

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.8	3.6	27.5	162.3	0.05	0.56	0.02	0.00	0.12	118.33	24.65	113.54	0.35	184.11	10.08	0.01	0.00	33	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	14.5	112.3	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	141.75	17.28	100.69	0.18	202.54	12.15	0.00	0.00	98	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	428	11.5	18.8	60.5	458.7	0.12	1.26	0.13	0.19	0.29	268.36	46.61	239.91	0.91	421.57	22.23	0.01	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С ГОВЯДИНОЙ Б/К	200/10	8.3	5.6	15.1	144.3	0.16	3.72	0.20	0.00	0.08	33.75	30.46	94.54	2.00	446.22	5.05	0.03	0.00	10	2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.9	18.8	21.9	312.8	0.16	10.80	0.42	0.08	0.15	34.03	45.10	175.95	2.79	955.65	11.98	0.09	0.00	57	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	3.9	0.1	18.8	78.9	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	24.56	12.55	16.63	0.54	0.81	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	635	29.1	25.1	73.6	625.1	0.40	14.76	0.62	0.08	0.27	100.44	96.66	326.27	7.13	1 463.88	19.55	0.12	0.00		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200	9.4	17.7	34.7	336.9	0.19	17.83	0.83	0.56	0.20	121.88	57.62	190.68	2.84	857.41	11.96	0.07	0.00	30	2010
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
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ 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
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
Итого за прием пищи:	486	19.3	24.9	80.8	622.2	0.28	17.85	0.93	0.56	0.22	160.69	72.52	308.75	4.71	921.31	11.96	0.07	0.00		
Всего за день:		60.4	69.3	229.7	1 776.4	0.85	48.87	1.69	0.83	0.81	553.49	227.79	891.43	16.05	3 223.76	56.74	0.22	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.3	3.6	22.0	142.2	0.08	0.56	0.02	0.00	0.13	123.66	23.75	125.42	0.91	204.11	9.72	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 С МОЛОКОМ	180	3.9	4.2	14.5	112.3	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.08	17.35	100.69	0.18	202.57	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	13	2008
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	428	13.6	15.1	55.0	412.4	0.15	1.31	0.10	0.08	0.32	341.78	49.28	291.06	1.51	447.20	21.87	0.00	0.01		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6.1	6.7	16.1	149.2	0.07	5.29	0.17	0.00	0.07	33.78	24.90	99.38	1.34	462.01	5.86	0.03	0.00	20	2017
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9.8	10.4	13.5	186.9	0.06	0.28	0.00	0.00	0.06	13.50	16.89	99.97	1.64	188.43	3.23	0.02	0.00	59	2010
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	3.4	5.5	13.0	117.6	0.04	31.71	0.09	0.05	0.06	81.89	27.99	56.56	1.75	355.96	5.72	0.02	0.00	82	2010
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	8.61	1.89	0.00	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	665	22.3	23.2	66.3	566.0	0.25	37.28	0.26	0.05	0.23	145.88	80.22	295.06	6.53	1 068.41	17.33	0.07	0.00		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	20.0	13.6	25.8	306.2	0.04	0.00	0.05	0.53	0.08	17.48	5.33	51.18	0.67	57.23	4.72	0.01	0.02	44	2010
МОЛОКО СГУЩЁННОЕ	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.02	0.30	0.02	0.02	0.11	92.10	10.20	65.70	0.06	109.50	2.10	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
Итого за прием пищи:	360	22.2	16.2	42.4	405.0	0.06	0.32	0.07	0.55	0.19	116.14	18.05	119.55	1.00	176.03	6.82	0.02	0.02		
Всего за день:		59.1	54.6	183.9	1 469.4	0.48	42.91	0.43	0.68	0.76	617.80	155.55	719.67	11.84	1 931.64	48.02	0.09	0.03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	4.0	26.6	167.1	0.11	0.56	0.02	0.00	0.12	123.87	32.43	133.18	0.83	213.00	10.89	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	15.1	119.0	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.59	23.31	108.99	0.51	227.73	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	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	428	14.6	15.8	60.2	444.1	0.18	1.31	0.10	0.08	0.31	342.50	63.92	307.12	1.76	481.25	23.04	0.01	0.00		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/10	9.9	10.4	16.1	198.1	0.06	5.28	0.16	0.00	0.04	22.14	18.89	46.45	0.85	381.19	3.76	0.02	0.00	17	2017
