

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	4,5	7,0	14,2	139,4	0	0,6	0	0,3	127,1	15,3	95,0	0,3	93/1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,3	3,4	10,8	87,4	0	0,6	0	0	115,3	14,9	84,2	0,2	101	2008
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9,4</b>	<b>14,7</b>	<b>34,8</b>	<b>311,8</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>247,6</b>	<b>37,0</b>	<b>198,0</b>	<b>0,9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0	2,1	0,1	0	12,3	4,5	11,1	0,2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	6,9	6,3	16,8	151,7	0,1	8,6	0,2	0,5	25,9	30,7	102,4	1,4	99/1	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	100	16,2	17,6	5,5	246,4	0,1	0,7	0,1	1,7	70,0	20,2	173,1	1,3	321	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	60	0,7	1,7	2,8	31,3	0	0,9	0,2	0,3	12,3	5,3	13,0	0,2	357/1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28,5</b>	<b>28,8</b>	<b>61,2</b>	<b>621,2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>0,6</b>	<b>3,8</b>	<b>136,5</b>	<b>75,8</b>	<b>351,2</b>	<b>5,1</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	170	4,7	4,2	15	116,2	0,1	0,5	0	0	173,4	19	129,2	0	б/н	
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,6	2,8	9,5	78,3	0	0	0	0	72,1	8,7	52,4	0,5	117	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>7,0</b>	<b>24,5</b>	<b>194,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>245,5</b>	<b>27,7</b>	<b>181,6</b>	<b>0,5</b>		
<b>Ужин</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	160	3,1	6,5	14,8	129,6	0	1,2	1	1,6	47,9	22,4	58,7	0,8	238/1	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,3	0,6	1,4	13,9	0	0	0	0	4,3	0,8	3,2	0	371	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	190	0	0	11,1	44,1	0	0	0	0	8,2	1,6	1,4	0	411/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>3,4</b>	<b>7,1</b>	<b>27,3</b>	<b>187,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>60,4</b>	<b>24,8</b>	<b>63,3</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,1</b>	<b>57,7</b>	<b>157,9</b>	<b>1358,1</b>	<b>0,4</b>	<b>17,2</b>	<b>1,6</b>	<b>5,8</b>	<b>697,0</b>	<b>169,3</b>	<b>801,1</b>	<b>8,7</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,8	8,0	23,0	189,1	0,1	0,6	0	0,1	143,9	25,1	164,0	0,6	184/1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	3,3	9,6	81,1	0	0,5	0	0	107,6	16,9	79,4	0,4	к/к	к/к
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,5</b>	<b>15,6</b>	<b>42,4</b>	<b>355,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>256,7</b>	<b>48,8</b>	<b>262,2</b>	<b>1,4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,6	1,5	1,3	20,6	0	1,8	0	0,9	10,8	4,5	10,7	0,2		2012
СУП КУДРЯВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	9,0	11,1	17,5	209,6	0,1	8,8	0,3	1,5	39,0	33,0	133,0	2,0	92/2	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	10,6	11,5	9,9	187,3	0	26,9	0,2	1,8	73,1	33,1	113,6	2,5	131/1	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,5	0	8,4	35,8	0	0,2	0,1	0	17,2	9,5	11,8	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>24,2</b>	<b>24,5</b>	<b>59,8</b>	<b>561,9</b>	<b>0,2</b>	<b>37,7</b>	<b>0,6</b>	<b>5,3</b>	<b>150,1</b>	<b>92,4</b>	<b>312,0</b>	<b>6,6</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	2008
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,4	18,5	89,0	0	0	0	0,4	7,8	10,8	31,4	1,0	115	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>4,2</b>	<b>24,8</b>	<b>170,0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>193,8</b>	<b>31,8</b>	<b>169,4</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>															
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	1,3	0,3	11,9	63,4	0,1	88,5	0	0,3	50,2	19,2	33,9	0,4		2008
ПЮРЕ МОРКОВНОЕ	30	0,7	0,2	2,9	16,7	0	0,6	0,6	0,2	19,5	10,2	18,7	0,3	323	2012
БИТОЧКИ МАННЫЕ	100	4,8	3,2	26,8	153,9	0	0,1	0	1,7	34,4	11,8	58,1	0,7	199	2012
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЛИМОНОМ	180/4	0,2	0,1	7,3	34,0	0	20,4	0,1	0	7,8	2,0	1,3	0,2	0108/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>414</b>	<b>7,0</b>	<b>3,8</b>	<b>48,9</b>	<b>268,0</b>	<b>0,1</b>	<b>109,6</b>	<b>0,7</b>	<b>2,2</b>	<b>111,9</b>	<b>43,2</b>	<b>112,0</b>	<b>1,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,7</b>	<b>48,2</b>	<b>186,0</b>	<b>1398,1</b>	<b>0,4</b>	<b>150,9</b>	<b>1,3</b>	<b>8,1</b>	<b>719,5</b>	<b>220,2</b>	<b>862,6</b>	<b>12,2</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	170	5,8	8,4	18,3	173,1	0,1	0,6	0	1,4	128,7	49,4	140,5	1,4	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,3	3,4	10,8	87,7	0	0,6	0	0	116,6	15,2	84,6	0,2	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,5</b>	<b>16,2</b>	<b>43,8</b>	<b>369,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>252,8</b>	<b>74,8</b>	<b>252,8</b>	<b>2,2</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,4	1,8	1,4	23,8	0	3,0	0	0,9	4,6	5,6	8,6	0,3	22/19	2012
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	7,7	9,4	22,1	206,4	0,1	8,1	0,2	1,3	31,0	35,7	119,9	1,8	80/1	2012
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	120	1,8	5,4	10,6	98,4	0	5	0	1,6	44,9	24,8	49,3	1,5	137	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ	50	8,6	8,2	5,0	128,2	0	0,9	0,2	0,9	13,2	13,8	82,5	1,2	287/1	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>549</b>	<b>20,8</b>	<b>25,0</b>	<b>61,0</b>	<b>554,9</b>	<b>0,1</b>	<b>17,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,3</b>	<b>104,8</b>	<b>90,7</b>	<b>285,5</b>	<b>5,4</b>		
<b>Полдник</b>															
ОТВАР ИЗ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	180	0,2	0,1	7,9	32,9	0,2	0,4	0	0	0,1	0	0	0	211/12	2017
ВАФЛИ	20	0,7	0,8	18,6	85	0	0	0	0	3,8	2,4	8,6	0,4	23/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>26,5</b>	<b>117,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>2,4</b>	<b>8,6</b>	<b>0,4</b>		
<b>Ужин</b>															
КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	0,5	1,3	3,5	27,0	0	3,1	0	0,5	7,2	4,4	7,0	0	173	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,1	9,1	1,4	116,0	0	0,1	0,1	1,5	47,8	7,5	96,9	1	214/1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0	5,4	22,5	0	0	0	0	10,0	6,0	9,6	1	к/к/1	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,5</b>	<b>10,8</b>	<b>27,3</b>	<b>247,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>72,2</b>	<b>25,5</b>	<b>148,3</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>53,0</b>	<b>168,7</b>	<b>1332,5</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>0,5</b>	<b>9,7</b>	<b>440,7</b>	<b>197,4</b>	<b>702,2</b>	<b>13,0</b>		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	6,7	9,1	25,2	210,1	0,2	0,7	0	0,7	154,2	34,8	154,2	0,7	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	3,6	10,0	86,9	0	0,6	0	0	117,8	18,0	86,6	0,4	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12,5</b>	<b>17,1</b>	<b>49,9</b>	<b>405,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>279,5</b>	<b>63,0</b>	<b>268,5</b>	<b>1,7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	1,9	1,3	25,6	0	3,4	0	0,8	14,3	4,9	10,8	0,2	26/1	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	5,4	6,9	11,6	124,0	0,1	10,4	0,2	0,1	32,3	21,8	71,5	1,3	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,0	4,4	27,7	166,4	0,2	13,5	0	0,3	42,3	37,5	105,6	1,5	335/1	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	17,1	6,3	6,1	170,5	0,2	14,1	6,1	2,7	20,5	23,8	256,4	5,7	277	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,2	0,1	15,1	62,1	0	0	0	0	11,5	4,7	11,6	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>619</b>	<b>30,8</b>	<b>20,0</b>	<b>85,4</b>	<b>660,4</b>	<b>0,5</b>	<b>41,4</b>	<b>6,3</b>	<b>4,9</b>	<b>131,4</b>	<b>106,4</b>	<b>498,5</b>	<b>10,4</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	170	4,9	4,3	6,8	90,1	0,1	1,2	0	0,1	204	23,8	161,5	0,2	435	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	2,5	0,7	14,9	75,2	0	0,1	0	0	16,7	4,8	26,2	0,2	479	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,7</b>	<b>165,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>220,7</b>	<b>28,6</b>	<b>187,7</b>	<b>0,4</b>		
<b>Ужин</b>															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	21,8	12,4	5,6	221,6	0,2	3,2	0,6	1,6	45,8	45,3	224,0	1,2	267	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0	8,2	34,1	0	4	0	0	9,3	2,9	3,5	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>23,3</b>	<b>12,6</b>	<b>22,3</b>	<b>296,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,2</b>	<b>0,6</b>	<b>2,0</b>	<b>58,7</b>	<b>52,0</b>	<b>244,9</b>	<b>2,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,5</b>	<b>54,8</b>	<b>189,4</b>	<b>1571,0</b>	<b>1,0</b>	<b>53,2</b>	<b>6,9</b>	<b>7,8</b>	<b>697,3</b>	<b>254,0</b>	<b>1206,6</b>	<b>16,0</b>		

