

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.6	2.7	20.5	121.1	0.04	0.42	0.01	0.00	0.09	88.24	18.37	84.79	0.25	137.86	7.56	0.01	0.00	8	2017
*МАСЛО в кашу	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	13.4	107.9	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	141.59	17.01	100.06	0.16	201.61	12.15	0.00	0.00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9.8</b>	<b>16.0</b>	<b>49.4</b>	<b>382.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.12</b>	<b>0.11</b>	<b>0.16</b>	<b>0.26</b>	<b>236.73</b>	<b>39.28</b>	<b>206.25</b>	<b>0.73</b>	<b>368.57</b>	<b>19.71</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	8.6	5.9	13.5	141.2	0.14	3.31	0.18	0.00	0.08	29.53	28.25	93.64	1.92	418.63	4.97	0.03	0.00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12.5	16.9	19.8	281.9	0.14	9.75	0.38	0.07	0.14	29.42	40.63	158.37	2.49	862.64	10.81	0.07	0.00	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	3.3	0.1	15.4	64.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	22.00	10.94	14.18	0.46	0.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26.3</b>	<b>23.2</b>	<b>60.6</b>	<b>547.2</b>	<b>0.33</b>	<b>13.26</b>	<b>0.56</b>	<b>0.07</b>	<b>0.24</b>	<b>86.35</b>	<b>85.52</b>	<b>292.29</b>	<b>6.07</b>	<b>1 322.82</b>	<b>17.46</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200	7.3	11.7	33.6	270.4	0.19	17.43	0.74	0.30	0.18	65.61	53.18	148.69	2.61	822.87	10.72	0.06	0.00	58	2017
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.8	27.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.04	2.50	2.97	0.30	10.44	0.00	0.00	0.00	65	2017
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ПРЯНИКИ	30	2.0	1.6	21.5	104.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16.7</b>	<b>18.8</b>	<b>77.7</b>	<b>543.8</b>	<b>0.27</b>	<b>17.45</b>	<b>0.84</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>102.65</b>	<b>67.28</b>	<b>263.16</b>	<b>4.45</b>	<b>882.21</b>	<b>10.72</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.2</b>	<b>58.5</b>	<b>197.4</b>	<b>1 520.4</b>	<b>0.73</b>	<b>41.83</b>	<b>1.52</b>	<b>0.53</b>	<b>0.72</b>	<b>441.73</b>	<b>200.08</b>	<b>772.70</b>	<b>13.45</b>	<b>2 851.60</b>	<b>49.89</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>		

## 2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.0	2.7	16.5	106.6	0.06	0.42	0.01	0.00	0.10	93.57	17.86	94.24	0.68	153.10	7.29	0.00	0.01	35	2010
*МАСЛО в кашу	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	13.1	106.7	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.15	17.48	101.02	0.18	202.99	12.15	0.00	0.00	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.0	0.0	25.2	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	13	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>11.8</b>	<b>13.9</b>	<b>45.0</b>	<b>354.5</b>	<b>0.12</b>	<b>1.12</b>	<b>0.07</b>	<b>0.08</b>	<b>0.26</b>	<b>242.02</b>	<b>39.24</b>	<b>215.71</b>	<b>1.17</b>	<b>384.44</b>	<b>19.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>	<b>240.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5.5	6.1	13.8	132.5	0.07	4.37	0.14	0.00	0.06	24.91	21.70	76.96	1.12	388.86	5.19	0.02	0.00	80	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8.5	8.9	11.5	160.2	0.05	0.24	0.00	0.00	0.05	9.58	14.37	85.27	1.40	161.46	2.77	0.02	0.00	59	2010
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	120	2.8	4.4	9.4	90.1	0.03	25.51	0.08	0.04	0.05	64.31	22.65	45.43	1.38	291.65	4.64	0.01	0.00	82	2010
