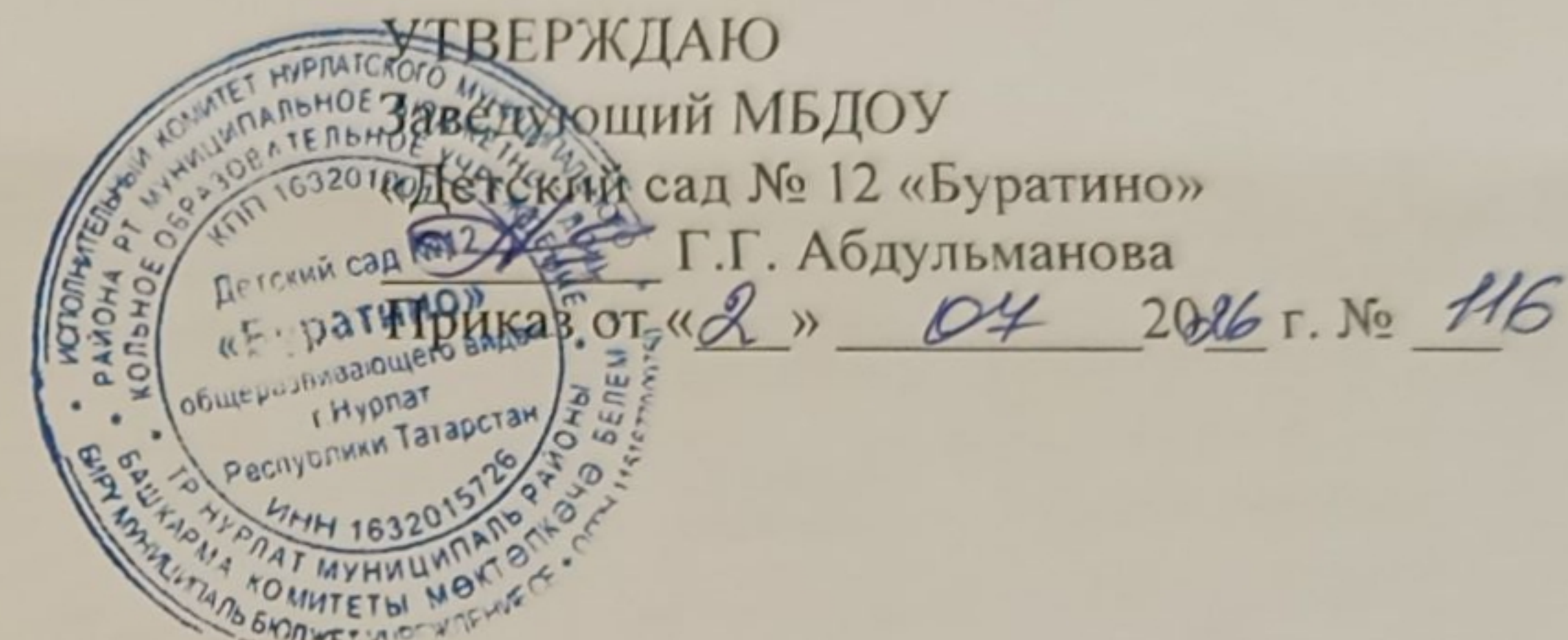




ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2026 г

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №12 «Буратино» общеразвивающего вида» г. Нурлат Республики Татарстан

МЕНЮ

Если 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ 130	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/20	ОМЛЕТ С СЫРОМ 130/6	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 130/6/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/6	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/5
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
II Завтрак									
ЯБЛОКО 95	АПЕЛЬСИН 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКОМ 40	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 40
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 150/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 150	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 45/25	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ПОРЦИОННЫЕ) 150	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 45/25	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРАМИ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 60
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 120
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 15	ТРЕУГОЛЬНИК 80	ВАФЛИ 15	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ПЕЧЕНЬЕ 15	СЛОЙКА 50	ВАФЛИ 15	ПЕЧЕНЬЕ 15	РОГАЛИК С ЯБЛОКОМ 70	ПЕЧЕНЬЕ 15
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	РЯЖЕНКА 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ 150	КЕФИР 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	РЯЖЕНКА 150
Ужин									
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 120/15	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 160	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 160	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/20	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ 160	РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОМЛЕТОМ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
						ЧАЙ С САХАРОМ 150			

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,
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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	3,27	3,24	14,90	101,89	0,08	0,49	0,16	1,79	0,05	0,05	14,86	48,81	75,35	1,73	124,42	1,45	0,01	0,00	321	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/5/6	3,31	6,09	12,21	122,97	0,03	0,04	0,06	0,62	0,08	0,04	58,58	9,53	49,85	0,52	38,28	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	316	6,68	9,33	33,12	249,28	0,11	0,55	0,22	2,41	0,13	0,10	81,41	61,57	128,91	2,62	175,70	1,45	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,58	1,50	3,20	30,61	0,01	1,52	0,00	0,70	0,00	0,01	12,34	7,50	15,05	0,46	105,61	2,52	0,01	0,00	34	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,62	4,03	12,08	102,75	0,05	2,78	0,17	0,39	0,04	0,04	18,97	13,50	44,62	0,77	212,98	2,70	0,02	0,00	101	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	45/25	7,52	11,88	1,85	151,84	0,02	0,40	0,04	0,97	0,03	0,06	15,70	7,89	66,88	0,67	93,58	3,23	0,05	0,01	312	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,04	2,70	21,34	117,99	0,02	0,00	0,01	0,20	0,05	0,01	8,85	14,42	41,04	0,30	30,51	0,42	0,01	0,00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	565	16,33	20,58	63,23	522,84	0,16	4,70	0,22	3,03	0,12	0,15	69,02	51,46	198,04	3,60	490,96	10,83	0,09	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	64,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	13,90	55,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	1,66	3,24	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	165	1,13	1,47	25,06	119,64	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,85	4,66	16,74	0,32	17,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	120/15	4,76	4,95	27,60	174,67	0,04	0,38	0,04	0,70	0,18	0,12	83,28	12,98	77,48	0,50	152,52	7,46	0,00	0,00	12	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,94	0,73	7,41	40,13	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	37,07	6,25	25,31	0,39	56,69	2,70	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	315	7,97	5,91	49,61	289,88	0,09	0,56	0,05	1,29	0,18	0,19	126,56	28,14	125,47	1,43	247,91	10,16	0,00	0,00		
Всего за день:		32,49	37,67	180,33	1 226,29	0,40	15,31	0,50	7,33	0,43	0,47	306,04	153,43	479,61	10,06	1 195,67	24,34	0,11	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																							
		150	5,86	6,47	21,82	169,82	0,11	0,57	0,03	0,81	0,05	0,14	127,41	39,66	147,90	0,94	237,27	11,28	0,01	0,00	184	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		25/5	1,92	4,32	12,21	100,47	0,03	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	5,78	7,43	19,85	0,46	33,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		150	3,15	2,67	11,24	82,33	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,84	13,58	81,11	0,13	163,65	9,90	0,00	0,00	432	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		330	10,93	13,46	45,27	352,62	0,17	1,14	0,09	1,41	0,13	0,28	248,03	60,67	248,86	1,53	433,92	21,18	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:																							
II Завтрак																							
		95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		2008	
АПЕЛЬСИН		95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00			
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
		40	0,57	1,30	3,33	29,50	0,01	1,56	0,00	0,60	0,00	0,02	13,32	7,74	15,19	0,50	112,33	2,73	0,01	0,00	110	2008	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ		150	3,54	4,95	11,63	109,84	0,04	2,49	0,16	1,56	0,00	0,05	23,79	15,92	68,30	0,82	227,12	3,00	0,03	0,00	76	2012	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ		60	9,67	3,47	2,13	78,87	0,07	1,20	0,24	1,54	0,00	0,07	34,16	36,33	143,63	0,73	314,17	91,12	0,39	0,01	231	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	3,75	2,86	23,96	136,81	0,05	0,00	0,01	0,81	0,05	0,01	8,95	5,20	28,41	0,66	43,57	0,53	0,01	0,01	331	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		555	20,10	13,05	65,81	474,67	0,23	5,25	0,41	5,28	0,05	0,18	93,38	73,34	285,98	4,11	745,47	99,34	0,44	0,02			
Итого за прием пищи:																							
Полдник																							
		80	8,54	8,54	32,02	242,66	0,09	3,21	0,02	1,50	0,07	0,08	27,85	18,64	93,00	1,21	344,95	5,39	0,03	0,01	178	2008	
ТРЕУГОЛЬНИК		150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ		230	8,64	8,54	38,03	267,08	0,09	3,23	0,02	1,50	0,07	0,09	35,82	21,87	96,71	1,58	357,95	5,39	0,03	0,01			
Итого за прием пищи:																							
Ужин																							
		160	3,63	4,35	12,28	103,72	0,04	0,57	0,03	0,08	0,03	0,12	115,79	16,34	90,40	0,17	169,03	10,01	0,00	0,00	93	2012	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ		340	6,00	4,58	32,89	203,22	0,08	0,59	0,03	0,67	0,03	0,15	129,97	28,48	116,79	1,08	220,73	10,01	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:			46,53	39,82	189,70	1 338,44	0,61	67,21	0,56	9,07	0,28	0,73	539,50	196,71	770,19	8,59	1 945,22	137,82	0,50	0,03			
Всего за день:																							

