

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 12 «Буратино»

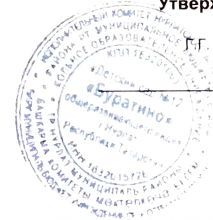
Г.Г. Абдульманова

Приказ от «___» _____ 20__ г. № ___



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осень-зима)

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



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 130/12	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СЛИЗНЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	КАША "ДРУЖБА" 160	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 160	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 160	ОМЛЕТ С СЫРОМ 150/12
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 30/5/12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5
ПЕЧЕНЬЕ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	КИСЕЛЬ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КИСЕЛЬ 180
КИСЕЛЬ 180				КИСЕЛЬ 180					
II Завтрак									
ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКРАЧНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50/8	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40/20
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 200/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 200/25	СУП ГРЕНЧЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/30	КНЕЛИ ИЗ КУР 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 180	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/50	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	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	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									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 100	ВАФЛИ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35/5/12	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 100	ВАФЛИ 30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	КЕФИР 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	КЕФИР 180
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	ЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) 80	РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ 150	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 150/25	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
		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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130/12	6,9	7,8	27,4	208,5	0,1	0	0	0,9	98,3	9,4	79,5	0,8	210	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	604	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	392	14,3	16,3	76,3	501,6	0,14	0	0,1	1,1	140,6	22,3	187,8	2,4		
II Завтрак															
ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО)	60	1,2	5,1	7,3	79,7	0	10,8	0,2	2,3	33,0	12,5	22,3	0,9	41	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	7,7	13,0	22,2	243,5	0,1	10,5	0,2	1,8	62,1	43,8	129,5	2,5	22	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,0	15,3	32,1	318,9	0	1,9	0,4	3,5	27,4	38,5	156,6	2,0	266	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	702	25,2	33,8	92,5	782,8	0,2	23,2	0,8	8,7	139,4	106,0	351,9	7,4		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	216	7,4	8,7	33,7	244,2	0,1	0,9	0	0,7	192,3	31,8	159,7	0,8		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	28,7	18,6	23,0	378,7	0,1	0,4	0,1	1,0	240,1	33,3	299,4	0,9	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	400	33,5	19,1	67,9	583,1	0,22	4,4	0,1	2,2	265,6	57,8	355,4	4,7		
Всего за день:		80,8	77,2	280,6	2158,2	0,66	33,5	1,0	13,1	756,7	229,8	1070,6	17,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,5	8,7	30,4	229,8	0,1	0,9	0	0,7	191,3	24,5	150,1	0,5	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	370	14,8	13,3	53,8	395,1	0,2	1,8	0	1,3	381,8	54,6	304,9	1,3		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	6,5	56,2	0	1,1	1,1	1,6	25,0	18,5	26,9	0,5	17	2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	7,8	8,5	23,6	209,9	0,1	7,8	0,2	0,8	47,2	36,1	137,6	1,7	89	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	80	11,5	16,3	6,5	218,9	0	1,0	0,3	3,0	24,2	20,2	116,5	1,9	278	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,3	2,6	13,7	98,0	0,1	37,7	0,2	0,3	103,9	38,2	76,8	2,2	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	712	27,6	30,8	81,2	723,7	0,3	47,6	1,8	6,8	217,2	124,2	401,3	8,3		
Полдник															
