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

Сборник
с 1.01.2023 года

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	5.0	4.8	27.5	172.1	0.1	0.5	0.0	0.1	115.2	22.1	142.4	0.6	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**8.1**	**10.1**	**54.0**	**334.9**	**0.2**	**0.5**	**0.0**	**1.2**	**127.0**	**37.3**	**181.1**	**1.8**		
Обед															
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.4	4.4	9.8	85.2	0.0	3.6	0.2	1.9	23.9	15.6	41.6	0.8	52	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10.6	9.6	3.4	142.2	0.0	0.5	0.2	1.7	13.8	14.8	100.4	1.5		
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	5.4	5.2	29.8	187.4	0.2	0.0	0.0	3.1	10.1	80.2	120.5	2.8		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.5	0.0	14.6	62.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	3.8	11.6	0.3		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**620**	**20.5**	**19.6**	**75.4**	**562.4**	**0.2**	**4.1**	**0.4**	**6.7**	**55.2**	**114.4**	**274.1**	**5.4**		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1.5	0.1	10.1	43.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.1**	**10.1**	**43.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**		
Ужин															
РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	60	6.9	3.8	0.1	61.8	0.0	0.2	0.0	0.6	13.3	9.6	76.6	0.4	59	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2.9	4.6	23.7	147.9	0.2	12.0	0.0	0.2	18.7	31.3	79.8	1.4		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**405**	**12.4**	**9.1**	**46.3**	**314.7**	**0.2**	**12.2**	**0.0**	**1.3**	**38.8**	**49.5**	**177.1**	**2.6**		
Всего за день:		**42.5**	**38.9**	**185.8**	**1 255.0**	**0.6**	**16.8**	**0.4**	**9.2**	**221.0**	**201.2**	**632.3**	**9.8**		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 34"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 34"
Дата: 2023.04.11 15:17:29 +03'00'

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	5.6	4.9	25.6	167.3	0.1	0.5	0.0	0.1	106.3	24.3	124.0	1.1	42	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.2	20.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
ДЖЕМ	20	0.0	0.0	11.8	47.3	0.0	3.2	0.0	0.0	4.0	2.5	2.9	0.1		
Итого за прием пищи:	**423**	**8.7**	**6.1**	**64.0**	**340.3**	**0.2**	**3.7**	**0.0**	**1.1**	**121.9**	**42.3**	**165.3**	**2.5**		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	200	2.8	3.9	9.3	84.9	0.0	3.4	0.2	1.0	14.9	14.4	45.7	0.7	49	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	9.5	13.5	7.7	186.5	0.1	0.3	0.0	2.7	15.1	16.8	97.3	1.5	21	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	3.0	7.6	68.6	0.0	24.3	0.2	1.4	72.1	26.0	50.0	1.4	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	15.7	59.2	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	1.8	0.0	0.0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**620**	**18.0**	**20.8**	**58.1**	**484.6**	**0.1**	**28.0**	**0.4**	**5.1**	**110.2**	**59.0**	**193.0**	**3.6**		
Полдник															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	0.0	0.0	8.0	42.0	28.0	0.6		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96.0**	**0.0**	**10.0**	**0.0**	**0.0**	**8.0**	**42.0**	**28.0**	**0.6**		
Ужин															
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	140	8.4	10.1	8.4	157.8	0.0	0.5	0.1	2.1	125.9	16.0	138.7	1.0	17	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	4.0	18.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**355**	**11.0**	**12.2**	**35.1**	**293.8**	**0.0**	**0.5**	**0.1**	**2.1**	**134.1**	**22.0**	**160.4**	**1.8**		
Всего за день:		**39.2**	**39.6**	**178.2**	**1 214.7**	**0.3**	**42.2**	**0.5**	**8.3**	**374.2**	**165.3**	**546.7**	**8.5**		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	4.9	5.8	18.4	145.6	0.1	0.5	0.0	0.7	106.8	34.1	124.8	0.8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**8.0**	**11.1**	**44.9**	**308.4**	**0.2**	**0.5**	**0.0**	**1.8**	**118.6**	**49.3**	**163.5**	**2.0**		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ	200	4.0	3.9	8.2	83.1	0.0	6.7	0.2	1.1	42.1	22.1	60.4	1.2	76	2008
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	14.3	2.0	3.9	89.7	0.0	0.0	0.0	0.1	6.1	5.9	24.6	0.6		
