

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	7,92	8,01	24,01	201,09	0,13	1,00	0,03	0,39	0,14	0,22	212,67	44,02	205,33	0,92	357,45	42,33	0,05	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,71	4,93	10,49	96,13	0,04	0,00	0,02	0,56	0,09	0,02	7,18	8,25	22,68	0,51	34,35	0,00	0,00	0,00	1	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,19	0,04	7,98	34,23	0,00	1,15	0,00	0,00	0,01	10,89	4,55	6,21	0,54	27,94	0,00	0,00	0,00	431	2008		
Итого за прием пищи:	397	9,82	12,98	42,48	331,45	0,17	2,15	0,05	0,95	0,23	0,25	230,74	56,82	234,22	1,97	419,74	42,33	0,05	0,00			
II Завтрак																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015	
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/18	8,35	6,66	19,38	171,01	0,19	6,90	0,20	1,66	0,00	0,10	41,98	36,62	103,19	1,98	573,70	72,61	0,04	0,00	87	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,36	2,60	34,23	181,88	0,07	0,00	0,01	0,78	0,04	0,02	12,13	34,39	40,43	0,76	62,42	37,00	0,01	0,00	218	2015	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	12,85	12,79	9,49	205,35	0,06	0,02	0,00	1,89	0,00	0,07	9,03	15,42	108,76	1,63	228,79	4,58	0,03	0,00	272	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,20	7,00	7,40	97,00	0,00	2,30	27,00	0,00	0,00	0,00	17,00	14,00	29,00	0,70	274,00	0,00	0,00	0,00	57	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	11,54	49,20	0,01	1,60	0,00	0,08	0,00	0,01	13,86	5,04	3,96	0,79	111,80	0,00	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	736	32,04	29,54	108,24	831,65	0,43	10,82	27,21	5,74	0,04	0,24	106,02	120,12	337,30	7,83	1 334,64	116,32	0,08	0,00			
Полдник																						
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	4,16	3,88	23,14	144,21	0,12	0,00	0,02	1,39	0,12	0,06	9,40	5,56	37,46	0,46	53,16	15,51	0,01	0,00	485	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,54	3,02	10,50	84,17	0,03	0,62	0,02	0,00	0,06	0,13	126,37	16,82	90,53	0,24	185,99	10,80	0,02	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	230	7,70	6,90	33,64	228,38	0,15	0,62	0,04	1,39	0,18	0,19	135,77	22,38	127,99	0,70	239,15	26,31	0,03	0,00			
Всего за день:		50,17	49,55	196,61	1 443,62		0,76	14,59	27,30	8,21	0,45	0,69	480,41	203,82	707,39	12,08	2 143,53	184,96	0,16	0,00		

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		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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	9,62	12,16	1,72	154,81	0,05	0,13	0,17	0,48	1,66	0,31	64,48	10,72	144,10	1,67	138,86	44,65	0,05	0,02	215	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,02	0,06	0,00	0,02	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,50	7,44	12,19	137,85	0,04	0,03	0,04	0,71	0,19	0,05	91,58	12,06	69,12	0,64	50,40	0,00	0,00	0,00	3	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,40	3,71	13,52	105,51	0,05	0,79	0,02	0,00	0,08	0,16	158,49	19,77	114,84	0,23	229,77	13,68	0,02	0,00	414	2015
Итого за прием пищи:	340	19,42	23,37	29,32	409,81	0,16	2,15	0,25	1,25	1,93	0,54	319,95	48,22	344,80	2,73	448,73	58,33	0,07	0,02		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,20	0,00	0,02	14,40	8,10	9,90	1,98	278,00	0,00	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,20	0,00	0,02	14,40	8,10	9,90	1,98	278,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ	200/18/5	5,63	8,58	15,75	163,10	0,09	8,78	0,22	2,10	0,01	0,10	49,00	32,89	90,56	1,52	590,04	87,95	0,05	0,00	64	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	4,44	18,59	125,59	0,11	9,00	0,01	0,16	0,08	0,10	31,43	25,26	73,65	0,93	662,32	7,36	0,03	0,00	321	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,19	4,18	6,98	114,60	0,07	2,49	0,04	1,74	0,76	0,09	43,87	39,80	172,79	0,81	355,73	1,78	0,43	0,00	258	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	394	2015
