

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №351» городского округа Самара (МБДОУ «Детский сад №351» г.о. Самара)

МЕНЮ
Если 12 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ (рис+пшено) С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 110/30	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 110/30
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5
БАТОН С МАСЛОМ 20/5									
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	КИСЕЛЬ 100/2	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ ПОРЦИОННО 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ 30	САЛАТ КАПУСТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 30	САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 30	СВЕКЛА ПОРЦИОННО 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 30	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА И СОЛЁНОГО ОГУРЦА С МАСЛОМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 30	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ 30	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 30
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	СУП С ГРЕЧКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 150/9	БОРЩ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 150/9	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 150/9	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 150/9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ С ЗЕЛЕНЬЮ 150
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ И КУРИНЫМ МЯСОМ 140/2	КУРИНОЕ МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 120	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ 120	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 50	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ 120	СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ 120	СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА 50	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 50	БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ 50	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ 120
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 150/8	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 150/5	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ 110/6	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 150/7	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 150/8	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 110/6	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110/6	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 150/7
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 150/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + С витаминизация 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 150/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 150/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	
Полдник									
ОВОЩНОЕ РАГУ 160	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАКАРОНАМИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 120/30	СУФЛЕ РЫБНОЕ 120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	БИГУС С КОЛБАСОЙ 160	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ 90	"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ 130/30	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 120	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5
КИСЕЛЬ 180/4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 100/6	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180/5	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	КИСЕЛЬ 180/5	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180/5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180/6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 170/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180/8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180/8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15

ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50
	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50			ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	
Ужин									
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ 55/10	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 55/10	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	БУЛОЧКА С САХАРОМ 70	ПРЯНИКИ 50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 55/10	БУЛОЧКА С САХАРОМ 70	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	КРЕНДЕЛЬ 55	ПЕЧЕНЬЕ 50
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 140	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №361" г.о. Самара
Львова И.В.

1 день																									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	Крахмал , г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7.48	10.46	4.32	141.88	246.26	0.00	0.05	0.46	0.11	0.90	0.95	0.22	109.09	13.75	126.15	0.89	186.75	16.02	0.02	0.01	214-а	2008		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.55	2.59	2.24	34.63	0.00	0.15	0.01	0.84	0.05	0.00	0.00	0.02	11.07	4.05	9.99	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	12-а	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.63	2.79	10.43	78.08	8.10	0.48	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.21	12.42	67.98	0.13	136.44	8.10	0.00	0.00	432-а	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.63	4.33	9.86	85.00	9.50	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-а	2008		