РИС ОТВАРНОЙ	120	3.2	4.5	32.0	180.6	0.0	0.0	0.0	0.3	7.1	21.2	64.3	0.5		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.5	1.1	1.9	18.9	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.5	9.0	0.0		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0.2	0.3	12.7	49.8	0.0	0.6	0.0	0.0	8.5	5.2	7.2	0.2		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	24.4	117.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**635**	**25.8**	**12.3**	**83.1**	**539.5**	**0.0**	**7.3**	**0.2**	**1.5**	**75.4**	**55.9**	**165.5**	**2.5**		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.1	2.5	4.8	54.1	0.0	0.6	0.0	0.0	107.4	11.8	75.8	0.1	434	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**3.1**	**2.5**	**4.8**	**54.1**	**0.0**	**0.6**	**0.0**	**0.0**	**107.4**	**11.8**	**75.8**	**0.1**		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	21.0	14.9	31.8	348.2	0.0	0.6	0.1	1.6	248.7	31.8	263.9	0.6	20	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**22.6**	**15.5**	**47.6**	**421.2**	**0.0**	**0.6**	**0.1**	**2.1**	**255.5**	**40.4**	**284.6**	**1.4**		
Всего за день:		**59.5**	**41.4**	**180.4**	**1 323.2**	**0.2**	**9.0**	**0.3**	**5.4**	**556.9**	**157.4**	**689.4**	**6.0**		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	4.6	4.9	29.0	177.7	0.0	0.5	0.0	0.2	99.2	24.2	105.9	0.4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**7.7**	**10.2**	**55.5**	**340.5**	**0.1**	**0.5**	**0.0**	**1.3**	**111.0**	**39.4**	**144.6**	**1.6**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ТУШЕНКОЙ	200	6.0	4.3	15.5	124.9	0.1	3.3	0.2	2.4	33.2	26.3	73.0	1.8	31	2008
КОТЛЕТА "ДРУЖБА"	70	11.7	9.5	8.6	162.8	0.1	0.4	0.0	3.0	22.6	23.9	136.3	1.1	26	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3.8	5.5	23.1	157.8	0.2	11.0	0.0	0.2	56.4	32.7	100.6	1.3	24	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.2	0.1	15.3	63.6	0.0	0.1	0.0	0.0	7.4	9.2	7.5	0.3		2007 №рец867/3
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**620**	**24.3**	**19.8**	**80.3**	**594.5**	**0.4**	**14.8**	**0.2**	**5.6**	**119.6**	**92.1**	**317.4**	**4.5**		
Полдник															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	**0.0**	**10.0**	**0.0**	**0.6**	**16.0**	**8.0**	**11.0**	**2.2**		
Ужин															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.7	0.0	35.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4.9	4.5	34.9	201.2	0.1	0.0	0.0	1.2	26.8	9.8	41.7	1.0		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**9.1**	**7.8**	**50.7**	**309.5**	**0.1**	**0.0**	**0.0**	**1.7**	**33.6**	**18.4**	**62.4**	**1.8**		
Всего за день:		**41.5**	**38.2**	**196.3**	**1 291.5**	**0.6**	**25.3**	**0.2**	**9.2**	**280.2**	**157.9**	**535.4**	**10.1**		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	5.5	5.2	25.7	171.4	0.1	0.5	0.0	0.7	104.0	29.5	117.7	0.7	17	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**8.6**	**10.5**	**52.2**	**334.2**	**0.2**	**0.5**	**0.0**	**1.8**	**115.8**	**44.7**	**156.4**	**1.9**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	3.1	4.7	49.1	0.0	2.2	0.0	1.4	18.1	10.7	21.1	0.7	9	2008
СУП ПЮРЕ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3.6	3.9	15.0	107.3	0.0	6.8	0.2	1.5	26.2	20.7	56.9	1.1		2007 № рец202/3
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	11.7	8.6	29.6	242.3	0.0	0.7	0.5	1.9	25.1	36.0	146.1	1.8	53	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	180	0.3	0.1	14.1	60.8	0.0	6.0	0.0	0.2	10.6	4.5	7.1	0.7	30	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	22.2	106.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**670**	**19.7**	**16.2**	**85.6**	**566.2**	**0.0**	**15.7**	**0.7**	**5.0**	**80.0**	**71.9**	**231.2**	**4.3**		
Полдник															
КЕФИР	130	3.9	3.3	5.2	66.3	0.1	0.9	0.0	0.1	156.0	18.2	123.5	0.1	435	2008
Итого за прием пищи:	**130**	**3.9**	**3.3**	**5.2**	**66.3**	**0.1**	**0.9**	**0.0**	**0.1**	**156.0**	**18.2**	**123.5**	**0.1**		
Ужин															
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	10.2	13.9	64.1	421.2	0.1	0.4	0.0	4.3	120.0	22.9	141.4	0.8	45	2002
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**350**	**10.3**	**13.9**	**69.2**	**441.8**	**0.1**	**0.4**	**0.0**	**4.3**	**122.4**	**24.9**	**145.1**	**1.2**		