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЕННОГО ПЮРЕ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.59	1.89	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18.7</b>	<b>19.9</b>	<b>51.4</b>	<b>461.5</b>	<b>0.20</b>	<b>30.12</b>	<b>0.22</b>	<b>0.04</b>	<b>0.18</b>	<b>112.79</b>	<b>66.31</b>	<b>233.76</b>	<b>5.10</b>	<b>883.55</b>	<b>14.28</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	130	18.4	12.8	21.6	275.5	0.03	0.00	0.06	0.65	0.09	17.95	5.39	57.37	0.74	61.63	5.81	0.02	0.02	44	2010
МОЛОКО СГУЩЁННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.01	0.20	0.01	0.01	0.08	61.40	6.80	43.80	0.04	73.00	1.40	0.01	0.00	56	2018
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.56	2.52	2.67	0.27	9.30	0.00	0.00	0.00	65	2017
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>20.3</b>	<b>14.9</b>	<b>42.5</b>	<b>388.4</b>	<b>0.07</b>	<b>10.22</b>	<b>0.08</b>	<b>0.66</b>	<b>0.19</b>	<b>101.91</b>	<b>22.71</b>	<b>114.84</b>	<b>3.25</b>	<b>421.93</b>	<b>9.21</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.8</b>	<b>48.8</b>	<b>159.2</b>	<b>1 290.4</b>	<b>0.41</b>	<b>45.46</b>	<b>0.37</b>	<b>0.78</b>	<b>0.65</b>	<b>470.72</b>	<b>136.26</b>	<b>578.31</b>	<b>12.32</b>	<b>1 929.92</b>	<b>44.93</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>		

### 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.5	3.0	19.9	125.3	0.08	0.42	0.01	0.00	0.09	91.26	24.23	99.56	0.60	159.71	8.17	0.01	0.00	32	2010
*МАСЛО в кашу	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	4.5	13.1	111.3	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.56	23.31	108.99	0.51	227.67	12.15	0.00	0.00	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.7	2.1	0.0	26.3	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	68.60	3.50	40.60	0.05	6.65	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>12.7</b>	<b>14.6</b>	<b>48.5</b>	<b>378.9</b>	0.14	1.17	0.09	0.08	0.28	308.72	54.94	269.60	1.47	422.38	20.32	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	0.02	4.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	180/10	8.4	8.8	13.7	167.8	0.06	4.48	0.14	0.00	0.03	17.98	15.98	39.27	0.73	323.41	3.19	0.02	0.00	17	2017
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	60/60	27.1	29.6	2.2	383.4	0.01	0.59	0.01	0.00	0.01	8.49	2.39	10.34	0.16	34.29	0.92	0.00	0.00	375	1996
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.4	3.1	24.9	137.5	0.02	0.00	0.02	0.05	0.01	13.03	17.61	47.73	0.34	35.91	0.49	0.02	0.01	34	2018
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.3	0.1	15.2	64.3	0.00	0.18	0.00	0.00	0.02	17.70	15.27	11.21	0.41	130.31	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>40.2</b>	<b>42.1</b>	<b>67.9</b>	<b>812.3</b>	0.14	5.25	0.17	0.05	0.09	62.60	56.95	134.65	2.84	564.72	6.28	0.04	0.01		
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	11.3	5.3	9.6	131.5	0.06	0.65	0.01	0.00	0.04	18.16	20.18	115.61	0.81	217.53	69.23	0.29	0.01	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.8	19.7	144.8	0.12	9.22	0.03	0.08	0.12	55.14	28.09	90.07	1.07	701.12	9.41	0.03	0.00	30	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.8	23.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.67	2.52	2.67	0.27	9.48	0.00	0.00	0.00	65	2017
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.4	14.3	84.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>18.5</b>	<b>14.3</b>	<b>64.9</b>	<b>463.2</b>	0.23	9.89	0.04	0.08	0.18	91.47	58.69	245.85	2.87	977.73	78.64	0.32	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>72.4</b>	<b>71.2</b>	<b>201.5</b>	<b>1 740.4</b>	0.53	20.31	0.30	0.21	0.57	476.79	178.58	664.10	9.98	2 204.83	107.24	0.37	0.02		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4.2	3.5	15.7	111.7	0.07	0.44	0.01	0.00	0.11	96.66	27.43	105.10	0.61	172.45	8.46	0.01	0.00	3	2017
