



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 150	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 175	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ КОНСЕРВ. 150	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/15	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ 15/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР 15/5/5	БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ 15/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 15/5	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 15/5	БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ 15/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 15/10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 15/5	БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ 15/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР 15/5/5
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 175	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 175
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 110	СОК ФРУКТОВЫЙ 110
Обед									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ.МАСЛОМ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО / САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ /ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВ. 40	САЛАТ КАРТ. С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ И СОЛ. ОГУРЦОМ /САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ.МАСЛОМ 30	САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ /ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО /САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 30	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 130/10/9	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ. 130/10/9	СУП С КУРИЦЕЙ, ВЕРМИШЕЛЮ И СМЕТАНОЙ 130/10/9	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 130/10/9	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 130/10/9	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ 130/10	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 130/10/9	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 130/10/9	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 130/10/9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ 110/10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	КАША ПЕРВОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 110	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 160	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 160
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) 150	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ 50	РЫБА, ПРИТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) 150	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 160	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 160	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 160	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 160	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 160	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 40	ВЫПЕЧКА 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) С МОРКОВЬЮ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 40	ВЫПЕЧКА 50	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 40	ВЫПЕЧКА 50	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 40	ВЫПЕЧКА 50
Ужин									
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ 200/20	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/15	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 140	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ 200/20	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ И 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ 180	КИСЕЛЬ 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	ФРУКТ 50	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150