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	70/70	34.3	41.1	5.8	530.2	0.02	1.50	0.03	0.00	0.02	22.12	6.10	26.50	0.38	86.55	2.34	0.01	0.00	375	1996
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.1	3.8	25.2	169.0	0.03	0.00	0.04	0.00	0.01	2.60	0.00	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2018
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.3	0.1	17.1	72.1	0.00	0.18	0.00	0.00	0.02	17.73	15.27	11.21	0.41	130.37	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	705	50.6	56.0	82.0	1 058.5	0.19	6.96	0.23	0.00	0.13	72.69	48.81	123.31	3.96	659.31	8.62	0.03	0.00		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	13.1	6.2	10.5	149.8	0.06	0.38	0.01	0.00	0.04	18.59	22.39	130.07	0.86	237.58	80.54	0.34	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	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	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
Итого за прием пищи:	456	20.7	15.4	68.8	497.2	0.24	9.62	0.04	0.08	0.18	93.04	61.68	264.21	2.98	1 003.30	89.95	0.37	0.01		
Всего за день:		86.9	87.4	231.2	2 085.8	0.63	21.89	0.37	0.16	0.64	522.23	182.41	708.64	11.50	2 383.86	123.61	0.41	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		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
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5.5	4.7	21.0	149.0	0.10	0.58	0.02	0.00	0.14	129.98	36.63	140.36	0.84	229.95	11.28	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 С МОЛОКОМ	180	3.9	4.2	14.5	112.3	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	141.76	17.28	100.69	0.18	202.54	12.15	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.7	0.1	51.9	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.70	0.00	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	428	12.3	19.8	54.0	444.8	0.17	1.28	0.14	0.08	0.30	279.88	58.59	266.79	1.39	466.36	23.43	0.01	0.00		
II Завтрак																				
"СНЕЖОК"	180	5.4	4.5	19.8	142.2	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	28	2017
Итого за прием пищи:	180	5.4	4.5	19.8	142.2	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		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5.7	6.9	13.8	141.1	0.06	5.43	0.17	0.00	0.07	35.09	25.36	83.52	1.28	468.35	5.99	0.03	0.00	25	2017
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	10.5	15.1	9.8	217.4	0.07	1.06	0.04	0.25	0.09	21.34	18.64	116.89	1.89	226.24	5.48	0.03	0.00	60	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.2	30.3	178.3	0.06	0.00	0.02	0.07	0.02	25.39	9.15	36.66	0.85	56.04	0.66	0.01	0.01	75	2010
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	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	645	23.9	26.9	77.5	649.2	0.27	6.49	0.23	0.32	0.22	97.18	63.28	276.22	5.82	812.54	14.65	0.07	0.01		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																				
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.2	7.3	20.6	162.3	0.11	15.68	0.90	0.08	0.11	63.48	40.49	91.55	1.81	615.27	8.02	0.05	0.00	83	2010
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	75	5.5	2.9	46.2	235.3	0.06	0.04	0.03	0.17	0.06	16.03	9.16	51.36	0.77	97.72	2.00	0.01	0.01	108	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
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
Итого за прием пищи:	655	9.7	10.5	92.8	507.2	0.19	19.74	0.93	0.25	0.19	100.18	60.17	159.58	5.65	962.47	12.02	0.06	0.01		
Всего за день:		51.3	61.6	244.2	1 743.4	0.63	27.51	1.30	0.65	0.71	477.24	182.04	702.59	12.86	2 241.37	50.10	0.14	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
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.2	4.1	23.1	154.9	0.11	0.55	0.02	0.00	0.15	119.10	59.52	146.73	1.76	253.99	10.40	0.01	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 С МОЛОКОМ	180	3.9	4.2	14.5	112.3	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.08	17.35	100.69	0.18	202.57	12.15	0.00	0.00	к/к	к/к
МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	428	12.8	19.3	56.2	451.2	0.18	1.25	0.13	0.19	0.32	269.46	81.55	273.10	2.32	491.48	22.55	0.01	0.00		
II Завтрак																				
