

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

МЕНЮ
Сад 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 120	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ (рис+пшено) С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 140/30	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 140/30
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6
БАТОН С МАСЛОМ 20/6									
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 СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ 50	САЛАТ КАПУСТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	СВЕКЛА ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА И СОЛЕНОГО ОГУРЦА С МАСЛОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	СУП С ГРЕЧКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/3	БОРЩ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/3	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/0/11	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/11	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ 180
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ И КУРИНЫМ МЯСОМ 150/5	КУРИНОЕ МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 140	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 70	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140	СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ 140	СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ 70	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 180/9	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 180/6	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ 130/8	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 180/8	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 180/9	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 130/8	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130/8	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 180/8
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 180/8	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + С витаминизация 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 180/6	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 180/8	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	
Полдник									
ОВОЩНОЕ РАГУ 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАКАРОНАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 140/30	СУФЛЕ РЫБНОЕ 140	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	БИГУС С КОЛБАСОЙ 200	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ 100	"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ 140/30	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 140	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6
КИСЕЛЬ 180/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 110/8	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200/7	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	КИСЕЛЬ 180/5	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200/7	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180/6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180/8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200/9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200/9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30

ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50
	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50			ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	
Ужин									
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ 60/20	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60/15	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	БУЛОЧКА С САХАРОМ 70	ПРЯНИКИ 60	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60/20	БУЛОЧКА С САХАРОМ 70	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	КРЕНДЕЛЬ 60	ПЕЧЕНЬЕ 60
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	СОК ФРУКТОВЫЙ 200

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №351" г.о. Самара
/Львова И.В./