Итого за прием пищи:	351	12.29	20.17	26.85	339.59	263.86	10.13	0.12	1.77	0.21	1.01	1.03	0.36	222.57	37.02	222.87	1.62	444.64	24.84	0.02	0.01				
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442-а	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	10.10	43.00	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	30	0.24	0.03	0.51	3.90	0.00	0.03	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	6.90	4.20	7.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00	14	2008		
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	2.10	3.08	13.50	90.42	1.90	10.72	0.08	9.93	0.16	1.07	0.02	0.06	37.98	24.04	55.49	1.07	470.95	4.74	0.02	0.00	95-а	2008		
КАША ГРЕЧЕВАЯ С ОВОЩАМИ И КУРИНЫМ МЯСОМ	140/2	11.88	12.22	26.04	261.30	31.80	24.71	0.16	0.79	0.23	4.41	0.03	0.13	19.91	89.71	175.36	3.42	272.20	4.32	0.06	0.01	166-а	2012		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация	150/8	0.30	0.13	11.96	55.75	0.00	0.56	0.01	36.00	0.07	0.00	0.00	0.03	11.08	2.73	1.38	0.24	5.19	0.00	0.00	0.00	441-а	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.09	7.53	35.52	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-а	2008		
Итого за прием пищи:	535	18.31	15.90	76.50	528.47	33.70	56.06	0.35	48.22	0.46	6.65	0.05	0.27	86.52	133.23	286.83	6.81	864.39	11.30	0.08	0.01				
Полдник																									
ОВОЩНОЕ РАГУ	160	3.23	5.90	17.79	138.25	3.80	12.11	0.12	21.40	0.21	1.93	0.03	0.09	50.80	33.08	74.62	1.62	640.31	7.20	0.04	0.00	135-а	2008		
КИСЕЛЬ	180/4	0.00	0.00	17.77	71.07	0.00	14.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.11	1.78	3.24	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	411-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.09	7.53	35.52	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-а	2008		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.20	0.20	4.90	23.50	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470-а	2008		
Итого за прием пищи:	409	4.57	6.19	47.99	268.34	3.80	33.68	0.16	26.40	0.21	2.54	0.03	0.11	72.36	43.81	95.96	3.02	799.32	8.20	0.05	0.00				
Ужин																									
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	55/10	4.94	2.61	33.04	175.25	30.64	23.77	0.06	0.12	0.02	0.52	0.11	0.04	29.83	8.58	51.54	0.54	94.30	3.36	0.01	0.01	460-а	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.22	4.66	6.84	87.30	13.50	0.00	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	435-а	2008		
Итого за прием пищи:	215	9.16	7.27	39.88	262.55	44.14	23.77	0.10	0.90	0.04	0.52	0.11	0.20	182.83	25.38	159.54	0.66	313.30	16.86	0.01	0.01				
Всего за день:		44.83	49.63	201.32	1 441.95	345.50	123.84	0.74	79.29	0.92	10.72	1.22	0.95	571.28	243.44	772.20	13.51	2 541.65	62.20	0.16	0.03				

2 день																									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	Крахмал , г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	3,94	6,88	17,70	149,02	16,70	9,62	0,07	0,42	0,03	0,50	0,08	0,10	87,82	20,51	89,50	0,48	149,15	7,87	0,00	0,00	378-а	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2,65	2,87	9,96	77,01	8,10	0,04	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	96,50	12,89	67,75	0,17	139,43	8,10	0,00	0,00	433-а	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	9,50	9,50	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	5,20	6,80	18,75	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	2-а	2008		
Итого за прием пищи:	370	8,22	14,08	37,52	311,03	34,30	19,16	0,13	0,89	0,08	0,61	0,16	0,22	189,52	40,20	176,00	1,06	316,53	16,69	0,00	0,00				
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,00	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442-а	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,00	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	30	0,39	2,03	2,07	28,49	0,00	0,06	0,02	1,50	0,75	1,03	0,00	0,02	15,32	11,40	16,55	0,30	60,03	1,50	0,02	0,00	24-а	2008		
СУП С ГРЕЧКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	2,56	3,30	16,64	106,63	1,90	14,92	0,08	6,12	0,16	1,53	0,02	0,07	29,82	34,44	68,25	1,35	458,90	4,40	0,02	0,00	172-а	2008		
КУРИНОЕ МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	10,85	14,99	6,11	203,65	46,80	0,35	0,05	19,27	0,15	1,65	0,06	0,08	57,12	26,29	103,18	1,73	323,47	6,52	0,06	0,01	687-а	2008		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация	150/5	0,20	0,05	10,58	43,88	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,65	4,75	10,45	0,24	75,30	0,00	0,00	0,00	401-а	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	9-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008		
Итого за прием пищи:	510	17,79	20,81	59,89	499,75	48,70	35,37	0,25	26,89	1,06	5,38	0,08	0,22	125,56	89,43	245,83	5,52	991,45	14,66	0,10	0,01				