*МАСЛО в кашу	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	11.7	101.2	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	141.88	17.55	101.33	0.19	203.36	12.15	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.1	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.50	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.4</b>	<b>16.8</b>	<b>42.9</b>	<b>365.9</b>	0.13	1.14	0.11	0.08	0.27	245.34	48.88	227.87	1.11	404.16	20.61	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
"СНЕЖОК"	150	4.5	3.8	16.5	118.5	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	28	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.5</b>	<b>3.8</b>	<b>16.5</b>	<b>118.5</b>	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		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	6.1	6.6	11.0	127.8	0.06	4.41	0.14	0.00	0.07	22.98	21.21	82.50	1.20	405.46	5.19	0.02	0.00	25	2017
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	8.5	12.6	8.4	180.6	0.05	0.91	0.03	0.20	0.07	17.22	15.48	95.73	1.56	185.36	4.42	0.03	0.00	60	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.9	27.9	164.2	0.05	0.00	0.02	0.06	0.02	18.99	8.19	32.93	0.76	51.59	0.61	0.01	0.01	75	2010
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЕННОГО ПЮРЕ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.24	1.58	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>20.9</b>	<b>23.4</b>	<b>64.0</b>	<b>551.3</b>	0.21	5.32	0.19	0.26	0.18	71.83	52.16	237.26	4.72	683.89	11.90	0.06	0.01		
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																				
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.9	7.5	20.6	167.7	0.14	17.32	0.94	0.06	0.12	64.48	45.77	104.34	2.00	669.47	8.37	0.05	0.00	33	2017
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	75	5.7	4.5	46.6	252.4	0.06	0.12	0.03	0.14	0.05	29.42	10.28	57.56	0.74	114.42	3.06	0.01	0.01	108	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.8	23.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.67	2.52	2.67	0.27	9.48	0.00	0.00	0.00	65	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>9.7</b>	<b>12.0</b>	<b>73.0</b>	<b>443.7</b>	0.20	17.46	0.97	0.20	0.17	100.57	58.57	164.57	3.01	793.37	11.43	0.06	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.5</b>	<b>56.0</b>	<b>196.5</b>	<b>1 479.4</b>	0.54	23.92	1.27	0.54	0.62	417.74	159.61	629.70	8.84	1 881.42	43.94	0.13	0.02		

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.6	3.1	17.3	116.1	0.08	0.41	0.01	0.00	0.11	88.50	44.59	109.88	1.30	190.47	7.80	0.00	0.00	40	2010
*МАСЛО в кашу	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	13.6	108.6	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.16	17.48	101.02	0.18	203.00	12.15	0.00	0.00	к/к	к/к
МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.9</b>	<b>16.4</b>	<b>46.4</b>	<b>378.2</b>	0.14	1.11	0.11	0.16	0.28	237.56	65.97	232.30	1.80	422.57	19.95	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5.1	5.9	8.1	105.5	0.04	5.15	0.16	0.00	0.07	32.09	19.09	62.92	1.18	289.60	5.62	0.02	0.00	19	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	9.9	7.0	7.0	130.4	0.05	0.66	0.03	0.14	0.04	18.52	19.43	109.59	0.84	194.49	59.76	0.24	0.01	52	2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.5	0.14	12.00	0.03	0.08	0.10	17.35	31.25	79.79	1.39	852.89	7.50	0.05	0.00	77	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	3.3	0.1	15.4	64.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	21.84	10.90	14.18	0.46	0.74	0.00	0.00	0.00	87	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>23.2</b>	<b>18.1</b>	<b>66.1</b>	<b>510.3</b>	0.28	18.01	0.22	0.22	0.23	95.20	86.37	292.58	5.07	1 378.52	74.56	0.31	0.01		