	ФРУКТ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 160	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 160		ФРУКТ 50	ФРУКТ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ФРУКТ 60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20

ЦИКЛИЧНОЕ 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	Углевод.ы, 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	150	4.1	4.8	11.0	103.5	0.06	0.55	0.03	0.63	0.02	0.13	110.72	28.37	99.97	0.66	167.91	9.75	0.00	0.00	94	2012		
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	15/10	1.3	8.4	7.5	110.5	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.65	5.10	15.25	0.32	21.90	0.54	0.00	0.00		2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	8.49	3.33	3.71	0.37	13.15	0.00	0.00	н/к	н/к			
Итого за прием пищи:	325	5.4	13.2	28.3	253.9	0.08	0.57	0.10	0.85	0.17	0.16	123.86	36.80	118.93	1.35	222.96	10.29	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																							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ. МАСЛОМ	30	0.4	1.5	2.4	24.7	0.01	1.14	0.00	0.67	0.00	0.01	9.50	5.64	11.06	0.36	82.08	2.00	0.01	0.00	339	2012		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.2	2.0	6.8	66.3	0.04	2.67	0.19	0.22	0.03	0.04	19.09	12.59	28.18	0.47	163.51	1.90	0.01	0.00	87	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.9	3.4	31.0	173.9	0.06	0.00	0.02	1.03	0.05	0.02	16.80	7.33	37.43	0.88	56.57	0.68	0.01	0.01	205	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6.5	6.9	7.5	118.8	0.06	3.02	0.41	1.42	0.00	0.06	21.24	19.31	72.14	1.23	258.43	4.55	0.04	0.00	272	2008		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0.0	0.0	8.1	32.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.11	1.32	0.00	0.00	0.69	0.00	0.00	н/к	н/к			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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:	530	20.0	14.1	76.0	512.2	0.25	6.83	0.62	4.29	0.08	0.16	61.70	57.68	185.78	4.21	618.54	10.25	0.07	0.01				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4.5	3.9	6.2	82.3	0.04	0.45	0.02	0.11	0.00	0.19	163.20	17.92	121.60	0.13	233.60	14.40	0.02	0.00	401	2012		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	7.5	7.8	36.0	249.1	0.07	0.45	0.03	0.11	0.00	0.21	174.80	25.92	157.60	0.97	277.60	14.40	0.02	0.00				
Ужин																							
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	200/20	8.7	16.7	64.4	440.5	0.11	2.50	0.05	4.16	0.20	0.07	26.13	15.11	76.94	0.96	133.00	1.97	0.02	0.02	449	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	160	0.2	0.0	6.6	27.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.51	3.99	6.99	0.14	10.48	0.00	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	400	8.9	16.7	71.0	467.6	0.12	2.50	0.05	4.16	0.20	0.07	32.64	19.10	83.93	1.10	143.48	1.97	0.02	0.02				
Всего за день:		42.4	61.9	222.3	1 530.1	0.53	12.55	0.80	9.41	0.45	0.61	420.70	143.90	553.94	9.17	1 394.56	38.01	0.11	0.03				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7.3	10.2	4.0	137.4	0.04	0.42	0.11	2.20	0.89	0.23	105.18	13.59	129.63	0.99	175.11	15.37	0.02	0.01	214	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫР	15/5/5	2.4	5.8	7.4	91.3	0.02	0.04	0.06	0.13	0.08	0.04	48.05	6.85	39.30	0.36	25.55	0.54	0.00	0.00		2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.5	2.5	10.9	78.9	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	395	2012		
Итого за прием пищи:	385	12.1	18.5	22.3	305.6	0.09	0.88	0.18	2.33	0.97	0.35	243.11	33.51	233.14	1.55	329.44	23.23	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																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО / САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00	н/к	н/к		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	130/10/9	6.5	7.0	11.5	139.7	0.11	7.82	0.25	0.38	0.05	0.08	49.61	27.75	101.43	1.56	410.22	5.20	0.03	0.00	95	2008		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	12.2	5.7	25.6	202.1	0.33	0.00	0.02	5.86	0.06	0.07	48.34	44.09	112.07	3.47	400.68	2.79	0.02	0.00	414	2012		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	8.1	2.3	5.6	87.1	0.11	7.07	2.55	0.61	0.00	0.65	16.59	11.90	122.84	2.63	201.63	4.20	0.08	0.02	278	2012		