Полдник																									
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	7,61	5,26	1,65	84,45	22,08	0,04	0,01	0,60	0,33	1,37	0,00	0,01	9,48	6,50	11,77	0,21	44,90	1,03	0,01	0,00	247	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	100/6	2,44	4,75	17,89	124,26	10,40	16,50	0,10	8,85	0,02	0,22	0,08	0,09	26,69	25,24	65,38	1,01	640,60	6,40	0,03	0,00	130-а	2012		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	170/7	0,06	0,06	8,21	33,93	0,00	0,12	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	9,18	2,61	1,49	0,30	42,42	0,30	0,00	0,00	373-а	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	8-а	2008		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,00	1,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,00	21,00	14,00	0,30	174,00	0,00	0,00	0,00	471-а	2008		
Итого за прием пищи:	408	12,00	10,41	45,78	326,16	32,48	24,50	0,15	15,05	0,36	1,97	0,08	0,14	52,80	60,30	105,24	2,12	921,27	7,73	0,04	0,00				
Ужин																									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55/10	6,65	3,48	27,89	155,98	30,64	23,77	0,06	0,10	0,02	0,52	0,11	0,04	28,58	7,95	50,73	0,45	81,43	3,36	0,01	0,01	492-а	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	140	7,00	4,48	11,90	121,80	12,60	0,00	0,04	0,84	0,04	0,00	0,00	0,21	166,60	19,60	134,40	0,14	196,00	12,60	0,03	0,00	5-а	2008		
Итого за прием пищи:	205	13,65	7,96	39,79	277,78	43,24	23,77	0,10	0,94	0,06	0,52	0,11	0,25	195,18	27,55	185,13	0,59	277,43	15,96	0,04	0,01				
Всего за день:		52,16	53,36	193,08	1 457,72	158,72	103,00	0,64	45,77	1,56	8,48	0,43	0,84	570,06	221,48	719,20	10,69	2 626,68	56,04	0,18	0,02				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Холесте-рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ (рис+пшено) С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4,06	6,85	21,43	164,10	16,70	13,64	0,06	0,42	0,03	0,41	0,08	0,09	87,32	21,27	92,49	0,43	148,61	7,79	0,00	0,00	190-а	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2,63	2,79	10,43	78,08	8,10	0,48	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,21	12,42	67,98	0,13	136,44	8,10	0,00	0,00	432-а	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	9,50	9,50	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	5,20	6,80	18,75	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	2-а	2008		
Итого за прием пищи:	370	8,32	13,97	41,72	327,18	34,30	23,62	0,12	0,89	0,08	0,52	0,16	0,21	189,73	40,49	179,22	0,97	313,00	16,61	0,00	0,00				
II Завтрак																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	9,00	0,00	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,02	0,00	401-а	2012		
Итого за прием пищи:	100	5,00	3,20	8,50	87,00	9,00	0,00	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,02	0,00				
Обед																									
САЛАТ КАПУСТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,53	1,97	1,89	27,69	0,00	0,03	0,01	5,56	0,00	0,86	0,00	0,01	13,77	4,57	8,74	0,28	56,86	0,90	0,00	0,00	561-а	2008		
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/9	2,33	4,39	15,36	114,47	9,73	10,59	0,07	7,66	0,18	1,07	0,02	0,07	44,47	27,26	63,36	1,26	538,62	7,08	0,03	0,00	87-а	2008		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ	120	10,75	15,27	16,58	246,68	46,80	15,02	0,11	8,65	0,14	1,59	0,06	0,11	21,15	30,41	122,63	1,63	682,51	8,34	0,08	0,01	164-а	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация	150/5	0,46	0,03	9,29	39,60	0,00	0,27	0,01	0,14	0,06	0,00	0,00	0,02	19,13	9,86	11,83	0,26	155,13	0,00	0,00	0,00	444-а	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	9-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008		
Итого за прием пищи:	519	17,86	22,10	67,61	545,54	56,53	45,95	0,29	22,01	0,38	4,69	0,08	0,25	109,17	84,65	253,96	5,33	1 506,87	18,56	0,11	0,01				
Полдник																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАКАРОНАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/30	16,09	8,78	24,63	245,94	67,31	20,31	0,06	0,11	0,04	1,65	0,22	0,07	38,90	8,56	57,78	0,77	90,28	5,09	0,02	0,01	211-а	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/5	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,38	1,62	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	394-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,00	0,40	0,02	5,00	0,00	0,32	0,00	0,01	8,00	4,00	5,50	1,10	139,00	1,00	0,01	0,00	470-а	2008		
Итого за прием пищи:	400	17,43	9,07	41,90	324,31	67,31	27,55	0,10	5,11	0,04	2,26	0,22	0,09	57,73	19,13	75,88	2,17	249,32	6,09	0,03	0,01				
Ужин																									
ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА	50	6,93	4,34	26,80	174,36	117,17	23,75	0,08	0,10	0,05	0,82	0,45	0,11	40,25	19,48	85,56	1,33	125,60	7,65	0,01	0,01	115-а	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	13,50	0,00	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	435-а	2008		
Итого за прием пищи:	200	11,15	9,00	33,64	261,66	130,67	23,75	0,12	0,88	0,07	0,82	0,45	0,27	193,25	36,28	193,56	1,45	344,60	21,15	0,01	0,01				