Всего за день:		**42.5**	**43.9**	**212.2**	**1 408.5**	**0.4**	**17.5**	**0.7**	**11.2**	**474.2**	**159.7**	**656.2**	**7.5**		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	4.6	4.9	29.0	177.7	0.0	0.5	0.0	0.2	99.2	24.2	105.9	0.4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**7.7**	**10.2**	**55.5**	**340.5**	**0.1**	**0.5**	**0.0**	**1.3**	**111.0**	**39.4**	**144.6**	**1.6**		
Обед															
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	200	2.4	2.9	8.0	67.4	0.0	7.9	0.2	1.0	29.5	17.6	44.4	0.9		
ЛЕНИВАЯ ЛОЗАНЬЯ	150	14.3	10.1	32.9	280.2	0.1	1.2	0.0	2.6	14.4	17.8	110.6	2.0		17.10.2022 Г.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	15.7	59.2	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	1.8	0.0	0.0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**570**	**19.6**	**13.4**	**74.4**	**492.2**	**0.1**	**9.1**	**0.2**	**3.6**	**52.0**	**37.2**	**155.0**	**2.9**		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.1	2.5	4.8	54.1	0.0	0.6	0.0	0.0	107.4	11.8	75.8	0.1	434	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**3.1**	**2.5**	**4.8**	**54.1**	**0.0**	**0.6**	**0.0**	**0.0**	**107.4**	**11.8**	**75.8**	**0.1**		
Ужин															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	8.1	4.4	8.5	103.8	0.0	0.3	0.0	2.1	17.1	19.0	104.2	0.9		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2.9	3.8	23.7	140.6	0.2	12.0	0.0	0.2	18.6	31.3	79.6	1.4		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**405**	**13.6**	**8.9**	**54.7**	**349.4**	**0.2**	**12.3**	**0.0**	**2.8**	**42.5**	**58.9**	**204.5**	**3.1**		
Всего за день:		**44.0**	**35.0**	**189.4**	**1 236.2**	**0.4**	**22.5**	**0.2**	**7.7**	**312.9**	**147.3**	**579.9**	**7.7**		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	5.0	4.8	27.5	172.1	0.1	0.5	0.0	0.1	115.2	22.1	142.4	0.6	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**8.1**	**10.1**	**54.0**	**334.9**	**0.2**	**0.5**	**0.0**	**1.2**	**127.0**	**37.3**	**181.1**	**1.8**		
Обед															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРОЙ	200	3.0	4.0	10.3	90.1	0.1	3.9	0.2	1.1	21.8	15.6	46.7	0.8	37	2008
"ЕЖИКИ " МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/20	10.5	13.1	15.1	217.2	0.1	1.1	0.1	2.5	18.4	21.4	107.9	1.3		2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	2.5	7.6	64.1	0.0	24.3	0.2	0.2	72.4	26.0	50.4	1.4	131	2008
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.5	0.0	14.6	62.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	3.8	11.6	0.3		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**650**	**19.4**	**20.0**	**65.4**	**519.0**	**0.2**	**29.3**	**0.5**	**3.8**	**120.0**	**66.8**	**216.6**	**3.8**		
Полдник															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	0.0	0.0	8.0	42.0	28.0	0.6		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96.0**	**0.0**	**10.0**	**0.0**	**0.0**	**8.0**	**42.0**	**28.0**	**0.6**		
Ужин															
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	140	8.4	10.1	8.4	157.8	0.0	0.5	0.1	2.1	125.6	16.0	138.6	1.0	19	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**355**	**11.0**	**10.8**	**30.9**	**262.8**	**0.0**	**0.5**	**0.1**	**2.6**	**132.4**	**24.6**	**159.3**	**1.8**		
Всего за день:		**40.0**	**41.4**	**171.3**	**1 212.7**	**0.4**	**40.3**	**0.6**	**7.6**	**387.4**	**170.7**	**585.0**	**8.0**		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	6.2	5.4	28.4	186.4	0.1	0.5	0.0	2.1	102.7	64.4	145.5	2.0	36	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**9.3**	**10.7**	**54.9**	**349.2**	**0.2**	**0.5**	**0.0**	**3.2**	**114.5**	**79.6**	**184.2**	**3.2**		
Обед															
СУП РЫБНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	2.9	2.5	9.5	73.1	0.0	3.3	0.2	1.2	17.0	14.9	56.3	0.8	56	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР	70	11.8	11.4	9.1	181.6	0.1	0.3	0.0	2.5	14.0	13.9	63.1	1.1	35	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3.8	5.5	23.1	157.8	0.2	11.0	0.0	0.2	56.4	32.7	100.6	1.3	24	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.2	0.1	15.3	63.6	0.0	0.1	0.0	0.0	7.4	9.2	7.5	0.3		2007 №рец867/3
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	22.2	106.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**630**	**22.0**	**20.0**	**79.2**	**582.8**	**0.3**	**14.7**	**0.2**	**3.9**	**94.8**	**70.7**	**227.5**	**3.5**		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1.5	0.1	10.1	43.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.1**	**10.1**	**43.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**		