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								На 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	Г, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7,55	11,32	4,41	150,30	248,34	0,00	0,05	0,47	0,11	0,92	0,97	0,24	111,23	13,97	127,74	0,89	188,82	16,20	0,02	0,01	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,92	4,32	3,73	57,72	0,00	0,25	0,01	1,40	0,08	0,00	0,00	0,03	18,45	6,75	16,65	0,32	157,50	0,00	0,00	0,00	12	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2,65	2,79	11,50	82,45	8,10	0,58	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,40	12,69	68,62	0,14	137,38	8,10	0,00	0,00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1,63	5,15	9,87	92,48	11,40	9,50	0,03	0,00	0,04	0,13	0,09	0,02	5,32	6,80	18,94	0,41	28,10	0,72	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	403	12,75	23,58	29,51	382,95	267,84	10,33	0,12	2,34	0,24	1,05	1,06	0,39	232,40	40,21	231,95	1,76	511,80	25,02	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	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 СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00	0,05	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	14	2008
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	2,54	4,89	15,92	118,49	3,80	12,27	0,12	12,68	0,21	1,56	0,03	0,07	52,84	29,43	67,70	1,36	555,26	5,70	0,03	0,00	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ И КУРИНЫМ МЯСОМ	150/5	14,94	16,33	34,39	344,04	43,10	32,40	0,23	1,08	0,38	5,46	0,08	0,16	27,60	118,39	227,06	4,48	357,44	5,63	0,06	0,01	166	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация	180/9	0,36	0,15	13,86	65,13	0,00	0,68	0,01	44,00	0,09	0,00	0,00	0,03	13,39	3,30	1,68	0,30	6,31	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	9,12	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	644	23,08	21,98	96,26	683,50	46,90	71,02	0,49	60,26	0,68	8,51	0,11	0,32	118,93	174,22	368,74	8,84	1 083,31	14,13	0,09	0,01		
Полдник																							
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	4,08	3,16	22,57	136,45	0,00	15,15	0,13	26,90	0,30	1,41	0,00	0,10	64,90	42,48	95,41	2,08	809,37	9,20	0,05	0,00	135	2008
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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	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	2008
Итого за прием пищи:	465	6,57	3,55	61,26	305,94	0,00	43,56	0,20	31,90	0,30	2,32	0,00	0,13	89,93	58,16	129,35	3,78	987,76	10,20	0,06	0,00		
Ужин																							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60/20	5,51	2,66	45,72	228,91	30,64	27,16	0,06	0,14	0,02	0,52	0,11	0,05	31,98	9,98	56,58	0,68	113,98	3,43	0,01	0,01	460	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	16,20	0,00	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	260	10,57	8,25	53,93	333,67	46,84	27,16	0,11	1,08	0,05	0,52	0,11	0,24	215,58	30,14	186,18	0,82	376,78	19,63	0,01	0,01		
Всего за день:																							
		53,47	57,46	251,06	1 749,06	361,58	152,27	0,93	97,58	1,27	12,40	1,28	1,09	663,84	306,73	923,22	16,60	3 079,65	69,98	0,18	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5,07	8,42	23,11	189,37	20,40	12,96	0,09	0,52	0,04	0,65	0,09	0,13	110,60	26,82	114,85	0,63	189,48	9,90	0,01	0,00	378	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2,68	2,88	10,94	81,15	8,10	0,05	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,08	13,37	68,34	0,19	140,99	8,10	0,00	0,00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1,63	5,15	9,87	92,48	11,40	9,50	0,03	0,00	0,04	0,13	0,09	0,02	5,32	6,80	18,94	0,41	28,10	0,72	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9,38	16,45	43,92	363,00	39,90	22,51	0,15	0,99	0,09	0,78	0,18	0,25	213,00	46,99	202,13	1,23	358,57	18,72	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	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	50	0,65	3,05	3,46	44,50	0,00	0,11	0,03	2,50	1,25	1,58	0,00	0,04	25,54	19,01	27,58	0,50	100,05	2,50	0,03	0,00	24	2008
СУП С ГРЕЧКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	2,90	4,17	18,35	122,79	3,80	16,01	0,11	6,35	0,24	1,71	0,03	0,07	41,07	40,51	79,19	1,62	481,95	4,79	0,03	0,00	172	2008
