00	0,00	82,72	0,00	22,60	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00		
Крендель сахарный	70	4,9	9,4	41,7	270,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,84	0,00	7,02	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	415	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,9</b>	<b>16,5</b>	<b>69,6</b>	<b>464,5</b>	<b>25,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>104,91</b>	<b>0,00</b>	<b>33,39</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,0</b>	<b>61,9</b>	<b>258,9</b>	<b>1 715,9</b>	<b>54,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>775,07</b>	<b>167,64</b>	<b>178,17</b>	<b>8,03</b>	<b>510,76</b>	<b>6,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 рисовая жидкая	170	3,7	3,9	26,1	149,8	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	240,15	0,00	11,43	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	0,00	0,05	0,03	0,03	0,11	9,62	35,51	13,16	0,79	59,53	1,55	0,00	0,00	1	2008
Чай с молоком	200	1,7	1,3	7,7	49,8	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	65,22	0,00	10,26	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8,8</b>	<b>11,2</b>	<b>54,3</b>	<b>349,7</b>	<b>0,71</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>314,99</b>	<b>35,51</b>	<b>34,85</b>	<b>2,40</b>	<b>59,53</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	7,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>7,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	16,16	0,00	9,60	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	10,2	9,7	9,5	165,7	4,54	0,05	0,09	0,23	0,00	31,36	0,00	25,56	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	74	2012
ГУЛЯШ	80	11,6	13,4	2,3	176,8	0,74	0,00	0,11	0,00	0,00	17,45	0,00	17,62	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,1	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	14,04	79,10	31,05	1,36	852,79	7,50	0,00	0,04	318	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
хлеб ржаной	25	0,3	0,1	1,6	8,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>27,7</b>	<b>31,3</b>	<b>58,5</b>	<b>626,0</b>	<b>19,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>94,54</b>	<b>98,00</b>	<b>95,03</b>	<b>6,95</b>	<b>885,04</b>	<b>7,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																				
Омлет натуральный	170	10,0	13,5	15,0	224,3	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	151,06	0,00	11,28	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
СОЧНИК С ТВОРОГОМ	60	4,9	4,5	9,1	99,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	45,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2007
Чай с молоком	200	1,7	1,3	7,7	49,8	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	65,22	0,00	10,26	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>17,0</b>	<b>19,4</b>	<b>33,7</b>	<b>383,2</b>	<b>0,58</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>261,28</b>	<b>0,00</b>	<b>21,54</b>	<b>1,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>62,3</b>	<b>154,3</b>	<b>1 396,5</b>	<b>24,53</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>685,21</b>	<b>133,51</b>	<b>158,62</b>	<b>13,02</b>	<b>944,57</b>	<b>9,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 пшеничная жидкая	200	3,2	5,3	27,9	173,1	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	205,49	0,00	11,70	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,8	9,6	15,3	167,2	0,03	0,04	0,04	0,05	0,12	82,24	66,85	12,59	0,67	53,52	1,15	0,00	0,00	3	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,1</b>	<b>14,9</b>	<b>48,2</b>	<b>360,8</b>	<b>0,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>298,08</b>	<b>66,85</b>	<b>28,06</b>	<b>2,38</b>	<b>53,52</b>	<b>1,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	7,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>7,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Свекла отварная	50	0,6	0,0	3,4	16,3	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,32	0,00	7,90	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,7	4,7	16,4	126,8	5,28	0,07	0,06	0,16	0,00	18,74	73,65	23,76	1,09	429,85	4,87	0,00	0,03	80	2012
Фрикадельки мясные	70	9,2	7,6	4,5	123,5	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,39	0,00	7,70	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/5	13,4	6,7	34,5	251,0	0,65	0,48	0,00	29,53	0,00	93,20	209,69	60,71	4,63	0,00	0,00	0,00	0,00	199	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,15	3,96	4,42	0,79	112,30	0,80	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,4</b>	<b>19,5</b>	<b>99,9</b>	<b>695,9</b>	<b>9,33</b>	<b>0,59</b>	<b>0,08</b>	<b>29,69</b>	<b>0,00</b>	<b>157,98</b>	<b>306,20</b>	<b>111,92</b>	<b>8,16</b>	<b>574,40</b>	<b>5,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Полдник</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	60	8,2	5,7	4,7	104,4	0,09	0,02	0,09	0,02	0,04	61,38	82,08	8,79	0,22	56,68	0,42	0,01	0,01	231	2012
Суп молочный с вермишелью	180	6,4	7,9	20,2	178,6	0,86	0,06	0,18	0,05	0,07	175,49	133,29	21,08	0,46	262,52	15,15	0,00	0,00	112	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	20	0,2	0,0	1,3	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>14,9</b>	<b>13,6</b>	<b>31,2</b>	<b>310,0</b>	<b>0,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>247,22</b>	<b>215,37</b>	<b>33,64</b>	<b>1,06</b>	<b>319,20</b>	<b>15,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,8</b>	<b>48,4</b>	<b>187,1</b>	<b>1 404,3</b>	<b>14,88</b>	<b>0,71</b>	<b>0,39</b>	<b>29,81</b>	<b>0,23</b>	<b>717,68</b>	<b>588,42</b>	<b>180,82</b>	<b>13,60</b>	<b>947,12</b>	<b>22,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная жидкая	200	3,3	6,3	30,9	188,5	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	193,52	0,00	8,25	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	0,00	0,05	0,03	0,03	0,11	9,62	35,51	13,16	0,79	59,53	1,55	0,00	0,00	1	2008