3 день

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	14,11	10,84	11,54	203,27	0,04	0,32	0,08	0,21	0,19	0,19	138,13	17,86	160,25	0,42	140,34	4,33	0,02	0,02	237	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	62,57	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,24	2,76	10,99	82,52	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,03	15,07	82,74	0,21	169,98	9,90	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:	295	19,24	13,79	34,70	348,36	0,10	0,89	0,10	0,70	0,19	0,32	258,34	40,36	261,89	1,08	342,57	14,23	0,02	0,02				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,60	2,09	3,98	39,20	0,02	2,76	0,15	0,93	0,00	0,01	8,17	7,80	18,64	0,32	132,17	1,40	0,01	0,00	30	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150/10	5,87	4,83	15,17	131,94	0,13	2,31	0,12	2,68	0,00	0,06	27,93	23,58	66,48	1,54	293,38	3,04	0,02	0,00	81	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	150	9,13	9,82	9,69	167,94	0,04	11,93	0,04	0,48	0,18	0,11	46,16	21,09	100,13	1,68	275,93	6,73	0,03	0,00	298	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	535	18,17	17,21	53,60	458,73	0,25	17,00	0,31	4,86	0,18	0,21	95,42	60,62	215,70	4,94	749,76	13,13	0,06	0,00				
Полдник																							
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	54,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,40	1,50	5,40	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00	152	2008		
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	165	4,77	4,25	17,60	134,10	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,27	182,40	22,50	147,90	0,38	240,00	13,50	0,03	0,00				
Ужин																							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,52	5,39	23,74	166,44	0,08	0,57	0,03	0,07	0,05	0,14	134,09	24,02	156,40	0,56	212,08	9,90	0,02	0,01	184	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	330	7,89	5,62	44,35	265,94	0,12	0,59	0,03	0,66	0,05	0,17	148,27	36,16	182,79	1,47	263,78	9,90	0,02	0,01				
Всего за день:		51,07	41,07	170,05	1 293,13	0,55	23,53	0,48	6,53	0,42	0,97	698,43	167,64	822,28	10,67	1 596,11	50,76	0,13	0,03				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																								
ОМЛЕТ С СЫРОМ		130/6	10,29	12,03	3,23	163,60	0,04	0,32	0,19	1,29	1,39	0,30	130,50	14,80	168,52	1,49	177,40	17,54	0,03	0,02	216	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/5	1,92	4,32	12,21	100,47	0,03	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	5,78	7,43	19,85	0,46	33,00	0,00	0,00	0,00	1	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	1,47	0,48	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008		
Итого за прием пищи:		316	16,43	19,99	22,42	342,64	0,11	1,10	0,25	1,89														
II Завтрак																								
ЯБЛОКО		95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:		95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008		
Обед																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		40	0,73	2,05	4,84	43,20	0,02	2,36	0,14	0,93	0,00	0,01	11,45	9,48	21,54	0,45	163,45	2,21	0,01	0,00	45	2012		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ		150	3,32	4,18	9,26	90,58	0,04	8,17	0,15	1,24	0,00	0,05	32,77	18,53	50,54	0,93	262,39	3,57	0,02	0,00	94	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ		45/25	5,98	6,66	3,14	96,41	0,03	0,94	0,19	1,11	0,00	0,05	12,57	10,98	58,20	0,91	153,45	3,12	0,02	0,00	259	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	3,65	3,36	16,47	110,80	0,10	0,00	0,01	2,05	0,05	0,05	11,39	54,42	80,53	1,90	113,64	0,98	0,01	0,00	323	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:		565	16,25	16,72	58,47	460,64	0,25	11,47	0,49	6,10	0,05	0,19	81,34	101,56	241,26	5,59	741,21	11,84	0,06	0,00				
Полдник																								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		50	6,26	5,36	27,84	184,98	0,05	0,07	0,03	0,92	0,07	0,05	33,47	9,05	60,06	0,46	78,35	1,89	0,01	0,01	458	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:		200	6,36	5,36	33,85	209,40	0,05	0,09	0,03	0,92	0,07	0,06	41,44	12,28	63,77	0,83	91,35	1,89	0,01	0,01				
Ужин																								
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		160	4,88	1,98	11,50	107,88	0,05	2,31	0,13	0,37	0,03	0,04	18,18	16,85	40,55	0,62	181,81	2,15	0,01	0,00	87	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:		340	7,25	2,21	32,11	207,38	0,09	2,33	0,13	0,96	0,03	0,07	32,36	28,99	66,94	1,53	233,51	2,15	0,01	0,00				
Всего за день:			46,67	44,66	156,16	1 264,71	0,53	24,49	0,91	10,47	1,62	0,82	459,62	189,46	678,79	12,11	1 759,57	48,82	0,12	0,03				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,79	5,32	25,81	171,24	0,05	0,57	0,03	0,18	0,05	0,13	118,05	24,02	113,42	0,34	186,09	10,25	0,01	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	62,57	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,15	2,67	11,24	82,33	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,84	13,58	81,11	0,13	163,65	9,90	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	325	9,83	8,18	49,22	316,14	0,11	1,14	0,05	0,67	0,05	0,26	238,07	45,03	213,43	0,92	381,99	20,15	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКОМ	40	0,45	1,51	2,77	27,01	0,02	0,90	0,67	0,87	0,00	0,02	16,26	11,94	17,26	0,42	82,51	1,80	0,02	0,00	40	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,01	5,23	7,48	96,80	0,04	3,59	0,14	1,18	0,00	0,06	25,25	15,97	48,94	0,88	272,49	4,94	0,03	0,00	22	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРАМИ	150	10,28	12,53	16,22	231,63	0,12	8,09	0,06	1,02	0,18	0,15	43,60	29,71	138,40	1,69	648,68	10,24	0,08	0,01	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	525	16,31	19,74	51,23	475,09	0,24	12,58	0,87	3,84	0,18	0,26	98,27	65,77	235,05	4,39	1 051,96	18,94	0,13	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	64,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	165	5,48	5,22	17,46	145,05	0,04	0,45	0,04	0,00	0,00	0,21	190,35	24,00	151,50	0,47	235,50	13,50	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,87	5,73	24,94	175,80	0,11	0,57	0,03	0,71	0,05	0,13	120,23	30,91	131,90	0,78	213,41	11,01	0,01	0,00	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	330	8,24	5,96	45,55	275,30	0,15	0,59	0,03	1,30	0,05	0,16	134,41	43,05	158,29	1,69	265,11	11,01	0,01	0,00		