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			
<b>Завтрак</b>																
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	3,8	7,3	7,6	111,4	0	0,1	0,1	1,5	30,3	5,5	50,7	0,5	227/1	2008	
СЛАДКАЯ ПОДЛИВКА	20	0	0	3,5	13,8	0	0,8	0	0	1,6	0,8	0,7	0			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,6	3,7	11,2	93,2	0	0,6	0	0	127,1	16,3	91,4	0,2	к/к	к/к	
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9,8</b>	<b>15,4</b>	<b>37,0</b>	<b>327,2</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>166,5</b>	<b>32,8</b>	<b>170,5</b>	<b>1,3</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,9	1,4	24,9	0	1,5	0	0,8	8,4	4,9	15,7	0,4	210/1	2012	
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,7	10,4	21,9	211,5	0,1	9,9	0,2	1,5	43,9	37,6	112,6	2,0	77/1	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,3	3,3	21,2	127,8	0,1	0	0	0,8	7,2	4,6	25,3	0,5	317/1	2012	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	60	7,4	7,2	3,6	109,5	0	1,1	0,2	0,8	10,2	12,1	68,6	1,1	277	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>589</b>	<b>22,6</b>	<b>23,4</b>	<b>88,9</b>	<b>661,1</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,4</b>	<b>88,1</b>	<b>77,6</b>	<b>282,2</b>	<b>6,2</b>			
<b>Полдник</b>																
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0	9,2	38,9	0	1,6	0	0	9,1	2,3	2	0,1	211/8	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3	07/14	2008	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	1,3	0,3	11,9	63,4	0,1	88,5	0	0,3	50,2	19,2	33,9	0,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>2,5</b>	<b>1,8</b>	<b>32,3</b>	<b>164,9</b>	<b>0,1</b>	<b>90,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>63,7</b>	<b>24,5</b>	<b>49,4</b>	<b>0,8</b>			
<b>Ужин</b>																
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	120	1,9	4,4	8,7	83,8	0,1	2,0	1,8	0,7	69,1	33,0	64,0	0,8	336	2008	
КРУАССАН С СЫРОМ	130	9,9	14,0	48,6	360,3	0,1	0,1	0	2,5	98,7	14,6	109,7	0,7	467/1	2008	
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	160	4,5	4,9	19,8	142,9	0,1	0,8	0	0	169,1	18,5	122,1	0,2	384	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>16,3</b>	<b>23,3</b>	<b>77,1</b>	<b>587,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>1,8</b>	<b>3,2</b>	<b>336,9</b>	<b>66,1</b>	<b>295,8</b>	<b>1,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,7</b>	<b>64,0</b>	<b>245,4</b>	<b>1783,2</b>	<b>0,7</b>	<b>109,0</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>662,2</b>	<b>205,0</b>	<b>804,9</b>	<b>11,4</b>			