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.0	12.0	4.0	155.0	0.10	0.40	0.00	0.00	0.78	80.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2017
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	30	0.9	0.0	1.9	11.6	0.02	1.20	0.07	0.00	0.02	5.40	5.67	16.74	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.8	23.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.67	2.52	2.67	0.27	9.48	0.00	0.00	0.00	65	2017
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЗЕФИР	25	0.1	0.0	17.9	67.9	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	к/к	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13.3</b>	<b>12.9</b>	<b>45.0</b>	<b>336.7</b>	0.15	1.62	0.07	0.00	0.81	97.77	12.09	38.91	4.76	66.78	0.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.8</b>	<b>47.7</b>	<b>167.8</b>	<b>1 272.2</b>	0.59	25.74	0.40	0.38	1.35	449.53	176.43	579.79	13.63	2 022.87	95.51	0.32	0.01		

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	4.8	2.9	18.9	124.5	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	58	2017
*МАСЛО в кашу	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	13.6	108.6	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.16	17.48	101.02	0.18	203.00	12.15	0.00	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.3	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.50	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	30	2.2	0.8	15.0	76.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	5.13	3.51	17.55	0.27	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11.0</b>	<b>16.1</b>	<b>47.5</b>	<b>384.1</b>	0.05	1.45	0.10	0.08	0.16	148.39	20.99	120.51	0.46	231.35	12.15	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>19.8</b>	<b>86.0</b>	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И СМЕТАНОЙ	180/5	4.6	1.9	12.6	86.3	0.06	5.19	0.14	0.00	0.06	18.09	18.12	42.71	0.71	368.03	3.57	0.02	0.00	0.00	18	2018
"ЁЖИКИ"МЯСНЫЕ	60/50	7.7	9.2	6.5	139.6	0.01	0.65	0.03	0.06	0.05	9.16	11.89	72.79	1.02	162.79	3.55	0.02	0.00	0.00	40	2017
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2.1	6.9	11.5	117.2	0.05	6.36	0.03	0.00	0.05	40.45	25.88	53.14	1.59	395.53	8.16	0.03	0.00	0.00	5	2010
КОМПОТ ИЗ БРУСНИЧНОГО ПЮРЕ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	16.5	65.9	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	7.24	1.58	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>16.4</b>	<b>18.4</b>	<b>58.9</b>	<b>468.3</b>	0.17	13.80	0.20	0.06	0.18	80.34	63.17	194.74	4.52	967.83	16.96	0.07	0.00			
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	100/7	5.7	4.3	32.3	189.9	0.15	0.00	0.02	0.05	0.08	14.88	83.62	124.59	2.94	175.84	1.52	0.01	0.00	0.00	32	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5.2	4.5	8.6	96.1	0.07	2.55	0.02	0.00	0.00	214.20	24.65	160.65	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.8	23.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.85	2.68	2.97	0.30	10.47	0.00	0.00	0.00	0.00	65	2017
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.3	3.7	28.4	165.5	0.07	0.08	0.01	0.08	0.04	23.73	7.95	45.79	0.46	84.98	2.10	0.01	0.01	0.01	71	2018
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>15.2</b>	<b>12.4</b>	<b>75.2</b>	<b>475.1</b>	0.29	2.65	0.05	0.13	0.12	259.66	118.90	334.00	5.40	271.29	3.62	0.02	0.01			