Всего за день:		40,86	39,30	183,26	1 297,58	0,56	18,76	0,99	6,01	0,28	0,89	675,10	185,85	772,27	10,27	1 934,56	63,60	0,15	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	130/6/5	4,85	4,25	23,96	154,45	0,05	0,01	0,02	0,82	0,05	0,02	53,00	8,34	47,75	0,70	48,43	0,53	0,01	0,01	206	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	1,91	2,67	12,19	85,31	0,03	0,00	0,02	0,56	0,05	0,01	5,54	7,43	19,47	0,46	32,70	0,00	0,00	0,00	1	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	326	6,86	6,92	42,16	264,18	0,08	0,03	0,04	1,38	0,10	0,04	66,51	19,00	70,93	1,53	94,13	0,53	0,01	0,01				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00				
Обед																							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,60	1,50	3,52	32,30	0,01	1,65	0,00	0,69	0,00	0,02	14,06	8,19	16,07	0,52	118,81	2,89	0,01	0,00	33	2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,26	3,89	7,16	80,48	0,04	10,03	0,17	0,98	0,00	0,06	36,16	18,48	48,44	0,94	277,47	3,81	0,02	0,00	67	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,19	10,35	2,86	137,74	0,03	0,28	0,05	1,15	0,14	0,07	19,08	8,55	69,23	0,73	91,05	3,76	0,04	0,01	314	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,44	3,27	16,13	113,55	0,10	7,78	0,02	0,17	0,05	0,08	31,50	22,24	65,41	0,91	574,99	6,60	0,03	0,00	335	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	555	16,06	19,48	54,43	483,72	0,24	19,74	0,24	3,76	0,19	0,26	113,96	65,61	229,60	4,50	1 110,80	19,02	0,10	0,01				
Полдник																							
СЛОЙКА	50	4,05	4,24	27,14	162,91	0,05	0,05	0,01	0,88	0,03	0,02	17,45	6,63	37,29	0,36	61,88	1,46	0,01	0,01	467/1	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,25	2,78	11,00	82,80	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,15	15,45	83,33	0,23	171,49	9,90	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:	200	7,30	7,02	38,14	245,71	0,08	0,62	0,03	0,88	0,03	0,14	132,60	22,08	120,62	0,59	233,37	11,36	0,01	0,01				
Ужин																							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,11	5,27	21,74	155,89	0,05	0,57	0,03	0,58	0,05	0,13	119,85	16,11	95,30	0,29	187,34	9,90	0,00	0,00	189	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	330	7,48	5,50	42,35	255,39	0,09	0,59	0,03	1,17	0,05	0,16	134,03	28,25	121,69	1,20	239,04	9,90	0,00	0,00				
Всего за день:		38,08	39,30	186,39	1 293,65	0,52	30,48	0,35	7,79	0,37	0,62	462,30	142,54	553,29	9,91	1 941,24	42,71	0,13	0,03				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,19	12,58	3,23	163,40	0,04	0,31	0,18	2,12	1,39	0,29	94,22	13,44	149,16	1,45	173,13	17,54	0,03	0,02	214	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,16	2,67	11,30	82,58	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,93	13,72	81,42	0,14	164,10	9,90	0,00	0,00	432	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	62,57	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008		
Итого за прием пищи:	305	14,24	15,44	26,70	308,55	0,10	0,88	0,20	2,61	1,39	0,42	214,33	34,59	249,48	2,04	369,48	27,44	0,03	0,02				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,67	1,60	4,42	37,11	0,02	3,04	0,11	0,72	0,00	0,01	8,04	8,13	20,01	0,35	148,26	1,48	0,01	0,00	30	2008		
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,66	4,36	8,93	90,33	0,03	0,41	0,07	0,97	0,09	0,04	17,75	7,09	36,85	0,46	57,99	1,93	0,01	0,00	86	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,44	9,40	23,10	218,64	0,06	1,23	0,21	1,15	0,00	0,07	17,85	25,26	111,03	1,09	160,51	3,75	0,06	0,01	311	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	525	16,34	15,83	61,21	465,73	0,17	4,68	0,39	3,61	0,09	0,15	56,80	48,63	198,34	3,30	415,04	9,12	0,08	0,01				
Полдник																							
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	54,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,40	1,50	5,40	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00	152	2008		
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	15,44	61,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,81	1,68	3,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	411	2008		
Итого за прием пищи:	165	0,42	0,50	27,04	116,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,21	3,18	9,00	0,23	21,50	0,00	0,00	0,00				
Ужин																							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/20	10,32	4,00	1,63	88,04	0,05	0,14	0,03	0,80	0,00	0,08	54,87	31,94	147,37	0,52	265,95	90,75	0,38	0,01	237	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,06	2,18	10,49	74,79	0,06	14,19	0,13	0,98	0,00	0,05	35,27	20,69	45,76	1,06	383,48	4,46	0,02	0,00	141	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	390	14,75	6,41	32,73	262,33	0,15	14,35	0,16	2,37	0,00	0,16	104,32	64,77	219,52	2,49	701,13	95,21	0,40	0,01				
Всего за день:		46,75	38,38	167,48	1 238,98	0,44	23,91	0,75	8,79	1,48	0,74	401,66	159,17	690,34	10,86	1 507,15	131,77	0,51	0,04				