Всего за день:		59,76	57,34	193,37	1 545,69	297,81	120,87	0,66	29,49	0,80	8,29	0,91	0,97	668,88	194,55	798,62	10,02	2 553,79	71,41	0,17	0,03				

4 день																									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте-рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	3,29	6,64	18,22	146,29	16,70	10,83	0,03	0,42	0,03	0,18	0,08	0,10	85,28	16,10	78,41	0,21	132,67	7,41	0,01	0,00	186-а	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2,65	2,87	9,96	77,01	8,10	0,04	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	96,50	12,89	67,75	0,17	139,43	8,10	0,00	0,00	433-а	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	9,50	9,50	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	5,20	6,80	18,75	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	2-а	2008		
Итого за прием пищи:	370	7,57	13,84	38,04	308,30	34,30	20,37	0,09	0,89	0,08	0,29	0,16	0,22	186,98	35,79	164,91	0,79	300,05	16,23	0,01	0,00				
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,00	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442-а	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,00	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,30	2,04	1,16	24,68	0,00	0,03	0,01	2,00	0,00	0,86	0,00	0,00	7,70	4,20	10,64	0,22	45,70	0,30	0,00	0,00	21-а	2008		
БОРЩ НА МЯСОЖОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/9	2,77	4,41	16,16	120,01	9,73	10,61	0,07	13,12	0,18	1,08	0,02	0,08	55,70	30,33	69,29	1,45	575,50	7,50	0,02	0,00	76-а	2008		
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	13,12	12,71	3,15	179,12	83,94	2,29	0,04	0,34	0,02	1,04	0,13	0,08	10,93	14,74	116,13	1,70	245,17	6,05	0,03	0,00	272-а	2008		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	110/6	7,80	5,34	16,30	144,55	11,40	15,57	0,21	0,00	0,02	3,30	0,09	0,05	32,16	28,40	71,76	2,21	255,78	1,78	0,01	0,00	190-а	2012		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + с витаминизация	150/7	0,06	0,06	8,21	33,93	0,00	0,12	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	8,37	2,43	1,49	0,30	42,36	0,30	0,00	0,00	373-а	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	9-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008		
Итого за прием пищи:	567	27,84	25,00	69,47	619,39	105,07	48,66	0,42	16,06	0,22	7,54	0,24	0,25	125,51	92,65	316,71	7,78	1 238,26	18,17	0,06	0,00				
Полдник																									
СУФЛЕ РЫБНОЕ	120	20,65	10,75	3,79	194,75	170,57	0,00	0,03	0,42	0,05	0,82	0,45	0,14	91,06	10,90	88,71	0,47	145,14	11,25	0,01	0,01	250-а	2008		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,36	1,57	2,86	27,05	0,00	0,00	0,01	7,82	0,10	0,72	0,00	0,00	10,82	5,11	8,12	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180/8	0,30	0,13	11,96	55,75	0,00	0,56	0,01	36,00	0,07	0,00	0,00	0,03	12,29	3,00	1,38	0,24	5,28	0,00	0,00	0,00	441-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,00	1,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,00	21,00	14,00	0,30	174,00	0,00	0,00	0,00	471-а	2008		
Итого за прием пищи:	403	23,20	12,79	36,64	361,07	170,57	8,40	0,09	49,24	0,23	1,83	0,45	0,21	121,62	44,96	124,81	1,64	343,77	11,25	0,01	0,01				
Ужин																									
БУЛОЧКА С САХАРОМ	70	5,98	4,69	36,32	211,33	31,78	30,56	0,07	0,10	0,02	1,37	0,12	0,05	30,37	9,45	59,16	0,55	94,56	3,55	0,01	0,01	460	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	140	6,79	4,35	11,54	118,15	12,60	0,00	0,03	0,34	0,02	0,00	0,00	0,15	141,61	15,68	107,52	0,11	196,00	12,60	0,02	0,00	5-а	2008		
Итого за прием пищи:	210	12,77	9,04	47,86	329,48	44,38	30,56	0,10	0,44	0,04	1,37	0,12	0,20	171,98	25,13	166,68	0,66	290,56	16,15	0,03	0,01				
Всего за день:		71,88	60,77	202,11	1 661,24	354,32	108,19	0,71	68,63	0,57	11,03	0,97	0,89	613,09	202,53	780,11	12,27	2 292,64	62,80	0,11	0,02				

5 день																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Холесте-рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	110/30	14,74	9,16	14,52	203,91	73,81	6,49	0,04	1,07	0,05	0,57	0,25	0,10	67,04	10,03	65,03	0,74	164,59	7,75	0,01	0,00	221-а	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2,63	2,79	10,43	78,08	8,10	0,48	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,21	12,42	67,98	0,13	136,44	8,10	0,00	0,00	432-а	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	9,50	9,50	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	5,20	6,80	18,75	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	2-а	2008	
Итого за прием пищи:	351	19,00	16,28	34,81	366,99	91,41	16,47	0,10	1,54	0,10	0,68	0,33	0,22	169,45	29,25	151,76	1,28	328,98	16,57	0,01	0,00			
II Завтрак																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	9,00	0,00	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,02	0,00	401-а	2012	
Итого за прием пищи:	100	5,00	3,20	8,50	87,00	9,00	0,00	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,02	0,00			
Обед																								
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	30	0,44	0,03	2,56	12,22	0,00	0,03	0,01	1,20	0,00	0,04	0,00	0,01	9,99	5,94	11,61	0,38	86,40	2,10	0,01	0,00	582-а	2008	