<b>Всего за день:</b>		<b>43.6</b>	<b>47.2</b>	<b>201.4</b>	<b>1 413.5</b>	0.53	21.90	0.35	0.27	0.46	502.39	211.06	663.25	13.18	1 470.47	32.73	0.09	0.01			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	4.7	3.0	25.3	147.0	0.08	0.40	0.01	0.00	0.09	91.16	26.11	104.84	0.62	157.91	7.87	0.01	0.00	38	2010
*МАСЛО в кашу	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.9	4.2	11.6	100.9	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.12	17.48	101.02	0.18	202.94	12.15	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.9</b>	<b>16.3</b>	<b>52.4</b>	<b>401.3</b>	0.14	1.10	0.11	0.16	0.26	240.18	47.49	227.26	1.12	389.95	20.02	0.01	0.00		
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5.2	5.9	6.5	100.2	0.05	8.82	0.19	0.00	0.07	40.81	19.62	65.06	1.19	300.19	4.84	0.02	0.00	7	2010
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	10.1	5.3	9.5	125.9	0.06	0.57	0.01	0.00	0.03	16.56	18.52	104.27	0.77	194.03	60.43	0.25	0.01	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	5.0	17.1	125.1	0.10	7.98	0.03	0.06	0.10	47.66	24.32	77.98	0.92	607.06	8.15	0.03	0.00	30	2017
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.8	3.5	4.7	53.9	0.02	1.57	0.95	0.00	0.03	25.19	17.93	29.12	0.54	122.92	2.76	0.03	0.00	4	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	3.3	0.1	15.4	64.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	22.00	10.94	14.18	0.46	0.75	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>24.4</b>	<b>20.0</b>	<b>65.1</b>	<b>529.1</b>	0.28	19.14	1.18	0.06	0.25	157.62	97.03	316.71	5.08	<sup>1</sup> 265. <sub>75</sub>	77.86	0.33	0.01		
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	16.1	11.3	14.6	224.1	0.02	0.06	0.02	0.16	0.02	19.29	5.82	32.37	0.41	44.45	2.12	0.00	0.00	46	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДНОГО ПЮРЕ	180	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.02	1.54	0.00	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	93	2010
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.7	1.2	7.2	42.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	2.90	2.00	9.00	0.21	11.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>16.8</b>	<b>12.5</b>	<b>26.6</b>	<b>285.9</b>	0.03	0.06	0.02	0.16	0.03	29.21	9.36	41.37	0.62	56.11	2.12	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.5</b>	<b>49.1</b>	<b>154.0</b>	<b>1 263.2</b>	0.48	30.30	1.32	0.38	0.56	443.01	161.88	596.34	9.02	<sup>1</sup> 989. <sub>81</sub>	102.00	0.35	0.01		

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	3.1	16.7	112.2	0.06	0.49	0.02	0.00	0.11	113.11	18.10	115.03	0.37	169.09	8.51	0.01	0.01	36	2010
*МАСЛО в кашу	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.6	13.2	114.1	0.03	0.70	0.02	0.00	0.15	143.69	27.13	114.89	0.70	242.76	12.15	0.00	0.00	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.7	2.1	0.0	26.3	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	68.60	3.50	40.60	0.05	6.65	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>12.6</b>	<b>14.9</b>	<b>45.4</b>	<b>368.5</b>	<b>0.12</b>	<b>1.24</b>	<b>0.10</b>	<b>0.08</b>	<b>0.31</b>	<b>331.70</b>	<b>52.63</b>	<b>290.97</b>	<b>1.43</b>	<b>446.85</b>	<b>20.66</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.60</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	8.1	9.3	8.1	148.3	0.06	4.02	0.23	0.00	0.05	21.14	16.07	38.96	0.58	255.21	2.89	0.01	0.00	11	2010
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	36.6	39.0	40.9	660.7	0.05	0.88	0.27	0.11	0.04	20.44	31.19	88.93	0.78	107.33	1.84	0.04	0.01	70	2010