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	150	0.1	0.0	11.8	48.8	0.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	8.77	2.09	1.42	0.06	12.54	0.00	0.00	0.00	н/к	н/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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:	629	30.3	15.3	78.8	677.8	0.64	19.03	2.82	7.78	0.11	0.84	139.35	101.51	387.29	9.29	1 124.49	14.21	0.14	0.02				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.04	0.42	0.02	0.11	0.00	0.18	153.00	16.80	114.00	0.12	219.00	13.50	0.02	0.00	401	2012		
ВЫПЕЧКА	50	2.7	1.7	17.0	94.3	0.05	4.84	0.01	0.66	0.02	0.01	18.08	7.62	29.16	0.55	52.16	1.00	0.00	0.00	451	2008		
Итого за прием пищи:	200	6.9	5.4	22.8	171.4	0.09	5.26	0.03	0.77	0.02	0.19	171.08	24.42	143.16	0.67	271.16	14.50	0.02	0.00				
Ужин																							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.3	5.1	20.4	145.2	0.07	0.40	0.02	0.07	0.05	0.10	98.42	19.18	124.72	0.50	158.00	6.88	0.02	0.01	189	2008		
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	15.9	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.08	1.30	1.80	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ФРУКТ	55	0.2	0.2	5.4	25.9	0.02	5.50	0.00	0.35	0.00	0.01	8.80	4.40	6.05	1.21	152.90	1.10	0.01	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	0.38	0.00	0.01	4.60	6.80	16.80	0.49	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	400	7.7	5.6	61.9	331.2	0.17	5.90	0.02	1.36	0.05	0.14	123.40	36.23	171.12	3.11	571.34	9.58	0.03	0.01				
Всего за день:		57.6	44.9	193.6	1 433.4	1.00	33.27	3.05	12.24	1.15	1.53	684.64	200.07	942.41	16.16	2 228.43	62.42	0.21	0.04				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	150	5.5	7.9	18.4	167.1	0.09	0.83	0.04	0.62	0.06	0.15	139.20	34.24	138.85	0.75	234.73	11.98	0.01	0.00	413	2012		
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	15/10	1.3	8.4	7.5	110.5	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.65	5.10	15.25	0.32	21.90	0.54	0.00	0.00		2012		
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	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	350	7.0	16.3	34.0	312.4	0.11	2.08	0.11	0.84	0.21	0.18	158.26	45.43	162.53	1.82	294.05	12.52	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 ЛЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВ.	40	0.4	4.0	1.2	42.4	0.02	7.20	0.04	1.96	0.00	0.00	9.60	6.40	11.60	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008		
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	130/100	5.9	6.2	11.5	130.3	0.07	12.28	0.22	1.12	0.00	0.09	58.17	30.83	85.93	1.82	458.00	8.52	0.04	0.00	62	2012		
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.6	24.1	148.2	0.01	0.00	0.04	0.22	0.00	0.00	2.21	13.97	44.64	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	5.1	2.7	1.3	50.4	0.03	0.76	0.19	1.22	0.00	0.04	19.00	20.27	76.20	0.41	174.88	48.00	0.20	0.01	231	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	11.4	46.7	0.01	0.70	0.00	0.11	0.00	0.00	7.96	2.43	1.75	0.35	49.62	0.35	0.00	0.00	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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	0.60	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	539	17.0	18.0	67.9	507.2	0.21	20.94	0.49	5.46	0.00	0.16	105.13	84.10	254.52	4.58	735.50	57.99	0.24	0.01				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4.5	3.9	6.2	82.3	0.04	0.45	0.02	0.11	0.00	0.19	163.20	17.92	121.60	0.13	233.60	14.40	0.02	0.00	401	2012		
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) С МОРКОВЬЮ	40	0.7	2.4	3.3	37.6	0.03	0.98	0.56	1.32	0.00	0.03	14.78	11.57	19.77	0.31	66.42	1.40	0.02	0.00		2012		
Итого за прием пищи:	200	5.2	6.3	9.5	119.9	0.07	1.43	0.58	1.43	0.00	0.22	177.98	29.49	141.37	0.44	300.02	15.80	0.04	0.00				
