

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

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ СМАСЛОМ	180/2	4.2	3.7	21.6	137.2	0.0	0.4	0.0	0.4	87.6	12.1	74.1	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:	407	7.3	9.0	48.1	300.0	0.1	0.4	0.0	1.5	99.4	27.3	112.8	1.7			
Обед																
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.3	4.4	8.7	79.8	0.0	3.0	0.2	1.9	23.3	14.0	37.8	0.7	52	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9.8	9.1	3.4	134.9	0.0	0.5	0.2	1.7	13.5	14.0	93.6	1.4			
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	5.4	4.4	29.8	180.1	0.2	0.0	0.0	3.1	10.0	80.2	120.3	2.8			
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.5	0.0	13.2	55.9	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	3.4	10.4	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	19.6	18.3	72.9	536.1	0.2	3.5	0.4	6.7	53.5	111.6	262.1	5.2			
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	4.9	2.8	0.1	44.3	0.0	0.1	0.0	0.4	9.9	6.9	55.2	0.3	59		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2.5	3.7	20.9	127.6	0.2	10.6	0.0	0.2	17.0	27.7	70.5	1.2			
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	10.0	7.2	43.5	276.9	0.2	10.7	0.0	1.1	33.7	43.2	146.4	2.3			
Всего за день:		38.4	34.6	174.6	1 156.0	0.5	14.6	0.4	9.3	186.6	182.1	521.3	9.2			

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	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5	7.4	8.0	27.9	210.7	0.2	0.8	0.0	0.1	167.7	31.0	167.5	1.2	42	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	9.8	72.3	0.0	0.5	0.0	0.0	104.8	13.5	76.4	0.6	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	25	0.0	0.0	14.8	59.2	0.0	4.0	0.0	0.0	5.0	3.2	3.6	0.1		
Итого за прием пищи:	430	13.4	11.6	73.9	447.0	0.3	5.3	0.0	1.1	286.3	60.9	281.5	2.7		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	200	3.3	4.3	8.4	87.1	0.0	2.9	0.2	1.0	14.8	13.6	47.2	0.7	49	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	10.9	14.8	9.6	212.7	0.1	0.2	0.0	2.7	15.7	20.2	114.4	1.7	21	2008
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		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	5.4	7.6	90.3	0.0	24.3	0.2	1.5	72.4	26.0	50.5	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:	650	20.5	25.9	62.2	557.9	0.1	28.3	0.5	5.6	116.0	65.5	220.5	3.9		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.1	9.6	108.3	0.1	1.1	0.1	0.0	214.7	23.6	151.6	0.2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	5.0	22.5	0.5		2008
Итого за прием пищи:	225	8.0	7.6	28.2	212.6	0.1	1.1	0.1	0.0	222.0	28.6	174.1	0.7		
Ужин															
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	140/10	10.9	12.7	8.4	192.1	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	5.2	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
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:	385	15.0	14.0	41.7	349.8	0.1	0.5	0.1	3.1	137.5	31.5	177.1	2.3		
Всего за день:		56.9	59.1	206.0	1 567.3	0.6	35.2	0.7	9.8	761.8	186.5	853.2	9.6		

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.6	4.7	17.5	131.3	0.1	0.4	0.0	0.6	96.5	33.0	117.4	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:	407	7.7	10.0	44.0	294.1	0.2	0.4	0.0	1.7	108.3	48.2	156.1	2.0		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ	200	2.5	2.9	7.9	67.0	0.0	6.4	0.2	1.0	40.6	20.0	45.7	0.9	76	2008
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	11.9	1.7	3.3	74.9	0.0	0.0	0.0	0.1	5.1	4.9	20.6	0.5		
РИС ОТВАРНОЙ	120	3.0	3.6	30.7	167.3	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	20.3	61.4	0.4		
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		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.2	0.3	12.7	49.6	0.0	0.5	0.0	0.0	8.3	5.1	7.1	0.2		2007 №рецепт867/3
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:	625	21.7	10.1	80.9	495.1	0.0	6.9	0.2	1.4	72.5	51.8	143.8	2.0		