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,14	5,88	21,75	165,23	0,11	0,57	0,03	1,72	0,05	0,16	120,69	57,42	146,38	1,67	255,39	10,72	0,01	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,92	4,32	12,21	100,47	0,03	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	5,78	7,43	19,85	0,46	33,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	330	8,16	10,20	39,97	290,12	0,14	0,59	0,07	2,32	0,13	0,19	134,44	68,08	169,94	2,50	301,39	10,72	0,01	0,00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1,18	2,37	3,07	40,83	0,01	1,45	0,01	0,69	0,00	0,02	34,31	7,98	25,71	0,47	106,25	2,52	0,01	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,81	4,64	10,32	100,86	0,04	2,35	0,16	0,29	0,14	0,05	16,25	12,05	49,19	0,79	211,71	3,42	0,02	0,00	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6,75	6,39	15,60	155,89	0,10	8,06	0,01	1,13	0,00	0,08	16,64	25,89	94,84	1,57	636,40	6,95	0,05	0,00	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	525	14,31	13,87	53,75	417,23	0,21	11,86	0,18	2,88	0,14	0,18	80,36	54,07	200,19	4,23	1 002,64	14,85	0,08	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	64,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	165	5,48	5,22	17,16	143,55	0,07	1,05	0,04	0,11	0,00	0,27	184,35	24,00	156,00	0,47	235,50	13,50	0,03	0,00		
Ужин																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/25	14,19	10,00	12,28	198,58	0,04	0,24	0,07	0,78	0,15	0,18	123,47	16,93	152,98	0,44	124,10	3,06	0,02	0,02	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	305	16,56	10,23	32,89	298,08	0,08	0,26	0,07	1,37	0,15	0,21	137,65	29,07	179,37	1,35	175,80	3,06	0,02	0,02		
Всего за день:		45,37	39,71	151,47	1 189,83	0,54	70,76	0,37	6,89	0,42	0,88	569,10	187,57	727,35	8,84	1 902,48	44,03	0,16	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	150	5,44	5,57	25,29	173,97	0,09	0,57	0,03	0,50	0,05	0,13	119,30	28,15	124,51	0,61	202,48	10,71	0,00	0,00	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	62,57	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,24	2,76	10,99	82,52	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,03	15,07	82,74	0,21	169,98	9,90	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	325	10,57	8,52	48,45	319,06	0,15	1,14	0,05	0,99	0,05	0,26	239,51	50,65	226,15	1,27	404,71	20,61	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,73	2,05	4,84	43,20	0,02	2,36	0,14	0,93	0,00	0,01	11,45	9,48	21,54	0,45	163,45	2,21	0,01	0,00	45	2012
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,87	4,47	10,66	103,57	0,06	2,42	0,17	0,85	0,03	0,07	23,63	30,03	65,94	1,23	243,59	3,42	0,02	0,00	101/1	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	6,68	7,32	3,47	107,22	0,03	0,50	0,02	1,26	0,13	0,07	12,20	9,20	65,94	1,01	134,50	3,70	0,02	0,00	283	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,85	1,32	6,51	46,41	0,02	15,19	0,11	0,15	0,02	0,03	42,05	15,38	32,02	0,93	191,34	3,08	0,01	0,00	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	555	15,70	15,63	50,24	420,05	0,19	20,47	0,44	3,96	0,18	0,21	102,49	72,24	215,89	5,02	781,16	14,37	0,06	0,00		
Полдник																					
РОГАЛИК С ЯБЛОКОМ	70	4,39	4,55	30,26	180,11	0,06	0,95	0,02	1,06	0,07	0,03	20,55	8,32	42,87	0,85	127,23	2,31	0,01	0,01	37	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,94	0,73	7,41	40,13	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	37,07	6,25	25,31	0,39	56,69	2,70	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	220	5,33	5,28	37,67	220,24	0,07	1,13	0,03	1,06	0,07	0,08	57,62	14,57	68,18	1,24	183,92	5,01	0,01	0,01		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	160	4,17	4,00	13,43	107,25	0,05	0,57	0,03	0,24	0,02	0,12	118,47	14,52	87,53	0,28	173,45	10,05	0,00	0,00	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,19	12,17	62,57	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	335	6,16	4,19	31,61	194,24	0,08	0,59	0,03	0,73	0,02	0,14	131,62	25,18	110,14	1,10	218,70	10,05	0,00	0,00		
Всего за день:		38,76	33,82	187,77	1 239,59	0,51	27,33	0,55	6,94	0,32	0,69	545,24	170,64	634,36	11,43	1 588,49	50,04	0,07	0,01		

10 день

10 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
	150	5,87	5,39	24,35	170,28	0,08	0,57	0,03	0,07	0,05	0,14	125,14	26,24	138,14	1,09	218,27	9,90	0,00	0,02	184	2008		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ																							
	25/5	1,92	4,32	12,21	100,47	0,03	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	5,78	7,43	19,85	0,46	33,00	0,00	0,00	0,00	1	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ																							
	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ																							
	330	7,89	9,71	42,57	295,17	0,11	0,59	0,07	0,67	0,13	0,17	138,89	36,90	161,70	1,92	264,27	9,90	0,00	0,02				
Итого за прием пищи:																							
II Завтрак																							
	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		2008		
ЯБЛОКО																							
	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	40	0,48	0,04	3,97	18,55	0,02	0,75	0,74	0,24	0,00	0,03	17,25	12,83	18,57	0,34	75,05	1,88	0,02	0,00	41	2012		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ																							
	150	3,46	5,59	8,40	104,94	0,04	9,09	0,16	1,41	0,00	0,07	44,87	21,23	55,37	1,13	312,58	5,36	0,02	0,00	57	2012		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ																							
	60	7,51	8,12	4,31	125,25	0,03	0,28	0,05	0,38	0,15	0,08	19,35	9,47	72,51	0,78	95,87	3,91	0,04	0,01	319	2008		
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)																							
	120	7,79	2,95	16,27	123,08	0,21	0,00	0,01	3,24	0,05	0,04	29,87	27,69	71,65	2,22	255,11	1,78	0,01	0,00	161	2008		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ																							
	35	2,32	0,31	14,84	75,25	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	6	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ																							
	150	0,25	0,16	9,92	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,86	1,50	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"																							
	555	21,81	17,17	57,71	491,47	0,36	10,12	0,96	6,04	0,20	0,25	124,50	79,37	248,55	5,87	786,89	14,89	0,09	0,01				
Итого за прием пищи:																							
Полдник																							
	15	1,13	1,47	11,16	64,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	604	2008		
ПЕЧЕНЬЕ																							
	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008		
РЯЖЕНКА																							
	165	5,48	5,22	17,46	145,05	0,04	0,45	0,04	0,00	0,00	0,21	190,35	24,00	151,50	0,47	235,50	13,50	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																							
Ужин																							
	130	13,94	7,35	2,96	134,45	0,08	0,43	0,09	1,31	0,55	0,21	97,29	39,18	215,52	1,05	373,90	100,26	0,39	0,02	111	2008		
РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОМЛЕТОМ																							
	25	1,89	0,19	12,17	62,57	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	40	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																							
	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,97	3,23	3,71	0,37	13,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ																							
	305	15,93	7,54	21,14	221,44	0,11	0,45	0,09	1,80	0,55	0,23	110,44	49,84	238,13	1,87	419,15	100,26	0,39	0,02				
Итого за прием пищи:																							
		51,49	40,02	148,19	1 197,78	0,65	21,11	1,17	9,11	0,88	0,88	579,38	197,71	810,33	12,22	1 969,91	140,45	0,49	0,05				
Всего за день:																							