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5.4	6.8	10.0	123.1	0.05	6.41	0.20	0.00	0.07	44.79	23.23	72.60	1.39	346.60	6.86	0.03	0.00	19	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70	11.6	8.1	8.1	151.9	0.06	0.77	0.03	0.15	0.05	21.21	22.64	127.73	0.95	226.88	69.72	0.28	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	17.02	31.23	79.72	1.39	852.88	7.50	0.05	0.00	77	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	3.3	0.1	17.3	72.4	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	21.87	10.90	14.18	0.46	0.80	0.00	0.00	0.00	87	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	665	26.3	20.3	77.0	587.0	0.33	19.38	0.26	0.23	0.26	112.99	96.55	333.38	5.99	1 488.36	86.60	0.36	0.01		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																				
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 ЗЕЛЕНЬ	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	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00		2008
ЗЕФИР	50	0.2	0.0	35.8	135.7	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
Итого за прием пищи:	396	13.9	13.1	66.0	420.3	0.16	1.62	0.07	0.00	0.81	98.91	12.87	42.81	4.82	72.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.6	53.1	214.7	1 529.0	0.70	29.75	0.46	0.42	1.44	509.86	208.97	673.29	16.13	2 284.64	110.65	0.39	0.01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6.4	3.8	25.1	165.6	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 С МОЛОКОМ	180	3.9	4.2	14.5	112.3	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.08	17.35	100.69	0.18	202.57	12.15	0.00	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.2	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.70	0.00	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	36	2.6	1.0	18.0	91.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	6.16	4.21	21.06	0.32	33.12	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	428	13.0	18.9	57.7	458.9	0.06	1.70	0.12	0.08	0.16	149.54	21.56	124.09	0.51	236.44	12.15	0.00	0.00			
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И СМЕТАНОЙ	200/10	5.1	2.2	12.2	89.8	0.07	6.08	0.16	0.00	0.08	21.18	19.70	45.40	0.80	428.11	4.14	0.02	0.00	0.00	18	2018
"ЁЖИКИ"МЯСНЫЕ	70/50	9.7	13.4	13.0	211.8	0.06	1.30	0.04	0.14	0.06	15.57	18.17	97.52	1.35	221.45	4.80	0.03	0.00	0.00	40	2017
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2.1	6.9	12.6	121.9	0.05	6.36	0.03	0.00	0.05	40.47	25.88	53.14	1.59	395.57	8.16	0.03	0.00	0.00	5	2010
КОМПОТ ИЗ БРУСНИЧНОГО ПЮРЕ С ВИТАМИНОМ"С"	180	0.0	0.0	17.5	69.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	7.40	1.62	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	19.9	23.1	73.1	582.3	0.26	15.34	0.23	0.14	0.23	92.72	73.92	235.21	5.54	¹ 107.05	19.62	0.08	0.00			
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																					
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	6.67	2.52	2.67	0.27	9.48	0.00	0.00	0.00	0.00	65	2017
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.1	2.8	24.5	149.0	0.05	0.00	0.02	0.00	0.00	9.00	5.50	32.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2018
Итого за прием пищи:	507	15.0	11.5	71.2	458.5	0.27	2.57	0.06	0.05	0.08	244.75	116.29	319.91	5.31	185.32	1.52	0.01	0.00			
Всего за день:		48.8	53.8	221.8	1 585.8	0.61	23.61	0.41	0.27	0.47	501.01	219.77	693.21	14.16	¹ 528.81	33.29	0.09	0.00			

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6.2	4.7	24.1	165.1	0.06	0.75	0.02	0.00	0.16	158.95	20.34	120.31	0.50	235.99	13.30	0.00	0.01	48	2018
*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	14.5	112.3	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.08	17.35	100.69	0.18	202.57	12.15	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	428	12.9	19.9	57.2	461.4	0.13	1.45	0.13	0.19	0.33	309.31	42.37	246.68	1.06	473.48	25.45	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5.5	6.8	7.4	113.3	0.05	9.79	0.21	0.00	0.08	48.41	21.68	70.93	1.28	331.01	5.61	0.03	0.00	7	2010