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		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	5,2	8,3	19,1	171,5	0,1	0,7	0	0,5	137,5	17,1	106,3	0,3	189/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,6	3,7	11,2	93,5	0	0,6	0	0	127,1	16,4	91,8	0,2	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>16,4</b>	<b>45,0</b>	<b>373,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>272,1</b>	<b>43,7</b>	<b>225,8</b>	<b>1,1</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	30	0,6	1,4	2,8	26,5	0	0,8	0,8	0,8	20,4	13,5	20,1	0,4	41/1	2012
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	7,5	9,4	20,1	197,3	0,1	8,5	0,2	1,2	31,7	30,9	106,6	1,4	100/1	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	120	1,8	4,5	11	92,7	0	5,2	0	1,4	45,8	25,7	50,9	1,6	137	2008
"ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	12,0	10,4	6,9	169,5	0,1	1,4	0,2	0,7	19,8	17,6	107,7	1,0	287/1	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>599</b>	<b>26,8</b>	<b>26,3</b>	<b>79,7</b>	<b>665,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,9</b>	<b>1,2</b>	<b>5,6</b>	<b>136,0</b>	<b>106,1</b>	<b>345,3</b>	<b>6,6</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	180	4,9	4,4	15,9	123	0,1	0,5	0	0	183,6	20,2	136,8	0	б/н	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	07/14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>30,8</b>	<b>206,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>189,4</b>	<b>24,2</b>	<b>154,8</b>	<b>0,4</b>		
<b>Ужин</b>															
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	12	0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6	30/1	2008
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	130	6,9	10,3	42,4	289,7	0,1	0,5	0	2,3	33,7	13,8	74,8	0,7	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,3	0	7,3	30,2	0	0	0	0	5,9	5,1	9,6	1	к/к/1	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>7,7</b>	<b>10,8</b>	<b>61,5</b>	<b>376,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>58,8</b>	<b>28,5</b>	<b>97,6</b>	<b>4,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,6</b>	<b>60,0</b>	<b>227,1</b>	<b>1665,2</b>	<b>0,6</b>	<b>32,2</b>	<b>1,2</b>	<b>9,3</b>	<b>663,3</b>	<b>206,5</b>	<b>830,5</b>	<b>13,8</b>		

## 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,8	7,7	23,2	187,1	0,1	0,6	0	0,1	124,8	26,2	138,5	1,1	189/1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,0	3,2	9,5	79,4	0	0,5	0	0	103,4	15,7	76,9	0,3	к/к	к/к
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,4</b>	<b>15,2</b>	<b>42,5</b>	<b>351,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>233,4</b>	<b>48,7</b>	<b>234,2</b>	<b>1,8</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,8	2,3	28,9	0	1,1	0	1,1	5	5,3	15,6	0,2		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	8,5	9,1	16,6	185,7	0,1	8,3	0,2	1,2	29,7	31,5	115,6	1,7	83	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	160	10,7	11,8	15,4	213,4	0	30,5	0,3	1,7	92,4	42,8	131,9	2,9	298/1	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,5	0	13,2	55,1	0	0,2	0,1	0	17,3	9,5	11,8	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>24,7</b>	<b>23,2</b>	<b>74,5</b>	<b>612,1</b>	<b>0,2</b>	<b>40,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,3</b>	<b>156,2</b>	<b>103,3</b>	<b>326,5</b>	<b>7,1</b>		
<b>Полдник</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5	5,5	8,1	103,9	0,1	0,9	0	0	182,1	20	128,6	0,2	434	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,4	2,5	9,8	76,5	0	0	0	0	65,8	9,1	50,5	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8,4</b>	<b>8,0</b>	<b>17,9</b>	<b>180,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>247,9</b>	<b>29,1</b>	<b>179,1</b>	<b>0,7</b>		
<b>Ужин</b>															
БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7		2008
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ	120	2,5	3,5	14,4	98,7	0	0,1	0	1,2	28,8	6,1	37,6	0,5	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	10	0,7	0,9	5,6	32,8	0	0,1	0	0	30,7	3,4	21,9	0		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	160	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	5,1	0,9	1,4	0	411/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>53,9</b>	<b>281,5</b>	<b>0</b>	<b>12,2</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>74,2</b>	<b>60,8</b>	<b>94,5</b>	<b>1,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,0</b>	<b>51,5</b>	<b>198,9</b>	<b>1468,5</b>	<b>0,4</b>	<b>56,3</b>	<b>0,6</b>	<b>6,7</b>	<b>718,7</b>	<b>245,9</b>	<b>841,3</b>	<b>12,2</b>		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	6,4	9,3	22,3	199,3	0,1	0,6	0	0,9	139,5	43,1	161,7	1,0	413	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,6	3,7	11,2	93,2	0	0,6	0	0	126,2	16,1	91,4	0,2	к/к	к/к	
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008	
СЫР ПОРЦИЯМИ	9	1,8	2,3	0	28,9	0	0	0	0	61,4	2,3	32,8	0,1			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13,4</b>	<b>20,5</b>	<b>43,3</b>	<b>413,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>332,4</b>	<b>68,3</b>	<b>304,8</b>	<b>1,7</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	1,5	2,5	25,4	0	5,0	0,2	0,7	17,0	7,0	11,9	0,4		2012	
СУП ХАРЧО НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	170/9	6,6	9,0	21,4	197,3	0,1	9,3	0,2	1,1	36,8	34,5	108,2	1,5	24/1	2008	
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130	12,2	13,8	21,3	259,0	0,1	0	0,1	2,6	19,7	13,0	108,9	1,6	212/1	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,0	1,6	4,8	38,7	0	1,4	0,2	0,8	12,3	8,2	18,4	0,3	348/1	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>24,0</b>	<b>26,3</b>	<b>80,4</b>	<b>659,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>0,7</b>	<b>6,2</b>	<b>100,5</b>	<b>77,3</b>	<b>290,0</b>	<b>5,2</b>			
<b>Полдник</b>																
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	170	0,1	0	10,4	44,0	0	1,8	0	0	10,3	2,7	2,3	0,1	211/8	2008	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	2,5	0,7	14,9	75,2	0	0,1	0	0	16,7	4,8	26,2	0,2	479	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>0,7</b>	<b>25,3</b>	<b>119,2</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,0</b>	<b>7,5</b>	<b>28,5</b>	<b>0,3</b>			
<b>Ужин</b>																
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,4	0	0	0,1	0,7	16,4	3,4	53,8	0,7	213/1	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	3,3	8,2	20,6	170,5	0,1	14,3	0,6	1,7	52,3	38,0	81,1	1,8	351	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0,3	0	7,5	31,8	0	0,8	0	0	11,8	6,5	10,6	1,1	к/к/1	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9,2</b>	<b>12,3</b>	<b>36,8</b>	<b>296,5</b>	<b>0,1</b>	<b>15,1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,8</b>	<b>84,1</b>	<b>51,7</b>	<b>162,9</b>	<b>4,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,7</b>	<b>59,9</b>	<b>195,9</b>	<b>1531,9</b>	<b>0,4</b>	<b>35,9</b>	<b>1,4</b>	<b>10,0</b>	<b>551,0</b>	<b>208,8</b>	<b>793,2</b>	<b>13,0</b>			



