



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									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ КОНСЕРВ. 170	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 170	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 165/15	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР 30/10/10	БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР 30/10/10
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110
Обед									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ.МАСЛОМ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО / САЛАТ ИЗ СОЛЕННОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ К УРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ КАРТ. С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ И СОЛ. ОГУРЦОМ /САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ.МАСЛОМ 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ /ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО /САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 160/10/10	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ. 160/10/10	СУП С КУРИЦЕЙ ,ВЕРМИШЕЛ ью И СМЕТАНОЙ 160/10/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 160/10/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 160/10/10	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ 160/20	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 160/10/10	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 160/10/10	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 160/10/10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ 130/10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 130	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 180	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 180
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) 180	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ 70	РЫБА, ПРИПТИЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) 180	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 60	ВЫПЕЧКА 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ И) С МОРКОВЬЮ 60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 60	ВЫПЕЧКА 60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 60	ВЫПЕЧКА 60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 60	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 60	ВЫПЕЧКА 60
Ужин									
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ 220/30	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/15	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ 220/30	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 160	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ И 160
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ 200	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ФРУКТ 50	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 175	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180
	ФРУКТ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180		ФРУКТ 90	ФРУКТ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ФРУКТ 60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4.9	5.7	13.1	124.1	0.07	0.66	0.03	0.76	0.03	0.15	132.67	34.04	119.95	0.78	225.47	11.70	0.00	0.00	94	2012				
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	30/10	2.5	8.6	14.8	146.2	0.05	0.00	0.07	0.22	0.15	0.03	8.10	10.20	28.60	0.62	42.30	1.08	0.00	0.00		2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.9	47.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.18	4.00	4.45	0.44	15.78	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	400	7.4	14.3	39.8	318.2	0.12	0.68	0.10	0.98	0.18	0.19	151.15	48.24	153.00	1.84	283.55	12.78	0.00	0.00						
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008				
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	61.6	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00						