Полдник															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.0	7.0	0.0	0.4	11.2	5.6	7.7	1.5		2008
Итого за прием пищи:	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.0	7.0	0.0	0.4	11.2	5.6	7.7	1.5		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	19.5	14.0	31.3	331.7	0.0	0.6	0.1	1.6	235.5	30.2	248.5	0.5	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:	350	21.1	14.6	47.1	404.7	0.0	0.6	0.1	2.1	242.3	38.8	269.2	1.3		
Всего за день:		50.8	35.0	178.9	1 226.8	0.2	14.9	0.3	5.6	434.3	144.4	576.8	6.8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.3	3.8	28.1	163.4	0.0	0.4	0.0	0.1	88.9	23.1	98.5	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:	407	7.4	9.1	54.6	326.2	0.1	0.4	0.0	1.2	100.7	38.3	137.2	1.6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ТУШЕНКОЙ	200	5.2	3.5	14.6	110.5	0.1	2.8	0.2	2.4	32.1	24.3	62.8	1.6	31	2008
КОТЛЕТА "ДРУЖБА"	65	10.9	8.7	8.8	155.4	0.1	0.4	0.0	2.7	21.4	22.5	127.9	1.1	26	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3.2	4.5	20.4	134.0	0.1	9.8	0.0	0.2	44.7	28.4	85.3	1.1	24	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.2	0.1	13.2	54.8	0.0	0.1	0.0	0.0	6.0	7.4	5.9	0.2		2007 Нерец867/3
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:	625	22.8	17.3	79.2	561.4	0.3	13.1	0.2	5.3	104.2	82.6	281.9	4.0		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	100	0.3	0.0	7.4	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	1.9	5.9	0.2		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	7.4	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	1.9	5.9	0.2		
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	3.7	34.9	193.9	0.1	0.0	0.0	1.2	26.7	9.8	41.5	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	7.0	50.7	302.2	0.1	0.0	0.0	1.7	33.5	18.4	62.2	1.8		
Всего за день:		39.6	33.4	191.9	1 220.8	0.5	13.5	0.2	8.2	242.1	141.2	487.2	7.6		

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	5.8	4.2	27.6	172.1	0.1	0.4	0.0	0.8	94.9	32.1	120.7	0.9	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:	407	8.9	9.5	54.1	334.9	0.2	0.4	0.0	1.9	106.7	47.3	159.4	2.1			
Обед																
СУП - ПЮРЕ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	4.0	3.9	17.5	119.5	0.0	6.5	0.2	1.7	27.0	21.6	59.1	1.3		2007 № рец202/3	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	9.2	7.1	29.0	216.8	0.0	0.6	0.3	1.8	20.5	30.9	121.4	1.5	53		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	180	0.2	0.1	13.3	56.5	0.0	4.6	0.0	0.2	8.4	3.6	5.7	0.5	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:	620	16.7	11.6	82.0	499.5	0.0	11.7	0.5	3.7	55.9	56.1	186.2	3.3			
Полдник																
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0.2	0.0	7.9	29.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.9	0.0	0.0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	100	0.2	0.0	7.9	29.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.9	0.0	0.0			
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:		36.1	35.0	213.2	1 305.8	0.3	12.5	0.5	9.9	289.1	129.2	490.7	6.6			

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.3	3.8	28.1	163.4	0.0	0.4	0.0	0.1	88.9	23.1	98.5	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:	407	7.4	9.1	54.6	326.2	0.1	0.4	0.0	1.2	100.7	38.3	137.2	1.6		
Обед															
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	200	2.3	2.9	6.9	62.0	0.0	7.3	0.2	1.0	28.9	16.0	40.6	0.8		
ЛЕНИВАЯ ЛОЗАНЬЯ	150	12.7	9.1	32.9	265.6	0.1	1.2	0.0	2.5	13.6	16.2	97.1	1.8		17.10.2022 Г.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	14.1	53.2	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	17.9	12.4	71.7	466.2	0.1	8.5	0.2	3.5	50.6	34.0	137.7	2.6		
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	7.5	4.3	8.5	101.4	0.0	0.3	0.0	2.1	16.3	18.1	98.2	0.9		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2.5	2.9	20.9	120.3	0.2	10.6	0.0	0.2	16.9	27.7	70.4	1.2		