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	100	23,4	22,2	43,4	469,4	0,1	0,2	0,2	0,5	154,4	25,9	227,6	1,0	16	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	24,4	22,4	63,2	555,4	0,12	4,2	0,2	0,7	168,4	33,9	241,6	3,8		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,6	9,1	33,3	250,0	0,2	1	0,1	0,1	209,7	38,0	207,9	1,4	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	390	12,5	9,4	68,3	409,4	0,3	2,1	0,1	1,1	229,4	56,5	251,3	2,5		
Всего за день:		80,2	76,1	274,4	2125,7	0,92	114,5	2,1	10,1	1030,1	281,9	1221,6	16,2		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,3	9,0	35,0	251,1	0,1	1	0,1	0,2	199,2	34,9	178,2	0,5	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/12	4,9	7,7	14,6	148,7	0	0,1	0	0,7	109,2	13,0	81,9	0,6	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	387	17,7	21,4	67,8	538,4	0,2	2,0	0,1	0,9	494,6	75,8	401,5	1,7		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,1	3,1	9,5	70,8	0	2,6	0	1,4	26,8	15,6	33,3	1,0	50	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	8,0	8,5	24,0	204,3	0,1	6,9	0,2	0,5	26,9	27,8	105,7	1,7	107/1	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/30	10,7	10,8	4,9	168,4	0	0,8	0	0,3	28,7	13,8	102,7	1,3	375	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	4,7	5,6	29,2	188,2	0,2	13,7	0,6	0,5	73,3	48,6	129,8	1,7	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	700	27,8	28,4	98,5	772,4	0,4	24,0	0,8	3,8	172,6	117,0	415,0	7,7		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,8	203,4	0	0,5	0	0	228,0	28,2	176,4	0,7		
Ужин															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14,0	6,5	4,4	132,3	0,1	0,9	0	2,6	44,0	44,9	201,1	1,0	239	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	5,1	19,2	139,8	0,1	0	0	2,4	14,1	63,5	94,5	2,2	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	430	22,2	11,9	58,7	430,7	0,3	0,9	0	6,0	80,2	129,0	342,0	4,7		
Всего за день:		74,1	67,6	266,6	1996,6	0,9	38,4	0,9	11,4	992,9	358,8	1347,0	17,2		

4 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,2	9,1	32,5	245,4	0,2	1	0,1	0,1	218,4	34,9	229,8	0,7	184	2008
ОМЛЕТ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
СОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	370	15,7	13,7	66,7	454,3	0,3	1,9	0,1	0,7	410,8	67,7	391,0	1,6		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40	0,6	3,0	3,3	42,9	0	1,7	0	1,4	14,3	5,5	22,6	0,4	30	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	200/12	7,1	9,9	19,8	204,6	0,1	22,3	0,2	0,3	77,2	41,2	116,6	2,1	83/1	2008
СОУП ОРЕХОВЫЙ	70	16,5	20,9	8,2	284,3	0,1	0,6	0,1	2,0	30,2	18,5	150,6	1,8	319	2008
СОУП ОРЕХОВЫЙ	130	8,9	4,6	18,5	151,7	0,2	0	0	3,7	37,4	31,8	82,7	2,5	161	2008
СОУП ОРЕХОВЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
СОУП ОРЕХОВЫЙ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	682	36,4	38,8	80,7	824,2	0,5	24,6	0,3	8,6	176,0	108,2	416,0	8,6		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ	100	12,3	15,0	45,2	363,9	0,1	0,2	0,1	3,0	65,1	17,1	143,6	1,4	450	2008
ПИРОЖКИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	280	12,4	15,0	55,1	404,9	0,1	1,3	0,1	3,0	73,3	19,1	145,0	1,5		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	6,1	7,2	19,2	167,4	0,1	1	0,1	0,2	202,6	28,0	153,8	0,3	113	2008
ОМЛЕТ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
САЛАТ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	430	10,0	7,5	54,3	326,0	0,2	1	0,1	1,2	224,7	48,6	200,2	1,8		
Итого за день:		75,6	75,2	276,6	2095,4	1,12	32,8	0,6	13,6	898,8	251,6	1166,2	16,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,6	0	1,3	7,6	0	0,8	0	0,2	3,5	3,7	10,9	0,1	4	2008
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,3	16,0	5,1	206,9	0	0,5	0,2	2,6	137,4	18,0	178,2	1,5	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
ХИСЕЛЬ	180	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	395	13,1	20,3	49,2	433,6	0	1,3	0,2	3,5	159,3	32,6	217,1	2,1		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,6	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	1	3,0	5,6	53,1	0	2,6	0	1,4	24	13,2	26,1	0,8	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	8,3	8,6	25,3	212,0	0,1	7,4	0,2	0,5	37,7	31,7	112,5	1,8	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,0	15,5	27,6	303,1	0,2	14,3	0	3,4	28,9	46,9	175,3	2,8	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	690	25,6	27,5	89,4	708,9	0,4	24,3	0,2	6,4	107,5	103,0	367,4	7,4		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,5	220,5	0,1	1,3	0	0,1	224,7	31,2	198	0,8		
Ужин															
БЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	80	13,3	18,8	15,7	284,2	0	1,1	0,1	1,7	22,3	22,0	139,2	1,5	64	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,5	4,2	11,3	99,3	0	30,2	0,2	0,3	84,3	30,9	63,3	1,8	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	440	20,7	23,3	62,1	542,1	0,1	31,3	0,3	3,0	128,7	73,5	248,9	4,8		