Обед																									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ. МАСЛОМ	50	0.7	2.5	4.1	41.2	0.01	1.90	0.00	1.12	0.00	0.02	15.62	9.41	18.44	0.60	136.80	3.33	0.01	0.00	339	2012				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6.2	2.4	8.1	79.1	0.07	3.19	0.22	0.26	0.04	0.06	22.62	15.09	33.72	0.59	196.00	2.27	0.02	0.00	87	2012				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5.7	4.0	36.6	205.2	0.07	0.00	0.02	1.21	0.06	0.02	19.68	8.65	44.21	1.03	66.81	0.80	0.01	0.01	205	2012				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9.1	9.7	10.5	168.2	0.07	4.23	0.57	2.06	0.00	0.09	28.71	27.02	100.92	1.70	361.61	6.37	0.04	0.00	272	2008				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0.0	0.0	9.8	39.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.33	1.58	0.30	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.1	11.7	55.2	0.04	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	5.36	7.69	19.57	0.47	30.06	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	660	25.6	18.9	93.5	647.1	0.31	9.32	0.81	5.77	0.10	0.22	106.12	75.14	242.95	5.59	832.91	14.45	0.08	0.01						
Полдник																									
ХИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.80	21.28	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	17.40	12.00	54.00	1.26	66.00	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	250	9.8	10.5	62.0	347.9	0.10	0.53	0.04	0.13	0.00	0.25	211.20	33.28	198.40	1.41	343.40	17.10	0.03	0.00						
Ужин																									
ОЛАДЬИ С ДРЕКОМ	220/30	9.4	18.1	69.9	477.5	0.12	2.70	0.05	4.50	0.22	0.08	26.63	16.41	83.54	1.02	144.34	2.14	0.02	0.03	449	2012				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	7.3	30.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.19	4.37	7.62	0.15	11.44	0.00	0.00	0.00	395	2012				
Итого за прием пищи:	450	9.7	18.1	77.1	607.6	0.13	2.70	0.05	4.50	0.22	0.08	35.82	20.78	91.16	1.17	155.78	2.14	0.02	0.03						
Всего за день:		63.0	61.8	274.6	1 872.3	0.67	15.63	1.00	11.38	0.50	0.75	512.69	182.24	693.92	11.69	1 759.64	47.67	0.13	0.04						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6.4	11.8	4.6	156.4	0.05	0.49	0.14	2.53	1.02	0.27	121.30	15.67	148.33	1.13	201.98	17.72	0.03	0.01	214	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР	30/10/10	4.6	11.2	14.8	170.3	0.05	0.06	0.10	0.25	0.15	0.06	88.09	13.38	74.05	0.71	50.30	1.08	0.00	0.00		2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.5	2.5	10.9	76.9	0.03	0.42	0.01	0.00	0.00	0.08	89.86	13.07	65.21	0.20	126.78	7.32	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	400	15.4	25.5	30.3	414.6	0.13	0.97	0.25	2.78	1.17	0.41	209.27	42.12	287.56	2.04	381.06	26.12	0.03	0.01				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ / ИЛИ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО / САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.62	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	кк	кк		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/10	7.7	8.3	13.7	166.5	0.11	9.35	0.31	0.45	0.05	0.09	59.14	32.93	119.95	1.67	467.85	6.24	0.03	0.00	95	2008		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14.4	6.6	30.2	237.8	0.39	0.02	0.02	6.89	0.06	0.09	57.24	52.06	132.37	4.09	473.20	3.29	0.02	0.00	414	2012		
БЕФСТОРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	11.3	3.3	7.9	122.1	0.15	9.90	3.56	0.65	0.00	0.00	23.74	16.68	172.00	3.66	262.47	5.87	0.11	0.02	278	2012		
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180	0.1	0.0	14.2	58.6	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	10.51	2.51	1.70	0.08	14.98	0.00	0.00	0.00	кк	кк		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.58	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.1	11.7	55.2	0.04	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	5.36	7.69	19.57	0.47	30.06	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	660	37.7	18.6	91.6	768.3	0.75	25.61	3.90	9.36	0.11	1.13	172.84	124.56	492.62	11.89	1399.59	18.57	0.17	0.02				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.80	21.28	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012		