Ужин																							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	180	4.0	6.9	23.1	171.3	0.13	10.73	0.04	0.26	0.09	0.15	65.01	32.85	106.33	1.23	819.18	11.16	0.04	0.00	126	2012		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	0.2	0.1	13.1	54.5	0.01	31.20	0.05	0.21	0.00	0.02	10.51	2.48	0.88	0.14	3.62	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	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	0.60	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	405	7.4	7.3	66.8	324.1	0.22	41.93	0.09	1.41	0.09	0.20	84.62	46.68	145.74	2.77	882.60	12.58	0.04	0.00				
Всего за день:		37.1	47.9	179.3	1 310.9	0.62	68.58	1.27	9.14	0.30	0.77	533.67	210.10	711.66	11.15	2 344.17	99.99	0.33	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	Углевод, М, 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"	150	5.0	7.2	20.8	168.6	0.07	0.63	0.04	0.35	0.06	0.13	131.30	24.67	119.67	0.46	206.46	11.49	0.00	0.00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	155	2.4	1.6	7.4	53.9	0.02	0.04	0.02	0.02	0.00	0.03	47.45	6.85	38.35	0.35	24.80	0.54	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:	350	9.6	10.9	40.8	301.7	0.10	0.96	0.07	0.37	0.06	0.22	247.29	46.97	213.01	1.26	349.70	17.43	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																					
САЛАТ КАРТ. С ЗЕЛ. ГОРШКОМ И СОЛ. ОГУРЦОМ /САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.02	10.03	0.07	0.16	0.00	0.02	5.61	8.02	10.43	0.40	116.29	0.90	0.00	0.00		2008
СУП С КУРИЦЕЙ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	130/109	5.1	7.1	11.7	134.9	0.06	2.78	0.26	0.40	0.04	0.07	30.33	16.32	63.38	0.91	236.30	4.15	0.04	0.00	100	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	116/10	6.1	8.7	13.6	158.1	0.10	18.18	0.26	2.05	0.03	0.09	49.34	31.29	89.67	1.81	549.46	7.24	0.05	0.00	344	2012
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.14	1.32	0.00	0.00	0.74	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	495	14.6	16.1	55.0	429.4	0.25	30.99	0.59	3.44	0.07	0.21	99.62	67.35	197.68	4.32	655.79	13.31	0.09	0.00		
Полдник																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4.5	3.9	6.7	82.3	0.04	0.45	0.02	0.11	0.00	0.19	163.20	17.92	121.60	0.13	233.60	14.40	0.02	0.00	401	2012
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	4.4	0.5	27.5	132.4	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	12.00	18.40	48.40	1.16	74.00	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	8.9	4.4	33.7	214.7	0.13	0.45	0.02	0.11	0.00	0.22	175.20	36.32	170.00	1.29	307.60	14.40	0.02	0.00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	23.4	16.8	19.0	325.3	0.05	0.48	0.10	0.28	0.14	0.32	245.00	31.20	271.42	0.55	248.28	4.81	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	160	0.2	0.0	5.2	21.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.10	3.56	6.68	0.67	22.47	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
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	0.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	27.5	17.4	58.3	493.1	0.15	5.52	0.11	1.22	0.14	0.39	262.20	67.11	330.65	2.92	504.55	6.21	0.04	0.03		
Всего за день:		61.0	49.0	195.9	1 486.2	0.64	40.14	0.79	5.14	0.27	1.05	792.01	222.15	919.04	11.33	2 249.64	52.45	0.15	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	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4.8	7.0	17.2	150.8	0.05	0.83	0.04	0.41	0.06	0.14	133.63	10.73	99.91	0.26	195.86	10.97	0.00	0.00	416	2012				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	15/5	1.2	0.2	10.7	49.0	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.15	5.45	13.80	0.35	26.85	0.54	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:	350	8.3	9.4	37.8	269.5	0.10	1.04	0.05	0.41	0.06	0.23	218.85	34.35	172.33	0.81	339.92	18.09	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	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.01	2.10	0.06	0.00	0.00	0.02	12.30	4.50	11.10	0.21	94.50	0.00	0.00	0.00		2008				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	130/10/9	5.6	7.2	12.8	143.8	0.08	4.82	0.23	0.51	0.05	0.07	36.18	24.64	89.53	1.27	388.56	5.16	0.03	0.00	91	2008				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТЮРЕ	110	2.5	3.6	14.5	100.8	0.09	6.74	0.02	0.14	0.04	0.09	41.67	20.71	67.11	0.77	514.94	7.08	0.02	0.00	335	2008				