Ужин															
ЛАПШЕВНИК ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	17.4	10.0	32.2	291.3	0.0	0.5	0.1	0.4	213.7	27.7	222.9	0.6		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**19.0**	**10.6**	**48.0**	**364.3**	**0.0**	**0.5**	**0.1**	**0.9**	**220.5**	**36.3**	**243.6**	**1.4**		
Всего за день:		**51.8**	**41.4**	**192.2**	**1 339.3**	**0.5**	**15.7**	**0.3**	**8.0**	**429.8**	**186.6**	**655.3**	**8.1**		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ СМАСЛОМ	180/3	4.5	4.8	22.0	149.5	0.0	0.5	0.0	0.5	97.9	13.2	81.5	0.5		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**7.6**	**10.1**	**48.5**	**312.3**	**0.1**	**0.5**	**0.0**	**1.6**	**109.7**	**28.4**	**120.2**	**1.7**		
Обед															
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С КУРОЙ	200	5.8	4.2	13.9	118.8	0.1	4.7	0.2	1.0	36.2	27.5	109.4	1.5		
ЖАРКОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	11.2	10.3	26.9	245.1	0.2	13.2	0.5	2.7	34.6	49.5	166.3	2.7	44	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	15.7	59.2	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	1.8	0.0	0.0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**620**	**19.9**	**14.9**	**74.3**	**508.5**	**0.3**	**17.9**	**0.7**	**3.7**	**78.9**	**78.8**	**275.7**	**4.2**		
Полдник															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	**0.0**	**10.0**	**0.0**	**0.6**	**16.0**	**8.0**	**11.0**	**2.2**		
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	7.4	5.5	17.8	151.9	0.0	22.6	0.3	1.7	71.4	36.0	102.6	2.1	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**415**	**10.0**	**6.2**	**40.3**	**256.9**	**0.0**	**22.6**	**0.3**	**2.2**	**78.2**	**44.6**	**123.3**	**2.9**		
Всего за день:		**37.9**	**31.6**	**172.9**	**1 124.7**	**0.4**	**51.0**	**1.0**	**8.1**	**282.8**	**159.8**	**530.2**	**11.0**		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	4.8	4.7	22.9	153.4	0.0	0.5	0.0	0.6	101.0	14.1	81.1	0.3	7	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**7.9**	**10.0**	**49.4**	**316.2**	**0.1**	**0.5**	**0.0**	**1.7**	**112.8**	**29.3**	**119.8**	**1.5**		
Обед															
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	3.0	4.0	10.3	90.1	0.1	3.9	0.2	1.1	15.9	14.3	46.7	0.8		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	100	8.7	5.9	4.4	104.3	0.0	14.7	0.1	0.8	45.9	22.1	90.2	1.5		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	2.4	2.9	19.8	115.2	0.2	10.0	0.0	0.2	15.2	26.1	66.5	1.2		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	180	0.3	0.1	14.1	60.8	0.0	6.0	0.0	0.2	10.6	4.5	7.1	0.7	30	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	24.4	117.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**635**	**18.0**	**13.4**	**73.0**	**487.8**	**0.3**	**34.6**	**0.3**	**2.3**	**87.6**	**67.0**	**210.5**	**4.2**		
Полдник															
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.0	0.7	0.0	0.0	120.0	14.0	95.0	0.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**100**	**2.8**	**2.5**	**4.5**	**56.5**	**0.0**	**0.7**	**0.0**	**0.0**	**120.0**	**14.0**	**95.0**	**0.0**		
Ужин															
ГРЕЧА ПО - КУПЕЧЕСКИ С ТУШЕНКОЙ	200	8.0	6.4	32.2	218.3	0.2	0.7	0.5	4.4	25.8	91.6	157.4	3.4		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	7.7	5.9	62.4	331.5	0.1	0.2	0.0	1.8	46.0	15.0	84.3	1.0	57	
Итого за прием пищи:	**440**	**15.8**	**12.3**	**99.7**	**570.4**	**0.3**	**0.9**	**0.5**	**6.2**	**74.2**	**108.6**	**245.4**	**4.8**		
Всего за день:		**44.5**	**38.2**	**226.6**	**1 430.9**	**0.7**	**36.7**	**0.8**	**10.2**	**394.6**	**218.9**	**670.7**	**10.5**		

11 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	4.9	5.8	18.4	145.6	0.1	0.5	0.0	0.7	106.8	34.1	124.8	0.8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
ДЖЕМ	20	0.0	0.0	11.8	47.3	0.0	3.2	0.0	0.0	4.0	2.5	2.9	0.1		
Итого за прием пищи:	**423**	**8.0**	**7.0**	**56.7**	**318.3**	**0.2**	**3.7**	**0.0**	**1.7**	**122.0**	**51.8**	**165.4**	**2.1**		
Обед															