КУРИНОЕ МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,61	14,25	8,42	209,60	44,90	0,50	0,08	25,11	0,25	1,73	0,05	0,11	74,29	33,61	118,43	2,09	401,03	7,82	0,07	0,01	687	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация	180/6	0,24	0,06	12,83	53,20	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,32	5,78	12,77	0,30	92,02	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	9,12	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	626	20,24	22,09	74,30	579,43	48,70	42,24	0,36	33,96	1,74	6,51	0,08	0,28	169,82	115,01	298,27	6,91	1 168,85	17,91	0,13	0,01		
Полдник																							
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	10,16	7,01	2,19	112,47	29,40	0,05	0,01	0,80	0,44	1,84	0,00	0,02	12,61	8,65	15,66	0,28	59,75	1,37	0,01	0,00	247	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110/8	2,51	7,28	17,36	145,19	16,55	15,75	0,11	8,48	0,04	0,29	0,12	0,08	31,65	24,77	66,83	0,99	619,95	6,60	0,03	0,00	130	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180/8	0,06	0,06	9,26	38,25	0,00	0,13	0,00	0,64	0,00	0,10	0,00	0,00	9,73	2,77	1,58	0,32	45,26	0,32	0,00	0,00	373	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	8	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	2008
Итого за прием пищи:	466	15,77	14,79	54,36	414,96	45,95	30,61	0,19	14,92	0,49	2,82	0,12	0,15	64,89	67,09	123,27	2,49	937,66	8,29	0,04	0,00		
Ужин																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60/15	8,05	4,94	31,42	182,29	30,64	27,16	0,06	0,10	0,02	0,94	0,11	0,05	29,42	8,72	54,98	0,50	88,12	3,43	0,01	0,01	492	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	9,50	6,08	16,15	165,30	17,10	0,00	0,06	1,14	0,05	0,00	0,00	0,29	226,10	26,60	182,40	0,19	266,00	17,10	0,04	0,00	5	2008
Итого за прием пищи:	265	17,55	11,02	47,57	347,59	47,74	27,16	0,12	1,24	0,07	0,94	0,11	0,34	255,52	35,32	237,38	0,69	354,12	20,53	0,05	0,01		
Всего за день:		63,44	64,45	230,25	1 747,98	182,29	122,72	0,83	53,11	2,39	11,05	0,49	1,03	710,23	268,41	868,05	12,72	2 939,20	66,45	0,23	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	200/5/6	5.54	8.45	30.46	220.75	20.40	20.66	0.09	0.52	0.04	0.59	0.09	0.14	110.47	29.84	124.62	0.64	193.93	9.89	0.01	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.65	2.79	11.50	82.45	8.10	0.58	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.40	12.69	68.62	0.14	137.38	8.10	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.63	5.15	9.87	92.48	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9.82	16.39	51.83	395.68	39.90	30.74	0.15	0.99	0.09	0.72	0.18	0.26	213.19	49.33	212.18	1.19	359.41	18.71	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	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	50	0.89	2.96	3.30	43.90	0.00	0.05	0.02	9.30	0.01	1.29	0.00	0.02	23.11	7.67	14.62	0.46	95.01	1.50	0.01	0.00	561	2008
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/3	2.46	5.29	16.73	126.10	6.41	10.61	0.10	8.45	0.23	1.55	0.03	0.08	53.95	31.50	69.54	1.53	585.62	7.69	0.04	0.00	87	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	11.26	15.70	20.46	268.24	43.00	18.03	0.15	10.55	0.23	2.44	0.03	0.13	26.66	36.94	137.88	1.88	814.58	9.74	0.10	0.01	164	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация	180/6	0.55	0.03	11.25	47.97	0.00	0.33	0.01	0.18	0.06	0.00	0.00	0.02	23.24	12.02	14.45	0.32	189.59	0.00	0.01	0.00	444	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.31	0.44	21.20	101.98	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	629	20.00	24.54	82.98	635.55	49.41	54.64	0.40	28.48	0.53	6.77	0.06	0.30	140.56	104.23	296.79	6.59	1 778.60	21.73	0.16	0.01		
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАКАРОНАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/30	22.50	10.59	32.66	319.45	66.89	25.74	0.08	0.14	0.04	1.78	0.22	0.08	45.47	10.38	67.15	0.90	106.43	5.57	0.02	0.01	211	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.23	1.80	0.00	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	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	2008
Итого за прием пищи:	457	24.99	10.98	59.39	441.09	66.89	39.82	0.15	5.14	0.04	2.69	0.22	0.11	68.60	26.08	97.85	2.60	284.94	6.57	0.03	0.01		
Ужин																							
ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА	50	6.93	4.34	27.76	178.23	117.17	23.75	0.08	0.10	0.05	0.82	0.45	0.11	40.26	19.48	85.56	1.33	125.63	7.65	0.01	0.01	115	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.63	6.21	9.12	116.40	18.00	0.00	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	12.56	10.55	36.88	294.63	135.17	23.75	0.13	1.14	0.08	0.82	0.45	0.32	244.26	41.88	229.56	1.49	417.63	25.65	0.01	0.01		