Всего за день:		67,8	78,7	238,1	1947,2	0,6	117,0	0,7	13,2	653,5	252,9	1043,9	15,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	29,8	23,5	29,2	454,4	0,1	0,5	0,1	1,7	316,1	42,2	356,0	1,0	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	385	32,1	26,4	77,8	684,5	0,1	0,5	0,1	1,7	336,4	60,1	387,3	1,6		
II Завтрак															
ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3,1	3,7	48,2	0	11,1	0,2	1,3	34,1	12,2	25,3	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	9,5	8,1	23,2	204,2	0,2	8,0	0,2	1,8	48,6	42,8	126,5	2,5	99/1	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	55/30	10,5	13,1	6,2	184,6	0	1,9	0,3	2,6	22,3	19,9	102,7	1,6	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,0	30,7	169,2	0,1	0	0	1,0	13,0	6,8	36,8	0,8	331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	705	29,4	27,7	94,7	746,9	0,4	21,0	0,7	7,8	134,9	92,9	334,8	7,6		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/12	5,0	7,9	14,6	150,5	0	0,1	0	0,7	113,5	13,1	84,4	0,6	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	232	10,2	12,3	33,7	288,4	0,1	1,0	0	0,7	299,0	36,0	220,4	0,9		
Ужин															
РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ	150	26,4	18,8	4,0	291,7	0,2	0,8	0,1	2,6	124,3	39,8	303,7	1,5	111	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	380	30,3	19,1	39,1	450,3	0,3	0,8	0,1	3,6	146,4	60,4	350,1	3,0		
Всего за день:		102,4	85,8	255,5	2216,6	0,9	28,3	0,9	14,2	935,5	251,3	1308,4	15,1		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	160	7,9	9,2	34,6	253,9	0,2	1	0,1	0,6	201,8	39,4	189,3	0,7	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	370	15,2	13,8	58,0	419,2	0,3	1,9	0,1	1,2	392,3	69,5	344,1	1,5		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40	0,6	3,0	3,3	42,9	0	1,7	0	1,4	14,3	5,5	22,6	0,4	30	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	9,2	10,3	27,0	244,2	0,1	25,5	0,2	0,5	103,4	58,1	155,4	3,3	76	2008
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	19,7	21,4	63,9	526,7	0,2	9,8	0	3,5	65,8	47,7	226,4	2,9	178	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	662	32,8	35,1	125,1	964,5	0,4	37,0	0,2	6,5	200,4	122,5	447,9	8,6		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,2	43,0	192,2	0,02	4	0	0,2	18,8	11	24,8	3,3		
Ужин															
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	150/25	8,4	9,4	46,2	301,1	0,1	0,9	0	0,9	188,3	25,8	159,0	1,0	12	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	405	12,3	9,7	81,2	460,5	0,2	2,0	0	1,9	208,0	44,3	202,4	2,1		
Всего за день:		63,0	60,0	315,2	2068,5	0,92	103,7	0,3	10,0	852,8	260,0	1041,7	15,8		

8 день

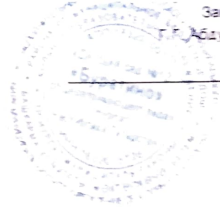
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160	8,9	10,5	31,6	257,6	0,2	1	0,1	1,1	211,0	56,3	226,7	1,3	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	375	16,6	19,5	64,4	502,5	0,3	1,9	0,1	1,8	403,9	93,1	391,8	2,4		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50/8	2,7	5,3	5,6	81,3	0	2,6	0	1,4	82,3	15,4	57,1	0,9	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,9	7,9	23,6	194,1	0,1	7,4	0,2	0,5	30,8	34,2	107,6	1,5	98	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,2	12,0	4,3	169,9	0	0,7	0	1,8	17,5	13,3	106,5	1,5	283	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	4,4	9,4	24,0	199,7	0,1	28,5	0,2	2,5	68,7	44,4	100,4	2,2	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	688	28,5	35,0	88,4	785,7	0,3	39,2	0,4	7,3	216,2	118,5	415,1	8,1		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,9	222,3	0	0,5	0	0	231,9	31,2	192,6	0,8		
Ужин															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	14,6	4,7	8,6	134,7	0,1	0,8	0	1,8	53,2	47,1	208,7	1,0	245	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	130	5,6	9,5	34,4	245,6	0,1	2,0	0,3	3,3	29,0	17,5	58,8	1,4	332	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	430	24,1	14,5	78,1	538,9	0,3	2,8	0,3	6,1	104,3	85,2	313,9	3,9		
Всего за день:		77,1	76,8	271,6	2101,1	0,9	55,4	0,8	15,9	973,9	336,8	1325,5	17,6		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ			8,6	9,5	34,0	256,6										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	160		8,6	9,5	34,0	256,6	0,2	1								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	30		2,3	0,2	15,1	71	0	0	0,1	0,9	204,9	43,7	200,6	1,0	324	2008