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/3	1.5	2.2	9.9	65.5	0.0	3.6	0.2	0.8	26.3	15.9	42.9	0.8	6	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	11.2	11.9	17.8	224.9	0.0	22.8	0.3	2.0	73.3	39.9	137.3	2.7	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.3	0.0	15.7	59.2	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	1.8	0.0	0.0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**643**	**15.6**	**14.5**	**61.2**	**435.0**	**0.0**	**26.4**	**0.5**	**2.8**	**107.7**	**57.6**	**180.2**	**3.5**		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.1	2.5	4.8	54.1	0.0	0.6	0.0	0.0	107.4	11.8	75.8	0.1	434	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**3.1**	**2.5**	**4.8**	**54.1**	**0.0**	**0.6**	**0.0**	**0.0**	**107.4**	**11.8**	**75.8**	**0.1**		
Ужин															
ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	60	6.0	7.8	2.6	105.1	0.0	0.6	0.1	1.4	11.0	7.9	53.3	0.4		
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	5.4	5.2	29.8	187.4	0.2	0.0	0.0	3.1	10.1	80.2	120.5	2.8		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**405**	**14.0**	**13.7**	**54.9**	**397.5**	**0.2**	**0.6**	**0.1**	**5.0**	**27.9**	**96.7**	**194.5**	**4.0**		
Всего за день:		**40.7**	**37.7**	**177.6**	**1 204.9**	**0.4**	**31.3**	**0.6**	**9.5**	**365.0**	**217.9**	**615.9**	**9.7**		

12 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	4.8	4.7	22.9	153.4	0.0	0.5	0.0	0.6	101.0	14.1	81.1	0.3	7	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**7.9**	**10.0**	**49.4**	**316.2**	**0.1**	**0.5**	**0.0**	**1.7**	**112.8**	**29.3**	**119.8**	**1.5**		
Обед															
СУП -ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРОЙ	200/10	9.0	3.9	23.5	164.5	0.2	0.5	0.2	3.5	36.3	31.2	88.5	2.4		
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	9.6	13.6	8.6	191.1	0.1	0.2	0.0	2.7	14.9	18.0	101.5	1.6	21	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4.3	3.6	30.7	174.1	0.1	0.0	0.0	1.0	23.4	8.6	36.6	0.9		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	1.0	3.1	23.2	0.0	0.9	0.1	0.4	5.0	3.9	8.4	0.1		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.0	14.6	62.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	3.8	11.6	0.3		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**680**	**26.6**	**22.5**	**98.3**	**700.5**	**0.4**	**1.6**	**0.3**	**7.6**	**87.0**	**65.5**	**246.6**	**5.3**		
Полдник															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	0.0	0.0	8.0	42.0	28.0	0.6		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96.0**	**0.0**	**10.0**	**0.0**	**0.0**	**8.0**	**42.0**	**28.0**	**0.6**		
Ужин															
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.7	0.4	63.9	0.0	0.0	0.1	0.8	18.8	3.8	61.8	0.8		
ВИНЕГРЕТ	100	1.7	3.4	10.2	78.5	0.0	5.3	0.0	1.5	27.7	20.6	43.9	1.1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**355**	**9.3**	**8.8**	**33.1**	**247.4**	**0.0**	**5.3**	**0.1**	**2.8**	**53.3**	**33.0**	**126.4**	**2.7**		
Всего за день:		**45.3**	**41.8**	**201.8**	**1 360.1**	**0.5**	**17.4**	**0.4**	**12.1**	**261.1**	**169.8**	**520.8**	**10.1**		

13 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	5.6	4.9	25.6	167.2	0.1	0.5	0.0	0.1	106.3	24.3	123.9	1.1	42	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**8.7**	**10.2**	**52.1**	**330.0**	**0.2**	**0.5**	**0.0**	**1.2**	**118.1**	**39.5**	**162.6**	**2.3**		
Обед															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	3.7	4.4	15.0	115.2	0.0	0.5	0.0	0.2	107.2	16.9	89.3	0.2		
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	11.1	13.0	8.6	191.5	0.1	0.7	0.0	1.4	22.9	19.0	118.8	1.8	8	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3.8	5.5	23.1	157.8	0.2	11.0	0.0	0.2	56.4	32.7	100.6	1.3	24	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.3	0.0	15.7	59.2	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	1.8	0.0	0.0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	24.4	117.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**655**	**22.5**	**23.4**	**86.8**	**641.1**	**0.3**	**12.2**	**0.0**	**1.8**	**194.6**	**70.4**	**308.7**	**3.3**		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1.5	0.1	10.1	43.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.1**	**10.1**	**43.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	21.0	14.9	31.8	348.2	0.0	0.6	0.1	1.6	248.4	31.8	263.8	0.6	20	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**22.6**	**15.5**	**47.6**	**421.2**	**0.0**	**0.6**	**0.1**	**2.1**	**255.2**	**40.4**	**284.5**	**1.4**		