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	2,12	3,92	17,95	115,80	3,80	16,30	0,07	6,12	0,16	1,06	0,03	0,05	29,07	23,74	57,85	0,92	436,87	4,25	0,02	0,00	109-а	2008	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	120	11,03	14,57	14,11	232,06	43,00	10,57	0,10	15,25	0,13	1,96	0,03	0,11	39,59	31,34	120,63	1,80	604,29	8,34	0,08	0,01	338-а	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация	150/7	0,11	0,01	7,13	31,05	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	2,65	2,38	0,11	20,22	0,00	0,00	0,00	511-а	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	9-а	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008	
Итого за прием пищи:	512	17,49	18,97	66,24	508,23	46,80	46,94	0,27	24,49	0,29	4,23	0,06	0,21	99,83	76,22	239,87	5,11	1 221,53	16,93	0,11	0,01			
Полдник																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	3,13	6,59	13,03	124,55	16,70	5,42	0,03	0,42	0,03	0,28	0,08	0,09	87,60	11,01	64,62	0,21	127,81	7,32	0,00	0,00	112-а	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,61	3,60	3,71	0,37	13,09	0,00	0,00	0,00	473-а	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008	
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,00	0,40	0,02	5,00	0,00	0,32	0,00	0,01	8,00	4,00	5,50	1,10	139,00	1,00	0,01	0,00	470-а	2008	
Итого за прием пищи:	409	4,57	6,88	30,50	204,12	16,70	12,80	0,07	5,44	0,03	0,89	0,08	0,12	108,66	23,56	86,43	1,98	299,25	8,32	0,01	0,00			
Ужин																								
ПРЯНИКИ	50	2,91	2,43	36,38	174,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,00	0,30	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442-а	2008	
Итого за прием пищи:	200	3,66	2,58	51,53	239,10	0,00	0,30	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00			
Всего за день:		49,72	47,91	191,58	1 405,44	163,91	76,51	0,49	35,07	0,45	5,80	0,47	0,72	507,44	149,03	584,56	10,57	2 169,76	52,32	0,15	0,01			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Холесте-рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4,72	7,13	18,64	158,07	16,70	11,08	0,09	0,42	0,03	1,44	0,08	0,12	87,81	45,41	112,00	1,33	193,82	7,86	0,00	0,00	184-а	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2,65	2,87	9,96	77,01	8,10	0,04	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	96,50	12,89	67,75	0,17	139,43	8,10	0,00	0,00	433-а	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	9,50	9,50	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	5,20	6,80	18,75	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	2-а	2008		
Итого за прием пищи:	370	9,00	14,33	38,46	320,08	34,30	20,62	0,15	0,89	0,08	1,55	0,16	0,24	189,51	65,10	198,50	1,91	361,20	16,68	0,00	0,00				
II Завтрак																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,01	0,00	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	5-а	2008		
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,01	0,00	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,29	2,00	2,29	28,79	0,00	0,12	0,01	0,80	0,40	1,03	0,00	0,01	10,62	7,56	10,93	0,38	67,80	1,20	0,01	0,00	40-а	2012		
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	3,37	2,21	15,98	97,34	1,90	14,09	0,11	6,12	0,16	1,30	0,02	0,06	34,77	26,48	63,18	1,35	486,99	4,55	0,02	0,00	79-а	2008		
СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ	120	12,71	16,34	11,27	243,29	110,78	7,30	0,07	1,11	0,07	0,88	0,28	0,16	86,71	21,63	149,97	1,07	239,53	11,70	0,07	0,01	253-а	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация	150/8	0,30	0,13	11,96	55,75	0,00	0,56	0,01	36,00	0,07	0,00	0,00	0,03	11,08	2,73	1,38	0,24	5,19	0,00	0,00	0,00	441-а	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	9-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008		
Итого за прием пищи:	513	20,46	21,12	65,99	542,27	112,68	42,11	0,29	44,03	0,70	4,38	0,30	0,30	153,83	70,95	272,86	4,94	873,26	19,69	0,10	0,01				
Полдник																									
БИГУС С КОЛБАСОЙ	160	6,59	7,53	7,01	123,56	3,83	0,16	0,06	19,90	0,25	1,49	0,03	0,07	62,21	27,65	99,10	2,29	343,47	4,31	0,02	0,00	134-а	2012		
КИСЕЛЬ	180/5	0,00	0,00	18,74	74,94	0,00	14,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,13	1,78	3,24	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	411-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,00	0,40	0,02	5,00	0,00	0,32	0,00	0,01	8,00	4,00	5,50	1,10	139,00	1,00	0,01	0,00	470-а	2008		
Итого за прием пищи:	410	7,93	7,82	38,18	257,52	3,83	21,73	0,10	24,90	0,25	2,10	0,03	0,09	83,79	38,38	120,44	3,69	502,51	5,31	0,03	0,00				
Ужин																									
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	55/10	4,94	2,61	34,00	179,12	30,64	23,77	0,06	0,12	0,02	0,52	0,11	0,04	29,84	8,58	51,54	0,54	94,33	3,36	0,01	0,01	518-а	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	13,50	0,00	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	435-а	2008		
Итого за прием пищи:	215	9,16	7,27	40,84	266,42	44,14	23,77	0,10	0,90	0,04	0,52	0,11	0,20	182,84	25,38	159,54	0,66	313,33	16,86	0,01	0,01				