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 160	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/30	ОМЛЕТ С СЫРОМ 150/8	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 160	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 150/8/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША "ДРУЖБА" 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 30/5/8	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКОМ 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 60
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 200/15	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 55/30	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ПОРЦИОННЫЕ) 160	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 55/30	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРАМИ 160	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 160	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 70
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 25	ТРЕУГОЛЬНИК 100	ВАФЛИ 25	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	ПЕЧЕНЬЕ 25	СЛОЙКА 60	ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	РОГАЛИК С ЯБЛОКОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 25
КИСЕЛЬ ФЛОВО- ЯГОДНЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РЯЖЕНКА 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КИСЕЛЬ ФЛОВО- ЯГОДНЫЙ 180	КЕФИР 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	РЯЖЕНКА 180
Ужин									
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 130/20	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 160	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/30	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/50	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ 180	РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОМЛЕТОМ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
						ЧАЙ С САХАРОМ 180			

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

1 день

1 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	150	3,92	4,99	17,90	132,57	0,12	0,58	0,20	2,17	0,08	0,07	17,92	58,52	90,69	2,07	149,50	1,73	0,01	0,00	321	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	30/5/8	4,16	6,72	14,64	142,98	0,04	0,06	0,07	0,72	0,08	0,05	77,21	11,71	63,63	0,63	46,49	0,00	0,00	0,00	3	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	373	8,20	11,71	40,52	307,96	0,16	0,66	0,27	2,89	0,16	0,13	104,69	74,11	158,77	3,14	211,61	1,73	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:																					
II Завтрак																					
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	60	0,83	2,49	4,40	46,02	0,01	2,11	0,00	1,17	0,00	0,02	16,94	10,40	21,09	0,64	144,26	3,41	0,01	0,00	34	2012
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	4,95	5,40	15,02	133,34	0,07	3,73	0,21	0,50	0,05	0,05	24,34	17,99	60,21	0,98	281,56	3,65	0,03	0,00	101	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	55/30	8,50	14,33	1,99	180,58	0,02	0,44	0,05	1,40	0,03	0,07	19,93	9,01	76,35	0,74	107,67	3,89	0,05	0,01	312	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,39	4,35	24,91	148,68	0,02	0,00	0,02	0,27	0,08	0,02	10,07	16,74	48,08	0,35	35,80	0,49	0,02	0,01	323	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	45	2,98	0,40	19,08	96,75	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	6	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	700	19,97	27,16	78,28	662,81	0,20	6,28	0,28	4,33	0,16	0,20	87,62	64,49	244,88	4,51	631,33	13,96	0,11	0,02		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	25	1,88	2,45	18,60	106,75	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
ПЕЧЕНЬЕ	180	0,00	0,00	18,53	74,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,77	2,02	4,32	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	411	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	205	1,88	2,45	37,13	180,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	19,02	7,02	26,82	0,53	28,10	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Ужин																					
	130/20	5,55	6,24	35,02	219,57	0,05	0,51	0,05	0,77	0,19	0,14	105,62	16,09	94,28	0,61	194,80	9,26	0,00	0,00	12	2008
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	45	3,40	0,35	21,90	112,62	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	40	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	1,25	0,97	9,84	53,36	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	47,74	7,77	33,25	0,47	73,83	3,60	0,00	0,00	394	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	375	10,20	7,56	66,76	385,55	0,11	0,74	0,06	1,65	0,19	0,21	162,68	37,23	161,55	1,89	326,68	12,86	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
		40,65	49,28	232,49	1 584,20	0,52	17,68	0,62	9,50	0,51	0,57	390,01	190,85	603,02	12,27	1 475,72	30,55	0,14	0,02		