Всего за день:		**55.3**	**49.2**	**196.6**	**1 435.3**	**0.5**	**13.3**	**0.1**	**5.1**	**567.9**	**150.3**	**755.8**	**7.0**		

14 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	5.5	5.2	25.2	169.5	0.1	0.5	0.0	0.7	103.4	29.4	117.7	0.7	17	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**8.6**	**10.5**	**51.7**	**332.3**	**0.2**	**0.5**	**0.0**	**1.8**	**115.2**	**44.6**	**156.4**	**1.9**		
Обед															
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ	200/3	3.6	4.4	8.8	88.9	0.0	9.6	0.2	1.0	48.1	22.5	56.8	1.1	76	2008
КОТЛЕТА "ДРУЖБА"	70	11.7	9.5	8.9	164.6	0.1	0.4	0.0	3.0	22.4	24.0	136.8	1.1	26	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	3.2	4.5	32.0	180.6	0.0	0.0	0.0	0.3	7.1	21.2	64.3	0.5		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.5	1.1	1.9	18.9	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.5	9.0	0.0		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0.2	0.3	12.7	49.8	0.0	0.6	0.0	0.0	8.5	5.2	7.2	0.2		2007 №рец867/3
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**633**	**21.8**	**20.2**	**82.1**	**588.2**	**0.1**	**10.6**	**0.2**	**4.3**	**97.7**	**74.4**	**274.1**	**2.9**		
Полдник															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	**0.0**	**10.0**	**0.0**	**0.6**	**16.0**	**8.0**	**11.0**	**2.2**		
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	7.0	5.4	8.0	109.6	0.0	27.0	0.2	1.5	80.3	31.7	88.6	2.0		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**415**	**9.6**	**6.1**	**30.5**	**214.6**	**0.0**	**27.0**	**0.2**	**2.0**	**87.1**	**40.3**	**109.3**	**2.8**		
Всего за день:		**40.4**	**37.2**	**174.1**	**1 182.1**	**0.3**	**48.1**	**0.4**	**8.7**	**316.0**	**167.3**	**550.8**	**9.8**		

15 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ СМАСЛОМ	180/3	4.5	4.8	21.0	145.6	0.0	0.5	0.0	0.5	97.9	13.2	81.5	0.5		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**7.6**	**10.1**	**47.5**	**308.4**	**0.1**	**0.5**	**0.0**	**1.6**	**109.7**	**28.4**	**120.2**	**1.7**		
Обед															
СУП РЫБНЫЙ " ЛОСОСЬ "	200	4.2	3.3	9.3	83.8	0.0	3.3	0.2	1.0	13.6	12.7	31.9	0.6		
ЖАРКОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	11.2	8.3	26.9	227.6	0.2	13.2	0.5	1.9	34.6	49.5	166.3	2.7	44	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0.3	0.1	16.0	68.6	0.0	6.0	0.0	0.2	10.6	4.5	7.1	0.7	30	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	24.4	117.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**655**	**19.3**	**12.2**	**76.6**	**497.4**	**0.2**	**22.5**	**0.7**	**3.1**	**58.8**	**66.7**	**205.3**	**4.0**		
Полдник															
КЕФИР	130	3.9	3.3	5.2	66.3	0.1	0.9	0.0	0.1	156.0	18.2	123.5	0.1	435	2008
Итого за прием пищи:	**130**	**3.9**	**3.3**	**5.2**	**66.3**	**0.1**	**0.9**	**0.0**	**0.1**	**156.0**	**18.2**	**123.5**	**0.1**		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	6.5	5.6	28.9	191.5	0.1	0.5	0.0	2.1	112.9	65.5	152.7	2.0	36	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БИСКВИТ	60	4.1	2.9	20.3	123.4	0.0	0.0	0.1	0.4	12.1	4.1	42.8	0.6		
Итого за прием пищи:	**423**	**10.7**	**8.5**	**54.3**	**335.5**	**0.1**	**0.5**	**0.1**	**2.5**	**127.4**	**71.6**	**199.2**	**3.0**		
Всего за день:		**41.5**	**34.1**	**183.6**	**1 207.6**	**0.5**	**24.4**	**0.8**	**7.3**	**451.9**	**184.9**	**648.2**	**8.8**		

16 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	4.8	4.7	22.9	153.4	0.0	0.5	0.0	0.6	101.0	14.1	81.1	0.3	7	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
ДЖЕМ	20	0.0	0.0	11.8	47.3	0.0	3.2	0.0	0.0	4.0	2.5	2.9	0.1		
Итого за прием пищи:	**423**	**7.9**	**5.9**	**61.2**	**326.1**	**0.1**	**3.7**	**0.0**	**1.6**	**116.2**	**31.8**	**121.7**	**1.6**		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.7	2.4	8.4	63.9	0.0	10.3	0.2	1.0	37.9	18.4	38.4	1.0	55	2008
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.7	9.1	3.9	140.5	0.0	1.3	0.2	1.6	20.2	17.6	104.1	1.8		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4.3	3.6	30.7	174.1	0.1	0.0	0.0	1.0	23.4	8.6	36.6	0.9		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.2	0.1	15.3	63.6	0.0	0.1	0.0	0.0	7.4	9.2	7.5	0.3		2007 №рец867/3