ВЫПЕЧКА	60	3.2	2.0	20.2	111.7	0.06	5.67	0.01	0.74	0.02	0.01	21.47	9.02	34.66	0.66	61.20	1.19	0.00	0.00	451	2008		
Итого за прием пищи:	250	8.6	6.6	27.6	209.3	0.11	6.20	0.04	0.87	0.02	0.23	215.27	30.30	179.06	0.81	338.60	18.29	0.03	0.00				
Ужин																							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4.6	5.4	21.9	154.9	0.07	0.42	0.02	0.07	0.05	0.10	104.84	20.46	133.05	0.52	166.56	7.34	0.02	0.01	189	2008		
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	18.6	74.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.55	2.16	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ФРУКТ	60	0.2	0.2	5.9	28.2	0.02	6.00	0.00	0.38	0.00	0.01	9.60	4.80	6.60	1.32	106.80	1.20	0.01	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.90	0.05	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	445	8.1	6.0	66.9	365.7	0.17	6.42	0.02	1.39	0.05	0.14	132.04	38.16	180.36	3.24	395.93	9.94	0.03	0.01				
Всего за день:		70.3	66.8	228.5	1739.5	1.17	41.60	4.21	14.40	1.35	1.92	627.82	239.94	1148.03	19.66	2059.18	74.12	0.26	0.04				

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	6.6	9.5	22.2	201.0	0.11	0.76	0.04	0.75	0.07	0.17	167.14	41.12	166.71	0.89	281.79	14.39	0.01	0.00	413	2012		
БУТЕРБРОД СО СЛИВ МАСЛОМ	30/10	2.5	8.6	14.8	146.2	0.05	0.00	0.07	0.22	0.15	0.03	8.10	10.20	28.60	0.62	42.30	1.08	0.00	0.00		2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0.3	0.0	8.3	35.7	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	14.72	8.16	8.48	0.75	37.93	0.00	0.00	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	400	9.3	18.0	45.3	382.9	0.16	2.26	0.11	0.97	0.22	0.21	189.96	57.48	203.79	2.26	362.02	15.47	0.01	0.00				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ К УРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008		
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	160/1010	7.0	7.5	13.8	156.6	0.08	14.75	0.27	1.36	0.00	0.11	69.68	36.78	103.19	2.19	550.04	10.26	0.04	0.00	62	2012		
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	5.5	28.4	175.5	0.01	0.00	0.05	0.26	0.00	0.00	2.60	16.43	52.74	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008		
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	7.2	3.9	1.8	71.5	0.05	1.06	0.27	1.74	0.00	0.05	26.56	28.43	106.95	0.56	245.25	67.35	0.29	0.01	231	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	13.6	56.1	0.01	0.84	0.00	0.13	0.00	0.00	9.53	2.92	2.09	0.41	59.48	0.42	0.00	0.00	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	660	21.0	17.3	80.4	568.3	0.23	16.65	0.59	4.54	0.00	0.19	118.97	96.86	307.67	5.28	621.37	79.71	0.33	0.01				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.80	21.28	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012		
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.6	5.0	56.4	0.04	1.47	0.84	1.96	0.00	0.04	22.14	17.35	29.67	0.48	96.68	2.10	0.02	0.00		2012		
Итого за прием пищи:	250	6.4	8.2	12.3	154.1	0.09	2.00	0.87	2.09	0.00	0.26	215.94	38.63	174.07	0.63	377.08	19.20	0.05	0.00				
Ужин																							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ	200	4.5	7.6	25.7	189.9	0.14	11.93	0.05	0.30	0.10	0.16	72.31	36.53	118.23	1.37	910.66	12.44	0.04	0.00	126	2012		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.2	0.1	14.5	60.5	0.01	34.58	0.06	0.23	0.00	0.02	11.67	2.75	0.95	0.15	4.02	0.00	0.00	0.00	437	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	450	8.2	8.1	63.3	360.6	0.24	46.51	0.11	1.57	0.10	0.21	94.23	52.28	161.93	3.02	980.93	13.84	0.04	0.00				
Всего за день:		45.4	51.7	212.4	1 513.2	0.73	69.02	1.66	9.17	0.32	0.88	626.80	249.65	855.36	12.73	2 773.40	129.32	0.43	0.01				