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	12.6	7.9	51.9	326.7	0.2	10.9	0.0	2.8	40.0	54.4	189.3	2.9		
Всего за день:		41.0	31.9	183.0	1 173.2	0.4	20.4	0.2	7.5	298.7	138.5	540.0	7.2		

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.6	4.7	17.5	131.3	0.1	0.4	0.0	0.6	96.5	33.0	117.4	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:	407	7.7	10.0	44.0	294.1	0.2	0.4	0.0	1.7	108.3	48.2	156.1	2.0		
Обед															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРОЙ	200	2.4	3.4	8.5	74.6	0.0	2.8	0.2	1.1	20.3	12.5	35.8	0.7	37	2008
"ЕЖИКИ " МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	75/20	9.9	12.4	14.1	204.1	0.1	1.0	0.1	2.3	17.3	20.3	101.4	1.1		2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.6	3.0	7.2	66.5	0.0	22.9	0.2	1.4	68.7	25.0	47.8	1.4	131	2008
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.5	0.0	13.2	55.9	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	3.4	10.4	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	18.0	19.2	60.8	486.5	0.1	26.7	0.5	4.8	113.0	61.2	195.4	3.5		
Полдник															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0.2	0.0	7.9	29.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.9	0.0	0.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	100	0.2	0.0	7.9	29.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.9	0.0	0.0		
Ужин															
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	140	8.1	9.9	7.9	152.7	0.0	0.5	0.1	2.1	115.4	14.9	131.4	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	10.7	10.6	30.4	257.7	0.0	0.5	0.1	2.6	122.2	23.5	152.1	1.8		
Всего за день:		36.6	39.8	143.1	1 067.9	0.3	27.6	0.6	9.1	347.6	133.8	503.6	7.3		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.7	3.7	26.6	157.8	0.1	0.4	0.0	0.0	104.9	21.0	135.0	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:	407	7.8	9.0	53.1	320.6	0.2	0.4	0.0	1.1	116.7	36.2	173.7	1.8			
Обед																
СУП РЫБНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	2.3	2.4	8.1	64.0	0.0	2.6	0.2	1.2	15.4	12.2	45.5	0.6	56		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	11.9	11.5	10.1	186.7	0.1	0.3	0.0	2.5	14.3	14.5	64.6	1.1	35	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3.2	3.7	20.4	126.7	0.1	9.8	0.0	0.2	44.6	28.4	85.2	1.1	24	2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.2	0.1	13.2	54.8	0.0	0.1	0.0	0.0	6.0	7.4	5.9	0.2		2007 №рецеп867/3	
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	20.9	18.2	74.0	538.9	0.2	12.8	0.2	3.9	80.3	62.5	201.2	3.0			
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																
ЛАПШЕВНИК ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	16.4	9.4	32.0	281.0	0.0	0.4	0.0	0.4	202.4	26.4	211.3	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:	350	18.0	10.0	47.8	354.0	0.0	0.4	0.0	0.9	209.2	35.0	232.0	1.4			
Всего за день:		48.2	37.3	185.0	1 256.5	0.4	13.6	0.2	5.9	406.2	133.7	606.9	6.2			

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ СМАСЛОМ	180/2	4.2	3.7	21.6	137.2	0.0	0.4	0.0	0.4	87.6	12.1	74.1	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:	407	7.3	9.0	48.1	300.0	0.1	0.4	0.0	1.5	99.4	27.3	112.8	1.7		
Обед															
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С КУРОЙ	200	5.2	3.7	12.3	104.6	0.1	3.8	0.2	1.0	34.9	24.7	99.5	1.4		
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	65	9.5	5.1	2.6	95.2	0.1	7.1	3.2	1.9	12.2	9.5	138.5	3.0	48	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	5.4	4.4	29.8	180.2	0.2	0.0	0.0	3.1	10.0	80.3	120.5	2.8		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	14.1	53.2	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:	615	23.0	13.6	76.6	518.6	0.4	10.9	3.4	6.0	65.2	116.3	358.5	7.2		
Полдник															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.0	7.0	0.0	0.4	11.2	5.6	7.7	1.5		2008