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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,6	8,1	23,9	192,8	0	0,6	0	0,5	129,9	28,1	128,5	0,6	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	3,6	10,0	86,9	0	0,6	0	0	116,3	17,6	86,6	0,4	к/к	к/к
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,6</b>	<b>16,0</b>	<b>43,7</b>	<b>364,7</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>251,4</b>	<b>52,5</b>	<b>233,9</b>	<b>1,4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННОГО ОГУРЦА И ЗЕЛЕННОГО ЛУКА	30	0,3	1,3	0,7	16,2	0	2,0	0	0,5	10,0	5,2	8,7	0,2		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,8	8,3	19,0	183,5	0,1	14,8	0,2	1,1	49,3	36,9	109,5	2,1	76/1	2008
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3,6	3,9	16,5	114,9	0,1	0	0	2,1	7,2	53,6	80,7	1,9	1/2	
ПОДЛИВКА МЯСНАЯ	60	8,7	8,4	4,3	127,8	0	1,7	0,2	1,0	15,3	16,5	83,7	1,3	277	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,3	0	10,1	42,1	0	0,1	0	0	13,8	7,2	8,8	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>23,3</b>	<b>22,3</b>	<b>74,2</b>	<b>596,3</b>	<b>0,2</b>	<b>18,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,7</b>	<b>106,1</b>	<b>133,1</b>	<b>334,0</b>	<b>7,1</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	170	4,8	4,2	6,9	89	0	0,2	0	0	179,2	19	125,1	0,2	б/н	
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	2,4	0,3	14,4	69,2	0	0	0	0,2	6,2	9,1	23,6	0,6	115	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>4,5</b>	<b>21,3</b>	<b>158,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>185,4</b>	<b>28,1</b>	<b>148,7</b>	<b>0,8</b>		
<b>Ужин</b>															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	20,6	7,8	1,0	158,7	0,1	0,3	0,1	1,6	72,4	61,5	293,3	1,1	268/1	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,8	1,9	4,1	37,2	0	1,4	0,2	0,9	10,7	7,9	16,7	0,3	348/1	2012
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0	6,3	27,6	0	12	0	0	5,8	1,4	0,5	0,1	0108/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>22,8</b>	<b>9,9</b>	<b>19,9</b>	<b>264,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>92,5</b>	<b>74,6</b>	<b>327,9</b>	<b>2,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,4</b>	<b>52,8</b>	<b>169,2</b>	<b>1426,5</b>	<b>0,3</b>	<b>35,7</b>	<b>0,7</b>	<b>9,4</b>	<b>642,4</b>	<b>292,3</b>	<b>1051,5</b>	<b>13,0</b>		

10 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	150	2,8	6,5	12,7	120,6	0	0,1	0	1,0	21,5	4,7	31,9	0,4	231/1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,0	3,1	10,4	81,9	0	0,5	0	0	107,6	14,4	77,4	0,2	к/к	к/к
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,8</b>	<b>14,0</b>	<b>35,4</b>	<b>299,4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>135,5</b>	<b>27,6</b>	<b>132,6</b>	<b>1,1</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	30	0,7	0,8	1,7	17,9	0	4,7	0	0,3	18,7	6,5	14,4	0,3	26/1	2012
СУП БАВАРСКИЙ НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	7,1	11,8	18,2	190,7	0,1	8,5	0,2	1,0	34,0	29,5	98,0	1,4	80/2	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	24,6	10,6	10,4	256,9	0,2	15,0	6,5	2,3	40,7	28,4	360,4	7,2	294	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,8	2,0	4,9	41,4	0	1,3	0,2	0,9	9,7	6,8	15,4	0,3	348/1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>609</b>	<b>38,1</b>	<b>25,8</b>	<b>74,1</b>	<b>686,6</b>	<b>0,4</b>	<b>29,5</b>	<b>6,9</b>	<b>6,0</b>	<b>121,4</b>	<b>89,6</b>	<b>548,2</b>	<b>11,4</b>		
<b>Полдник</b>															
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
ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0	2,2	1,8	10	0,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5,4</b>	<b>22,2</b>	<b>168,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>218,2</b>	<b>27,0</b>	<b>181</b>	<b>0,4</b>		
<b>Ужин</b>															
БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7		2008
ХАЧАПУРИ	130	13,2	14,0	44,1	356,6	0,1	0,6	0,1	2,2	106,0	17,7	158,5	1,6	454	2012
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	4,3	4,7	19,4	137,1	0,1	0,8	0	0	160,8	17,8	114,9	0,2	384	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>19,3</b>	<b>19,3</b>	<b>88,7</b>	<b>608,9</b>	<b>0,2</b>	<b>13,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>276,4</b>	<b>85,9</b>	<b>307,0</b>	<b>2,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,1</b>	<b>64,6</b>	<b>230,5</b>	<b>1806,5</b>	<b>0,7</b>	<b>46,8</b>	<b>7,0</b>	<b>9,4</b>	<b>758,5</b>	<b>234,1</b>	<b>1175,8</b>	<b>16,8</b>		