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**640**	**19.5**	**15.6**	**76.1**	**527.5**	**0.1**	**11.7**	**0.4**	**3.6**	**88.9**	**53.8**	**186.6**	**4.0**		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1.5	0.1	10.1	43.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.1**	**10.1**	**43.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**		
Ужин															
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	6.4	3.1	4.8	72.8	0.0	1.5	0.5	1.7	22.0	19.3	80.5	0.6		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2.9	3.8	23.7	140.6	0.2	12.0	0.0	0.2	18.6	31.3	79.6	1.4		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**405**	**11.9**	**7.6**	**51.0**	**318.4**	**0.2**	**13.5**	**0.5**	**2.4**	**47.4**	**59.2**	**180.8**	**2.8**		
Всего за день:		**40.8**	**29.2**	**198.4**	**1 215.0**	**0.4**	**28.9**	**0.9**	**7.6**	**252.5**	**144.8**	**489.1**	**8.4**		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	4.6	4.9	29.0	177.7	0.0	0.5	0.0	0.2	99.2	24.2	105.9	0.4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**7.7**	**10.2**	**55.5**	**340.5**	**0.1**	**0.5**	**0.0**	**1.3**	**111.0**	**39.4**	**144.6**	**1.6**		
Обед															
СУП РЫБНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	2.9	2.5	9.5	73.1	0.0	3.3	0.2	1.2	17.0	14.9	56.3	0.8	56	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	10.3	9.4	10.1	162.0	0.1	0.3	0.0	1.7	13.1	16.3	101.3	1.2		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.5	1.9	1.9	26.2	0.0	0.0	0.0	0.0	11.7	1.5	9.1	0.0		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	130	4.1	4.7	23.6	153.9	0.1	12.7	0.6	0.4	75.6	42.7	112.6	1.5	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.3	0.0	15.7	59.2	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	1.8	0.0	0.0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**660**	**20.7**	**18.9**	**78.6**	**559.8**	**0.2**	**16.3**	**0.8**	**3.3**	**125.5**	**77.2**	**279.3**	**3.5**		
Полдник															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	0.0	0.0	8.0	42.0	28.0	0.6		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96.0**	**0.0**	**10.0**	**0.0**	**0.0**	**8.0**	**42.0**	**28.0**	**0.6**		
Ужин															
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	140/5	9.7	11.1	8.4	171.7	0.0	0.5	0.1	1.9	125.6	16.0	138.6	1.0	19	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**360**	**12.3**	**11.8**	**30.9**	**276.7**	**0.0**	**0.5**	**0.1**	**2.4**	**132.4**	**24.6**	**159.3**	**1.8**		
Всего за день:		**42.2**	**41.4**	**186.0**	**1 273.0**	**0.3**	**27.3**	**0.9**	**7.0**	**376.9**	**183.2**	**611.2**	**7.5**		

18 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	4.9	5.8	18.4	145.6	0.1	0.5	0.0	0.7	106.8	34.1	124.8	0.8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**8.0**	**11.1**	**44.9**	**308.4**	**0.2**	**0.5**	**0.0**	**1.8**	**118.6**	**49.3**	**163.5**	**2.0**		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	200	2.8	3.9	9.3	84.9	0.0	3.4	0.2	1.0	14.9	14.4	45.7	0.7	49	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	9.5	13.5	7.3	184.8	0.1	0.2	0.0	2.7	14.0	16.2	95.1	1.4	21	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	3.0	7.6	68.6	0.0	24.3	0.2	1.4	72.1	26.0	50.0	1.4	131	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0.2	0.3	12.7	49.8	0.0	0.6	0.0	0.0	8.5	5.2	7.2	0.2		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	24.4	117.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**635**	**18.9**	**21.2**	**61.3**	**505.5**	**0.1**	**28.5**	**0.4**	**5.1**	**109.5**	**61.8**	**198.0**	**3.7**		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3.1	2.5	4.8	54.1	0.0	0.6	0.0	0.0	107.4	11.8	75.8	0.1	434	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**3.1**	**2.5**	**4.8**	**54.1**	**0.0**	**0.6**	**0.0**	**0.0**	**107.4**	**11.8**	**75.8**	**0.1**		
Ужин															
ЛАПШЕВНИК ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	17.4	10.0	32.2	291.5	0.0	0.5	0.1	0.4	213.8	27.7	223.1	0.6		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**19.0**	**10.6**	**48.0**	**364.5**	**0.0**	**0.5**	**0.1**	**0.9**	**220.6**	**36.3**	**243.8**	**1.4**		