Какао на молоке	200	4,0	5,0	8,0	92,9	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	110,67	0,00	23,75	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,7</b>	<b>17,3</b>	<b>59,4</b>	<b>431,5</b>	<b>1,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>313,81</b>	<b>35,51</b>	<b>45,16</b>	<b>1,86</b>	<b>59,53</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	105,9	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	239,76	0,00	27,97	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>105,9</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>239,76</b>	<b>0,00</b>	<b>27,97</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Морковь отварная	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	17,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	180	5,4	8,7	21,9	182,5	8,64	0,00	0,00	0,00	0,00	43,70	0,00	7,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
Плов из птицы	180	9,4	11,5	37,4	277,8	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00	56,23	0,00	77,28	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	304	2012
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	17,8	73,6	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,01	0,00	3,55	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00		
хлеб ржаной	25	0,3	0,1	1,6	8,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>17,7</b>	<b>20,7</b>	<b>94,3</b>	<b>612,2</b>	<b>14,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>141,12</b>	<b>18,90</b>	<b>112,46</b>	<b>4,27</b>	<b>32,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																				
Запеканка из творога с соусом молочным	150	10,0	7,4	30,6	231,5	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	246,30	0,00	12,53	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
Пряники	40	1,3	1,8	33,0	166,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	608	2013
Сок (в ассортименте)	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		
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,7</b>	<b>9,5</b>	<b>85,1</b>	<b>490,7</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>258,90</b>	<b>12,60</b>	<b>19,73</b>	<b>2,76</b>	<b>240,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>52,5</b>	<b>246,8</b>	<b>1 640,3</b>	<b>18,89</b>	<b>0,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>953,59</b>	<b>67,01</b>	<b>205,32</b>	<b>9,09</b>	<b>331,78</b>	<b>3,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 пшеничная	200	3,2	4,8	25,9	150,9	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	117,27	0,00	12,41	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,8	9,6	15,3	167,2	0,03	0,04	0,04	0,05	0,12	82,24	66,85	12,59	0,67	53,52	1,15	0,00	0,00	3	2008
Чай с молоком	200	1,7	1,3	7,7	49,8	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	65,22	0,00	10,26	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,7</b>	<b>15,7</b>	<b>48,9</b>	<b>367,9</b>	<b>0,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>264,73</b>	<b>66,85</b>	<b>35,26</b>	<b>2,04</b>	<b>53,52</b>	<b>1,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	7,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>7,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	16,16	0,00	9,60	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2011
Суп гороховый с гречками и курицей	200	4,1	6,6	20,2	154,1	4,08	6,58	20,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16	
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	70	10,1	12,9	3,2	169,2	0,35	0,03	0,08	0,06	0,22	24,67	88,34	10,07	0,82	109,45	4,42	0,01	0,06	311	2012
Капуста тушеная	150	2,3	6,0	26,3	159,5	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101,75	0,00	10,30	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	139	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	5,4	21,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,66	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>19,5</b>	<b>28,9</b>	<b>73,3</b>	<b>618,8</b>	<b>34,37</b>	<b>6,64</b>	<b>20,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>156,42</b>	<b>107,24</b>	<b>39,30</b>	<b>2,60</b>	<b>141,70</b>	<b>4,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		
<b>Полдник</b>																				
Печень по - строгановски	70	13,2	14,0	2,0	182,9	8,12	0,00	0,00	0,00	0,00	31,07	0,00	11,34	3,35	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2011
Пюре картофельное	150	2,4	1,9	34,5	165,6	5,35	0,00	0,00	0,00	0,00	39,38	0,00	9,71	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	40	0,5	0,1	2,5	13,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>16,2</b>	<b>16,0</b>	<b>44,0</b>	<b>382,1</b>	<b>13,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>80,80</b>	<b>0,00</b>	<b>24,82</b>	<b>4,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>61,0</b>	<b>174,0</b>	<b>1 406,4</b>	<b>52,74</b>	<b>6,68</b>	<b>20,37</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>516,35</b>	<b>174,09</b>	<b>106,58</b>	<b>11,12</b>	<b>195,22</b>	<b>5,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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" жидкая	170	2,9	4,9	25,4	157,5	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	186,95	0,00	10,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	0,00	0,05	0,03	0,03	0,11	9,62	35,51	13,16	0,79	59,53	1,55	0,00	0,00	1	2008