Итого за прием пищи:	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.0	7.0	0.0	0.4	11.2	5.6	7.7	1.5		
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	6.5	5.0	17.2	141.6	0.0	22.5	0.2	1.6	67.1	32.3	91.6	1.9	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	9.1	5.7	39.7	246.6	0.0	22.5	0.2	2.1	73.9	40.9	112.3	2.7		
Всего за день:		39.7	28.6	171.3	1 098.1	0.5	40.8	3.6	10.0	249.7	190.1	591.3	13.1		

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.5	3.6	22.0	139.1	0.0	0.4	0.0	0.5	90.7	13.0	73.7	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:	407	7.6	8.9	48.5	301.9	0.1	0.4	0.0	1.6	102.5	28.2	112.4	1.5		
Обед															
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ	200	2.4	5.4	8.4	91.8	0.0	2.9	0.2	1.9	24.1	14.8	46.2	0.8	52	2008
ЖАРКОЕ С МЯСОМ	200	9.0	7.2	22.6	192.5	0.2	11.2	0.3	1.7	28.2	40.4	136.5	2.3	44	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	180	0.2	0.1	13.3	56.5	0.0	4.6	0.0	0.2	8.4	3.6	5.7	0.5	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	15.2	13.2	68.7	458.2	0.2	18.7	0.5	3.8	60.7	58.8	188.4	3.6		
Полдник															
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.5	0.0	13.2	55.9	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	3.4	10.4	0.3		2007 №рец867/3
Итого за прием пищи:	180	0.5	0.0	13.2	55.9	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	3.4	10.4	0.3		
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		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1.0	3.7	5.5	58.9	0.0	2.6	0.0	1.6	21.7	12.9	25.3	0.8	9	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
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	7.7	5.5	62.4	328.7	0.1	0.2	0.0	0.9	46.2	15.0	84.5	1.0	57	
Итого за прием пищи:	340	13.8	13.9	73.4	472.1	0.1	2.8	0.1	3.3	89.1	33.7	175.3	3.0		
Всего за день:		37.1	36.0	203.8	1 288.1	0.4	21.9	0.6	8.7	259.0	124.1	486.5	8.4		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.6	4.7	17.5	131.3	0.1	0.4	0.0	0.6	96.5	33.0	117.4	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:	422	7.7	5.9	55.8	304.0	0.2	3.6	0.0	1.6	111.7	50.7	158.0	2.1		
Обед															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.1	2.4	8.0	59.1	0.0	2.6	0.2	1.1	13.2	9.5	25.0	0.6		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	10.3	7.4	17.6	180.0	0.0	22.7	0.2	1.8	70.6	37.9	127.8	2.5	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	14.1	53.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	1.6	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	14.3	10.2	57.5	377.7	0.0	25.3	0.4	2.9	91.1	49.0	152.8	3.1		
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	5.4	7.3	2.6	98.6	0.0	0.5	0.1	1.4	10.5	7.5	48.6	0.3		
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	5.4	4.4	29.8	180.1	0.2	0.0	0.0	3.1	10.0	80.2	120.3	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	13.4	12.4	54.9	383.7	0.2	0.5	0.1	5.0	27.3	96.3	189.6	3.9		
Всего за день:		38.5	31.0	173.0	1 119.5	0.4	30.0	0.5	9.5	337.5	207.8	576.2	9.2		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.5	3.6	22.0	139.1	0.0	0.4	0.0	0.5	90.7	13.0	73.7	0.3	7	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
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:	407	7.6	8.9	48.6	302.2	0.1	0.4	0.0	1.6	102.9	28.5	113.1	1.6		
Обед															
СУП -ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРОЙ	200/10	9.0	3.5	26.3	171.4	0.2	0.5	0.2	3.8	39.1	33.6	89.9	2.5		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	10.4	9.5	11.1	167.1	0.1	0.3	0.0	1.7	13.4	16.9	102.8	1.2		
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		
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		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.5	0.0	13.2	55.9	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	3.4	10.4	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	27.3	18.1	101.0	672.8	0.4	0.8	0.2	6.5	94.2	64.0	248.7	4.9		