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	6.1	8.6	25.0	202.8	0.08	0.76	0.04	0.43	0.07	0.15	157.65	29.61	143.68	0.55	247.83	13.80	0.01	0.00	190	2008		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	4.5	3.0	14.7	104.5	0.05	0.06	0.03	0.03	0.00	0.05	86.89	13.38	72.15	0.69	49.80	1.08	0.00	0.00		2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.2	2.2	12.6	79.2	0.01	0.31	0.01	0.00	0.00	0.06	68.54	15.45	54.99	0.45	118.44	5.40	0.00	0.00	397	2012		
Итого за прием пищи:	400	12.7	13.8	52.3	386.5	0.14	1.13	0.08	0.46	0.07	0.26	313.08	58.44	270.82	1.69	415.07	20.28	0.01	0.00				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ КАРТ. С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ И СОЛ. ОГУРЦОМ / САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.03	12.55	0.08	0.20	0.00	0.02	7.03	10.04	13.05	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008		
СУП С КУРИЦЕЙ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	6.1	8.5	14.0	162.1	0.08	3.34	0.31	0.47	0.05	0.07	36.27	19.57	76.03	1.08	283.54	4.97	0.05	0.00	100	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	130/10	7.1	10.2	15.9	184.5	0.10	21.21	0.30	2.39	0.03	0.09	57.72	36.53	104.67	2.10	640.87	8.46	0.05	0.00	344	2012		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	1.58	0.00	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	кк	кк		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.58	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	600	17.2	19.1	66.2	613.6	0.29	37.10	0.69	4.11	0.08	0.21	118.38	80.02	236.05	5.28	1137.48	16.11	0.10	0.00				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.3	4.8	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.80	21.28	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7.9	0.9	49.5	238.3	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	21.60	33.12	87.12	2.09	133.20	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	250	13.2	5.6	56.9	336.0	0.22	0.53	0.03	0.13	0.00	0.27	215.40	54.40	231.52	2.24	410.60	17.10	0.03	0.00				
Ужин																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/15	26.6	19.1	21.6	370.0	0.06	0.55	0.10	0.32	0.16	0.36	278.06	35.50	308.92	0.61	282.64	5.48	0.04	0.03	237	2012		
ФРУКТ	50	0.8	0.3	10.5	48.0	0.02	5.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.00	21.00	14.00	0.30	174.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.8	24.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.56	3.96	7.42	0.74	24.97	0.00	0.00	0.00	кк	кк		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	440	30.8	19.6	58.6	540.4	0.16	5.59	0.11	1.26	0.16	0.43	296.52	71.81	368.89	3.05	541.41	6.88	0.04	0.03				
Всего за день:		74.4	58.2	245.1	1 823.8	0.82	46.55	0.91	5.96	0.31	1.18	951.09	269.07	1 115.59	13.80	2 636.56	61.47	0.18	0.03				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	5.7	8.4	20.7	181.5	0.06	0.76	0.04	0.50	0.07	0.16	160.45	20.08	118.72	0.30	235.08	13.17	0.00	0.00	416	2012		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	2.4	0.3	21.5	98.0	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.30	10.90	27.60	0.70	53.70	1.08	0.00	0.00	2	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	2.3	2.3	9.9	69.7	0.03	0.38	0.01	0.00	0.00	0.08	81.07	12.17	59.62	0.20	117.21	6.58	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	400	10.4	11.0	51.9	349.1	0.14	1.19	0.05	0.50	0.07	0.26	249.82	43.15	205.94	1.20	405.99	20.83	0.00	0.00				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00				
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	0.03	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/10	6.6	8.7	15.4	172.4	0.09	5.81	0.29	0.62	0.06	0.07	43.51	29.56	107.46	1.54	478.63	6.21	0.03	0.00	91	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3.0	4.2	17.2	119.2	0.10	7.97	0.02	0.17	0.05	0.10	49.19	24.49	79.34	0.91	608.98	8.37	0.03	0.00	335	2008		