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7.3	9.4	0.6	115.5	0.02	0.08	0.04	0.41	0.21	0.08	17.42	7.92	71.54	0.90	136.45	4.93	0.02	0.00	294	2008				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.2	0.1	13.9	57.8	0.01	1.35	0.00	0.07	0.00	0.01	12.98	8.44	6.98	0.10	58.35	0.45	0.00	0.00	375	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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	0.49	25.80	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	629	19.0	23.2	62.6	541.8	0.28	15.07	0.35	1.96	0.30	0.30	128.75	74.81	279.56	4.45	1 255.80	18.64	0.07	0.00						
Полдник																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.04	0.42	0.02	0.11	0.00	0.18	153.00	16.80	114.00	0.12	219.00	13.50	0.02	0.00	401	2012				
Выпечка	50	3.6	3.0	27.0	150.8	0.07	0.00	0.02	0.50	0.00	0.00	8.92	5.46	31.74	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008				
Итого за прием пищи:	200	7.8	6.6	32.8	227.9	0.11	0.42	0.04	0.61	0.00	0.18	161.92	22.26	145.74	0.52	219.00	13.50	0.02	0.00						
Ужин																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.4	2.1	11.7	76.8	0.06	15.03	0.33	1.00	0.00	0.06	45.64	29.84	62.13	1.32	470.58	6.02	0.03	0.00	51	2008				
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.1	4.6	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 ЛИМОННОМ	160	0.2	0.0	7.6	32.2	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	0.01	12.76	5.63	7.73	0.72	31.68	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:	385	10.9	7.0	40.3	270.2	0.19	15.92	0.43	2.14	0.00	0.10	89.50	51.82	185.41	4.44	562.06	7.42	0.03	0.00						
Всего за день:		46.4	46.3	184.6	1 386.7	0.69	34.65	0.87	5.12	0.36	0.82	606.72	187.44	790.74	11.76	2 509.78	58.75	0.12	0.00						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	175	6.6	8.2	24.7	199.9	0.09	0.74	0.04	0.10	0.07	0.17	159.74	28.93	157.13	1.05	260.86	12.80	0.00	0.02	189	2008		
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	15/10	1.3	8.4	7.5	110.5	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.65	5.10	15.25	0.32	21.90	0.54	0.00	0.00		2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	8.49	3.33	3.71	0.37	13.15	0.00	0.00	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	350	7.9	16.6	42.0	350.3	0.11	0.76	0.11	0.32	0.22	0.20	172.88	37.36	176.09	1.74	295.91	13.34	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	30	0.4	1.5	2.4	24.7	0.01	1.14	0.00	0.67	0.00	0.01	9.50	5.64	11.05	0.36	82.08	2.00	0.01	0.00	339	2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	130/109	5.8	8.8	10.0	130.3	0.06	12.01	0.41	0.40	0.04	0.08	55.92	27.31	82.74	1.51	393.88	8.60	0.04	0.00	83	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.9	3.4	31.0	173.9	0.06	0.00	0.02	1.03	0.05	0.02	16.46	7.32	37.38	0.88	96.56	0.68	0.01	0.01	205	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6.5	6.9	7.5	118.8	0.06	3.02	0.41	1.47	0.00	0.06	21.24	19.31	72.14	1.23	258.43	4.55	0.04	0.00	272	2008		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0.0	0.0	8.1	32.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.11	1.32	0.80	0.00	0.69	0.90	0.00	0.00	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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	0.90	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	629	20.2	19.0	77.6	668.4	0.26	16.17	0.84	4.40	0.09	0.20	117.43	71.30	237.50	5.18	644.64	14.95	0.10	0.01				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4.5	3.9	8.2	82.3	0.04	0.45	0.02	0.11	0.00	0.19	163.20	17.92	121.60	0.13	233.60	14.40	0.02	0.00	401	2012		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	7.5	7.8	38.0	249.1	0.07	0.45	0.03	0.11	0.00	0.21	174.80	25.92	157.60	0.97	277.60	14.40	0.02	0.00				