11 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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША З ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	170	6,6	9,0	25,0	206,2	0,1	0,7	0	0,9	144,6	41,4	159,4	1,2	189/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,3	3,4	10,8	87,4	0	0,6	0	0	117,8	15,4	84,2	0,2	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12,3</b>	<b>16,8</b>	<b>50,5</b>	<b>402,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>269,9</b>	<b>67,0</b>	<b>271,3</b>	<b>2,0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,5	1,7	2,9	29,1	0	1,5	0	0,8	11,9	4,8	19,7	0,4	20/1	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/5	7,5	8,7	18,3	183,2	0,1	15,1	0,2	1,1	43,1	34,9	110,8	1,7	94/1	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	130	15,6	17,3	5,8	242,7	0,1	0,7	0,1	1,7	69,7	20,0	165,8	1,2	321	2008
СОУС ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ	30	0,7	1,9	4,3	38,6	0	1,3	0,2	0,9	10,2	7,1	15,3	0,3	348/1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>29,2</b>	<b>30,2</b>	<b>70,2</b>	<b>673,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,6</b>	<b>0,5</b>	<b>6,0</b>	<b>153,2</b>	<b>85,2</b>	<b>371,6</b>	<b>5,8</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	150	4,1	3,7	13,3	102,5	0	0,4	0	0	153	16,8	114	0	б/н	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0	13	0	0,8	20,8	10,4	14,3	2,9	30/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>26,0</b>	<b>163,6</b>	<b>0</b>	<b>13,4</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>173,8</b>	<b>27,2</b>	<b>128,3</b>	<b>2,9</b>		
<b>Ужин</b>															
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,6	3,1	9,2	75,4	0,1	1,8	1,8	0,7	48,4	31,4	49,8	0,8	334	2012
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	130	3,9	6,9	18,3	150,8	0	0,1	0	1,1	25,5	6,3	42,7	0,4	231/1	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	15	1,1	1,3	8,3	49,2	0	0,2	0	0	46,1	5,1	32,9	0		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	160	0	0	9,1	36,3	0	0	0	0	8,2	1,6	1,4	0	411/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,6</b>	<b>11,3</b>	<b>44,9</b>	<b>311,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>128,2</b>	<b>44,4</b>	<b>126,8</b>	<b>1,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,2</b>	<b>62,6</b>	<b>201,7</b>	<b>1594,0</b>	<b>0,5</b>	<b>37,4</b>	<b>2,3</b>	<b>9,6</b>	<b>732,1</b>	<b>227,8</b>	<b>905,0</b>	<b>13,3</b>		

12 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,8	8,0	23,0	189,1	0,1	0,6	0	0,1	142,9	25,0	163,8	0,6	184/1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	3,6	10,0	86,9	0	0,6	0	0	117,8	18,0	86,6	0,4	к/к	к/к
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,8</b>	<b>15,9</b>	<b>42,8</b>	<b>361,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>265,9</b>	<b>49,8</b>	<b>269,2</b>	<b>1,4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,3	1,6	2,4	24,4	0	0,8	0,3	0,8	9,2	6,3	9,1	0,5	40	2012
СУП МОЗАЙКА НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	7,2	8,8	18,5	185,1	0,1	9,1	0,3	1,3	35,0	35,4	114,9	1,8	80/1	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	9,9	11,6	9,7	185,8	0	27,1	0,2	1,6	78,5	33,3	110,1	2,5	131/1	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	10,9	45,8	0	0,1	0,1	0	16,2	8,7	10,9	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>21,4</b>	<b>22,4</b>	<b>65,1</b>	<b>552,9</b>	<b>0,1</b>	<b>37,1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,7</b>	<b>149,4</b>	<b>97,4</b>	<b>287,6</b>	<b>6,5</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	170	4,9	4,3	7,1	91,8	0	0,5	0	0	210,8	23,8	156,4	0,2	435	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,4	2,5	9,5	75,1	0	0	0	0	65,3	8,4	48,7	0,5	117	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>6,8</b>	<b>16,6</b>	<b>166,9</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>276,1</b>	<b>32,2</b>	<b>205,1</b>	<b>0,7</b>		
<b>Ужин</b>															
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ	180	5,1	5,2	30,5	189,8	0,2	13,7	0	0,3	74,5	41,3	129,5	1,6	319	2012
РЫБКА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	5,2	0	0	20,9	0	0	0	0	0	0	0	0	08/05	2020
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8	0,3	0	7,5	31,8	0	0,8	0	0	11,8	6,5	10,6	1,1	к/к/1	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>418</b>	<b>11,9</b>	<b>5,4</b>	<b>46,5</b>	<b>283,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>89,9</b>	<b>51,6</b>	<b>157,5</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>50,6</b>	<b>181,1</b>	<b>1407,1</b>	<b>0,4</b>	<b>55,3</b>	<b>0,9</b>	<b>5,6</b>	<b>788,3</b>	<b>235,0</b>	<b>926,4</b>	<b>13,5</b>		