Итого за прием пищи:	741	25,49	17,59	75,40	567,60	0,39	23,27	0,27	5,49	0,85	0,35	159,25	124,28	407,14	5,68	1 783,67	99,22	0,51	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	11,64	12,22	14,81	265,14	0,05	0,16	0,07	1,39	0,09	0,17	105,51	16,13	147,21	0,51	105,91	40,84	0,02	0,02	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,10	3,51	12,40	98,51	0,04	0,73	0,02	0,00	0,07	0,15	146,77	19,06	104,93	0,25	215,19	12,60	0,02	0,00	416	2015
Итого за прием пищи:	280	15,74	15,73	27,21	363,65	0,09	0,89	0,09	1,39	0,16	0,32	252,28	35,19	252,14	0,76	321,10	53,44	0,04	0,02		
Всего за день:		61,04	57,08	141,44	1 386,65	0,66	30,31	0,62	8,33	2,94	1,23	745,88	215,79	1 013,98	11,15	2 831,50	210,99	0,62	0,04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,05	6,03	21,17	164,04	0,09	0,70	0,03	0,09	0,11	0,15	147,19	30,63	140,27	0,63	240,40	37,15	0,03	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,70	4,35	10,48	90,91	0,04	0,00	0,03	0,55	0,08	0,02	7,19	8,25	22,80	0,51	34,05	0,00	0,00	0,00	1	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,81	4,12	12,59	107,74	0,05	0,86	0,02	0,00	0,08	0,18	170,73	21,52	122,93	0,28	251,58	14,85	0,02	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	12,56	14,50	44,24	362,69	0,18	1,56	0,08	0,64	0,27	0,35	325,11	60,40	286,00	1,42	526,03	52,00	0,05	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/18/8	5,23	8,56	13,57	152,80	0,06	6,47	0,17	2,05	0,01	0,07	37,91	24,99	82,45	1,03	444,47	84,92	0,04	0,00	82	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	4,46	5,63	20,27	149,47	0,11	0,40	0,14	0,94	0,06	0,08	12,45	65,97	101,49	2,21	159,60	20,18	0,00	0,00	44/3	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80/80	14,03	13,38	8,07	209,71	0,07	0,64	0,01	1,44	0,10	0,10	16,43	18,19	128,57	1,92	273,27	22,11	0,03	0,00	286	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,68	3,51	5,08	59,55	0,02	15,10	0,13	1,68	0,00	0,04	40,85	15,94	31,99	0,57	280,55	22,67	0,01	0,00	132	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	8,26	35,76	0,01	1,44	0,00	0,07	0,00	0,01	11,45	4,32	3,56	0,71	100,54	0,00	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	829	29,66	31,55	81,45	734,50	0,37	24,05	0,45	7,51	0,17	0,34	131,11	144,06	400,02	8,41	1 342,36	152,01	0,08	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ПЛЮШКА	85/15	6,86	9,26	38,92	266,37	0,15	0,00	0,05	1,77	0,32	0,11	17,37	8,93	63,48	0,83	85,93	27,02	0,01	0,00	467	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/6/7	0,19	0,04	7,02	30,33	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	10,80	4,47	6,06	0,53	27,44	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	298	7,05	9,30	45,94	296,70	0,15	1,14	0,05	1,77	0,32	0,12	28,17	13,40	69,54	1,36	113,37	27,02	0,01	0,00		
Всего за день:		49,88	55,48	183,88	1 446,03	0,71	27,75	0,58	10,05	0,76	0,82	492,27	222,36	763,44	12,77	2 131,76	231,03	0,14	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,37	3,23	34,24	187,66	0,07	0,00	0,01	0,79	0,05	0,02	13,87	34,84	40,52	0,75	62,84	29,00	0,01	0,00	204	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,65	8,40	12,57	148,72	0,05	0,08	0,06	0,72	0,20	0,06	107,58	13,84	83,55	0,72	50,70	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,46	3,75	14,58	110,43	0,05	0,80	0,02	0,00	0,08	0,16	158,50	19,55	116,28	0,23	232,54	13,86	0,02	0,00	414	2015
Итого за прием пищи:	340	14,48	15,38	61,39	446,81	0,17	0,88	0,09	1,51	0,33	0,24	279,95	68,23	240,35	1,70	346,08	42,86	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,24	0,00	0,02	19,20	10,80	13,20	2,64	333,60	0,00	0,00	0,00	386	2015
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,51	20,78	0,02	0,77	0,62	0,15	0,00	0,03	9,33	13,13	19,01	0,24	76,80	0,00	0,00	0,00	41	2012