Всего за день:		72.37	65.66	239.58	1 853.95	300.37	148.95	0.86	36.35	0.77	11.00	0.91	1.14	785.61	235.52	932.38	11.97	2 980.58	81.66	0.23	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	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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	4,54	8,14	27,40	201,83	20,40	18,23	0,05	0,52	0,04	0,24	0,09	0,13	107,54	23,13	106,66	0,32	172,28	9,35	0,01	0,00	186	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2,68	2,88	10,94	81,15	8,10	0,05	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,08	13,37	68,34	0,19	140,99	8,10	0,00	0,00	433	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1,63	5,15	9,87	92,48	11,40	9,50	0,03	0,00	0,04	0,13	0,09	0,02	5,32	6,80	18,94	0,41	28,10	0,72	0,00	0,00	2	2008	
Итого за прием пищи:	444	8,85	16,17	48,21	375,46	39,90	27,78	0,11	0,99	0,09	0,37	0,18	0,25	209,94	43,30	193,94	0,92	341,37	18,17	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	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	50	0,52	3,07	2,15	39,07	0,00	0,05	0,02	3,50	0,00	1,30	0,00	0,01	13,10	7,00	18,86	0,38	77,30	0,60	0,01	0,00	21	2008	
БОРЩ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/3	2,92	4,52	17,12	122,89	4,51	10,63	0,10	14,98	0,23	1,52	0,02	0,09	65,55	33,95	74,07	1,69	611,23	7,72	0,03	0,00	76	2008	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	15,23	16,15	4,68	224,83	120,28	3,21	0,06	0,60	0,03	1,67	0,25	0,11	16,20	17,88	139,54	2,05	289,36	7,76	0,05	0,00	272	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/8	12,31	7,25	25,73	217,56	15,20	24,59	0,34	0,00	0,04	5,19	0,12	0,08	49,34	44,55	113,09	3,49	403,58	2,81	0,02	0,00	190	2012	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация	180/8	0,07	0,07	9,45	39,17	0,00	0,14	0,01	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	10,02	2,92	1,78	0,36	50,82	0,36	0,00	0,00	373	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	9	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	9,12	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	7	2008	
Итого за прием пищи:	699	35,89	31,62	90,37	792,86	139,99	64,24	0,65	19,80	0,30	11,28	0,39	0,34	167,81	122,40	407,64	10,37	1 526,09	22,05	0,11	0,00			
Полдник																								
СУФЛЕ РЫБНОЕ	140	23,53	12,64	3,79	223,16	179,27	0,00	0,03	0,42	0,05	1,24	0,45	0,14	91,06	10,90	88,73	0,47	145,14	11,25	0,01	0,01	250	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,60	2,61	4,76	45,09	0,00	0,00	0,02	13,03	0,17	1,20	0,00	0,00	18,04	8,52	13,53	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/9	0,36	0,15	13,86	65,13	0,00	0,68	0,01	44,00	0,09	0,00	0,00	0,03	14,20	3,48	1,68	0,30	6,37	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	7	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	2008	
Итого за прием пищи:	479	27,53	15,84	47,96	452,43	179,27	15,36	0,13	62,45	0,32	3,03	0,45	0,22	134,20	53,80	143,14	2,22	364,21	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	190	9,50	6,08	16,15	165,30	17,10	0,00	0,06	1,14	0,05	0,00	0,00	0,29	226,10	26,60	182,40	0,19	266,00	17,10	0,04	0,00	5	2008	
Итого за прием пищи:	260	15,48	10,77	52,47	376,63	48,88	30,56	0,13	1,24	0,07	1,37	0,12	0,34	256,47	36,05	241,56	0,74	360,56	20,65	0,05	0,01			
Всего за день:		88,25	74,50	249,11	2 040,38	408,04	138,14	1,03	86,48	0,78	16,05	1,14	1,16	775,42	259,55	993,28	15,65	2 712,23	73,12	0,18	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	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/30	18,04	11,76	18,09	255,44	78,45	9,26	0,05	1,02	0,06	0,68	0,28	0,08	59,22	9,64	62,18	0,78	157,54	7,06	0,01	0,00	221	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2,65	2,79	11,50	82,45	8,10	0,58	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,40	12,69	68,62	0,14	137,38	8,10	0,00	0,00	432	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1,63	5,15	9,87	92,48	11,40	9,50	0,03	0,00	0,04	0,13	0,09	0,02	5,32	6,80	18,94	0,41	28,10	0,72	0,00	0,00	2	2008		