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.2	13.0	0.8	161.1	0.04	0.08	0.04	0.59	0.30	0.09	24.30	11.09	100.08	1.27	191.04	6.75	0.03	0.00	294	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.1	16.7	69.4	0.01	1.62	0.01	0.09	0.00	0.01	15.56	7.72	7.29	0.13	70.02	0.54	0.00	0.00	375	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	660	24.5	30.8	78.6	690.2	0.33	18.98	0.46	2.52	0.41	0.33	163.06	82.66	355.57	5.80	1572.77	23.55	0.09	0.00				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.80	21.28	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012		
ВЫПЕЧКА	60	4.3	3.6	32.5	181.7	0.08	0.00	0.02	0.60	0.00	0.00	10.75	6.58	38.24	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008		
Итого за прием пищи:	250	9.7	8.2	39.9	279.4	0.13	0.53	0.05	0.73	0.00	0.22	204.55	27.86	182.64	0.63	277.40	17.10	0.03	0.00				
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2.5	2.2	12.6	62.0	0.08	16.12	0.35	1.06	0.00	0.07	48.96	32.01	66.66	1.45	504.76	6.45	0.03	0.00	51	2008		
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.1	4.5	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	8.5	36.1	0.00	1.06	0.00	0.00	0.00	0.01	14.29	6.28	8.61	0.79	35.39	0.00	0.00	0.00	кк	кк		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.6	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	420	11.4	7.2	44.6	291.3	0.20	17.12	0.45	2.30	0.00	0.11	95.50	56.29	195.02	4.74	606.40	7.85	0.03	0.00				
Всего за день:		56.6	67.3	224.1	1 667.2	0.81	40.02	1.01	6.05	0.48	0.93	720.63	224.36	946.87	13.91	2 994.96	70.43	0.15	0.00				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.7	8.4	25.4	205.3	0.09	0.76	0.04	0.10	0.07	0.17	164.22	29.72	161.51	1.09	268.25	13.17	0.00	0.02	189	2008		
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	30/10	2.5	8.6	14.8	146.2	0.05	0.00	0.07	0.22	0.15	0.03	8.10	10.20	28.60	0.62	42.30	1.08	0.00	0.00		2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.9	47.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.18	4.00	4.45	0.44	15.78	0.00	0.00	кк	кк			
Итого за прием пищи:	400	9.3	17.0	52.0	399.4	0.14	0.78	0.11	0.32	0.22	0.21	182.50	43.92	194.56	2.15	326.33	14.25	0.00	0.02				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00				
Обед																							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ. МАСЛОМ	50	0.7	2.5	4.1	41.2	0.01	1.90	0.00	1.12	0.00	0.02	15.62	9.41	18.44	0.60	136.80	3.33	0.01	0.00	339	2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	160/10/10	6.7	8.4	12.0	156.6	0.08	14.43	0.49	0.47	0.05	0.10	67.11	32.81	99.35	1.82	472.95	7.93	0.05	0.00	83	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5.7	4.0	36.6	205.2	0.07	0.00	0.02	1.21	0.06	0.02	19.55	8.63	44.14	1.03	66.80	0.80	0.01	0.01	205	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9.0	9.7	9.9	163.9	0.07	4.23	0.57	2.06	0.00	0.09	29.58	26.92	100.46	1.70	360.96	6.37	0.04	0.00	272	2008		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0.0	0.0	9.8	39.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.33	1.58	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	кк	кк			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	660	25.7	24.8	95.2	714.5	0.31	20.56	1.08	5.91	0.11	0.26	149.39	91.65	305.29	6.75	1104.94	20.11	0.11	0.01				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.80	21.29	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	17.40	12.00	54.00	1.26	96.00	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	250	9.8	10.5	52.0	347.9	0.10	0.53	0.04	0.13	0.00	0.25	211.20	33.29	198.40	1.41	343.40	17.10	0.03	0.00				
Ужин																							
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	220/30	6.4	12.2	47.1	322.1	0.08	1.82	0.03	3.05	0.15	0.05	19.39	11.09	56.32	0.70	97.23	1.44	0.01	0.02	449	2012		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.2	0.1	14.5	60.5	0.01	34.58	0.06	0.23	0.00	0.02	11.67	2.75	0.95	0.15	4.02	0.00	0.00	0.00	437	2008		