Кофейный напиток	200	2,4	2,0	12,0	76,4	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	61,28	0,00	7,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8,7</b>	<b>12,9</b>	<b>57,9</b>	<b>384,0</b>	<b>1,48</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>257,85</b>	<b>35,51</b>	<b>30,85</b>	<b>1,79</b>	<b>59,53</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Ряженка	200	4,7	5,0	8,4	96,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,20	0,00	27,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>8,4</b>	<b>96,0</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,20</b>	<b>0,00</b>	<b>27,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Морковь отварная	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	17,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4,8	7,2	22,1	171,0	7,33	0,00	0,00	0,00	0,00	30,15	0,00	5,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	136	2013
ШНИЦЕЛЬ	70	11,3	10,7	6,8	163,5	0,61	0,05	0,11	0,00	0,00	11,21	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	286	2015
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	5,2	31,9	191,6	0,00	0,05	0,00	0,03	0,00	23,09	154,69	19,63	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
хлеб ржаной	25	0,3	0,1	1,6	8,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,5</b>	<b>23,5</b>	<b>83,0</b>	<b>624,9</b>	<b>8,96</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>102,98</b>	<b>173,59</b>	<b>52,93</b>	<b>4,63</b>	<b>32,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																				
СЛИВОЧНО-ПШЕНИЧНЫМ ПРОТЕРТЫЙ	150	3,6	4,0	10,7	93,8	0,59	0,03	0,12	0,02	0,02	117,18	89,33	15,71	0,15	170,65	10,21	0,00	0,00	90	2012
Эч-почмак	70	4,8	6,9	20,7	252,2	0,92	0,05	0,07	0,00	0,00	32,85	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	167	1997
Сок (в ассортименте)	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		
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,8</b>	<b>11,2</b>	<b>52,9</b>	<b>439,2</b>	<b>3,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>162,63</b>	<b>101,93</b>	<b>22,91</b>	<b>3,27</b>	<b>410,65</b>	<b>12,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>52,6</b>	<b>202,2</b>	<b>1 544,1</b>	<b>14,55</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>549,66</b>	<b>311,03</b>	<b>134,66</b>	<b>9,69</b>	<b>502,43</b>	<b>13,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 "Дружба"	200	2,9	5,1	23,0	159,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,92	0,00	23,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	0,00	0,05	0,03	0,03	0,11	9,62	35,51	13,16	0,79	59,53	1,55	0,00	0,00	1	2008	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6,4</b>	<b>11,1</b>	<b>48,5</b>	<b>329,7</b>	<b>2,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>200,89</b>	<b>35,51</b>	<b>40,71</b>	<b>1,17</b>	<b>59,53</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	105,9	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	239,76	0,00	27,97	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>105,9</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>239,76</b>	<b>0,00</b>	<b>27,97</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Морковь отварная	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	17,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00			
Суп рыбный	180	8,6	4,2	10,5	114,1	5,22	0,09	0,07	0,37	0,07	35,62	130,00	32,16	0,97	515,19	65,94	0,00	0,03	101	2011	
АЗУ	200	16,7	20,4	18,2	324,1	8,90	0,13	0,15	0,01	0,00	21,34	181,19	38,35	2,82	867,68	11,13	0,00	0,07	260	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,4	0,1	30,2	140,8	18,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	6,36	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	356	2015	
хлеб ржаной	25	0,3	0,1	1,6	8,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>28,5</b>	<b>25,1</b>	<b>76,1</b>	<b>657,3</b>	<b>33,42</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>0,07</b>	<b>85,33</b>	<b>330,09</b>	<b>101,30</b>	<b>5,64</b>	<b>1 415,12</b>	<b>77,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																					
Омлет натуральный	170	10,0	13,5	15,0	224,3	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	151,06	0,00	11,28	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
Пирожок печеный с капустой	70	5,6	5,3	43,0	249,6	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,78	0,00	6,29	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	3,77	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб ржаной	30	0,4	0,1	1,9	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,1</b>	<b>18,9</b>	<b>64,9</b>	<b>504,2</b>	<b>3,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>178,19</b>	<b>0,00</b>	<b>21,34</b>	<b>1,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>60,1</b>	<b>197,5</b>	<b>1 597,1</b>	<b>40,62</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>0,18</b>	<b>704,17</b>	<b>365,60</b>	<b>191,32</b>	<b>8,79</b>	<b>1 474,65</b>	<b>78,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			