Итого за прием пищи:	403	22,32	19,70	39,46	430,37	97,95	19,34	0,11	1,49	0,11	0,81	0,37	0,20	161,94	29,13	149,74	1,33	323,02	15,88	0,01	0,00				
II Завтрак																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	4,85	3,10	8,25	84,39	9,00	0,00	0,02	0,24	0,02	0,00	0,00	0,11	101,15	11,20	76,80	0,08	140,00	9,00	0,02	0,00	401	2012		
Итого за прием пищи:	100	4,85	3,10	8,25	84,39	9,00	0,00	0,02	0,24	0,02	0,00	0,00	0,11	101,15	11,20	76,80	0,08	140,00	9,00	0,02	0,00				
Обед																									
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	50	0,73	0,05	4,27	20,37	0,00	0,05	0,01	2,00	0,00	0,07	0,00	0,02	16,65	9,90	19,35	0,63	144,00	3,50	0,01	0,00	582-а	2008		
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	2,32	4,91	19,74	132,65	3,80	17,82	0,09	6,22	0,21	1,50	0,03	0,05	38,53	26,31	63,98	1,04	446,52	4,44	0,04	0,00	109	2008		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	12,74	16,81	15,75	266,06	48,60	10,60	0,13	19,20	0,24	2,44	0,03	0,14	53,08	37,61	140,55	2,16	673,64	9,76	0,10	0,01	338	2008		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация	180/8	0,14	0,02	8,18	35,91	0,00	0,00	0,01	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,83	3,24	2,97	0,14	25,23	0,00	0,00	0,00	511	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	9	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	9,12	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	7	2008		
Итого за прием пищи:	628	20,77	22,35	79,18	604,33	52,40	54,09	0,36	29,82	0,45	5,50	0,06	0,26	134,69	93,16	287,15	6,37	1 383,19	20,50	0,15	0,01				
Полдник																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	4,12	8,06	17,66	160,42	20,40	8,12	0,05	0,52	0,04	0,38	0,09	0,12	107,79	13,61	82,31	0,31	162,04	9,18	0,00	0,00	112	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,12	0,00	6,05	24,67	0,00	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,07	4,00	4,45	0,44	15,60	0,00	0,00	0,00	473	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	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	2008		
Итого за прием пищи:	477	6,73	8,45	43,66	279,64	20,40	22,36	0,12	5,54	0,04	1,29	0,09	0,16	132,76	31,51	117,46	2,45	355,34	10,18	0,01	0,00				
Ужин																									
ПРЯНИКИ	60	3,60	3,00	45,00	216,00	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	0,00	402-С	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	260	4,60	3,20	65,20	302,00	0,00	0,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00				
Всего за день:		59,27	56,80	235,75	1 700,73	179,75	96,19	0,63	41,09	0,62	7,60	0,52	0,75	544,54	173,00	645,15	13,03	2 441,55	57,56	0,19	0,01				

6 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5,90	8,71	23,30	195,77	20,40	13,85	0,11	0,52	0,04	1,79	0,09	0,16	110,24	56,88	139,96	1,67	242,28	9,83	0,01	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2,68	2,88	10,94	81,15	8,10	0,05	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,08	13,37	68,34	0,19	140,99	8,10	0,00	0,00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1,63	5,15	9,87	92,48	11,40	9,50	0,03	0,00	0,04	0,13	0,09	0,02	5,32	6,80	18,94	0,41	28,10	0,72	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	10,21	16,74	44,11	369,40	39,90	23,40	0,17	0,99	0,09	1,92	0,18	0,28	212,64	77,05	227,24	2,27	411,37	18,65	0,01	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	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	50	0,51	3,01	3,78	44,88	0,00	0,19	0,02	1,30	0,70	1,57	0,00	0,02	18,23	13,05	18,87	0,62	111,70	2,05	0,02	0,00	40-а	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	7,27	5,21	24,54	174,44	3,80	21,71	0,23	6,35	0,24	3,75	0,03	0,08	59,32	42,49	103,50	2,58	627,08	5,74	0,04	0,00	79	2008
СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ	140	16,88	20,84	18,39	328,96	126,68	14,60	0,08	1,41	0,09	1,39	0,28	0,18	81,49	28,66	186,62	1,48	284,42	12,35	0,09	0,02	253	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация	180/9	0,36	0,15	13,86	65,13	0,00	0,68	0,01	44,00	0,09	0,00	0,00	0,03	13,39	3,30	1,68	0,30	6,31	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	9,12	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	629	29,86	29,77	91,81	762,75	130,48	62,80	0,46	53,06	1,12	8,20	0,31	0,36	186,03	103,60	370,97	7,38	1 123,31	22,94	0,15	0,02		