Итого за прием пищи:	180		5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	370		16,1	14,1	68,2	465,6	0,3	1,9	0,1	1,6	397,3	76,5	361,8	1,9		
Итого за прием пищи:	200		1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
II Завтрак																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60		0,7	3,0	6,5	56,2	0	1,1	1,1	1,6	25,0	18,5	26,9	0,5	17	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	200/25		7,1	7,9	28,3	213,0	0,1	8,1	0,2	0,8	34,7	36,2	107,8	1,8	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50		16,0	23,6	3,8	300,0	0,1	0,6	0,1	1,6	32,4	16,4	140,7	1,3	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130		2,7	4,4	28,4	164,2	0	0	0	0,3	8,4	18,1	55,3	0,4	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	740		28,4	39,1	89,2	831,3	0,2	9,8	1,4	4,8	114,2	99,2	361,7	4,5		
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100		9,5	10,9	50,5	338,9	0,1	18,1	0	2,4	87,9	28,7	112,7	1,7	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180		0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	280		9,6	10,9	60,4	379,9	0,1	19,2	0	2,4	96,1	30,7	114,1	1,8		
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		6,9	7,5	19,4	173,7	0,1	1	0,1	0,4	210,5	24,7	154,3	0,4	112	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	430		10,3	7,9	50,6	315,9	0,2	1	0,1	1,5	230,1	38,3	202,2	2,9		
Всего за день:			65,4	72,2	288,2	2078,6	0,82	35,9	1,6	10,4	851,7	252,7	1043,8	13,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/12	12,9	17,7	5,1	233,4	0	0,5	0,2	2,6	222,5	21,2	224,2	1,6	216	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	28,2	112,8	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008		
Итого за прием пищи:	377	15,1	22,0	47,9	462,5	0	0,5	0,2	3,3	240,9	32,0	252,2	2,1			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/20	1,3	3,0	6,1	56,4	0	3,0	0	1,6	24,3	14,7	31,7	0,9	9	2008	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	8,0	10,4	22,2	221,2	0,2	7,4	0,2	1,2	45,8	51,4	131,3	2,2	101	2008	
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,4	15,6	30,0	315,2	0,2	15,6	0	3,4	32,7	51,4	185,2	3,1	260	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	702	26,0	29,4	89,2	733,5	0,5	26,0	0,2	7,3	119,7	128,7	391,7	8,2			
Полдник																
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008	
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	21,6	25,2	17,1	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,4	201,6	0,1	1,3	0	0,1	220,8	28,2	181,8	0,7			
Ужин																
КОТЛЕТЫ РУБЕЦНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	15,1	18,2	7,9	255,4	0	0,5	0,1	0,5	94,1	19,4	160,0	1,4	316	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПАТАЯ	130	4,5	4,5	26,1	162,7	0,1	0	0	0,1	22,7	22,5	94,8	1,5	181	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008	
Итого за прием пищи	430	23,6	23,0	69,1	576,7	0,2	0,5	0,1	1,6	138,9	62,5	301,2	4,4			
Всего за день:		71,0	80,3	247,4	2016,0	0,8	39,3	0,5	13,0	737,9	260,2	1139,0	17,8			



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 120/10	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕНЧАЯ ВЯЗКАЯ 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 20	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И ОТЖЕННЫМ МОЛОКОМ 120/20	КАША ПЕРЛОКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ПЕРЛОКАЯ" ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕНЧАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ 130/10
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ОЛИВЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ОЛИВЧНЫМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ОЛИВЧНЫМ 25/5
ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ОЛИВЧНЫМ 25/5	КИСЕЛЬ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЕЛЬ 150
КИСЕЛЬ 150				КИСЕЛЬ 150					
II Завтрак									
ГРУША 85	АПЕЛЬСИН 85	ЯБЛОКО 85	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 85	ГРУША 85	АПЕЛЬСИН 85	ЯБЛОКО 85	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 85
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ КАПУСТА, МОРКОВЬ ЯБЛОКО 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 40	САЛАТ ИЗ ОВЕЖЬИ С ИЗЮМОМ 40	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 30	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ ОВЕЖЬИ 40	САЛАТ ИЗ ОВЕЖИ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУТЫ 40	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 30	САЛАТ ИЗ ОВЕЖЬИ С СЫРОМ 40/6	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 40	САЛАТ ИЗ ОВЕЖЬИ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 30/15
ОВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ТОВЯДИНОЙ 180/10	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ТОВЯДИНОЙ 180/10	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ТОВЯДИНОЙ 180	ШИ ИЗ ОВЕЖИ КАПУТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 180/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ И ТОВЯДИНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПОРОШОМ И ТОВЯДИНОЙ 180	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ТОВЯДИНОЙ 180/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ТОВЯДИНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТРЕНКАМИ И КУРАМИ 180/20	СУП ПЕЧЕНЬИЙ СО СМЕТАНОЙ И ТОВЯДИНОЙ 180/10
ПЛОВ С ТОВЯДИНОЙ 180	ЗРАДЬЕ ИЗ ТОВЯДИИ С ОВОЩАМИ ЛУК, МОРКОВЬ 70	БЕФТОГРАНОЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ТОВЯДИИ 40/25	КНЕЛИ ИЗ ОУР 80	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	ПУШКИЗ ОТВАРНОЙ ТОВЯДИИ 40/25	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ТОВЯДИИ 180	БИТЧКИ ИЗ ТОВЯДИИ 80	ПТИЦА ПУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 80/25	КЕБ 1 С ТОВЯДИНОЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАПУСТА ПУШЕНАЯ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 120	ПЮРЕ ГОРОШКОВОЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	РАП И ОВОЩЕЙ 120	РИС ОТВАРНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ 10 150	
Поджик									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ОЛИВЧНЫМ 25/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 80	ВАФЛИ 20	ТИРОККИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ОЛИВЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ТИРОККИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 80	ВАФЛИ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	КЕФИР 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	КЕФИР 150
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25	КАША ПШЕНЧАЯ ВЯЗКАЯ 150	БИТЧКИ РЫБНЫЕ 80	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 180	ЕЖИКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 70	РЫБА ГОРЕЩА, ПОД ОМЛЕТОМ 120	ПУДИНГ МАННЫЙ С ТОВЯДИОМ 120/20	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КОТЛЕТЫ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ КАПУСТЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/20

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120/10	6,0	7,3	24	185,3	0,1	0	0	0,8	82,4	7,9	67,8	0,7	210	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008		
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,3	77,3	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008		
Итого за прием пищи:	340	12,6	13,9	58,5	409,0	0,14	0	0,1	1,0	119,8	18,6	166,4	2,1			
II Завтрак																
ГРУША	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО)	40	0,8	2,9	4,2	47,6	0	7,8	0,2	1,4	23,8	9,1	16,5	0,7	41	2008	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	6,9	10,9	18,2	204,2	0,1	8,7	0,2	1,8	49,7	36,3	111,5	2,1	22	2008	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,3	11,6	27,9	257,7	0	1,6	0,3	2,6	24,6	32,2	128,6	1,8	266	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	6	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	600	20,6	25,8	76,1	622,0	0,2	18,1	0,7	6,7	111,9	86,6	291,4	6,2			
Полдник																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,4	112,5	0,1	0,8	0	0	154,2	18,4	111,8	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	180	6,2	8,0	27,5	207,3	0,1	0,8	0	0,6	160,0	25,9	131,7	0,8			
Ужин																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/25	20,9	14,6	21,6	304,9	0	0,3	0,1	1,0	176,3	24,9	220,1	0,7	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	360	24,6	15,0	59,0	473,8	0,12	4,3	0,1	1,9	198,4	44,5	263,5	4,2			
Всего за день:		64,4	63,0	229,8	1756,5	0,56	27,9	0,9	10,5	608,1	186,8	868,1	15,2			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,3	6,3	23,6	175,7	0,1	0,8	0	0,6	159,6	20,2	124,3	0,4	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	325	12,6	10,2	43,1	313,5	0,2	1,6	0	1,1	318,4	46,3	253,3	1,1		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,6	2,9	5,0	49,8	0	0,9	1	1,6	21,3	15,9	23,1	0,5	17	2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	7,0	8,0	19,6	185,0	0,1	6,5	0,2	0,8	39,3	30,6	119,2	1,6	89	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	70	9,3	13,8	4,7	179,9	0	0,9	0,2	2,7	21,1	16,6	95,5	1,5	278	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	2,5	9,7	76,0	0	27,2	0,2	0,3	76,0	28,2	56,4	1,6	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	610	22,6	27,6	63,8	603,2	0,2	35,5	1,6	6,3	171,5	100,3	329,0	6,8		