13 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,4	8,5	21,0	187,8	0,1	0,6	0	1,7	135,6	58,8	155,0	1,6	184/1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	2,9	3	10,2	80,0	0	0,5	0	0	104,8	13,9	75,2	0,2	к/к	к/к	
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
СЫР ПОРЦИЯМИ	9	1,8	2,3	0	28,9	0	0	0	0	61,4	2,3	32,8	0,1			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>374</b>	<b>13,5</b>	<b>18,2</b>	<b>45,9</b>	<b>405,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>309,3</b>	<b>85,2</b>	<b>290,7</b>	<b>2,5</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,1	1,8	19,9	0	1,3	0	0,7	5,7	5,6	16,2	0,2		2012	
СУП ПО- ПОЛЬСКИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	11,8	13,7	17,1	241,6	0,1	8,5	0,3	2,0	54,4	34,6	168,4	2,4	92/2	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,7	4,3	10,2	87,2	0	4,8	0	1,3	42,8	23,9	47,2	1,5	137	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	8,8	8,4	6,6	138,8	0	0,9	0	1,0	15,8	13,4	84,9	1,2	287/1	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>599</b>	<b>28,1</b>	<b>28,1</b>	<b>74,6</b>	<b>667,2</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>137,0</b>	<b>95,9</b>	<b>376,7</b>	<b>7,5</b>			
<b>Полдник</b>																
ОТВАР ИЗ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	180	0,2	0,1	7,9	32,9	0,2	0,4	0	0	0,1	0	0	0	211/12	2017	
ВАФЛИ	20	0,7	0,8	18,6	85	0	0	0	0	3,8	2,4	8,6	0,4	23/1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>26,5</b>	<b>117,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>2,4</b>	<b>8,6</b>	<b>0,4</b>			
<b>Ужин</b>																
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130	4,1	7,9	24,9	186,6	0	0,1	0	1,6	25,6	6,7	45,0	0,6	231/1	2012	
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0,2	0,1	8,2	38,7	0	28	0,1	0	8,0	2,0	1,1	0,2	0108/1		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0	13	0	0,8	20,8	10,4	14,3	2,9	30/1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>4,8</b>	<b>8,5</b>	<b>45,8</b>	<b>286,4</b>	<b>0</b>	<b>41,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>54,4</b>	<b>19,1</b>	<b>60,4</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>55,8</b>	<b>202,9</b>	<b>1520,0</b>	<b>0,5</b>	<b>60,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>511,6</b>	<b>206,6</b>	<b>743,4</b>	<b>15,5</b>			

14 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,1	8,4	24,2	198,4	0,1	0,6	0	0,7	131,1	32,3	139,3	0,7	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,8	2,8	9,5	74,9	0	0,5	0	0	101,8	16,1	74,4	1,1	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,3</b>	<b>15,6</b>	<b>48,4</b>	<b>382,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>240,4</b>	<b>58,6</b>	<b>241,4</b>	<b>2,4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,7	1,2	5,8	37,1	0	1,2	0	0,5	16,4	9,8	18,9	0,6	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	160/9	7,3	8,1	17,0	167,4	0,1	14,4	0,2	0,4	43,0	32,9	102,9	1,9	88	2008
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	11,7	11,7	31,2	277,2	0,2	14,8	0,2	1,4	40,8	51,4	171,2	2,9	260/1	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,2	0,1	9,0	37,3	0	0,5	0	0,1	8,3	3,1	4,9	0,4	372/1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>23,5</b>	<b>21,5</b>	<b>86,6</b>	<b>630,8</b>	<b>0,3</b>	<b>30,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,4</b>	<b>119,0</b>	<b>110,9</b>	<b>340,5</b>	<b>7,2</b>		
<b>Полдник</b>															
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
ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0	2,2	1,8	10	0,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5,4</b>	<b>22,2</b>	<b>168,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>218,2</b>	<b>27,0</b>	<b>181</b>	<b>0,4</b>		
<b>Ужин</b>															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	18,7	6,1	7,8	161,5	0,1	3,3	0,8	2,8	56,8	51,1	255,7	1,4	248/1	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	7,2	31,9	0	2,3	0	0	9,4	2,4	2,9	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>20,1</b>	<b>6,3</b>	<b>23,5</b>	<b>234,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	<b>69,8</b>	<b>57,3</b>	<b>276,0</b>	<b>2,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,8</b>	<b>48,9</b>	<b>190,8</b>	<b>1458,7</b>	<b>0,6</b>	<b>40,9</b>	<b>1,2</b>	<b>7,5</b>	<b>654,4</b>	<b>257,8</b>	<b>1045,9</b>	<b>13,7</b>		

15 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ "ШОКОЛАДКА" МОЛОЧНАЯ	170	5,7	8,1	21,1	181,2	0	0,6	0	0,6	130,1	21,8	110,1	0,6	189/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,2	0	5,8	23,7	0	0	0	0	8,8	3,9	5,4	0,1	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8,3</b>	<b>12,5</b>	<b>41,6</b>	<b>313,7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>146,4</b>	<b>35,9</b>	<b>143,2</b>	<b>1,3</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	0,6	0,9	10,4	0	0,7	0	0,3	6,9	3,9	8,2	0,2		2012
СУП МОСКОВСКИЙ НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	160/4	6,4	8,6	19,5	183,8	0,1	8,2	0,3	1,4	29,3	38,6	110,7	1,8	80/1	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,5	1,9	22,6	121,3	0,1	0	0	0,7	6,9	4,9	26,2	0,6	317/1	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	18,3	6,1	2,6	162,5	0,2	13,9	6,4	1,3	14,9	17,0	263,7	5,9	256	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>594</b>	<b>33,4</b>	<b>17,8</b>	<b>84,5</b>	<b>657,7</b>	<b>0,5</b>	<b>22,8</b>	<b>6,7</b>	<b>5,2</b>	<b>76,3</b>	<b>82,8</b>	<b>468,8</b>	<b>10,7</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,3	4,7	22,3	148,6	0,1	0,8	0	0	160,9	17,8	114,9	0,2	384	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	07/14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,7</b>	<b>37,2</b>	<b>232,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>166,7</b>	<b>21,8</b>	<b>132,9</b>	<b>0,6</b>		
<b>Ужин</b>															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	130	12,3	12,1	44,9	336,7	0,1	13,5	0,3	2,6	83,1	29,3	145,3	2,0	454	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	30/1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	9,5	74,9	0	0,5	0	0	101,8	16,1	74,4	1,1	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>15,7</b>	<b>15,5</b>	<b>69,1</b>	<b>482,1</b>	<b>0,1</b>	<b>29,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>208,9</b>	<b>57,4</b>	<b>236,2</b>	<b>6,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,7</b>	<b>52,6</b>	<b>242,5</b>	<b>1728,5</b>	<b>0,7</b>	<b>55,2</b>	<b>7,0</b>	<b>9,4</b>	<b>605,3</b>	<b>201,9</b>	<b>988,1</b>	<b>20,4</b>		