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11.8	6.2	11.1	146.9	0.06	0.67	0.01	0.00	0.04	19.30	21.61	121.58	0.90	226.24	70.45	0.29	0.01	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.8	19.7	144.7	0.11	9.21	0.03	0.08	0.12	56.78	28.17	90.35	1.08	700.59	9.40	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	3.9	0.1	18.8	78.9	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	24.56	12.55	16.63	0.54	0.81	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	715	28.3	22.8	79.6	626.7	0.32	21.48	1.20	0.08	0.31	182.34	110.49	367.76	6.14	1 442.77	90.74	0.38	0.01		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	16.1	11.3	16.6	231.9	0.02	0.06	0.02	0.16	0.02	20.65	5.90	32.64	0.43	44.54	2.12	0.00	0.00	46	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДНОГО ПЮРЕ	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.81	1.71	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	93	2010
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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	520	18.5	13.9	56.9	425.9	0.06	4.06	0.02	0.16	0.05	48.26	19.61	64.64	3.65	307.29	4.12	0.00	0.00		
Всего за день:		60.3	57.1	208.4	1 584.5	0.56	41.99	1.36	0.43	0.72	563.91	184.47	695.58	14.15	2 640.54	123.31	0.40	0.02		

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
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	3.6	21.4	138.5	0.07	0.56	0.02	0.00	0.13	130.55	21.82	139.56	0.48	198.68	9.72	0.02	0.01	1	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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	4.5	14.1	115.1	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	142.57	23.31	108.99	0.51	227.70	12.15	0.00	0.00	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.4	3.0	0.0	37.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.04	98.00	5.00	58.00	0.07	9.50	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	431	14.3	16.3	54.0	422.8	0.14	1.33	0.11	0.08	0.33	378.56	54.81	330.90	1.43	469.75	21.87	0.02	0.01		
II Завтрак																				
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	8.2	9.9	8.5	156.0	0.06	4.17	0.28	0.00	0.05	32.32	18.11	44.58	0.69	266.20	3.29	0.02	0.00	77	2012
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	16.1	68.6	0.02	0.24	0.09	0.00	0.03	28.91	15.76	19.71	0.43	258.35	0.00	0.01	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	48.9	49.5	84.5	981.7	0.23	12.84	0.69	0.11	0.17	94.00	79.65	200.22	4.00	780.66	8.25	0.07	0.01		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11.8	4.1	11.1	128.4	0.06	0.65	0.01	0.00	0.04	21.48	21.70	121.82	0.92	225.60	70.44	0.29	0.01	51	2010
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.4	4.4	19.0	128.4	0.14	15.60	0.04	0.00	0.00	66.00	27.60	96.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	16	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	14.6	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.85	3.88	7.76	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	65	2017
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	436	18.0	9.7	63.1	409.3	0.24	16.25	0.05	0.00	0.05	99.17	57.86	248.98	3.45	258.72	70.44	0.29	0.01		
Всего за день:		84.2	76.5	243.6	2 005.8	0.69	50.42	0.90	0.19	0.65	587.73	276.32	836.10	10.08	2 205.13	100.56	0.38	0.03		

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
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	3.7	22.7	144.5	0.05	0.58	0.02	0.00	0.13	127.53	16.85	97.29	0.32	190.04	10.08	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	14.5	112.3	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	141.76	17.28	100.69	0.18	202.54	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	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	428	13.5	15.2	55.7	414.7	0.12	1.33	0.10	0.08	0.32	345.33	42.31	262.93	0.92	433.10	22.23	0.00	0.00		
II Завтрак																				
"СНЕЖОК"	180	5.4	4.5	19.8	142.2	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	28	2017
Итого за прием пищи:	180	5.4	4.5	19.8	142.2	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		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5.8	6.9	11.2	129.9	0.05	6.51	0.17	0.00	0.06	43.43	20.74	86.88	1.21	287.86	4.82	0.02	0.00	19	2018