Полдник															
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	80	19,3	16,5	34,6	364,9	0,1	0,2	0,2	0,4	124,7	21,5	187,7	0,8	16	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	280	20,3	16,7	54,4	450,9	0,12	4,2	0,2	0,6	138,7	29,5	201,7	3,6		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	6,4	26,2	190,9	0,2	0,8	0	0,1	166,8	30,9	167,1	1,2	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,7	0	431	2008
Итого за прием пищи:	335	9,7	6,6	51,7	305,9	0,3	1,4	0	0,8	181,9	44,2	197,2	1,9		
Всего за день:		66,0	61,3	220,7	1714,1	0,82	99,4	1,8	9,0	842,6	231,6	1002,9	13,7		

3 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				№ рецептурной	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	6,3	27,7	191,8	0,1	0,8	0	0,2	157,2	28,1	142,4	1,4	324	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	250/5/10	4,1	7,2	12,1	190,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	88,4	1,8	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	3,9	14,9	112,9	0,1	0,8	0	0	154,8	21,4	115,1	1,1	402	2008	
Итого за прием пищи:	340	14,8	17,4	54,7	424,8	0,2	1,7	0	0,8	403,0	60,4	325,9	1,8			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,8	0	10,8	0	0,7	18,9	8,4	11,8	2,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,8	0	10,8	0	0,7	18,9	8,4	11,8	2,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	40	1,0	3,1	8,2	64,8	0	2,3	0	1,4	23,4	13,8	29,1	1,9	50	2008	
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	7,5	6,9	20,6	173,8	0,1	6,2	0,2	0,8	24,3	25,9	97,8	1,5	1077	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАЖНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/25	8,5	8,8	4,0	194,3	0	0,7	0	0,2	23,3	11,3	81,9	1,1	375	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	3,7	0,4	21,4	150,1	0,1	9,8	0,8	0,4	88,4	37,2	102,0	1,3	121	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17	81,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,8	51	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	8,8	1,4	0	1	402	2008	
Итого за прием пищи:	695	23,2	24,4	79,0	626,8	0,3	19,0	0,8	3,4	181,2	96,8	346,8	6,4			
Полдник																
БАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008	
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	196	21	138	0,2	404	2008	
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,8	151,8	0	0,5	0	0	199,2	23	146,2	0,5			
Ужин																
БИТОНКИ РЫБНЫЕ	60	12,2	4,3	3,3	101,3	0,1	0,9	0	1,7	38,8	39,2	175,8	1,0	208	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,6	3,4	18,5	110,5	0,1	0	0	2,1	12,0	54,8	80,7	1,9	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,8	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	402	2008	
Итого за прием пищи:	365	18,6	7,9	46,4	326,8	0,3	0,9	0	4,5	69,1	109,2	209,4	4,0			
Всего за день:		61,9	54,6	211,2	1698,8	0,8	32,7	0,8	9,4	829,4	297,8	1117,7	14,7			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	6,4	25,6	187,1	0,2	0,8	0	0,1	175,8	28,7	185,4	0,7	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,4	112,5	0,1	0,8	0	0	154,2	18,4	111,8	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	325	13,0	10,3	53,5	358,8	0,3	1,6	0	0,6	336,8	65,4	318,2	1,5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,0	2,3	29,2	0	1,2	0	0,9	10,2	3,8	15,9	0,3	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	180/10	6,5	7,8	16,6	168,9	0,1	18,5	0,2	0,3	62,2	35,0	101,0	1,7	83	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	60	14,7	18,6	4,7	244,6	0,1	0,5	0,1	1,6	25,5	15,7	132,9	1,4	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	7,8	3,8	16,3	130	0,2	0	0	3,3	32,3	27,9	72,2	2,2	161	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	590	32,0	32,6	64,7	685,2	0,5	20,2	0,3	7,0	144,0	91,4	356,8	7,2		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ЯЙЦОМ	80	11,4	11,1	40,6	309,1	0,1	0,1	0,1	2,2	58,2	15,7	135,5	1,4	450	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,7	0	431	2008
Итого за прием пищи:	230	11,4	11,1	48,5	341,2	0,1	0,7	0,1	2,2	65,2	17,4	136,2	1,4		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	5,2	6,4	16,5	145,3	0,1	0,8	0	0,1	165,2	22,5	129,3	0,3	113	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	365	8,0	6,6	42,1	260,3	0,2	0,8	0	0,8	183,5	37,9	162,4	1,4		