Всего за день:		49,35	53,04	187,98	1 442,80	194,96	108,23	0,67	71,42	1,10	8,55	0,60	1,00	729,97	213,81	846,34	11,20	2 196,30	58,54	0,16	0,02				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4,51	7,01	21,22	166,61	16,70	12,96	0,08	0,42	0,03	0,63	0,08	0,10	89,07	24,35	100,30	0,61	160,02	8,10	0,01	0,00	185-а	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2,63	2,79	10,43	78,08	8,10	0,48	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,21	12,42	67,98	0,13	136,44	8,10	0,00	0,00	432-а	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	9,50	9,50	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	5,20	6,80	18,75	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	2-а	2008		
Итого за прием пищи:	370	8,77	14,13	41,51	329,69	34,30	22,94	0,14	0,89	0,08	0,74	0,16	0,22	191,48	43,57	187,03	1,15	324,41	16,92	0,01	0,00				
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,00	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442-а	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,00	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И СОЛЕНОГО ОГУРЦА С МАСЛОМ	30	0,46	2,04	0,96	24,36	0,00	0,34	0,01	0,80	0,00	0,96	0,00	0,01	5,94	4,41	9,94	0,17	38,10	0,00	0,00	0,00	17-а	2008		
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/9	2,35	4,38	14,14	109,94	9,73	10,58	0,07	10,90	0,18	1,04	0,02	0,07	45,80	25,35	59,56	1,14	504,89	5,90	0,02	0,00	108-а	2008		
СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	50	11,86	13,57	1,29	174,48	158,72	0,00	0,04	0,48	0,08	0,94	0,47	0,14	41,72	11,80	113,94	1,05	160,05	9,24	0,06	0,02	398-а	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110/6	2,40	5,66	16,55	126,95	12,75	15,00	0,10	8,08	0,02	0,23	0,09	0,08	30,99	23,73	63,91	0,93	591,25	6,35	0,03	0,00	130-а	2012		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + С витаминизация	150/5	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	1,35	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	440-а	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	9-а	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008		
Итого за прием пищи:	565	20,86	26,09	62,27	572,20	181,20	45,96	0,31	20,26	0,28	4,34	0,58	0,34	141,27	79,19	294,75	5,19	1 368,64	23,73	0,11	0,02				
Полдник																									
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	90	1,85	2,07	10,48	68,03	0,00	0,16	0,04	5,05	0,21	1,09	0,00	0,04	41,13	25,61	50,44	1,49	347,38	8,03	0,03	0,00	22-а	2008		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	17,65	7,19	3,17	147,59	105,68	2,29	0,02	0,34	0,02	0,74	0,22	0,03	8,92	3,70	23,72	0,36	35,38	2,27	0,01	0,00	245-а	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/5	0,13	0,00	5,13	21,54	0,00	0,14	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,01	10,69	3,92	4,30	0,40	17,98	0,00	0,00	0,00	393-а	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,00	1,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,00	21,00	14,00	0,30	174,00	0,00	0,00	0,00	471-а	2008		
Итого за прием пищи:	400	21,52	9,60	36,81	320,68	105,68	10,43	0,10	10,89	0,24	2,12	0,22	0,12	68,19	59,18	105,06	2,85	594,09	10,30	0,04	0,00				
Ужин																									
БУЛОЧКА С САХАРОМ	70	5,98	4,69	36,32	211,33	31,78	30,56	0,07	0,10	0,02	1,37	0,12	0,05	30,37	9,45	59,16	0,55	94,56	3,55	0,01	0,01	460	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	140	7,00	4,48	11,90	121,80	12,60	0,00	0,04	0,84	0,04	0,00	0,00	0,21	166,60	19,60	134,40	0,14	196,00	12,60	0,03	0,00	5-а	2008		
Итого за прием пищи:	210	12,98	9,17	48,22	333,13	44,38	30,56	0,11	0,94	0,06	1,37	0,12	0,26	196,97	29,05	193,56	0,69	290,56	16,15	0,04	0,01				
Всего за день:		64,63	59,09	198,91	1 598,70	365,56	110,09	0,67	34,98	0,66	8,57	1,08	0,95	604,91	214,99	787,40	11,28	2 697,70	68,10	0,20	0,03				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Холесте-рин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4,26	6,68	21 12	161,51	16,70	13,98	0,04	0,42	0,03	0,61	0,08	0,10	87,77	12,61	73,51	0,25	143,56	7,20	0,00	0,00	183-а	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2,65	2,87	9,96	77,01	9,10	0,04	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	96,50	12,89	67,75	0,17	139,43	8,10	0,00	0,00	433-а	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	9,50	9,50	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	5,20	6,80	18,75	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	2-а	2008	
Итого за прием пищи:	370	8,54	13,88	40,94	323,52	34,30	23,52	0,10	0,89	0,08	0,72	0,16	0,22	189,47	32,30	160,01	0,83	310,94	16,02	0,00	0,00			
II Завтрак																								
КИСЕЛЬ	100/2	0,00	0,00	9,66	38,62	0,00	7,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	1,71	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	411-а	2008	
Итого за прием пищи:	102	0,00	0,00	9,66	38,62	0,00	7,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	1,71	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0,47	3,03	2,71	39,94	0,00	0,16	0,01	1,25	0,00	1,30	0,00	0,01	10,89	6,09	12,17	0,39	87,70	2,10	0,01	0,00	48-а	2008	