Итого за прием пищи:	160	0,97	0,52	16,27	77,18	0,06	12,77	0,63	0,39	0,00	0,05	28,53	23,93	32,21	2,88	410,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ КУРИЦЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/18	6,02	7,81	15,91	158,70	0,10	14,15	0,21	1,77	0,01	0,09	54,32	34,91	93,58	1,53	641,21	8,23	0,05	0,00	42	1988
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	148	3,07	2,55	30,51	157,41	0,04	0,82	0,25	0,28	0,04	0,03	17,74	25,61	69,08	0,59	93,61	40,79	0,02	0,01	334	2015
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	11,15	2,58	2,56	78,66	0,07	1,30	0,37	1,22	0,69	0,09	37,06	44,06	166,57	0,78	367,19	40,27	0,43	0,00	247	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	70	1,19	2,13	6,86	51,26	0,01	3,52	0,00	1,02	0,00	0,03	28,13	15,76	32,89	0,99	226,37	13,30	0,01	0,00	59	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	394	2015
Итого за прием пищи:	764	25,87	15,40	88,90	602,54	0,33	19,79	0,83	5,72	0,74	0,29	158,40	138,27	417,86	5,95	1 419,36	104,72	0,51	0,01		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	9,42	7,29	7,55	174,21	0,03	0,12	0,06	1,05	0,05	0,14	81,26	12,63	118,29	0,37	80,94	0,58	0,02	0,02	231	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,76	4,07	14,45	114,57	0,05	0,85	0,02	0,00	0,08	0,17	167,12	21,13	121,78	0,28	249,30	14,67	0,02	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	260	14,18	11,36	22,00	288,78	0,08	0,97	0,08	1,05	0,13	0,31	248,38	33,76	240,07	0,65	330,24	15,25	0,04	0,02		
Всего за день:		55,50	42,66	188,56	1 415,31	0,64	34,41	1,63	8,67	1,20	0,89	715,26	264,19	930,49	11,18	2 506,08	162,83	0,58	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																					
ДРАЧЕНА	85	10,03	11,58	5,10	164,82	0,06	0,11	0,15	1,41	1,58	0,29	62,44	11,16	144,89	1,69	143,43	19,62	0,04	0,02	228	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,04	5,80	12,58	114,38	0,05	0,00	0,04	0,67	0,10	0,03	8,82	9,90	27,60	0,62	41,10	0,00	0,00	0,00	1	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3,51	2,94	15,31	102,52	0,03	0,65	0,02	0,00	0,06	0,14	128,38	16,69	91,22	0,58	191,55	10,80	0,02	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	305	15,58	20,32	32,99	381,72	0,14	0,76	0,21	2,08	1,74	0,46	199,64	37,75	263,71	2,89	376,08	30,42	0,06	0,02		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/18/8	5,77	8,70	13,96	158,17	0,08	13,18	0,20	2,11	0,01	0,09	51,75	28,42	81,75	1,16	530,72	70,07	0,04	0,00	73	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,43	16,09	15,19	263,30	0,12	7,83	0,02	1,76	0,04	0,12	21,64	32,88	158,08	2,38	763,08	65,55	0,06	0,00	258	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	13,48	56,94	0,01	1,60	0,00	0,08	0,00	0,01	12,73	4,79	3,96	0,79	111,72	0,00	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	704	25,28	25,34	71,87	623,37	0,33	25,61	0,22	5,44	0,05	0,28	112,97	90,62	313,93	6,75	1 580,50	137,75	0,10	0,00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,03	0,00	0,01	1,75	0,00	0,03	13,05	9,00	40,50	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ, БИОЙОГУРТ, КЕФИР И Т.Д.)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	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	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	200	7,86	8,39	41,90	279,37	0,07	0,42	0,03	1,86	0,00	0,21	166,05	25,80	154,50	1,07	274,00	13,50	0,02	0,00		
Всего за день:		49,33	54,18	159,01	1 336,60	0,55	27,79	0,46	9,51	1,79	0,96	486,54	158,67	740,02	12,29	2 380,58	181,67	0,18	0,02		

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		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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,55	5,08	19,43	146,47	0,08	0,67	0,03	0,07	0,09	0,14	140,14	27,72	129,42	0,53	225,01	36,46	0,02	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	27	3,41	3,09	0,18	42,21	0,02	0,00	0,06	0,17	0,61	0,10	13,73	3,00	47,90	0,62	38,81	5,54	0,02	0,01	213	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,71	5,08	10,49	97,52	0,04	0,00	0,03	0,56	0,09	0,02	7,43	8,25	23,10	0,51	34,35	0,00	0,00	0,00	1	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,46	4,62	15,27	125,20	0,06	0,98	0,02	0,00	0,09	0,20	194,81	23,53	141,91	0,26	284,52	17,06	0,03	0,00	270	2014