2 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg- мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	6,91	8,78	26,15	212,52	0,12	0,68	0,04	0,97	0,08	0,18	150,40	46,61	174,47	1,10	280,01	13,32	0,01	0,00	184	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,36	14,64	112,98	0,04	0,00	0,04	0,70	0,08	0,03	6,81	8,91	23,63	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,75	3,15	14,26	101,28	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	135,93	16,32	96,46	0,15	194,30	11,70	0,00	0,00	432	2008		
Итого за прием пищи:	375	12,96	16,29	55,05	426,78	0,19	1,36	0,10	1,67	0,16	0,35	293,14	71,84	294,56	1,80	513,76	25,02	0,01	0,00				
II Завтрак																							
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,81	2,00	4,80	43,63	0,01	2,25	0,00	0,92	0,00	0,02	19,40	11,18	21,95	0,72	162,02	3,94	0,01	0,00	110	2008		
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,87	6,69	14,22	143,33	0,05	3,12	0,19	1,90	0,00	0,05	31,67	20,32	88,42	1,08	293,10	4,05	0,03	0,00	76	2012		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	11,33	5,50	2,75	106,55	0,09	1,64	0,29	2,44	0,00	0,09	40,84	43,13	168,82	0,87	378,25	106,45	0,45	0,01	231	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,30	4,51	27,39	167,90	0,05	0,00	0,02	0,95	0,08	0,03	10,66	5,96	32,76	0,76	50,04	0,60	0,01	0,01	331	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	96,75	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	6	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	685	24,61	19,29	81,12	615,60	0,28	7,01	0,50	7,20	0,08	0,23	118,91	90,94	351,10	5,23	945,45	117,56	0,50	0,02				
Полдник																							
ТРЕУГОЛЬНИК	100	11,86	10,86	40,52	311,22	0,13	3,78	0,02	1,39	0,09	0,12	35,23	23,98	124,83	1,64	436,58	6,98	0,04	0,01	178	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	280	11,98	10,86	48,50	343,63	0,13	3,80	0,02	1,39	0,09	0,13	44,79	27,86	129,28	2,08	452,20	6,98	0,04	0,01				
Ужин																							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,49	5,68	16,06	134,33	0,04	0,68	0,03	0,12	0,05	0,14	136,82	20,42	110,31	0,23	202,36	11,87	0,01	0,00	93	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,40	0,35	21,90	112,62	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	405	8,01	6,03	45,94	279,36	0,09	0,70	0,03	1,00	0,05	0,17	155,70	37,67	148,78	1,48	276,03	11,87	0,02	0,00				
Всего за день:		58,46	52,67	238,71	1 708,37	0,73	72,87	0,66	11,48	0,38	0,91	646,54	241,31	946,72	10,89	2 384,44	163,43	0,59	0,03				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	17,95	15,25	14,41	270,79	0,05	0,41	0,11	0,27	0,24	0,26	176,76	22,76	203,49	0,49	178,45	5,24	0,02	0,02	237	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,88	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,87	3,29	13,88	101,57	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,21	18,55	98,91	0,28	203,80	11,70	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	360	24,09	18,77	42,89	447,44	0,12	1,09	0,13	0,86	0,24	0,42	319,18	50,22	325,08	1,31	420,95	16,94	0,02	0,02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,86	3,15	5,35	55,63	0,02	3,83	0,19	1,40	0,00	0,03	11,42	10,70	25,59	0,46	178,36	1,83	0,01	0,00	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/15	8,01	7,68	20,40	188,56	0,15	2,99	0,18	3,95	0,00	0,06	35,25	31,04	90,43	2,02	383,97	4,09	0,02	0,00	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	160	11,74	12,04	14,46	219,42	0,07	15,02	0,04	0,57	0,18	0,12	59,25	28,00	130,37	2,15	356,30	8,52	0,03	0,00	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	96,75	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	660	23,91	23,46	72,17	617,80	0,32	21,84	0,41	6,91	0,18	0,25	122,26	80,09	285,54	6,43	980,67	16,96	0,06	0,00		
Полдник																					
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	91,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00	152	2008
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	205	5,92	5,33	26,53	186,40	0,08	1,26	0,05	0,13	0,00	0,32	220,00	27,70	180,00	0,56	297,80	16,20	0,04	0,00		
Ужин																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,57	7,54	28,80	210,50	0,09	0,68	0,04	0,11	0,08	0,17	158,60	28,51	186,45	0,66	251,76	11,70	0,03	0,01	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,40	0,35	21,90	112,62	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	385	10,09	7,89	58,68	355,53	0,14	0,70	0,04	0,99	0,08	0,20	177,48	45,76	224,92	1,91	325,43	11,70	0,04	0,01		
Всего за день:		65,01	55,65	220,07	1 693,17	0,68	28,89	0,63	9,09	0,50	1,19	852,92	211,77	1 029,54	13,01	2 024,85	61,80	0,16	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/8	11,28	14,77	3,72	195,00	0,05	0,38	0,21	1,34	1,42	0,33	164,79	16,82	188,69	1,53	195,08	18,44	0,03	0,02	216	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,36	14,64	112,98	0,04	0,00	0,04	0,70	0,08	0,03	6,81	8,91	23,63	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	373	18,64	23,50	26,74	402,26	0,14	1,32	0,28	2,04	1,50	0,55	355,20	45,89	341,92	2,22	497,33	34,64	0,03	0,02			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,89	3,04	5,84	57,33	0,03	2,86	0,18	1,38	0,00	0,03	14,93	11,97	26,55	0,56	199,34	2,70	0,01	0,00	45	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,62	5,49	12,00	119,14	0,05	10,09	0,15	1,50	0,00	0,06	37,62	22,71	66,16	1,18	329,56	4,49	0,02	0,00	94	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	55/30	9,00	9,98	5,03	146,08	0,05	1,26	0,23	1,65	0,00	0,07	16,63	15,48	85,50	1,33	222,47	4,51	0,03	0,00	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,66	4,96	16,49	125,50	0,10	0,00	0,02	2,09	0,08	0,06	12,57	54,52	80,96	1,90	113,98	0,98	0,01	0,00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	96,75	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	6	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	700	21,47	24,06	71,32	602,24	0,31	14,21	0,58	7,61	0,08	0,26	98,09	115,03	298,32	6,77	927,39	15,20	0,07	0,00			
Полдник																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,35	5,12	35,97	223,88	0,09	0,11	0,03	0,19	0,09	0,08	47,67	12,08	81,11	0,60	104,82	2,50	0,01	0,01	458	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	240	8,47	5,12	43,95	256,29	0,09	0,13	0,03	0,19	0,09	0,09	57,23	15,96	85,56	1,04	120,44	2,50	0,01	0,01			
Ужин																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	8,52	2,87	14,17	142,25	0,09	2,95	0,16	0,48	0,05	0,06	21,27	20,51	50,51	0,78	228,97	2,71	0,01	0,00	87	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,40	0,35	21,90	112,62	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	405	10,04	3,22	44,05	287,28	0,14	2,97	0,16	1,36	0,05	0,09	40,15	37,76	88,98	2,03	302,64	2,71	0,02	0,00			
Всего за день:		59,02	56,30	195,86	1 595,07	0,71	28,63	1,06	11,83	1,72	1,01	566,67	222,64	825,78	14,26	² 125,80	57,05	0,14	0,03			