Ужин																							
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	200/20	8.7	16.7	64.4	440.5	0.11	2.50	0.05	4.16	0.20	0.07	26.13	15.11	76.94	0.96	133.00	1.97	0.02	0.02	449	2012		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	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		
Итого за прием пищи:	400	8.9	16.8	77.5	495.0	0.12	33.70	0.10	4.37	0.20	0.09	36.64	17.59	77.80	1.10	136.82	1.97	0.02	0.02				
Всего за день:		48.0	60.3	244.1	1 710.0	0.57	53.28	1.08	9.20	0.51	0.71	509.45	156.57	656.69	10.53	1 686.77	45.76	0.14	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВ	150	9.3	11.7	5.0	162.7	0.07	0.96	0.15	2.63	1.17	0.29	114.16	17.65	159.00	1.37	207.24	17.96	0.03	0.02	214	2008				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10	3.3	2.8	7.4	68.8	0.02	0.06	0.05	0.03	0.00	0.04	83.44	8.28	58.80	0.39	28.40	0.54	0.00	0.00	3	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	2.3	9.9	69.4	0.03	0.38	0.01	0.00	0.00	0.08	80.90	11.79	58.74	0.18	115.99	6.59	0.00	0.00	395	2012				
Итого за прием пищи:	365	14.8	16.8	22.2	300.9	0.12	1.42	0.19	2.66	1.17	0.41	278.50	37.72	276.54	1.94	351.63	25.11	0.03	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																									
САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0.2	0.8	0.8	4.2	0.01	3.00	0.00	0.03	0.00	0.01	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.01	0.00		2008				
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	130/10	6.7	7.1	11.2	135.6	0.12	3.20	0.28	2.03	0.03	0.08	30.29	24.40	78.43	1.46	313.34	4.00	0.04	0.00	99	2008				
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.3	3.8	23.4	140.9	0.03	0.00	0.03	0.43	0.00	0.00	16.97	14.42	113.71	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008				
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	6.5	9.2	5.0	129.1	0.05	2.29	0.20	1.09	0.03	0.06	16.08	13.44	64.39	0.84	170.61	3.39	0.04	0.01	277	2012				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.2	0.1	13.9	57.8	0.01	1.35	0.00	0.07	0.00	0.01	12.98	6.44	6.06	0.10	58.35	0.45	0.00	0.00	375	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.9	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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:	520	19.8	20.5	72.8	565.7	0.29	9.84	0.51	4.48	0.06	0.19	91.42	73.30	309.41	4.75	637.60	9.86	0.09	0.01						
Полдник																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.04	0.42	0.02	0.11	0.00	0.18	153.00	16.80	114.00	0.12	219.00	13.50	0.02	0.00	401	2012				
ВЫПЕЧКА	50	2.4	1.1	18.1	92.3	0.04	0.75	0.01	0.46	0.02	0.00	8.41	5.18	24.13	0.68	54.76	0.59	0.00	0.00	451	2008				
Итого за прием пищи:	200	6.6	4.8	23.9	169.5	0.08	1.17	0.03	0.57	0.02	0.18	161.41	21.98	138.13	0.80	273.76	14.09	0.02	0.00						
Ужин																									
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.7	6.4	22.3	162.6	0.04	0.40	0.03	0.21	0.07	0.09	84.24	19.19	86.33	0.29	135.00	7.20	0.01	0.00	189	2006				
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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	к/к	к/к				
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				
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:	425	7.9	7.0	61.8	344.7	0.14	6.90	0.04	1.15	0.07	0.16	112.06	57.70	147.36	2.74	406.73	8.60	0.01	0.00						
Всего за день:		49.6	49.2	191.7	1 418.0	0.64	21.53	0.77	8.86	1.32	0.95	651.09	195.10	879.14	11.77	1 801.72	56.76	0.15	0.03						

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4.8	7.0	17.2	150.8	0.05	0.63	0.04	0.41	0.06	0.14	133.63	16.73	96.91	0.28	195.86	10.97	0.00	0.00	416	2012		
БУТЕРБРОД С ЛОВИДЛОМ	15/5	1.2	0.2	10.7	49.0	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.15	5.45	13.80	0.35	26.85	0.54	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:	360	8.1	9.3	40.5	279.1	0.08	0.97	0.05	0.41	0.06	0.21	206.32	37.63	167.70	1.06	341.15	16.91	0.00	0.00				