Всего за день:		65,4	60,8	228,6	1731,5	1,12	27,3	0,4	10,8	742,5	210,1	987,6	14,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	20	0,4	0	0,8	5	0	0,5	0	0,2	2,3	2,4	7,3	0,1	4	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,3	14,4	5,1	192,3	0	0,5	0,2	2,6	135,5	17,9	177,6	1,5	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008	
КИСЕЛЬ	150	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	330	12,5	18,7	39,2	377,1	0	1,0	0,2	3,4	163,2	29,4	208,4	2,1			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0,9	3,0	4,9	49,9	0	2,3	0	1,4	20,8	11,6	22,9	0,7	110	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	7,6	7,0	20,6	175,4	0,1	6,2	0,2	0,5	31,3	27,1	99,4	1,5	92	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,9	11,9	26,3	255,9	0,2	13,6	0	2,5	25,9	43,2	153,7	2,6	258	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	590	22,0	22,3	76,6	593,7	0,4	22,1	0,2	5,3	91,8	90,9	310,8	6,4			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	20,9	162,9	0,1	1,1	0	0,1	185,8	25	160,5	0,6			
Ужин																
ЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	70	11,8	16,0	11,7	238,0	0	0,9	0	1,7	18,9	18,2	120,9	1,2	64	2010	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,3	2,5	10,8	81,3	0	27,4	0,2	0,3	77,1	29,0	59,0	1,7	346	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	375	17,9	18,7	48,1	434,3	0,1	28,3	0,2	2,7	114,3	62,6	213,0	4,0			
Всего за день:		59,2	65,7	192,5	1608,6	0,6	109,2	0,6	11,7	577,2	220,2	914,4	13,4			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗОМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	24,1	18,8	24,1	366,7	0	0,4	0,1	1,6	253,7	33,7	287,0	0,8	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,3	77,3	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008
Итого за прием пищи:	310	25,6	20,8	58,3	527,4	0	0,4	0,1	1,6	289,1	39,3	308,6	1,2		
II Завтрак															
ГРУША	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,0	3	3,0	43,8	0	8,7	0,2	1,3	25,8	9,6	19,6	0,6	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	180	8,3	6,4	18,0	163,4	0,2	6,2	0,2	1,5	37,1	34,4	105,9	2,0	99/1	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/25	8,3	9,3	4,4	134,7	0	1,6	0,2	1,6	19,8	16,4	81,9	1,3	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	9,8	5,2	29,0	0,6	331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	695	24,0	23,6	74,2	605,5	0,4	16,6	0,6	6,1	106,3	74,6	271,2	6,1		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/5/10	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,4	112,5	0,1	0,8	0	0	154,2	18,4	111,8	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	190	8,5	10,9	27,5	242,6	0,1	0,9	0	0,6	245,4	29,3	180,2	0,9		
Ужин															
РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ	120	25,7	17,6	4,0	278,5	0,2	0,7	0,1	2,2	123,0	38,9	297,5	1,5	111	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	305	28,5	17,8	29,6	393,5	0,3	0,7	0,1	2,9	141,3	54,3	330,6	2,6		
Всего за день:		87,0	73,4	199,3	1813,4	0,8	23,2	0,8	11,5	780,1	208,8	1105,7	12,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150	6,6	6,5	27,2	194,0	0,1	0,8	0	0,5	159,9	31,8	151,3	0,7	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	325	12,8	10,4	46,7	331,8	0,2	1,6	0	1,0	318,7	56,9	280,3	1,4		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,0	2,3	29,2	0	1,2	0	0,9	10,2	3,8	15,9	0,3	30	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	8,1	8,1	21,1	195,4	0,1	20,2	0,2	0,5	83,4	46,9	129,2	2,6	76	2008
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	16,6	17,5	56,8	451,4	0,2	8,4	0	2,6	57,3	41,2	193,2	2,5	178	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	670	27,7	28,0	106,0	788,5	0,4	29,8	0,2	4,9	164,7	100,9	373,1	7,0		
Полдник															
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	220	1,6	0,9	35,3	166,8	0,02	4	0	0,2	17,2	10	21,2	3,1		
Ужин															
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	120/20	7,4	8,8	36,5	254,0	0,1	0,8	0	0,8	166,3	22,4	140,2	0,8	12	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,7	0	431	2008
Итого за прием пищи:	325	10,1	9,0	62,0	369,0	0,2	1,4	0	1,5	181,4	35,7	170,3	1,5		
Всего за день:		53,1	48,6	256,7	1686,7	0,82	93,5	0,2	7,8	714,1	215,8	866,6	13,3		

8 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
					197,3	0,2	0,8	0	0,9	167,1	46,0	182,8	1,1	184	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	7,3	7,7	24,9	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0	154,6	21,4	115,1	0,5	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	3,9	14,9	112,9	0,1	0,8	0	1,5	327,5	74,9	317,8	2,1		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	3,9	14,9	112,9	0,1	0,8	0	1,5	327,5	74,9	317,8	2,1		