16 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	6,4	8,5	22,3	192,0	0,1	0,6	0	0,9	136,7	42,9	161,0	1,0	413	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	3,6	10,0	86,9	0	0,6	0	0	117,8	18,0	86,6	0,4	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12,2</b>	<b>16,5</b>	<b>47,0</b>	<b>387,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>262,0</b>	<b>71,1</b>	<b>275,3</b>	<b>2,0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	30	1,0	1,8	6,2	45,6	0	3,6	0,2	0,7	11,1	11,5	27,2	0,6	43/2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	8,8	8,0	20,0	186,7	0,2	7,7	0,2	2,0	29,4	35,7	114,5	1,8	99/1	2008
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	160	17,1	19,1	38,5	392,8	0,2	1,0	0	2,3	38,3	21,3	152,3	1,3	454	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>29,5</b>	<b>29,3</b>	<b>88,5</b>	<b>733,8</b>	<b>0,5</b>	<b>12,3</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>90,2</b>	<b>77,0</b>	<b>328,8</b>	<b>5,3</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	170	4,7	4,2	15	116,2	0,1	0,5	0	0	173,4	19	129,2	0	б/н	
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	115	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>4,4</b>	<b>29,6</b>	<b>185,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>179,6</b>	<b>27,9</b>	<b>151,9</b>	<b>0,5</b>		
<b>Ужин</b>															
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	12	0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6	30/1	2008
ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ	110	4,2	7,0	16,3	145,3	0	0,1	0	1,2	25,7	5,9	48,1	0,5	231/1	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,3	0,6	1,4	13,9	0	0	0	0	4,2	0,7	3,2	0	371	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,6	3,7	11,2	93,2	0	0,6	0	0	128,0	16,5	91,4	0,2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8,6</b>	<b>11,8</b>	<b>40,7</b>	<b>308,8</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>177,1</b>	<b>32,7</b>	<b>155,9</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,7</b>	<b>62,1</b>	<b>215,9</b>	<b>1658,4</b>	<b>0,7</b>	<b>28,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>715,9</b>	<b>212,7</b>	<b>918,9</b>	<b>12,5</b>		



17 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		
<b>Завтрак</b>															
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	90	4,7	4,6	18,4	135,0	0	0	0	0,7	72,7	7,6	54,3	0,6	211	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,4	0	0	0,1	0,7	16,4	3,4	53,8	0,7	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0	2,1	0,1	0	12,3	4,5	11,1	0,2		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,6	9,3	72,0	0	0,4	0	0	96,8	15,5	70,8	1,1	к/к	к/к
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13,9</b>	<b>18,1</b>	<b>40,0</b>	<b>381,1</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>203,4</b>	<b>37,8</b>	<b>208,8</b>	<b>3,0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,4	1,8	1,4	23,8	0	3,0	0	0,9	4,6	5,6	8,6	0,3	22/19	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	7,9	9,4	22,1	207,1	0,1	8,0	0,2	1,2	32,1	31,1	112,5	1,7	92	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	160	10,6	11,6	12,1	197,3	0	26,9	0,2	1,7	74,5	35,8	120,8	2,4	298/1	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,2	0	11,6	47,6	0	0	0	0	9,6	3,8	8,7	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>539</b>	<b>21,4</b>	<b>23,0</b>	<b>62,3</b>	<b>546,8</b>	<b>0,1</b>	<b>37,9</b>	<b>0,4</b>	<b>4,4</b>	<b>127,7</b>	<b>86,2</b>	<b>275,8</b>	<b>5,2</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	170	0	0	6,8	27,0	0	0	0	0	5,0	1,0	0,9	0	411/1	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,4	2,5	9,5	75,1	0	0	0	0	65,3	8,4	48,7	0,5	117	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>2,5</b>	<b>16,3</b>	<b>102,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70,3</b>	<b>9,4</b>	<b>49,6</b>	<b>0,5</b>		
<b>Ужин</b>															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	7,0	2,6	13,2	104,9	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7	87	2012
ОТВАР ИЗ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	180	0,1	0,1	7,8	32,2	0,2	0,4	0	0	6,2	1,4	0	0	211/12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,7</b>	<b>3,1</b>	<b>38,0</b>	<b>218,7</b>	<b>0,4</b>	<b>6,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>36,3</b>	<b>30,1</b>	<b>80,8</b>	<b>2,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,9</b>	<b>46,8</b>	<b>166,7</b>	<b>1291,7</b>	<b>0,5</b>	<b>48,5</b>	<b>0,8</b>	<b>7,1</b>	<b>444,7</b>	<b>167,5</b>	<b>622,0</b>	<b>12,4</b>		