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ /ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.6	0.0	1.2	7.6	0.02	0.78	0.00	0.23	0.00	0.01	3.51	3.69	10.88	0.13	19.31	0.00	0.00	0.00	23	2008		
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	130/109	5.7	8.1	12.3	149.5	0.06	5.19	0.25	1.16	0.03	0.08	46.13	27.26	83.88	1.63	424.94	8.23	0.04	0.00	56	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2.0	3.4	16.5	104.8	0.09	8.32	0.01	0.85	0.03	0.06	9.53	21.53	54.58	0.94	590.98	5.20	0.03	0.00	333	2008		
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7.7	4.8	1.5	79.7	0.06	0.57	0.01	1.82	0.00	0.05	34.65	25.71	115.45	0.44	232.60	70.65	0.29	0.01	230	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.12	1.32	0.00	0.00	0.71	0.50	0.00	0.00	лк	лк		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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:	529	18.8	16.7	68.7	464.6	0.30	14.86	0.27	4.89	0.06	0.23	108.14	89.91	296.99	4.34	1321.54	85.20	0.36	0.01				
Полдник																							
МАСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	160	4.5	3.9	6.2	82.3	0.04	0.45	0.02	0.11	0.00	0.19	163.20	17.92	121.60	0.13	233.60	14.40	0.02	0.00	401	2012		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	4.4	0.5	27.5	132.4	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	12.00	18.40	48.40	1.16	74.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	8.9	4.4	33.7	214.7	0.13	0.45	0.02	0.11	0.00	0.22	175.20	36.32	170.00	1.29	307.60	14.40	0.02	0.00				
Ужин																							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11.5	11.9	11.6	200.0	0.06	16.64	0.00	2.10	0.00	0.09	56.05	29.05	123.13	2.22	384.11	7.19	0.03	0.00	206	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	4.9	20.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.17	5.33	0.59	19.98	0.00	0.00	0.00	лк	лк		
ФРУКТ	55	0.2	0.2	5.4	25.9	0.02	5.50	0.00	0.35	0.00	0.01	8.80	4.40	6.05	1.21	152.90	1.10	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:	410	16.1	12.4	42.5	344.3	0.16	24.17	0.00	3.39	0.00	0.14	77.59	47.97	173.86	5.42	616.79	9.69	0.04	0.00				
Всего за день:		51.4	42.8	185.6	1345.6	0.68	42.45	0.34	8.80	0.12	0.81	574.25	215.83	817.35	13.51	2707.08	127.20	0.42	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	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																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	23.4	16.8	19.0	325.3	0.05	0.48	0.10	0.28	0.14	0.32	245.00	31.20	271.42	0.55	248.28	4.81	0.04	0.03	237	2012		
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	15/10	1.3	8.4	7.5	110.5	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.65	5.10	15.25	0.32	21.00	0.54	0.00	0.00		2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	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	395	2012			
Итого за прием пищи:	350	24.9	25.2	32.7	461.4	0.08	0.48	0.17	0.50	0.29	0.34	258.63	40.49	292.71	0.99	279.49	5.35	0.04	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	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.02	7.53	0.05	0.12	0.00	0.01	4.21	6.02	7.93	0.30	87.29	0.50	0.00	0.00		2008		
СУП С ХЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	130/109	6.2	8.4	12.7	153.2	0.08	3.11	0.22	1.01	0.05	0.06	27.26	16.85	70.88	0.89	247.77	4.08	0.04	0.01	92	2008		
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	160	9.2	13.4	27.7	208.4	0.06	1.87	0.32	1.35	0.09	0.08	17.20	29.49	114.23	1.14	194.94	4.00	0.08	0.02	304	2012		
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	150	0.1	0.0	11.8	48.8	0.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	8.77	2.09	1.42	0.06	12.54	0.00	0.00	0.00	кк	кк		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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	6.00	16.90	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	529	18.6	22.2	71.8	565.8	0.23	13.66	0.59	3.31	0.14	0.18	65.64	64.85	228.56	3.59	595.54	9.80	0.12	0.03				