Итого за прием пищи:	450	6.6	12.3	61.6	382.6	0.09	36.40	0.09	3.28	0.15	0.07	31.06	13.84	57.27	0.85	101.25	1.44	0.01	0.02				
Всего за день:		51.9	64.7	271.9	1891.7	0.55	60.47	1.32	9.64	0.48	0.80	581.85	187.09	763.22	12.70	2007.92	54.00	0.15	0.05				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗЫ КОНСЕРВ.	170	10.5	13.2	5.6	184.0	0.08	1.12	0.17	2.95	1.33	0.34	129.35	20.01	180.15	1.55	234.84	20.37	0.03	0.02	214	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	3010	4.5	3.0	14.7	104.5	0.05	0.06	0.03	0.03	0.00	0.05	86.89	13.38	72.15	0.69	48.80	1.68	0.00	0.00	3	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.5	2.5	10.9	76.9	0.03	0.42	0.01	0.00	0.00	0.08	89.88	13.07	65.21	0.20	128.78	7.32	0.00	0.00	365	2012		
Итого за прием пищи:	416	17.5	18.7	31.3	365.4	0.16	1.60	0.21	2.98	1.33	0.47	305.12	46.46	317.51	2.44	412.42	28.77	0.03	0.02				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.23	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.23	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.56	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00		2008		
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	16020	8.2	8.6	13.5	164.6	0.15	3.87	0.33	2.45	0.03	0.08	36.61	20.65	95.32	1.77	380.84	4.86	0.05	0.01	99	2008		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.7	166.5	0.04	0.00	0.04	0.51	0.00	0.00	20.08	17.04	134.38	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	12.1	17.1	9.3	240.2	0.08	4.27	0.39	2.03	0.06	0.12	30.22	25.06	119.99	1.57	317.92	0.79	0.09	0.01	277	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.1	16.7	69.4	0.01	1.62	0.01	0.09	0.00	0.01	15.56	7.72	7.79	0.13	70.02	0.54	0.00	0.00	375	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	660	28.3	30.7	91.2	756.1	0.38	14.75	0.78	6.16	0.09	0.26	124.15	98.77	420.88	6.57	905.88	14.87	0.15	0.02				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.80	21.28	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012		
ВЫПЕЧКА	60	2.8	1.3	21.5	109.8	0.05	0.90	0.01	0.52	0.03	0.01	10.05	6.19	28.80	0.81	65.85	0.71	0.00	0.00	451	2008		
Итого за прием пищи:	250	8.2	5.9	28.9	207.5	0.10	1.43	0.04	0.65	0.03	0.23	203.85	27.47	173.20	0.96	343.25	17.81	0.03	0.00				
Ужин																							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160	4.0	6.8	23.6	173.4	0.04	0.42	0.03	0.22	0.08	0.10	89.71	20.47	92.07	0.31	144.01	7.67	0.01	0.00	169	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	175	0.3	0.0	8.1	34.9	0.00	1.45	0.00	0.00	0.00	0.01	14.41	6.09	8.43	0.75	37.42	0.00	0.00	0.00	кк	кк		
ФРУКТ	90	1.4	0.5	18.9	86.4	0.04	9.00	0.02	0.00	0.00	0.05	7.20	37.80	25.20	0.54	313.20	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	470	8.7	7.6	74.6	393.0	0.16	10.87	0.05	1.16	0.08	0.19	120.42	75.71	164.25	3.00	564.43	9.07	0.01	0.00				
Всего за день:		63.2	63.1	233.9	1769.3	0.81	30.86	1.08	10.97	1.53	1.16	762.24	252.81	1 083.54	14.51	2 347.98	71.62	0.22	0.04				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАЙННАЯ	170	5.4	7.9	19.5	170.9	0.06	0.72	0.04	0.46	0.06	0.16	151.41	18.96	112.09	0.29	222.02	12.44	0.00	0.00	416	2012		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	2.4	0.3	21.3	98.0	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.30	10.90	27.60	0.70	53.70	1.08	0.00	0.00	2	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.2	2.2	12.6	79.2	0.01	0.31	0.01	0.00	0.00	0.06	68.54	15.45	54.99	0.45	118.44	5.40	0.00	0.00	397	2012		
Итого за прием пищи:	390	10.0	10.3	53.4	348.1	0.12	1.08	0.05	0.46	0.06	0.24	228.25	45.31	194.68	1.44	394.16	18.92	0.00	0.00				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	51.6	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.01	8.40	4.80	8.40	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ /ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1.0	0.1	2.1	12.6	0.03	1.30	0.00	0.39	0.00	0.02	5.85	6.15	16.14	0.21	32.18	0.00	0.00	0.00	23	2008		