Итого за прием пищи:	397	16,13	17,87	45,37	411,40	0,20	1,65	0,14	0,80	0,88	0,46	356,11	62,50	342,33	1,92	582,69	59,06	0,07	0,01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/0/5	5,51	6,83	13,59	138,51	0,09	10,07	0,21	1,32	0,01	0,09	50,21	30,51	84,68	1,39	531,30	59,18	0,05	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	3,14	21,36	126,82	0,12	10,38	0,01	0,16	0,05	0,10	39,41	29,33	84,75	1,11	762,33	60,44	0,04	0,00	321	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,67	11,13	9,49	189,74	0,06	0,00	0,01	0,59	0,03	0,07	9,29	15,20	107,48	1,61	225,44	4,50	0,03	0,00	282	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,09	1,86	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,17	0,17	11,06	47,61	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	0,01	12,75	5,05	4,46	0,89	125,56	0,00	0,00	0,00	390	2015
Итого за прием пищи:	738	26,75	26,94	86,32	701,29	0,39	26,45	0,32	5,35	0,09	0,34	148,28	103,74	355,53	7,39	1 917,56	126,25	0,12	0,00		
Полдник																					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,56	4,67	25,90	163,86	0,13	0,00	0,02	1,22	0,16	0,06	10,13	6,02	41,39	0,53	58,11	9,75	0,01	0,00	460	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,18	0,04	7,02	30,31	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	11,70	4,64	5,99	0,52	27,27	0,00	0,00	0,00	412	2015
Итого за прием пищи:	247	4,74	4,71	32,92	194,17	0,13	1,14	0,02	1,22	0,16	0,07	21,83	10,66	47,38	1,05	85,38	9,75	0,01	0,00		
Всего за день:		48,23	49,65	176,86	1 359,00	0,73	30,24	0,48	7,50	1,13	0,88	534,10	181,40	753,12	11,94	2 735,63	195,06	0,20	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,67	5,01	19,43	146,35	0,06	0,73	0,03	0,26	0,10	0,16	149,70	27,24	114,08	0,35	224,90	28,92	0,02	0,00	100	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,63	6,95	12,55	135,50	0,05	0,08	0,05	0,70	0,18	0,06	107,10	13,84	82,95	0,72	50,10	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/4	0,19	0,04	7,02	30,33	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	11,62	4,65	6,06	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	412	2015
Итого за прием пищи:	424	10,49	12,00	39,00	312,18	0,11	1,95	0,08	0,96	0,28	0,23	268,42	45,73	203,09	1,60	302,50	28,92	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,20	0,00	0,02	14,40	8,10	9,90	1,98	278,00	0,00	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	120	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,20	0,00	0,02	14,40	8,10	9,90	1,98	278,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/18	8,10	7,57	17,18	169,36	0,19	5,76	0,22	2,09	0,00	0,09	39,76	34,04	96,42	1,86	491,93	51,89	0,04	0,00	87	2015
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	148	3,33	5,93	33,04	198,92	0,04	0,82	0,25	1,19	0,07	0,04	18,41	27,18	74,30	0,62	97,69	40,82	0,02	0,01	334	2015
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	11,10	2,58	2,37	77,67	0,07	1,12	0,36	1,21	0,69	0,09	33,57	43,41	165,28	0,72	358,35	0,27	0,43	0,00	247	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	70	1,19	2,13	6,86	51,26	0,01	3,52	0,00	1,02	0,00	0,03	28,13	15,76	32,89	0,99	226,37	13,30	0,01	0,00	59	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,65	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	394	2015
Итого за прием пищи:	764	28,16	18,54	92,51	653,72	0,42	11,22	0,83	6,94	0,76	0,30	140,32	138,17	424,63	6,25	1 265,27	108,41	0,50	0,01		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	12,72	10,74	13,09	249,17	0,06	0,17	0,09	0,58	0,22	0,20	115,14	17,90	161,63	0,63	124,11	26,80	0,02	0,02	234	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,17	4,43	13,19	114,55	0,05	0,92	0,02	0,00	0,09	0,19	185,53	23,32	132,29	0,28	270,67	16,02	0,03	0,00	416	2015