Полдник																							
БИГУС С КОЛБАСОЙ	200	8,97	8,55	9,89	154,44	3,84	0,24	0,09	28,61	0,34	1,56	0,03	0,11	87,67	38,54	135,27	3,13	480,26	6,10	0,04	0,00	134	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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	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	2008
Итого за прием пищи:	465	11,46	8,94	48,58	323,93	3,84	28,65	0,16	33,61	0,34	2,47	0,03	0,14	112,70	54,22	169,21	4,83	658,65	7,10	0,05	0,00		
Ужин																							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60/20	5,51	2,66	44,75	225,04	30,64	27,16	0,06	0,14	0,02	0,52	0,11	0,05	31,96	9,98	56,58	0,68	113,95	3,43	0,01	0,01	518	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	18,00	0,00	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	280	11,14	8,87	53,87	341,44	48,64	27,16	0,11	1,18	0,05	0,52	0,11	0,26	235,96	32,38	200,58	0,84	405,95	21,43	0,01	0,01		
Всего за день:		65,47	66,82	242,88	1 854,03	222,87	142,01	0,93	89,54	1,63	13,11	0,63	1,21	867,33	281,25	1 063,00	15,32	2 745,28	70,12	0,24	0,03		

7 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	Углеоды, г		Холестерин, 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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5,63	8,56	26,52	206,44	20,40	16,20	0,11	0,52	0,04	0,78	0,09	0,13	111,82	30,56	125,34	0,77	200,03	10,13	0,01	0,00	185	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2,65	2,79	11,50	82,45	8,10	0,58	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,40	12,69	68,62	0,14	137,38	8,10	0,00	0,00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1,63	5,15	9,87	92,48	11,40	9,50	0,03	0,00	0,04	0,13	0,09	0,02	5,32	6,80	18,94	0,41	28,10	0,72	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9,91	16,50	47,89	381,37	39,90	26,28	0,17	0,99	0,09	0,91	0,18	0,25	214,54	50,05	212,90	1,32	365,51	18,95	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	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	50	0,73	3,07	1,53	37,20	0,00	0,52	0,03	1,30	0,00	1,44	0,00	0,02	9,95	7,25	15,99	0,29	64,20	0,00	0,00	0,00	17	2008
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/0/11	2,62	5,48	15,18	126,25	13,37	10,60	0,10	12,03	0,26	1,11	0,03	0,08	60,06	29,00	67,87	1,34	538,75	6,61	0,03	0,00	108	2008
СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	70	11,99	13,72	1,52	177,39	159,17	0,00	0,04	0,51	0,08	0,94	0,47	0,15	46,82	12,36	117,54	1,05	167,35	9,69	0,06	0,02	398	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	130/8	2,73	7,45	18,36	151,84	17,00	16,50	0,11	8,90	0,05	0,29	0,12	0,10	31,12	25,01	73,04	1,03	655,20	7,30	0,03	0,00	130	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + С витаминизация	180/6	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,62	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	9,12	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	705	22,91	30,28	73,64	665,24	189,54	53,24	0,40	22,74	0,39	5,27	0,62	0,40	168,95	91,34	334,74	6,11	1 520,02	26,40	0,12	0,02		
Полдник																							
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,94	3,05	10,97	79,32	0,00	0,17	0,05	5,36	0,24	1,54	0,00	0,05	42,79	26,94	53,23	1,56	363,94	8,28	0,03	0,00	22	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	20,06	8,88	4,66	178,48	112,28	3,21	0,03	0,60	0,02	1,21	0,22	0,03	11,59	5,21	28,70	0,47	49,54	2,47	0,01	0,00	245	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/6	0,16	0,00	6,17	25,99	0,00	0,16	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	12,32	4,61	5,24	0,48	22,18	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	7	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	2008
Итого за прием пищи:	456	25,20	12,37	47,35	402,84	112,28	18,22	0,15	11,62	0,27	3,34	0,22	0,14	77,60	67,66	126,37	3,41	648,36	10,75	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	190	9,50	6,08	16,15	165,30	17,10	0,00	0,06	1,14	0,05	0,00	0,00	0,29	226,10	26,60	182,40	0,19	266,00	17,10	0,04	0,00	5	2008
Итого за прием пищи:	260	15,48	10,77	52,47	376,63	48,88	30,56	0,13	1,24	0,07	1,37	0,12	0,34	256,47	36,05	241,56	0,74	360,56	20,65	0,05	0,01		