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/10	6.8	9.8	14.8	179.9	0.07	6.22	0.30	1.40	0.03	0.10	55.37	32.72	100.67	1.96	510.51	9.88	0.05	0.00	56	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2.4	4.0	19.5	123.7	0.11	9.83	0.01	1.00	0.03	0.08	11.26	25.44	64.49	1.11	698.37	6.15	0.04	0.00	333	2008		
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10.7	6.7	2.1	111.6	0.07	0.80	0.02	2.55	0.00	0.08	48.51	35.99	161.63	0.62	325.64	98.91	0.41	0.01	230	2008		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0.0	0.0	10.5	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.35	1.58	0.00	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.29	40.80	1.58	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	660	24.4	20.9	71.6	578.2	0.36	16.15	0.33	6.39	0.06	0.31	138.34	114.18	387.83	5.50	1 634.15	116.62	0.50	0.01				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.60	21.28	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	6.5	0.8	41.3	198.6	0.14	0.00	0.00	0.00	0.04	18.00	27.60	72.60	1.74	111.00	0.00	0.00	0.00			2008		
Итого за прием пищи:	250	11.9	5.4	48.7	296.3	0.19	0.53	0.03	0.13	0.00	0.26	211.80	48.88	217.00	1.89	388.40	17.10	0.03	0.00				
Ужин																							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13.0	13.4	13.0	225.1	0.06	20.97	0.00	2.36	0.00	0.10	63.22	32.71	138.64	2.52	432.30	8.10	0.05	0.00	306	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.8	24.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.56	3.96	7.42	0.74	24.97	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
ФРУКТ	60	0.2	0.2	5.9	28.2	0.02	6.00	0.00	0.38	0.00	0.01	9.60	4.80	6.60	1.32	166.80	1.20	0.01	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	465	16.6	13.9	46.4	375.7	0.16	27.01	0.00	3.68	0.00	0.15	86.48	52.82	191.21	5.98	683.87	10.70	0.06	0.00				
Всего за день:		63.5	60.7	231.2	1 649.9	0.84	49.17	0.41	10.66	0.12	0.97	673.27	265.99	999.12	16.49	3 244.56	164.54	0.59	0.01				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/15	29.1	20.8	23.5	403.1	0.07	0.60	0.11	0.35	0.18	0.42	304.06	36.69	336.82	0.67	308.07	5.97	0.05	0.03	237	2012		
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	30/10	2.5	8.6	14.8	146.2	0.05	0.00	0.07	0.22	0.15	0.03	8.10	10.20	28.60	0.62	42.30	1.08	0.00	0.00		2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	190	0.2	0.0	6.2	25.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.98	4.19	6.04	0.12	9.31	0.00	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	400	31.7	29.3	44.5	574.9	0.13	0.60	0.18	0.57	0.33	0.45	321.14	53.08	371.46	1.41	359.68	7.05	0.05	0.03				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00				
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО/САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.03	12.55	0.06	0.20	0.00	0.02	7.03	10.04	13.05	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008		
СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/10	7.4	10.2	15.3	184.5	0.09	3.71	0.25	1.22	0.05	0.07	32.98	20.24	65.24	1.11	297.86	4.94	0.06	0.01	92	2008		
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	10.3	18.7	31.1	334.4	0.06	1.97	0.36	3.10	0.10	0.10	19.25	32.85	128.16	1.27	212.77	4.44	0.08	0.02	304	2012		
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180	0.1	0.0	14.2	56.6	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	10.51	2.51	1.70	0.08	14.98	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.58	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	640	21.9	29.4	86.2	696.1	0.26	19.61	0.69	5.57	0.15	0.22	79.77	77.94	271.05	4.56	737.79	12.06	0.14	0.03				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.80	21.28	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.60	5.40	30.00	0.48	42.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	250	8.9	7.4	52.4	317.3	0.10	0.53	0.03	0.13	0.00	0.23	200.40	26.68	174.40	0.63	320.00	17.10	0.03	0.00				