Итого за прием пищи:	280	17,89	15,17	26,28	363,72	0,11	1,09	0,11	0,58	0,31	0,39	300,67	41,22	293,92	0,91	394,78	42,82	0,05	0,02		
Всего за день:		56,93	46,10	167,30	1 375,21	0,66	18,26	1,03	8,68	1,35	0,94	723,81	233,22	931,54	10,74	2 240,55	180,15	0,57	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,90	6,08	26,07	183,68	0,06	0,81	0,03	0,12	0,12	0,17	164,38	27,98	142,84	0,36	249,70	38,17	0,03	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,05	6,53	12,60	120,99	0,05	0,00	0,04	0,68	0,12	0,03	9,06	9,90	27,90	0,62	41,40	0,00	0,00	0,00	1	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,62	3,90	13,43	107,85	0,05	0,83	0,02	0,00	0,08	0,17	164,67	20,29	120,76	0,24	241,53	14,40	0,02	0,00	270	2014
Итого за прием пищи:	335	12,57	16,51	52,10	412,52	0,16	1,64	0,09	0,80	0,32	0,37	338,11	58,17	291,50	1,22	532,63	52,57	0,05	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/18	5,40	6,48	16,12	144,64	0,07	5,37	0,14	1,64	0,00	0,06	22,68	25,74	70,23	0,97	416,60	44,48	0,04	0,00	88	2015
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,27	2,23	9,46	72,98	0,06	30,72	0,17	1,17	0,00	0,07	79,15	29,61	58,49	1,10	552,66	29,28	0,02	0,00	132	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	80	13,97	12,53	6,82	195,60	0,05	0,00	0,01	1,02	0,12	0,09	12,42	14,22	119,74	1,72	241,39	38,02	0,03	0,00	271	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	8,64	37,59	0,01	1,60	0,00	0,08	0,00	0,01	12,73	4,79	3,96	0,79	111,72	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	716	27,24	21,73	69,26	587,97	0,30	37,69	0,32	5,34	0,12	0,28	140,03	90,49	308,16	6,64	1 412,75	113,91	0,09	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,13	5,36	20,47	166,67	0,12	0,04	0,04	1,38	0,13	0,10	31,82	8,19	66,07	0,49	67,75	17,51	0,02	0,01	k/k	k/k
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/4	0,19	0,04	7,02	30,33	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	11,62	4,65	6,06	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	412	2015
Итого за прием пищи:	234	6,32	5,40	27,49	197,00	0,12	1,18	0,04	1,38	0,13	0,11	43,44	12,84	72,13	1,02	95,25	17,51	0,02	0,01		
Всего за день:		46,74	43,77	161,10	1 249,63	0,59	41,51	0,45	7,65	0,57	0,77	529,46	166,00	679,67	10,46	2 190,63	183,99	0,16	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		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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	200	7,59	7,90	20,87	186,26	0,11	1,03	0,03	0,31	0,14	0,23	215,16	40,11	196,16	0,77	350,78	34,66	0,04	0,00	101	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,33	9,85	10,52	151,69	0,04	0,08	0,07	0,64	0,23	0,05	106,91	12,19	79,95	0,63	44,85	0,00	0,00	0,00	3	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,54	9,57	73,69	0,03	0,52	0,01	0,00	0,05	0,11	106,99	14,81	76,13	0,22	156,87	9,00	0,02	0,00	272	2014
Итого за прием пищи:	420	14,89	20,29	40,96	411,64	0,18	1,63	0,11	0,95	0,42	0,39	429,06	67,11	352,24	1,62	552,50	43,66	0,06	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,24	0,00	0,02	19,20	10,80	13,20	2,64	333,60	0,00	0,00	0,00		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	2,57	13,04	0,02	0,77	0,62	0,15	0,00	0,03	9,33	13,13	19,01	0,24	76,80	0,00	0,00	0,00	41	2012