Всего за день:		**49.0**	**45.4**	**159.0**	**1 232.5**	**0.3**	**30.1**	**0.5**	**7.8**	**556.1**	**159.2**	**681.1**	**7.2**		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ СМАСЛОМ	180/3	4.5	4.8	21.4	147.2	0.0	0.5	0.0	0.5	97.9	13.2	81.5	0.5		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	**408**	**7.6**	**10.1**	**47.9**	**310.0**	**0.1**	**0.5**	**0.0**	**1.6**	**109.7**	**28.4**	**120.2**	**1.7**		
Обед															
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.7	2.4	8.3	61.6	0.0	6.8	0.2	1.0	29.3	18.0	39.4	0.9	25	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	65	14.9	2.9	5.1	104.8	0.0	0.6	0.2	0.3	36.3	8.2	39.9	0.5		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.5	1.9	1.9	26.2	0.0	0.0	0.0	0.0	11.7	1.5	9.1	0.0		
РИС ОТВАРНОЙ	120	3.2	4.5	32.0	180.6	0.0	0.0	0.0	0.3	7.1	21.2	64.3	0.5		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.0	14.6	62.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	3.8	11.6	0.3		
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.8	85.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**645**	**23.4**	**12.1**	**79.7**	**520.8**	**0.0**	**7.4**	**0.4**	**1.6**	**91.8**	**52.7**	**164.3**	**2.2**		
Полдник															
АПЕЛЬСИН /ЯБЛОКО/	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	0.0	0.2	34.0	13.0	23.0	0.3		
Итого за прием пищи:	**100**	**0.9**	**0.2**	**8.1**	**43.0**	**0.0**	**60.0**	**0.0**	**0.2**	**34.0**	**13.0**	**23.0**	**0.3**		
Ужин															
ЖАРКОЕ НА ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЕ	200	7.3	5.9	26.0	186.0	0.2	12.7	0.5	1.6	32.3	44.3	128.9	2.2	44	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.7	52.4	0.0	0.0	0.0	0.5	4.4	6.6	17.0	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**415**	**9.9**	**6.6**	**48.5**	**291.0**	**0.2**	**12.7**	**0.5**	**2.1**	**39.1**	**52.9**	**149.6**	**3.0**		
Всего за день:		**41.8**	**29.0**	**184.2**	**1 164.8**	**0.3**	**80.6**	**0.9**	**5.5**	**274.6**	**147.0**	**457.1**	**7.2**		

20 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/3	5.0	4.8	27.5	171.9	0.1	0.5	0.0	0.1	115.2	22.1	142.2	0.6	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	21.4	104.8	0.1	0.0	0.0	1.0	8.8	13.2	34.0	0.8		2008
ДЖЕМ	20	0.0	0.0	11.8	47.3	0.0	3.2	0.0	0.0	4.0	2.5	2.9	0.1		
Итого за прием пищи:	**423**	**8.1**	**6.0**	**65.8**	**344.6**	**0.2**	**3.7**	**0.0**	**1.1**	**130.4**	**39.8**	**182.8**	**1.9**		
Обед															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРОЙ	200	2.9	3.9	9.4	85.7	0.0	3.4	0.2	1.1	21.2	14.4	43.5	0.8	37	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	11.2	9.5	17.8	203.2	0.0	22.8	0.3	1.9	73.0	39.9	136.8	2.7	306	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0.3	0.1	16.0	68.6	0.0	6.0	0.0	0.2	10.6	4.5	7.1	0.7	30	к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	24.4	117.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**655**	**18.0**	**14.0**	**67.6**	**474.9**	**0.0**	**32.2**	**0.5**	**3.2**	**104.8**	**58.8**	**187.4**	**4.2**		
Полдник															
РЯЖЕНКА	100	2.9	3.9	4.1	63.1	0.0	0.1	0.0	0.0	105.4	11.2	73.6	0.1		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**2.9**	**3.9**	**4.1**	**63.1**	**0.0**	**0.1**	**0.0**	**0.0**	**105.4**	**11.2**	**73.6**	**0.1**		
Ужин															
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5.4	4.5	2.4	71.4	0.1	3.9	1.7	1.7	7.6	5.3	76.5	1.6	48	
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	5.4	5.2	29.8	187.5	0.2	0.0	0.0	3.1	10.1	80.3	120.7	2.8		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.7	0.4	к/к	к/к
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ МОЛОЧНАЯ	60	7.7	5.4	50.5	279.8	0.1	0.2	0.0	1.6	43.0	13.6	83.3	0.7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**430**	**18.6**	**15.1**	**87.8**	**559.3**	**0.4**	**4.1**	**1.7**	**6.4**	**63.1**	**101.2**	**284.2**	**5.5**		
Всего за день:		**47.6**	**39.0**	**225.3**	**1 441.9**	**0.6**	**40.1**	**2.2**	**10.7**	**403.7**	**211.0**	**728.0**	**11.7**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	888,0	773,6	3791,9	25553,9	8,6	618,5	12,7	166,2	7539,7	3460,2	12139,1	174,6
Среднее значение за период	44.4	38.7	189.6	1 277.7	0.4	30.9	0.6	8.3	377.0	173.0	607.0	8.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	27.2	58.9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	411	639	103	387