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.2	7.3	0.02	7.55	0.05	0.00	0.01	4.23	6.04	7.85	0.30	87.58	0.60	0.00	0.00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.8	0.1	14.7	62.8	0.02	0.24	0.09	0.00	0.03	30.24	16.07	19.71	0.43	258.41	0.00	0.01	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>47.8</b>	<b>48.8</b>	<b>76.7</b>	<b>938.5</b>	<b>0.20</b>	<b>12.69</b>	<b>0.64</b>	<b>0.11</b>	<b>0.15</b>	<b>81.45</b>	<b>75.07</b>	<b>181.55</b>	<b>3.29</b>	<b>749.33</b>	<b>7.01</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>		
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	10.7	3.6	9.5	112.9	0.06	0.59	0.01	0.00	0.03	19.17	19.42	110.19	0.80	205.12	65.01	0.27	0.01	51	2010
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	2.9	4.2	16.3	115.4	0.09	7.49	0.02	0.05	0.09	53.94	23.61	77.90	0.90	576.34	8.18	0.03	0.00	22	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.8	23.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.67	2.52	2.67	0.27	9.48	0.00	0.00	0.00	65	2017
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16.0</b>	<b>8.7</b>	<b>47.0</b>	<b>330.4</b>	<b>0.18</b>	<b>8.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>0.13</b>	<b>85.48</b>	<b>49.45</b>	<b>210.26</b>	<b>2.27</b>	<b>818.54</b>	<b>73.19</b>	<b>0.30</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.8</b>	<b>72.8</b>	<b>190.1</b>	<b>1 733.3</b>	<b>0.54</b>	<b>32.03</b>	<b>0.80</b>	<b>0.24</b>	<b>0.64</b>	<b>506.63</b>	<b>219.15</b>	<b>710.78</b>	<b>7.59</b>	<b>2 362.72</b>	<b>100.86</b>	<b>0.37</b>	<b>0.03</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	2.8	17.0	108.4	0.04	0.44	0.01	0.00	0.10	95.65	12.64	72.98	0.24	142.54	7.56	0.00	0.00	31	2010
*МАСЛО в кашу	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.9	4.2	12.7	105.0	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	141.90	17.55	101.33	0.19	203.39	12.15	0.00	0.00	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.7	2.1	0.0	26.3	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	68.60	3.50	40.60	0.05	6.65	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>11.7</b>	<b>14.1</b>	<b>45.1</b>	<b>355.6</b>	<b>0.10</b>	<b>1.19</b>	<b>0.09</b>	<b>0.08</b>	<b>0.29</b>	<b>312.45</b>	<b>37.59</b>	<b>235.36</b>	<b>0.79</b>	<b>380.93</b>	<b>19.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
"СНЕЖОК"	150	4.5	3.8	16.5	118.5	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	28	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.5</b>	<b>3.8</b>	<b>16.5</b>	<b>118.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5.5	5.9	9.9	115.1	0.05	5.85	0.15	0.00	0.06	36.34	18.78	79.44	1.14	261.59	4.14	0.02	0.00	19	2018
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	21.5	23.1	11.5	339.0	0.04	0.23	0.00	0.00	0.01	7.41	8.14	31.02	0.62	43.80	0.17	0.00	0.00	71	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.9	27.9	164.2	0.05	0.00	0.02	0.06	0.02	17.33	8.09	32.59	0.75	51.54	0.61	0.01	0.01	75	2010
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.02	0.00	0.00	0.01	6.95	4.23	12.68	0.30	42.58	0.91	0.01	0.00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЕННОГО ПЮРЕ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.26	1.58	0.00	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>33.6</b>	<b>33.3</b>	<b>67.8</b>	<b>705.2</b>	<b>0.20</b>	<b>9.10</b>	<b>0.17</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	<b>80.69</b>	<b>46.52</b>	<b>181.83</b>	<b>4.01</b>	<b>441.02</b>	<b>7.51</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13.0	15.7	21.7	280.3	0.16	9.60	0.05	0.30	0.19	53.90	39.67	179.50	2.62	866.21	13.60	0.06	0.00	66	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.8	23.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.67	2.52	2.67	0.27	9.48	0.00	0.00	0.00	65	2017