Итого за прием пищи:	160	0,97	0,52	14,33	69,44	0,06	12,77	0,63	0,39	0,00	0,05	28,53	23,93	32,21	2,88	410,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/18/5	5,95	7,62	15,18	153,96	0,08	14,33	0,21	1,69	0,01	0,09	54,30	30,65	86,41	1,25	577,35	74,38	0,04	0,00	73	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,80	3,04	19,14	115,34	0,12	9,30	0,01	0,15	0,05	0,09	34,16	26,19	75,47	1,00	682,66	47,51	0,03	0,00	321	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11,94	2,01	4,99	87,29	0,08	0,24	0,02	0,42	0,74	0,10	49,45	39,17	172,77	0,75	330,81	18,20	0,43	0,00	255	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	2,05	3,65	39,84	0,05	2,64	0,03	1,00	0,00	0,03	11,58	11,23	32,36	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,00	10,09	49,71	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,70	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	394	2015
Итого за прием пищи:	736	26,55	15,05	74,00	542,99	0,43	26,51	0,27	4,59	0,80	0,35	169,17	123,59	418,97	5,34	1 736,55	142,22	0,50	0,00		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	9,75	7,32	11,08	189,89	0,04	0,12	0,06	1,11	0,04	0,14	82,39	13,16	120,80	0,42	84,95	8,61	0,02	0,02	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/9/7	0,19	0,04	6,05	26,46	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	0,00	4,89	6,06	0,53	27,58	0,00	0,00	0,00	412	2015	
Итого за прием пищи:	276	9,94	7,36	17,13	216,35	0,04	1,26	0,06	1,11	0,04	0,15	95,09	18,05	126,86	0,95	112,53	8,61	0,02	0,02		
Всего за день:		52,35	43,22	146,42	1 240,42	0,71	42,17	1,07	7,04	1,26	0,94	721,85	232,68	930,28	10,79	2 811,98	194,49	0,58	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ДРАЧЕНА	85	10,17	11,86	5,14	168,14	0,06	0,11	0,17	0,56	1,64	0,30	65,30	11,37	147,66	1,74	145,77	41,02	0,04	0,02	228	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,05	6,53	12,60	120,99	0,05	0,00	0,04	0,68	0,12	0,03	9,06	9,90	27,90	0,62	41,40	0,00	0,00	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,84	4,09	18,15	129,45	0,06	0,87	0,02	0,00	0,08	0,18	173,64	21,37	126,52	0,25	253,27	15,12	0,02	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	305	17,06	22,48	35,89	418,58	0,17	0,98	0,23	1,24	1,84	0,51	248,00	42,64	302,08	2,61	440,44	56,14	0,06	0,02		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	125	0,61	0,13	12,25	52,14	0,01	1,00	0,00	0,13	0,00	0,01	7,88	4,50	7,88	1,58	150,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ НА КУР/БУЛЬОНЕ	200/15/5	5,46	8,55	14,52	157,26	0,08	8,17	0,22	2,08	0,01	0,08	45,21	30,76	85,53	1,40	547,19	67,36	0,05	0,00	64	2015
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	148	3,32	6,19	33,02	201,23	0,04	0,82	0,25	1,62	0,05	0,03	18,21	27,18	74,07	0,62	97,39	40,82	0,02	0,01	334	2015
МЯСО ОТВАРНОЕ	80	12,71	10,87	0,44	150,23	0,03	0,18	0,05	0,30	0,00	0,08	8,92	13,85	108,75	1,57	239,50	28,99	0,03	0,00	273	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0,00	12,11	59,66	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,17	0,17	13,96	59,22	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	0,01	12,75	5,05	4,46	0,89	125,56	0,00	0,00	0,00	393	2015
Итого за прием пищи:	756	26,58	26,17	91,18	712,90	0,28	13,97	0,52	5,58	0,06	0,26	111,94	101,37	342,95	6,90	1 184,62	139,30	0,10	0,01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (КЕФИР, ЙОГУРТ)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	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
Итого за прием пищи:	200	7,97	8,54	43,02	285,62	0,08	0,42	0,03	1,86	0,00	0,21	167,50	26,80	159,00	1,17	274,00	13,50	0,02	0,00		
Всего за день:		52,22	57,32	182,34	1 469,24	0,54	16,37	0,78	8,81	1,90	0,99	535,32	175,31	811,91	12,26	2 049,06	208,94	0,18	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	522,39	499,01	1 703,52	13 721,71	6,55	283,40	34,40	84,45	13,35	9,11	5 964,90	2 053,44	8 261,84	115,66	24 021,30	1 934,11	3,37	0,19
Среднее значение за период	52,24	49,90	170,35	1 372,17	0,66	28,34	3,44	8,45	1,34	0,91	596,49	205,34	826,18	11,57	2 402,13	193,41	0,34	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	32,7	52,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	362	129	748	251