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	4.5	3.9	6.2	82.3	0.04	0.45	0.02	0.11	0.00	0.19	163.20	17.92	121.60	0.13	233.60	14.40	0.02	0.00	401	2012		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	290	6.9	5.8	36.2	228.7	0.07	0.45	0.02	0.11	0.00	0.20	167.60	21.52	141.60	0.45	262.00	14.40	0.02	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	1.08	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	2006		
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		2006		
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	6.00	16.90	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	495	9.8	8.9	71.3	404.9	0.22	0.47	0.03	2.00	0.09	0.15	124.01	50.45	182.33	2.46	269.48	11.16	0.01	0.00				
Всего за день:		89.6	62.1	223.1	1708.1	0.81	17.26	0.81	5.92	0.52	0.88	623.58	181.72	852.90	8.03	1538.52	41.81	0.19	0.06				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.3	5.1	20.4	145.2	0.07	0.40	0.02	0.07	0.05	0.10	99.42	19.18	124.72	0.50	158.00	6.86	0.02	0.01	189	2008				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫР	15/5/5	2.4	5.8	7.4	91.3	0.02	0.04	0.06	0.13	0.08	0.04	48.05	6.85	39.30	0.36	25.55	0.54	0.00	0.00		2012				
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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				
Итого за прием пищи:	360	7.0	10.8	35.9	271.3	0.09	1.89	0.08	0.20	0.13	0.15	160.88	32.12	172.45	1.61	220.97	7.42	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	40	0.5	2.1	3.8	36.0	0.01	10.40	0.13	0.96	0.00	0.00	14.40	6.80	10.80	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008				
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	130/10/9	5.6	7.2	12.8	143.8	0.08	4.82	0.23	0.51	0.05	0.07	38.18	24.64	89.53	1.27	398.56	5.16	0.03	0.00	91	2008				
ЖАРКОЕ ПОДМАШЕНУ	150	18.7	17.7	18.0	305.9	0.13	9.11	0.02	0.73	0.06	0.17	19.80	39.85	199.75	3.05	934.75	12.31	0.08	0.00	276	2012				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	11.4	46.7	0.01	0.70	0.00	0.11	0.00	0.00	7.95	2.43	1.75	0.35	49.62	0.36	0.00	0.00	372	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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:	639	27.7	27.4	64.5	620.5	0.30	25.03	0.38	3.14	0.11	0.27	86.53	64.12	336.03	6.31	1435.93	18.94	0.11	0.00						
Полдник																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.04	0.42	0.02	0.11	0.00	0.19	153.00	16.80	114.00	0.12	219.00	13.50	0.02	0.00	401	2012				
ВЫПЕЧКА	50	8.2	5.9	39.5	243.5	0.09	0.15	0.08	0.62	0.46	0.14	48.68	12.37	64.20	0.91	131.36	7.31	0.02	0.03	кк	кк				
Итого за прием пищи:	200	12.4	9.5	45.3	320.6	0.13	0.57	0.10	0.93	0.46	0.32	199.68	29.17	208.20	1.03	350.36	20.81	0.04	0.03						
Ужин																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ	150	5.0	7.0	17.9	155.6	0.05	0.63	0.04	0.38	0.06	0.14	132.73	16.44	100.00	0.39	196.23	11.16	0.00	0.00	112	2008				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	10.9	45.4	0.01	26.00	0.04	0.17	0.00	0.01	8.76	2.07	0.72	0.12	3.02	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	0.05	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	9.2	7.7	62.1	366.9	0.16	32.63	0.10	1.49	0.06	0.21	155.39	59.06	156.07	2.27	487.85	12.56	0.00	0.00						
Всего за день:		66.8	55.5	218.9	1616.7	0.69	62.32	0.66	5.76	0.76	0.96	610.30	204.87	880.45	12.76	2607.11	60.85	0.17	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	508.0	510.0	2039.1	14915.7	6.67	386.03	10.44	79.59	5.76	9.09	6 006.47	1 917.75	8 004.52	117.17	21 066.80	646.00	1.99	0.30
Среднее значение за период	50.8	51.0	203.9	1 491.6	0.67	38.60	1.04	7.96	0.58	0.91	600.65	191.78	800.45	11.72	2 106.68	64.60	0.20	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	30.8	55.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	349	109	527	200	404