18 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			
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	1,9	6,2	6,0	86,7	0	0,1	0	1,2	19,8	3,5	26,7	0,3	238/1	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,7	3,1	28,9	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	351	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,3	3,4	10,8	87,7	0	0,6	0	0	117,8	15,5	84,6	0,2	к/к	к/к	
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,8</b>	<b>15,7</b>	<b>32,2</b>	<b>300,2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>160,4</b>	<b>29,6</b>	<b>146,7</b>	<b>1,0</b>			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,6	2,3	3,4	36,6	0	1,7	0	1,0	12,5	5,3	22,3	0,4	20/1	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,3	8,9	18,8	185,1	0,1	8,7	0,2	1,1	30,0	31,3	106,7	1,7	91/1	2008	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	110	8,9	3,5	18,5	141,5	0,2	0	0	3,7	39,9	33,0	81,9	2,5	б/н		
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	18,6	6,2	4,3	170,3	0,2	14,8	6,6	2,5	17,0	21,5	271,3	6,1	277	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>599</b>	<b>39,3</b>	<b>21,5</b>	<b>83,9</b>	<b>713,2</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>6,8</b>	<b>9,8</b>	<b>117,7</b>	<b>109,5</b>	<b>542,2</b>	<b>12,9</b>			
<b>Полдник</b>																
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	11,1	46,6	0	1,9	0	0	10,9	2,7	2,3	0,1	211/8	2008	
ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0	2,2	1,8	10	0,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>26,1</b>	<b>119,8</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,1</b>	<b>4,5</b>	<b>12,3</b>	<b>0,3</b>			
<b>Ужин</b>																
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	30	0,3	0	1,6	8,5	0	0,5	0,5	0,2	11,5	8,6	12,4	0,3	336-1	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	130	9,0	11,1	57,0	364,6	0,2	8,8	0	2,4	38,7	33,5	125,1	1,7	454	2012	
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	4,3	4,7	19,4	137,1	0,1	0,8	0	0	160,8	17,8	114,9	0,2	384	2012	
БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15,4</b>	<b>16,4</b>	<b>103,2</b>	<b>625,4</b>	<b>0,3</b>	<b>22,1</b>	<b>0,5</b>	<b>2,6</b>	<b>220,6</b>	<b>110,3</b>	<b>286,0</b>	<b>2,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64,3</b>	<b>54,6</b>	<b>255,5</b>	<b>1801,6</b>	<b>0,9</b>	<b>52,0</b>	<b>7,3</b>	<b>13,7</b>	<b>518,8</b>	<b>257,9</b>	<b>994,2</b>	<b>18,5</b>			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	170	5,2	7,0	20,2	166,3	0,1	2,2	0,2	0,5	130,0	30,1	122,2	0,7	185	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,0	3,2	9,5	79,4	0	0,5	0	0	104,8	16,0	76,9	0,3	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,6</b>	<b>14,6</b>	<b>44,4</b>	<b>354,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>242,3</b>	<b>56,3</b>	<b>226,8</b>	<b>1,6</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,7	1,3	21,9	0	1,3	0	0,8	7,3	4,1	13,4	0,4	25/3	2012
СУП БАВАРСКИЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	7,5	11,7	18,5	196,7	0,1	8,5	0,2	1,4	26,6	30,4	100,6	1,6	80/2	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	160	10,0	12,2	26,4	256,0	0	1,5	0,4	1,7	18,9	31,5	122,0	1,6	265/1	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,4	55,6	0	0,1	0,1	0	15,1	8,0	9,9	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>21,8</b>	<b>26,0</b>	<b>83,2</b>	<b>642,0</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>0,7</b>	<b>4,9</b>	<b>78,4</b>	<b>87,7</b>	<b>288,5</b>	<b>5,2</b>		
<b>Полдник</b>															
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
ВАФЛИ	20	0,7	0,8	18,6	85	0	0	0	0	3,8	2,4	8,6	0,4	23/1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>25,8</b>	<b>180,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>219,8</b>	<b>27,6</b>	<b>179,6</b>	<b>0,6</b>		
<b>Ужин</b>															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	23,8	8,7	2,3	183,0	0,1	0,3	0,1	1,3	75,3	63,4	328,9	1,7	249	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,5	1,3	2,8	24,4	0	0,8	0,1	0,5	5,2	4,1	8,7	0,3	348/1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0,3	0	7,5	31,8	0	0,8	0	0	11,8	6,5	10,6	1,1	к/к/1	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>25,9</b>	<b>10,2</b>	<b>21,1</b>	<b>280,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>95,9</b>	<b>77,8</b>	<b>365,6</b>	<b>3,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,7</b>	<b>56,2</b>	<b>184,6</b>	<b>1499,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>1,1</b>	<b>7,8</b>	<b>643,4</b>	<b>253,4</b>	<b>1067,5</b>	<b>12,7</b>		

20 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,8	8,1	27,0	208,5	0,2	0,7	0	0,1	145,3	29,9	159,6	1,2	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,6	3,7	11,2	93,5	0	0,6	0	0	128,0	16,6	91,8	0,2	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12,8</b>	<b>16,2</b>	<b>52,9</b>	<b>410,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>280,8</b>	<b>56,7</b>	<b>279,1</b>	<b>2,0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	30	0,5	0	3,1	14,8	0	1,4	0	0,1	12,2	7,2	14,1	0,5	135	2008
СУП РИСОВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/8	6,5	8,6	19,7	186,0	0,1	7,9	0,2	1,1	24,9	30,1	102,1	1,5	92/2	2008
МАКАРОННИК С ЯЙЦОМ	130	7,6	9,6	21,4	203,0	0,1	0	0,1	2,8	26,0	8,2	79,5	1,2	112/1	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,9	9,7	0,2	119,7	0	0,1	0	1,6	7,7	8,2	69,5	1,0	272/1	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,6	2,9	2,8	41,9	0	0,9	0,1	1	7,9	4,3	10,2	0,2	357/1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,2	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>25,4</b>	<b>31,0</b>	<b>69,1</b>	<b>663,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,2</b>	<b>89,8</b>	<b>68,8</b>	<b>300,6</b>	<b>5,0</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>6,2</b>	<b>4,4</b>	<b>31,5</b>	<b>196,2</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>195,6</b>	<b>71,4</b>	<b>171,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,4	5,2	47,4	0	7,7	0,2	1,2	27,6	11,2	19,1	0,5		2012
СУХАРНИК	130	8,9	13,0	9,7	190,5	0	0,2	0,1	2,4	71,9	14,5	123,2	1,3	214/1	2008
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,1	40,9	0	20	0,1	0	9,3	2,2	0,8	0,2	0108/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,6</b>	<b>15,9</b>	<b>41,0</b>	<b>360,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,9</b>	<b>0,4</b>	<b>4,5</b>	<b>116,0</b>	<b>35,5</b>	<b>177,9</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>67,6</b>	<b>204,6</b>	<b>1673,9</b>	<b>0,5</b>	<b>54,0</b>	<b>0,8</b>	<b>11,9</b>	<b>689,2</b>	<b>236,4</b>	<b>936,2</b>	<b>12,9</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1,130.5	1,124.3	4,015.3	30,975.3	11.1	1,012.4	45.7	179.5	12,854.3	4,490.5	18,217.3	275.5
Среднее значение за период	56,5	56,2	200,8	1548,8	0,6	50,6	2,3	9,0	642,7	224,5	910,9	13,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	32,7	52,7									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	361	100	575	211	411