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСОЖОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	2,44	3,15	17,73	109,20	1,90	15,95	0,07	6,12	0,16	1,17	0,02	0,05	29,77	21,33	53,27	0,99	438,64	4,26	0,02	0,00	100-а	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50	13,74	14,09	4,80	200,63	114,68	4,38	0,04	0,20	0,03	1,08	0,25	0,10	12,66	16,18	126,59	1,74	246,07	7,04	0,04	0,00	285-а	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,36	6,25	6,63	93,54	7,60	0,16	0,03	22,28	0,13	1,48	0,06	0,04	57,14	20,75	40,52	1,24	259,79	4,19	0,01	0,00	131-а	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация	150/5	0,46	0,03	9,29	39,60	0,00	0,27	0,01	0,14	0,06	0,00	0,00	0,02	19,13	9,86	11,83	0,26	155,13	0,00	0,00	0,00	444-а	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	9-а	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008	
Итого за прием пищи:	550	23,26	26,99	65,65	600,01	124,18	40,96	0,25	29,99	0,38	6,20	0,33	0,26	140,24	86,76	291,78	6,52	1 261,08	19,83	0,08	0,00			
Полдник																								
"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/30	17,61	10,70	24,60	268,91	73,01	20,37	0,06	0,11	0,05	0,69	0,27	0,07	36,92	8,11	57,96	0,52	90,29	5,08	0,02	0,01	220-а	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/5	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,38	1,62	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	394-а	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7	2008	
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,00	0,40	0,02	5,00	0,00	0,32	0,00	0,01	8,00	4,00	5,50	1,10	139,00	1,00	0,01	0,00	470-а	2008	
Итого за прием пищи:	410	18,95	10,99	41,87	347,28	73,01	27,61	0,10	5,11	0,05	1,30	0,27	0,09	55,75	18,68	76,06	1,92	249,33	6,08	0,03	0,01			
Ужин																								
ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА	50	6,93	4,34	26,80	174,36	117,17	23,75	0,08	0,10	0,05	0,82	0,45	0,11	40,25	19,48	85,56	1,33	125,60	7,65	0,01	0,01	115-а	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	13,50	0,00	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	435-а	2008	
Итого за прием пищи:	200	11,15	9,00	33,64	261,66	130,67	23,75	0,12	0,88	0,07	0,82	0,45	0,27	193,25	36,28	193,56	1,45	344,60	21,15	0,01	0,01			
Всего за день:		61,90	60,86	191,76	1 571,09	362,16	123,80	0,57	36,87	0,58	9,04	1,21	0,84	587,57	175,73	723,21	10,72	2 166,55	63,08	0,12	0,02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Холесте-рин, мг	Крахмал, 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																							
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	3.94	6.67	17.34	145,71	16,70	9,88	0,05	0,42	0,03	0,11	0,08	0,10	89,56	17,43	93,24	0,66	151,98	7,20	0,00	0,01	189-а	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.63	2.79	10.43	78,08	8,10	0,48	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,21	12,42	67,98	0,13	136,44	8,10	0,00	0,00	432-а	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.58	4.20	9.57	82,45	9,50	9,50	0,02	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	4,65	6,12	16,78	0,37	27,95	0,72	0,00	0,00	2-а	2008
Итого за прием пищи:	370	8,15	13,66	37,34	306,24	34,30	19,86	0,10	0,89	0,06	0,22	0,16	0,22	191,42	35,97	178,00	1,16	316,37	16,02	0,00	0,01		
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,00	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442-а	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,00	0,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ	30	0,65	1,04	1,54	18,30	0,00	0,34	0,02	4,00	0,00	0,55	0,00	0,02	10,44	4,77	11,18	0,24	46,90	0,60	0,00	0,00	35-а	2008
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/9	2,73	3,49	18,34	120,16	9,73	15,77	0,07	6,78	0,18	0,90	0,02	0,06	40,21	26,00	78,02	1,11	488,21	5,18	0,02	0,00	92-а	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ	50	10,68	13,51	6,07	188,47	86,98	5,01	0,07	0,79	0,04	1,03	0,20	0,08	15,18	11,32	90,14	1,02	137,73	4,84	0,06	0,01	306-а	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110/6	3,76	5,25	23,99	158,28	11,40	23,70	0,05	0,00	0,02	0,87	0,09	0,02	15,51	7,02	28,32	0,64	44,61	0,53	0,01	0,01	209-а	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация	150/7	0,06	0,06	8,21	33,93	0,00	0,12	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	8,37	2,43	1,49	0,30	42,36	0,30	0,00	0,00	373-а	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	9-а	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008
Итого за прием пищи:	567	21,67	23,79	82,64	636,24	108,11	64,98	0,30	12,17	0,24	4,61	0,31	0,22	100,36	64,09	256,55	5,21	833,56	13,69	0,09	0,02		
Полдник																							
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	120	22,31	12,08	2,55	208,10	283,24	0,00	0,03	0,26	0,09	1,23	0,89	0,19	69,92	9,49	98,20	0,85	129,67	12,60	0,02	0,01	247-а	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,55	2,59	2,24	34,63	0,00	0,15	0,01	0,84	0,05	0,00	0,00	0,02	11,07	4,05	9,99	0,19	94,50	0,00	0,00	0,00	12-а	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180/8	0,30	0,13	11,96	55,75	0,00	0,56	0,01	36,00	0,07	0,00	0,00	0,03	12,29	3,00	1,38	0,24	5,28	0,00	0,00	0,00	441-а	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	8-а	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,00	1,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,00	21,00	14,00	0,30	174,00	0,00	0,00	0,00	471-а	2008