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.4	14.3	84.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>16.8</b>	<b>18.9</b>	<b>57.3</b>	<b>467.3</b>	<b>0.21</b>	<b>9.62</b>	<b>0.05</b>	<b>0.30</b>	<b>0.21</b>	<b>72.07</b>	<b>50.09</b>	<b>219.67</b>	<b>3.61</b>	<b>925.29</b>	<b>13.60</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66.6</b>	<b>70.0</b>	<b>186.7</b>	<b>1 646.6</b>	<b>0.51</b>	<b>19.91</b>	<b>0.31</b>	<b>0.44</b>	<b>0.62</b>	<b>465.21</b>	<b>134.20</b>	<b>636.86</b>	<b>8.41</b>	<b>1 747.24</b>	<b>40.82</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.1	13.3	1.9	168.0	0.04	0.16	0.17	1.73	0.28	67.83	10.66	137.90	1.54	149.60	17.70	0.03	0.02	10	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	14.6	112.8	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	141.49	17.45	101.33	0.19	203.42	12.15	0.00	0.00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.1	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.50	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>16.3</b>	<b>22.5</b>	<b>32.0</b>	<b>396.4</b>	<b>0.10</b>	<b>0.86</b>	<b>0.23</b>	<b>1.73</b>	<b>0.43</b>	<b>215.52</b>	<b>32.01</b>	<b>259.72</b>	<b>2.03</b>	<b>380.62</b>	<b>29.85</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.52</b>	<b>216.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5.1	6.4	8.9	113.0	0.04	3.88	0.12	0.00	0.06	29.76	20.20	67.04	1.27	344.70	6.21	0.03	0.00	10	2018
ЩНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	60	9.1	14.8	9.3	206.4	0.04	0.62	0.02	0.17	0.06	13.67	13.52	91.34	1.24	178.86	4.71	0.02	0.00	85	2018
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.7	5.8	14.9	124.0	0.10	11.62	0.61	0.06	0.09	42.07	30.87	67.68	1.35	465.20	5.67	0.03	0.00	83	2010
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.5	0.2	14.3	70.4	0.01	60.00	0.12	0.00	0.04	14.55	3.70	2.30	0.41	8.20	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19.4</b>	<b>27.5</b>	<b>59.2</b>	<b>573.2</b>	<b>0.24</b>	<b>76.12</b>	<b>0.87</b>	<b>0.23</b>	<b>0.27</b>	<b>105.45</b>	<b>73.99</b>	<b>254.46</b>	<b>5.47</b>	<b>1 037.76</b>	<b>18.27</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>																				
ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ	150	5.8	5.2	35.8	213.5	0.14	1.06	0.04	0.12	0.06	56.25	36.15	116.42	1.77	200.42	5.64	0.01	0.00	53	2018
МОЛОКО СГУЩЁННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.01	0.20	0.01	0.01	0.08	61.40	6.80	43.80	0.04	73.00	1.40	0.01	0.00	56	2018
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.56	2.52	2.67	0.27	9.30	0.00	0.00	0.00	65	2017
ЗЕФИР	25	0.1	0.0	17.9	67.9	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	к/к	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7.4</b>	<b>6.9</b>	<b>64.8</b>	<b>347.3</b>	<b>0.15</b>	<b>1.28</b>	<b>0.05</b>	<b>0.13</b>	<b>0.14</b>	<b>124.21</b>	<b>45.47</b>	<b>162.89</b>	<b>2.08</b>	<b>282.72</b>	<b>7.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.1</b>	<b>57.0</b>	<b>174.2</b>	<b>1 394.3</b>	<b>0.51</b>	<b>81.86</b>	<b>1.15</b>	<b>2.09</b>	<b>0.86</b>	<b>457.78</b>	<b>158.67</b>	<b>689.67</b>	<b>12.10</b>	<b>1 917.10</b>	<b>56.96</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	555,1	578,3	1828,6	14753,7	5.37	343.26	7.79	5.86	7.05	4 631.53	1 735.92	6 521.50	108.52	20 377.98	674.88	2.13	0.16
Среднее значение за период	55.5	57.8	182.9	1 475.4	0.54	34.33	0.78	0.59	0.71	463.15	173.59	652.15	10.85	2 037.80	67.49	0.21	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	35.3	49.6														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина
Ясли 12 часов	365	148	604	409