В день

10

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	5,71	7,45	31,28	216,26	0,05	0,68	0,04	0,24	0,08	0,16	139,36	28,51	134,87	0,40	220,57	12,12	0,01	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,75	3,15	14,26	101,28	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	135,93	16,32	96,46	0,15	194,30	11,70	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	370	11,73	10,83	60,14	392,62	0,12	1,36	0,06	0,83	0,08	0,32	281,50	53,74	254,01	1,09	453,57	23,82	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКОМ	60	0,63	2,52	4,19	42,78	0,02	1,37	0,94	1,42	0,00	0,03	23,25	16,93	24,51	0,64	124,52	2,58	0,03	0,00	40	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,35	6,95	10,26	131,57	0,07	4,90	0,20	1,46	0,00	0,08	35,95	22,61	69,66	1,28	373,55	7,02	0,04	0,00	22	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРАМИ	160	11,83	15,81	19,75	284,13	0,14	9,72	0,08	1,30	0,21	0,21	57,37	35,72	164,12	1,95	779,94	12,41	0,08	0,01	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	96,75	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	645	20,11	25,87	66,16	612,67	0,31	15,99	1,22	5,17	0,21	0,36	132,91	85,61	297,44	5,67	1 340,05	24,53	0,15	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	106,75	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
РЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	205	7,10	6,95	26,16	203,95	0,06	0,54	0,05	0,00	0,00	0,24	230,45	30,20	188,10	0,71	290,30	16,20	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,01	7,94	30,24	221,73	0,12	0,68	0,04	0,88	0,08	0,16	142,39	36,87	157,05	0,93	253,39	13,04	0,01	0,00	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,40	0,35	21,90	112,62	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	385	10,53	8,29	60,12	366,76	0,17	0,70	0,04	1,76	0,08	0,19	161,27	54,12	195,52	2,18	327,06	13,04	0,02	0,00		
Всего за день:		50,47	52,14	232,38	1 662,00	0,68	22,59	1,37	7,96	0,37	1,11	820,13	231,67	949,07	12,45	2 410,98	77,59	0,18	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	6 день										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
						Витамины																					
						Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		150/8/5	6,10	6,80	27,39	197,00	0,05	0,02	0,04	0,97	0,08	0,04	77,94	9,96	64,62	0,81	57,66	0,60	0,01	0,01	206	2012					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/5	2,30	4,36	14,64	112,98	0,04	0,00	0,04	0,70	0,08	0,03	6,81	8,91	23,63	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008					
Итого за прием пищи:		378	8,52	11,16	50,01	342,39	0,09	0,04	0,08	1,67	0,16	0,08	94,31	22,75	92,70	1,80	112,73	0,60	0,01	0,01							
II Завтрак																											
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,83	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00							
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,83	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008					
Обед																											
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		60	0,81	2,97	4,80	52,35	0,01	2,25	0,00	1,34	0,00	0,02	19,40	11,18	21,96	0,72	162,02	3,94	0,01	0,00	33	2012					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200	4,44	5,79	8,80	110,16	0,05	12,19	0,20	1,46	0,00	0,06	42,79	22,68	63,33	1,17	346,46	4,82	0,03	0,00	67	2012					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	10,51	14,64	5,40	202,12	0,05	0,41	0,06	1,52	0,16	0,11	24,93	12,90	98,81	1,06	132,10	4,91	0,06	0,01	314	2008					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,13	4,57	18,02	136,44	0,10	8,37	0,03	0,19	0,06	0,10	52,71	25,73	83,13	0,98	638,42	8,70	0,03	0,00	335	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	2,98	0,40	19,08	96,75	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	6	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008					
Итого за прием пищи:		685	22,19	28,56	68,98	655,26	0,29	23,22	0,29	5,50	0,22	0,33	156,17	82,84	306,38	5,73	1341,04	24,89	0,13	0,01							
Полдник																											
СЛОЙКА		60	5,27	6,28	36,10	221,89	0,08	0,08	0,01	1,33	0,05	0,04	24,69	8,74	49,59	0,48	82,78	2,07	0,01	0,01	467/1	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,87	3,29	13,88	101,57	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,21	18,55	98,91	0,28	203,80	11,70	0,00	0,00	433	2008					
Итого за прием пищи:		240	9,14	9,57	49,98	323,46	0,11	0,76	0,03	1,33	0,05	0,18	160,90	27,29	148,50	0,76	286,58	13,77	0,01	0,01							
Ужин																											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		160	5,89	7,37	25,02	191,39	0,05	0,68	0,04	0,67	0,08	0,16	141,16	18,69	111,60	0,33	219,47	11,70	0,00	0,00	184	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,03	0,31	19,47	100,10	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	40	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008					
Итого за прием пищи:		380	9,04	7,68	52,47	323,90	0,10	0,70	0,04	1,45	0,08	0,19	159,00	34,45	146,29	1,49	286,69	11,70	0,01	0,00							
Всего за день:			49,29	57,37	231,24	1692,01	0,62	34,72	0,45	10,58	0,51	0,80	586,38	175,33	704,87	11,98	2305,04	52,96	0,17	0,03							

7 дней

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг					
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,47	14,10	3,71	180,36	0,05	0,36	0,19	2,35	1,40	0,31	104,85	14,58	156,59	1,47	187,89	18,44	0,03	0,02	214	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,75	3,15	14,26	101,28	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	135,93	16,32	96,46	0,15	194,30	11,70	0,00	0,00	432	2008			
Итого за прием пищи:	360	15,49	17,48	32,57	356,72	0,12	1,04	0,21	2,94	1,40	0,47	246,99	39,81	275,73	2,16	420,89	30,14	0,03	0,02					
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,86	3,15	5,35	55,63	0,02	3,83	0,19	1,40	0,00	0,03	11,42	10,70	25,59	0,46	178,36	1,83	0,01	0,00	30	2008			
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,89	6,26	11,21	122,05	0,03	0,58	0,08	1,41	0,09	0,05	20,34	8,92	48,38	0,60	77,26	2,39	0,02	0,00	86	2012			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	10,74	11,32	27,10	257,63	0,06	1,49	0,26	1,64	0,00	0,08	21,42	29,65	128,02	1,27	188,47	4,36	0,08	0,02	311	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	96,75	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	6	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008			
Итого за прием пищи:	645	19,79	21,32	75,62	589,50	0,19	5,90	0,53	5,44	0,09	0,20	69,52	59,62	241,14	4,13	506,13	11,10	0,11	0,02					
Полдник																								
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	91,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00	152	2008			
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	18,53	74,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,77	2,02	4,32	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	411	2008			
Итого за прием пищи:	205	0,70	0,83	37,86	165,13	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,77	4,52	13,32	0,38	35,60	0,00	0,00	0,00					
Ужин																								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	12,87	7,04	3,13	133,82	0,07	0,18	0,03	1,46	0,00	0,09	86,32	38,39	185,13	0,65	317,52	106,14	0,44	0,01	237	2008			
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,39	2,21	12,15	83,69	0,07	16,30	0,16	1,03	0,00	0,07	40,86	24,08	53,13	1,22	442,69	5,18	0,02	0,00	141	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,40	0,35	21,90	112,62	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	40	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	455	18,78	9,60	45,16	362,54	0,19	16,50	0,19	3,37	0,00	0,19	146,06	79,72	276,73	3,12	833,88	111,32	0,47	0,01					
Всего за день:		55,76	49,43	211,01	1 559,89	0,53	27,44	0,93	11,95	1,49	0,87	492,34	191,67	820,92	12,59	1 796,50	152,56	0,61	0,05					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	7.32	8.11	25.44	205.20	0.13	0.68	0.04	2.09	0.08	0.20	142.51	68.59	174.43	2.00	303.70	12.68	0.01	0.00	184	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.30	4.36	14.64	112.98	0.04	0.00	0.04	0.70	0.08	0.03	6.81	8.91	23.63	0.55	39.45	0.00	0.00	0.00	1	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.12	0.00	7.98	32.41	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.56	3.88	4.45	0.44	15.62	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	375	9.74	12.47	48.06	350.59	0.17	0.70	0.08	2.79	0.16	0.24	158.88	81.38	202.51	2.99	358.77	12.68	0.01	0.00				
II Завтрак																							
АПЕЛЬСИН	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.10	4.27	4.36	68.06	0.01	2.06	0.01	1.14	0.00	0.03	62.96	11.85	44.02	0.70	152.19	3.57	0.01	0.00	48	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	5.63	6.33	16.38	148.30	0.06	2.99	0.21	0.37	0.15	0.06	21.13	16.32	68.05	1.04	279.72	4.37	0.02	0.00	85	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10.46	10.32	17.98	216.87	0.13	9.39	0.01	1.69	0.00	0.12	20.78	32.72	131.68	2.14	783.24	9.11	0.05	0.00	258	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.98	0.40	19.08	96.75	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	6	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.32	0.19	12.88	57.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.24	1.80	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008		
Итого за прием пищи:	645	21.49	21.51	70.68	587.42	0.28	14.44	0.23	4.19	0.15	0.25	121.21	71.24	282.90	5.68	1 277,19	19.57	0.08	0.00				
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.88	2.45	18.60	106.75	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00	604	2008		
КЕФИР	180	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008		
Итого за прием пищи:	205	7.10	6.95	25.80	202.15	0.09	1.26	0.05	0.13	0.00	0.32	223.25	30.20	193.50	0.71	290.30	16.20	0.04	0.00				
Ужин																							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	18.19	12.79	17.40	261.10	0.05	0.31	0.08	1.00	0.16	0.23	157.45	21.69	194.63	0.53	158.22	3.56	0.02	0.02	219	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.40	0.35	21.90	112.62	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	9.32	13.37	34.02	0.81	58.05	0.00	0.01	0.00	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.12	0.00	7.98	32.41	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.56	3.88	4.45	0.44	15.62	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	395	21.71	13.14	47.28	406.13	0.10	0.33	0.08	1.88	0.16	0.26	176.33	38.94	233.10	1.78	231.89	3.56	0.03	0.02				
Всего за день:		60.94	54.27	199.92	1 589.29	0.68	76.73	0.45	9.21	0.47	1.10	713.67	234.76	935.01	11.46	2 355,15	54.01	0.18	0.02				