Итого за прием пищи:	403	25,05	15,14	34,78	382,00	283,24	8,55	0,09	42,10	0,22	1,52	0,89	0,28	100,73	42,49	136,17	1,88	422,80	12,60	0,02	0,01		
Ужин																							
КРЕНДЕЛЬ	55	4,90	2,61	26,64	149,49	30,64	23,77	0,06	0,10	0,02	0,52	0,11	0,04	29,14	8,08	50,73	0,45	81,44	3,36	0,01	0,01	463-а	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	7,50	4,80	12,75	130,50	13,50	0,00	0,05	0,90	0,04	0,00	0,00	0,23	178,50	21,00	144,00	0,15	210,00	13,50	0,03	0,00	5-а	2008
Итого за прием пищи:	205	12,40	7,41	39,39	279,99	44,14	23,77	0,11	1,00	0,06	0,52	0,11	0,27	207,64	29,08	194,73	0,60	291,44	16,86	0,04	0,01		
Всего за день:		67,77	60,10	204,25	1 647,47	469,79	117,36	0,61	58,16	0,58	6,87	1,47	1,00	607,15	175,63	772,45	10,25	1 984,17	60,17	0,15	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Холесте-рин, мг	Крахмал, 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																								
ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	110/30	14,80	10,69	15,18	220,19	77,61	6,29	0,04	0,47	0,26	0,55	0,28	0,11	68,98	12,00	68,25	0,44	129,25	7,85	0,02	0,00	224-а	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2,65	2,87	9,96	77,01	8,10	0,04	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	96,54	12,90	67,75	0,17	139,43	8,10	0,00	0,00	433-а	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1,63	4,33	9,86	85,00	9,50	9,50	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	5,20	6,80	18,75	0,41	27,95	0,72	0,00	0,00	2-а	2008	
Итого за прием пищи:	351	19,08	17,89	35,00	382,20	95,21	15,83	0,10	0,94	0,31	0,66	0,36	0,23	170,72	31,70	154,75	1,02	296,63	16,67	0,02	0,00			
II Завтрак																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	9,00	0,00	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,02	0,00	401-а	2012	
Итого за прием пищи:	100	5,00	3,20	8,50	87,00	9,00	0,00	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,02	0,00			
Обед																								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,48	1,97	2,07	28,21	0,00	0,04	0,02	3,80	0,20	0,91	0,00	0,02	13,24	6,30	10,57	0,27	57,02	1,10	0,01	0,00	41	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	4,66	6,22	17,15	143,46	119,17	15,03	0,10	8,52	0,20	1,45	0,48	0,13	40,66	28,33	93,91	1,53	627,69	9,69	0,04	0,01	83-а	2008	
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	120	10,90	14,28	15,69	234,67	43,90	14,46	0,07	0,98	0,24	1,98	0,02	0,08	18,88	21,78	106,42	1,03	159,51	4,23	0,08	0,01	265-а	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация	150/7	0,11	0,01	7,13	31,05	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	2,65	2,38	0,11	20,22	0,00	0,00	0,00	511-а	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	9-а	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008	
Итого за прием пищи:	512	19,94	22,92	66,53	554,49	163,07	49,57	0,28	15,22	0,64	5,51	0,50	0,27	93,96	71,61	260,68	4,84	938,19	17,26	0,13	0,02			
Полдник																								
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4,65	7,68	19,43	165,93	16,70	11,90	0,09	0,42	0,03	0,74	0,08	0,11	93,48	32,40	116,81	0,78	183,16	8,39	0,01	0,00	184-а	2008	
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	180/6	0,20	0,05	11,55	47,75	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,88	5,02	10,45	0,24	75,42	0,00	0,00	0,00	401-а	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	6,84	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	7-а	2008	
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,00	0,40	0,02	5,00	0,00	0,32	0,00	0,01	8,00	4,00	5,50	1,10	139,00	1,00	0,01	0,00	470-а	2008	
Итого за прием пищи:	410	6,19	8,02	43,41	272,70	16,70	19,14	0,14	5,42	0,03	1,35	0,08	0,14	118,81	46,37	145,36	2,42	416,93	9,39	0,02	0,00			
Ужин																								
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	25,40	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	497-а	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,00	0,30	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442-а	2008	
Итого за прием пищи:	200	4,50	5,05	52,35	273,00	0,00	25,70	0,06	3,00	0,01	0,00	0,00	0,05	25,00	16,00	55,50	3,15	235,00	1,50	0,00	0,00			
Всего за день:		54,71	57,08	205,79	1 569,39	283,98	110,24	0,61	25,18	1,02	7,52	0,94	0,84	527,49	179,68	712,29	11,53	2 026,75	53,82	0,19	0,02			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестери н, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	577,05	556,70	1 964,18	15 301,90	2 987,72	1 135,33	6,49	484,96	8,04	84,87	9,30	9,06	6 003,84	1 993,87	7 555,88	113,39	23 354,49	599,48	1,59	0,25	
Среднее значение за период	57,71	55,67	196,42	1 530,19	298,77	113,53	0,65	48,50	0,80	8,49	0,93	0,91	600,38	199,39	755,59	11,34	2 335,45	59,95	0,16	0,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	32.7	52.2																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	364	100	535	406	206