Всего за день:		74,00	70,02	231,45	1 869,08	390,60	128,50	0,86	38,59	0,82	10,89	1,14	1,14	724,56	249,10	922,57	12,98	3 014,45	77,75	0,22	0,03		

8 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 МАННАЯ ВЯЖКА С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5,34	8,14	26,57	200,86	20,40	17,65	0,06	0,52	0,04	0,77	0,09	0,13	110,24	15,93	92,04	0,32	179,78	9,00	0,00	0,00	183	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2,68	2,88	10,94	81,15	8,10	0,05	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,08	13,37	68,34	0,19	140,99	8,10	0,00	0,00	433	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1,63	5,15	9,87	92,48	11,40	9,50	0,03	0,00	0,04	0,13	0,09	0,02	5,32	6,80	18,94	0,41	28,10	0,72	0,00	0,00	2	2008		
Итого за прием пищи:	444	9,65	16,17	47,38	374,49	39,90	27,20	0,12	0,99	0,09	0,90	0,18	0,25	212,64	36,10	179,32	0,92	348,87	17,82	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	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	50	0,78	2,05	4,51	39,54	0,00	0,26	0,01	2,08	0,00	0,91	0,00	0,02	18,09	10,14	20,19	0,64	146,08	3,50	0,01	0,00	48	2008		
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	2,92	4,00	20,77	130,97	3,80	18,65	0,10	6,22	0,21	1,28	0,03	0,05	39,86	23,54	59,87	1,17	451,28	4,48	0,03	0,00	100	2008		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	14,64	13,88	7,66	213,70	115,58	7,30	0,05	0,20	0,03	1,10	0,24	0,11	13,53	18,69	137,10	1,85	261,36	7,35	0,05	0,00	285	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,65	3,08	8,32	73,27	0,00	0,21	0,06	23,13	0,31	1,49	0,00	0,06	64,57	26,11	50,93	1,43	308,96	5,12	0,02	0,00	131	2012		
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация	180/6	0,55	0,03	11,25	47,97	0,00	0,33	0,01	0,18	0,06	0,00	0,00	0,02	23,24	12,02	14,45	0,32	189,59	0,00	0,01	0,00	444	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	9	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	9,12	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	7	2008		
Итого за прием пищи:	686	26,38	23,60	83,75	654,79	119,38	52,37	0,35	31,81	0,61	6,27	0,27	0,31	172,89	106,60	342,84	7,81	1 451,07	23,25	0,12	0,00				
Полдник																									
"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/30	20,84	12,47	26,01	303,07	74,49	20,37	0,06	0,14	0,06	0,71	0,28	0,08	41,40	8,60	61,23	0,52	96,68	5,44	0,02	0,01	220	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	1,80	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	394	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	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	2008		
Итого за прием пищи:	457	23,33	12,86	52,74	424,71	74,49	34,45	0,13	5,14	0,06	1,62	0,28	0,11	64,53	24,30	91,93	2,22	275,19	6,44	0,03	0,01				
Ужин																									
ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА	50	6,93	4,34	27,76	178,23	117,17	23,75	0,08	0,10	0,05	0,82	0,45	0,11	40,26	19,48	85,56	1,33	125,63	7,65	0,01	0,01	115	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	18,00	0,00	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	250	12,56	10,55	36,88	294,63	135,17	23,75	0,13	1,14	0,08	0,82	0,45	0,32	244,26	41,88	229,56	1,49	417,63	25,65	0,01	0,01				
Всего за день:		71,92	63,18	230,41	1 787,24	368,94	145,73	0,73	39,08	0,84	9,61	1,18	0,99	703,18	210,59	845,45	12,44	2 493,36	73,16	0,16	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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	4,77	7,84	22,03	178,45	19,50	13,17	0,08	0,47	0,03	0,13	0,09	0,13	102,67	21,45	112,22	0,86	178,22	8,10	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2,93	3,10	11,96	88,27	9,00	0,58	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	107,60	13,81	75,82	0,15	151,98	9,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1,58	4,99	9,58	89,70	11,40	9,50	0,02	0,00	0,02	0,13	0,09	0,02	4,75	6,12	16,93	0,37	28,10	0,72	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9,28	15,93	43,57	356,42	39,90	23,25	0,13	0,99	0,07	0,26	0,18	0,26	215,02	41,38	204,97	1,38	358,30	17,82	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	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	50	1,00	1,56	2,45	28,23	0,00	0,36	0,02	7,60	0,00	0,77	0,00	0,03	19,08	7,65	16,77	0,42	83,90	1,20	0,00	0,00	35	2008