Ужин																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.6	8.6	32.1	232.4	0.14	0.47	0.03	1.06	0.09	0.12	106.41	37.56	141.62	1.06	208.92	9.76	0.01	0.00	189	2008		
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	18.6	74.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.55	2.16	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	405	9.8	8.9	71.3	404.9	0.22	0.47	0.03	2.00	0.09	0.15	124.01	50.46	162.33	2.46	269.49	11.16	0.01	0.00				
Всего за день:		72.7	75.2	264.4	2 042.5	0.72	23.41	0.93	8.27	0.57	1.06	733.02	212.56	1 005.94	10.60	1 818.96	48.47	0.23	0.06				

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	6.1	24.6	174.4	0.08	0.48	0.03	0.08	0.05	0.12	118.07	23.03	149.77	0.59	189.71	8.25	0.02	0.01	189	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР	30/10/10	4.6	11.2	14.8	179.3	0.05	0.06	0.10	0.25	0.15	0.06	88.09	13.38	74.05	0.71	50.30	1.08	0.00	0.00		2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	8.3	35.7	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	14.72	6.16	8.48	0.75	37.93	0.00	0.00	0.00	клк	клк		
Итого за прием пищи:	410	10.8	17.3	47.7	389.4	0.13	2.04	0.13	0.33	0.20	0.19	220.88	42.57	232.30	2.05	277.94	9.33	0.02	0.01				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	110	0.6	0.1	11.1	47.3	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.01	7.70	4.40	7.70	1.54	132.00	1.10	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	0.02	15.80	0.20	1.44	0.00	0.00	21.60	10.20	16.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008		
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/10	6.6	8.7	15.4	172.4	0.09	5.81	0.29	0.82	0.06	0.07	43.51	29.56	107.46	1.54	476.63	6.21	0.03	0.00	91	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21.1	19.9	20.3	344.5	0.16	10.24	0.02	0.82	0.06	0.19	22.28	44.84	224.85	3.44	1051.66	13.86	0.09	0.00	276	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	13.6	56.1	0.01	0.84	0.00	0.13	0.00	0.00	9.53	2.92	2.09	0.41	59.48	0.42	0.00	0.00	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.06	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	650	32.1	32.2	77.7	736.5	0.36	32.49	0.51	4.06	0.12	0.29	106.92	99.82	393.50	7.65	1656.37	22.17	0.12	0.00				
Полдник																							
ХИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	7.4	97.7	0.05	0.53	0.03	0.13	0.00	0.22	193.80	21.28	144.40	0.15	277.40	17.10	0.03	0.00	401	2012		
ВЫПЕЧКА	60	9.9	7.1	47.3	282.2	0.11	0.18	0.08	0.98	0.56	0.16	56.26	14.86	113.11	1.09	157.79	8.76	0.02	0.03	клк	клк		
Итого за прием пищи:	250	15.2	11.7	54.7	389.9	0.16	0.71	0.11	1.11	0.56	0.38	250.06	36.14	257.51	1.24	435.19	25.86	0.05	0.03				
Ужин																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.3	7.5	19.1	166.2	0.05	0.68	0.04	0.41	0.06	0.15	141.67	17.52	106.65	0.41	209.25	11.93	0.00	0.00	112	2008		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	13.1	54.5	0.01	31.20	0.05	0.21	0.00	0.02	10.51	2.48	0.86	0.14	3.82	0.00	0.00	0.00	437	2008		
ФРУКТ	60	0.9	0.3	12.6	57.6	0.02	6.00	0.02	0.00	0.00	0.03	4.80	25.20	16.80	0.36	208.80	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.06	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	445	9.6	8.2	65.4	376.5	0.18	37.88	0.11	1.56	0.06	0.23	166.08	56.55	162.86	2.31	481.47	13.33	0.00	0.00				
Всего за день:		67.4	69.5	256.7	1938.7	0.82	75.32	0.86	7.06	0.94	1.10	751.64	230.48	1053.87	14.79	2982.97	71.79	0.19	0.04				

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	618,5	608,9	2442,7	17898,0	8,04	452,65	13,41	93,56	6,60	10,75	7 141,05	2 323,19	9 666,45	140,88	25 225,75	793,43	2,53	0,32
Среднее значение за период	61,9	60,9	244,3	1 789,8	0,80	45,27	1,34	9,36	0,66	1,08	714,11	232,32	966,65	14,09	2 522,58	79,34	0,25	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	30,6	55,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	401	113	651	250	444