Полдник															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0.2	0.0	7.9	29.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.9	0.0	0.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	100	0.2	0.0	7.9	29.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.9	0.0	0.0		
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	3.1	10.2	75.9	0.0	5.3	0.0	1.4	27.7	20.6	43.9	1.1		
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	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	8.5	33.2	245.1	0.0	5.3	0.1	2.7	53.7	33.3	127.1	2.8		
Всего за день:		44.4	35.5	190.7	1 249.7	0.5	6.5	0.3	10.8	254.9	126.7	488.9	9.3		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	5.3	3.8	24.7	152.9	0.1	0.4	0.0	0.0	96.0	23.2	116.5	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:	407	8.4	9.1	51.2	315.7	0.2	0.4	0.0	1.1	107.8	38.4	155.2	2.3			
Обед																
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	3.4	3.9	14.5	107.2	0.0	0.5	0.0	0.1	96.9	15.8	82.0	0.2			
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	9.6	13.6	8.3	189.9	0.1	0.2	0.0	2.7	14.3	16.8	96.6	1.4	21	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3.4	4.5	22.3	143.0	0.2	10.8	0.0	0.2	45.8	31.0	91.6	1.2	24	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	14.1	53.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	1.6	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:	635	20.3	22.5	83.6	610.7	0.3	11.5	0.0	3.0	164.3	65.2	270.2	2.8			
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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.0	7.0	0.0	0.4	11.2	5.6	7.7	1.5		2008	
Итого за прием пищи:	170	1.8	0.4	17.0	75.9	0.0	7.0	0.0	0.4	11.2	5.6	7.7	1.5			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	19.5	14.0	31.3	331.7	0.0	0.6	0.1	1.6	235.2	30.2	248.4	0.5	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:	350	21.1	14.6	47.1	404.7	0.0	0.6	0.1	2.1	242.0	38.8	269.1	1.3			
Всего за день:		51.6	46.6	198.9	1 407.0	0.5	19.5	0.1	6.6	525.3	148.0	702.2	7.9			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	5.8	4.2	27.6	172.1	0.1	0.4	0.0	0.8	94.3	32.0	120.7	0.9	17	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
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:	407	8.9	9.5	54.2	335.2	0.2	0.4	0.0	1.9	106.5	47.5	160.1	2.2		
Обед															
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ	200	3.1	3.4	8.7	77.6	0.0	9.5	0.2	1.0	45.5	21.7	50.8	1.1	76	2008
КОТЛЕТА "ДРУЖБА"	70	11.8	9.6	9.6	168.1	0.1	0.4	0.0	3.0	22.6	24.4	137.9	1.1	26	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	3.0	3.6	30.7	167.3	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	20.3	61.4	0.4		
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	49.6	0.0	0.5	0.0	0.0	8.3	5.1	7.1	0.2		
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:	630	21.2	18.4	81.4	566.9	0.1	10.4	0.2	4.3	94.9	73.0	266.2	2.8		
Полдник															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.0	7.0	0.0	0.4	11.2	5.6	7.7	1.5		2008
Итого за прием пищи:	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.0	7.0	0.0	0.4	11.2	5.6	7.7	1.5		
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	5.7	4.9	7.1	95.6	0.0	22.7	0.2	1.6	69.8	27.5	75.0	1.7		
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	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	8.3	5.6	29.7	200.9	0.0	22.7	0.2	2.1	77.0	36.4	96.4	2.6		
Всего за день:		38.7	33.8	172.2	1 135.9	0.3	40.5	0.4	8.7	289.6	162.5	530.4	9.1		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ СМАСЛОМ	180/2	4.2	3.7	21.6	137.2	0.0	0.4	0.0	0.4	87.6	12.1	74.1	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:	407	7.3	9.0	48.1	300.0	0.1	0.4	0.0	1.5	99.4	27.3	112.8	1.7		
Обед															
СУП РЫБНЫЙ " ЛОСОСЬ "	200	3.1	3.0	8.4	73.0	0.0	2.8	0.2	1.0	13.1	11.4	28.8	0.5		
ЖАРКОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	9.8	7.7	22.6	199.8	0.2	11.2	0.3	1.7	28.6	41.2	143.2	2.4	44	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	180	0.2	0.1	13.3	56.5	0.0	4.6	0.0	0.2	8.4	3.6	5.7	0.5	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	16.7	11.3	68.7	446.7	0.2	18.6	0.5	2.9	50.1	56.2	177.7	3.4		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	100	0.3	0.0	7.4	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	1.9	5.9	0.2		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	7.4	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	1.9	5.9	0.2		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	5.9	4.3	27.5	172.1	0.1	0.4	0.0	2.0	92.4	63.3	138.1	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:	422	10.1	7.2	52.9	316.1	0.1	0.4	0.1	2.4	106.9	69.4	184.6	3.0		
Всего за день:		34.4	27.5	177.1	1 093.8	0.4	19.4	0.6	6.8	260.1	154.8	481.0	8.3		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.5	3.6	22.0	139.1	0.0	0.4	0.0	0.5	90.7	13.0	73.7	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:	422	7.6	4.8	60.3	311.8	0.1	3.6	0.0	1.5	105.9	30.7	114.3	1.6		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.6	2.4	7.6	59.8	0.0	10.1	0.2	1.0	38.1	17.4	35.8	0.9	55	2008
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9.9	8.6	3.9	133.2	0.0	1.3	0.2	1.6	19.9	16.8	97.3	1.7		
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	180	0.2	0.1	13.2	54.8	0.0	0.1	0.0	0.0	6.0	7.4	5.9	0.2		2007 Перец867/3
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	18.6	15.1	73.2	507.3	0.1	11.5	0.4	3.6	87.4	50.2	175.6	3.7		
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	5.2	3.1	4.2	65.4	0.0	1.3	0.3	1.7	16.9	15.0	64.7	0.5		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2.5	2.9	20.9	120.3	0.2	10.6	0.0	0.2	16.9	27.7	70.4	1.2		
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	10.3	6.7	47.6	290.7	0.2	11.9	0.3	2.4	40.6	51.3	155.8	2.5		
Всего за день:		38.0	26.7	191.2	1 152.8	0.4	27.0	0.7	7.5	233.9	132.2	445.7	7.8		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.3	3.8	28.1	163.4	0.0	0.4	0.0	0.1	88.9	23.1	98.5	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:	407	7.4	9.1	54.6	326.2	0.1	0.4	0.0	1.2	100.7	38.3	137.2	1.6		
Обед															
СУП РЫБНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	2.4	2.4	8.4	65.3	0.0	2.7	0.2	1.2	15.6	12.5	46.4	0.6	56	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	9.7	13.7	9.6	196.2	0.1	0.2	0.0	2.7	15.2	18.6	103.0	1.6	21	2008
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	130	3.6	4.5	21.7	141.8	0.1	12.0	0.6	0.4	61.5	37.9	98.6	1.4	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	14.1	53.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	1.6	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	18.6	21.0	71.6	541.9	0.2	14.9	0.8	4.3	99.6	70.6	248.0	3.6		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	100	0.3	0.0	7.4	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	1.9	5.9	0.2		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	7.4	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	1.9	5.9	0.2		
Ужин															
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	140	8.1	9.5	7.9	149.2	0.0	0.5	0.1	1.9	115.4	14.9	131.4	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	10.7	10.2	30.4	254.2	0.0	0.5	0.1	2.4	122.2	23.5	152.1	1.8		
Всего за день:		37.0	40.3	164.0	1 153.3	0.3	15.8	0.9	7.9	326.2	134.3	543.2	7.2		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.6	4.7	17.5	131.3	0.1	0.4	0.0	0.6	96.5	33.0	117.4	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:	407	7.7	10.0	44.0	294.1	0.2	0.4	0.0	1.7	108.3	48.2	156.1	2.0		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	200	2.3	3.4	8.4	73.8	0.0	2.8	0.2	1.0	14.0	12.5	38.0	0.6	49	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	9.6	13.6	8.3	189.9	0.1	0.2	0.0	2.7	14.3	16.8	96.6	1.4	21	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.6	3.0	7.2	66.5	0.0	22.9	0.2	1.4	68.7	25.0	47.8	1.4	131	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0.2	0.3	12.7	49.6	0.0	0.5	0.0	0.0	8.3	5.1	7.1	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	18.3	20.8	61.0	497.2	0.1	26.4	0.4	5.1	105.3	59.4	189.5	3.6		