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	25.0	26.9	13.4	395.5	0.04	0.27	0.00	0.00	0.02	10.95	9.63	36.66	0.74	51.07	0.20	0.00	0.00	71	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.2	30.3	178.3	0.06	0.00	0.02	0.07	0.02	22.08	8.95	35.99	0.83	55.95	0.66	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 ЯГОДНОГО 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	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	675	38.8	38.6	79.3	820.2	0.24	9.80	0.19	0.07	0.15	98.77	53.68	211.36	4.88	499.37	9.11	0.04	0.01		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16.4	19.9	27.5	354.6	0.20	12.64	0.06	0.41	0.20	39.19	49.31	216.29	3.46	1 108.20	15.26	0.09	0.00	66	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.8	27.5	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	8.70	3.09	2.97	0.30	10.64	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	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
Итого за прием пищи:	436	20.7	23.3	67.1	561.2	0.26	12.66	0.06	0.41	0.22	60.53	61.08	260.66	4.54	1 173.96	15.26	0.09	0.00		
Всего за день:		78.3	81.5	221.9	1 938.4	0.62	23.79	0.35	0.56	0.69	504.63	157.07	734.95	10.34	2 106.43	46.60	0.13	0.01		

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		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
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.1	13.3	1.9	168.3	0.04	0.16	0.17	1.73	0.28	67.93	10.68	138.20	1.54	149.88	17.74	0.03	0.02	10	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.9	4.2	14.5	112.3	0.03	0.70	0.02	0.00	0.14	141.32	17.18	100.69	0.18	202.51	12.15	0.00	0.00	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.7	0.1	51.9	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.70	0.00	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	33.12	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	323	16.8	24.3	35.0	426.7	0.11	0.86	0.25	1.73	0.43	216.79	32.54	263.68	2.08	385.51	29.89	0.03	0.02		
II Завтрак																				
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5.7	6.9	13.0	136.8	0.05	5.63	0.17	0.00	0.09	45.36	27.91	84.61	1.64	472.63	8.57	0.03	0.00	10	2018
ЩНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	70	9.5	16.3	10.9	228.0	0.04	0.73	0.02	0.19	0.06	15.47	14.71	97.40	1.33	188.81	5.07	0.03	0.00	85	2018
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.4	7.2	18.6	155.0	0.14	14.52	0.75	0.08	0.11	52.61	38.61	84.59	1.72	581.50	7.10	0.04	0.00	83	2010
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	17.1	84.4	0.01	72.00	0.14	0.00	0.04	16.19	4.15	2.75	0.49	9.74	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.5	17.8	89.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	665	22.2	31.2	77.4	693.3	0.32	92.88	1.08	0.27	0.34	137.73	93.93	308.50	6.98	1 313.88	23.26	0.10	0.00		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина																				
ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ	200	7.7	6.9	47.8	284.7	0.18	1.41	0.05	0.15	0.09	75.00	48.21	155.22	2.36	267.38	7.52	0.01	0.00	53	2018
МОЛОКО СГУЩЁННОЕ	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.02	0.30	0.02	0.02	0.11	92.10	10.20	65.70	0.06	109.50	2.10	0.01	0.00	56	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.8	27.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	6.69	2.52	2.67	0.27	9.51	0.00	0.00	0.00	65	2017
ЗЕФИР	50	0.4	0.1	39.9	163.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.50	3.00	6.00	0.70	23.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	460	10.4	9.5	111.1	573.5	0.20	1.73	0.07	0.17	0.21	186.29	63.93	229.59	3.39	409.39	9.62	0.02	0.00		
Всего за день:		52.3	65.9	265.5	1 885.6	0.71	115.47	1.45	2.17	1.08	556.81	274.40	857.77	13.65	2 804.78	62.77	0.15	0.02		

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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	635,2	660,9	2264,7	17603,8	6.48	426.21	8.72	6.36	7.97	5 394.71	2 068.79	7 513.23	130.76	23 350.96	755.65	2.40	0.15
Среднее значение за период	63.5	66.1	226.5	1 760.4	0.65	42.62	0.87	0.64	0.80	539.47	206.88	751.32	13.08	2 335.10	75.57	0.24	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	33.8	51.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина
Сад 12 часов	418	181	671	471