КАКАО С МОЛОКОМ	330	13,7	16,9	51,9	405,0	0,3	1,6	0							
Итого за прием пищи:															2008
II Завтрак															
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40/6	2,3	4,7	4,9	71,3	0	2,3	0	1,4	64,0	13,2	46,1	0,8	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	180	6,4	6,3	19,6	160,8	0,1	6,2	0,2	0,4	27,3	29,4	94,8	1,4	98	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,8	10,1	2,8	136,2	0	0,6	0	1,6	15,8	10,6	84,1	1,3	283	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	3,8	9,4	21,2	186,1	0,1	25,9	0,2	2,5	63,8	40,0	90,3	2,0	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	696	23,9	30,9	73,1	666,9	0,3	35,0	0,4	6,8	184,7	102,2	360,1	7,1		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	609	2008
ПЕЧЕНЬЕ	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	2008
РЯЖЕНКА	170	5,9	5,8	21,2	164,4	0	0,5	0	0	191,8	25	156	0,6		
Итого за прием пищи:															
Ужин															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	12,7	4,4	6,7	117,8	0,1	0,7	0	1,8	45,6	40,7	181,9	0,9	245	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	120	4,4	5,8	27,3	178,6	0,1	1,7	0,3	2,2	23,1	14,7	47,7	1,1	332	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	365	19,9	10,4	59,6	411,4	0,3	2,4	0,3	4,7	87,0	70,8	262,7	3,1		
Итого за прием пищи:		63,8	63,4	216,1	1697,3	0,9	50,1	0,7	13,7	807,9	281,3	1098,2	15,2		
Всего за день:															

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,5	7,3	27,8	206,8	0,2	0,9	0	0,7	187,4	38,8	175,3	0,8	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,4	112,5	0,1	0,8	0	0	154,2	18,4	111,8	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	325	13,8	11,2	55,7	378,5	0,3	1,7	0	1,2	347,4	65,5	308,1	1,6		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,7	3,0	5,3	51,1	0	1	1	1,6	23,1	17,2	25,0	0,5	17	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	180/20	6,4	6,1	23,3	174,7	0,1	6,9	0,2	0,7	30,3	30,6	93,8	1,6	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/25	14,3	23,2	3,2	284,5	0,1	0,6	0,1	2,4	27,6	14,4	124,9	1,1	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	2	4,3	21,3	132,2	0	0	0	0,2	6,7	13,7	41,7	0,3	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	40	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	615	24,9	36,7	70,9	720,8	0,2	8,5	1,3	6,3	98,9	83,9	302,2	3,9		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	8,5	7,1	45,8	281,8	0,1	15,0	0	1,5	74,1	24,5	98,2	1,4	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,7	0	431	2008
Итого за прием пищи:	230	8,5	7,1	53,7	313,9	0,1	15,6	0	1,5	81,1	26,2	98,9	1,4		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,6	5,6	15,4	135,1	0,1	0,8	0	0,2	168,8	19,9	123,6	0,4	112	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	370	8,3	6,0	40,4	248,8	0,2	0,8	0	1,1	186,2	31,3	162,1	2,4		
Всего за день:		56,5	61,2	240,5	1748,0	0,82	30,6	1,3	9,3	727,6	214,9	885,3	12,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	130/10	12,5	17,2	5,1	226,5	0	0,5	0,2	2,6	208,1	20,6	216,4	1,6	216	2008
	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	320	14,3	21,5	38,4	406,3	0	0,5	0,2	3,2	223,5	29,7	239,9	2,1		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ					49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		
Обед															
Итого за прием пищи:	30/15	1,1	3,0	5,3	52,1	0	2,6	0	1,5	21,5	12,6	26,9	0,8	9	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180/10	7,2	8,2	18,4	182,4	0,1	6,2	0,2	1,1	38,2	43,5	114,0	1,9	101	2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180	10,4	11,8	22,1	236,6	0,2	11,6	0	2,4	25,8	38,9	141,7	2,5	260	2008
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	605	21,3	23,4	70,6	583,6	0,4	20,4	0,2	5,9	99,3	104,0	317,4	6,8		
Полдник															
Итого за прием пищи:	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008
ВАФЛИ	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008
КЕФИР	170	5,0	4,5	21,5	150,3	0,1	1,1	0	0,1	183,2	23	149,7	0,5		
Ужин															
Итого за прием пищи:	60	13,3	15,9	6,7	223,0	0	0,5	0	0,4	79,3	16,8	140,9	1,2	316	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120	3,9	2,9	22,8	132,3	0,1	0	0	0,1	19,7	19,6	82,6	1,4	181	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	365	20,0	19,0	55,1	470,3	0,2	0,5	0	1,2	117,3	51,8	256,6	3,7		
Итого за прием пищи:		61,0	68,8	195,9	1660,1	0,7	33,1	0,4	11,1	640,2	216,9	975,2	15,4		
Всего за день:															