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	130/20	16.4	9.4	32.0	280.7	0.0	0.4	0.0	0.4	202.3	26.4	211.0	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:	350	18.0	10.0	47.8	353.7	0.0	0.4	0.0	0.9	209.1	35.0	231.7	1.4		
Всего за день:		47.1	43.3	157.6	1 199.1	0.3	27.8	0.4	7.7	530.1	154.4	653.1	7.1		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ СМАСЛОМ	180/2	4.2	3.7	21.6	137.2	0.0	0.4	0.0	0.4	87.6	12.1	74.1	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:	407	7.3	9.0	48.1	300.0	0.1	0.4	0.0	1.5	99.4	27.3	112.8	1.7		
Обед															
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1.7	2.4	7.9	59.6	0.0	6.4	0.2	1.0	28.5	17.4	37.8	0.8	25	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	65	15.5	2.9	9.0	123.7	0.0	0.6	0.2	0.4	37.2	9.2	44.2	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		
РИС ОТВАРНОЙ	120	3.0	3.6	30.7	167.3	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	20.3	61.4	0.4		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.5	0.0	13.2	55.9	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	3.4	10.4	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:	625	23.8	10.4	80.5	510.8	0.0	7.0	0.4	1.7	90.9	51.8	162.8	2.0		
Полдник															
АПЕЛЬСИН /ЯБЛОКО/	70	0.6	0.1	5.7	30.1	0.0	42.0	0.0	0.2	23.8	9.1	16.1	0.2		
Итого за прием пищи:	70	0.6	0.1	5.7	30.1	0.0	42.0	0.0	0.2	23.8	9.1	16.1	0.2		
Ужин															
ЖАРКОЕ НА ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЕ	200	6.8	5.8	22.6	170.4	0.2	11.2	0.3	1.6	27.2	38.1	116.1	2.0	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	9.4	6.5	45.1	275.4	0.2	11.2	0.3	2.1	34.0	46.7	136.8	2.8		
Всего за день:		41.1	26.0	179.4	1 116.3	0.3	60.6	0.7	5.5	248.1	134.9	428.5	6.7		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/2	4.7	3.7	26.6	157.6	0.1	0.4	0.0	0.0	104.9	21.0	134.8	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:	422	7.8	4.9	64.9	330.3	0.2	3.6	0.0	1.0	120.1	38.7	175.4	1.9			
Обед																
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРОЙ	200	2.4	3.4	8.5	74.6	0.0	2.8	0.2	1.1	20.3	12.5	35.8	0.7	37	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	10.3	6.4	17.6	171.3	0.0	22.7	0.2	1.3	70.6	37.9	127.7	2.5	306	2008	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	180	0.2	0.1	13.3	56.5	0.0	4.6	0.0	0.2	8.4	3.6	5.7	0.5	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	16.5	10.4	63.8	419.8	0.0	30.1	0.4	2.6	99.3	54.0	169.2	3.7			
Полдник																
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0.2	0.0	7.9	29.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.9	0.0	0.0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	100	0.2	0.0	7.9	29.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.9	0.0	0.0			
Ужин																
ГРЕЧА ПО - КУПЕЧЕСКИ С ТУШЕНКОЙ	200	7.4	6.5	31.5	215.5	0.2	0.6	0.3	3.9	22.1	88.4	149.5	3.3			
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	4.7	50.5	274.0	0.1	0.2	0.0	0.9	43.1	13.6	83.4	0.7	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	440	15.2	11.2	87.1	510.1	0.3	0.8	0.3	4.8	67.6	104.0	236.6	4.4			
Всего за день:		39.7	26.5	223.7	1 289.8	0.5	34.5	0.7	8.4	291.1	197.6	581.2	10.0			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	834,9	707,9	3678,6	24277,7	8,0	496,6	12,6	163,4	6771,9	3056,8	11087,9	164,6
Среднее значение за период	41.7	35.4	183.9	1 213.9	0.4	24.8	0.6	8.2	338.6	152.8	554.4	8.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	26.2	60.0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	410	627	108	381