9 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА"	160	6,49	7,75	30,66	219,54	0,09	0,68	0,04	0,62	0,08	0,16	141,12	33,51	148,18	0,72	240,26	12,67	0,01	0,00	190	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	75,08	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,87	3,29	13,88	101,57	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,21	18,55	98,91	0,28	203,80	11,70	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:	370	12,63	11,27	59,14	396,19	0,16	1,36	0,06	1,21	0,08	0,32	283,54	60,97	269,77	1,54	482,76	24,37	0,01	0,00				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,89	3,04	5,84	57,33	0,03	2,86	0,18	1,38	0,00	0,03	14,93	11,97	26,55	0,56	199,34	2,70	0,01	0,00	45	2012		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,12	6,41	12,07	132,58	0,09	2,51	0,20	1,05	0,05	0,07	27,75	35,36	81,66	1,53	275,70	4,14	0,02	0,00	101/1	2008		
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,42	10,61	3,67	148,66	0,04	0,60	0,02	1,77	0,13	0,08	14,78	12,23	89,95	1,36	187,83	4,85	0,02	0,00	283	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,56	1,77	9,31	64,99	0,04	21,31	0,14	0,21	0,03	0,04	58,09	21,50	44,09	1,27	270,32	4,31	0,01	0,00	346	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	96,75	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	6	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	685	21,29	22,42	62,85	557,75	0,28	27,28	0,54	5,40	0,21	0,26	131,89	91,41	281,40	6,52	995,23	18,52	0,06	0,00				
Полдник																							
РОГАЛИК С ЯБЛОКОМ	80	5,66	6,64	40,50	245,24	0,09	1,52	0,02	1,60	0,09	0,06	29,41	11,38	56,43	1,23	185,65	3,19	0,01	0,01	37	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,25	0,97	9,84	53,36	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	47,74	7,77	33,25	0,47	73,83	3,60	0,00	0,00	394	2012		
Итого за прием пищи:	260	6,91	7,61	50,34	298,60	0,10	1,75	0,03	1,60	0,09	0,11	77,15	19,15	89,68	1,70	259,48	6,79	0,01	0,01				
Ужин																							
СУП МОЛОЧНЫЙ БЕРМАНДЕЛЕВЫЙ	180	4,95	4,91	16,22	129,88	0,05	0,68	0,03	0,29	0,03	0,14	139,61	17,07	103,64	0,33	205,20	11,88	0,00	0,00	112	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	0,31	19,47	100,10	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	400	8,10	5,22	43,67	262,39	0,10	0,70	0,03	1,07	0,03	0,17	157,45	32,83	138,33	1,49	272,42	11,88	0,01	0,00				
Итого за день:		49,93	46,72	235,80	1 600,93	0,66	35,09	0,66	9,48	0,41	0,86	664,03	212,36	793,18	14,05	2 009,89	61,56	0,09	0,01				

10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,01	7,54	29,52	215,11	0,10	0,68	0,04	0,11	0,08	0,18	147,87	31,17	164,54	1,31	259,18	11,70	0,00	0,02	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,36	14,64	112,98	0,04	0,00	0,04	0,70	0,08	0,03	6,81	8,91	23,63	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	375	9,43	11,90	52,14	360,50	0,14	0,70	0,08	0,81	0,16	0,22	164,24	43,96	192,62	2,30	314,25	11,70	0,00	0,02		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,82	27,43	0,02	1,16	1,15	0,37	0,00	0,03	26,66	19,84	28,71	0,52	116,06	2,90	0,03	0,00	41	2012
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,82	8,91	10,76	152,75	0,06	11,49	0,20	2,30	0,00	0,08	56,57	27,18	74,93	1,45	404,33	7,16	0,04	0,00	57	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	10,66	11,94	5,49	178,60	0,05	0,42	0,06	0,48	0,17	0,12	26,95	13,17	101,32	1,07	135,97	5,24	0,06	0,01	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,02	4,71	20,93	166,63	0,27	0,00	0,02	4,18	0,08	0,07	38,70	35,61	92,32	2,85	328,15	2,28	0,01	0,00	161	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	96,75	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	685	29,53	26,21	74,96	679,80	0,48	13,07	1,43	8,32	0,25	0,34	165,22	106,15	336,43	7,69	1 046,55	20,10	0,14	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	106,75	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	205	7,10	6,95	26,16	203,95	0,06	0,54	0,05	0,00	0,00	0,24	230,45	30,20	188,10	0,71	290,30	16,20	0,00	0,00		
Ужин																					
РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОМЛЕТОМ	150	17,06	10,51	3,96	179,60	0,10	0,56	0,11	1,74	0,76	0,27	126,45	47,31	265,93	1,33	456,67	118,68	0,46	0,02	111	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	0,31	19,47	100,10	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	370	20,21	10,82	31,41	312,11	0,15	0,58	0,11	2,52	0,76	0,30	144,29	63,07	300,62	2,49	523,89	118,68	0,47	0,02		
Всего за день:		66,67	56,28	194,47	1 603,36	0,86	24,89	1,68	12,28	1,17	1,12	720,20	251,38	1 028,77	15,39	2 452,99	168,68	0,62	0,05		