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/11	3,14	4,79	20,56	143,54	11,47	17,08	0,10	7,29	0,26	1,44	0,02	0,08	54,35	30,42	91,93	1,35	524,98	5,77	0,04	0,00	92	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ	70	14,75	17,28	7,40	243,97	117,48	5,93	0,07	1,10	0,07	1,39	0,25	0,11	20,74	15,60	124,50	1,41	190,43	6,73	0,08	0,02	306	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/8	6,55	7,17	41,78	258,03	15,20	41,30	0,08	0,00	0,04	1,46	0,12	0,03	21,78	11,12	48,98	1,12	77,01	0,92	0,01	0,02	209	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация	180/8	0,07	0,07	9,45	39,17	0,00	0,14	0,01	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	10,02	2,92	1,78	0,36	50,82	0,36	0,00	0,00	373	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	9,12	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	707	30,35	31,43	112,88	862,28	144,15	90,43	0,40	16,71	0,37	6,66	0,39	0,30	139,57	83,81	344,26	7,06	1 020,94	17,78	0,13	0,04		
Полдник																							
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	140	25,75	14,59	3,46	248,15	293,74	0,00	0,04	0,36	0,09	1,65	0,89	0,21	90,32	11,73	112,62	0,87	158,87	14,40	0,02	0,01	247	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,00	0,25	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	12	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/9	0,36	0,15	13,86	65,13	0,00	0,68	0,01	44,00	0,09	0,00	0,00	0,03	14,20	3,48	1,68	0,30	6,37	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	8	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	2008
Итого за прием пищи:	479	30,10	19,63	46,72	491,83	293,74	15,61	0,13	52,86	0,29	2,24	0,89	0,32	135,92	53,61	172,00	2,42	535,44	14,40	0,02	0,01		
Ужин																							
КРЕНДЕЛЬ	60	5,43	2,66	30,02	165,77	30,64	27,16	0,06	0,10	0,02	0,52	0,11	0,05	29,98	8,85	54,96	0,50	88,13	3,43	0,01	0,01	463	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	9,50	6,08	16,15	165,30	17,10	0,00	0,06	1,14	0,05	0,00	0,00	0,29	226,10	26,60	182,40	0,19	266,00	17,10	0,04	0,00	5	2008
Итого за прием пищи:	250	14,93	8,74	46,17	331,07	47,74	27,16	0,12	1,24	0,07	0,52	0,11	0,34	256,08	35,45	237,36	0,69	354,13	20,53	0,05	0,01		
Всего за день:		85,16	75,83	259,44	2 084,60	525,53	156,65	0,79	73,80	0,80	9,68	1,57	1,23	753,59	218,25	965,59	12,95	2 388,81	71,53	0,20	0,07		

10 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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/30	18,12	11,26	17,35	246,80	75,84	9,07	0,05	0,62	0,46	0,67	0,28	0,09	63,31	14,83	68,59	0,56	138,54	7,39	0,02	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2,68	2,88	10,94	81,15	8,10	0,05	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,08	13,37	68,34	0,19	140,99	8,10	0,00	0,00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1,63	5,15	9,87	92,48	11,40	9,50	0,03	0,00	0,04	0,13	0,09	0,02	5,32	6,80	18,94	0,41	28,10	0,72	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	403	22,43	19,29	38,16	420,43	95,34	18,62	0,11	1,09	0,51	0,80	0,37	0,21	165,71	35,00	155,87	1,16	307,63	16,21	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	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	50	0,60	2,61	4,76	45,09	0,00	0,00	0,02	13,03	0,17	1,20	0,00	0,00	18,04	8,52	13,53	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ	180	4,76	7,20	17,75	155,17	119,17	15,03	0,12	8,75	0,28	1,90	0,48	0,13	51,45	30,84	99,40	1,68	643,07	10,01	0,05	0,01	83	2008
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	12,69	17,16	23,75	300,20	50,28	21,92	0,07	1,32	0,34	2,52	0,03	0,08	24,59	29,61	132,85	1,29	199,50	5,11	0,09	0,01	265	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация	180/8	0,14	0,02	8,18	35,91	0,00	0,00	0,01	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,83	3,24	2,97	0,14	25,23	0,00	0,00	0,00	511	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	16,50	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	9,12	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	628	23,03	27,55	85,68	685,71	169,45	62,57	0,34	25,50	0,79	7,11	0,51	0,26	120,51	88,31	309,05	6,06	961,60	17,92	0,14	0,02		
Полдник																							
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5,83	9,40	24,44	206,44	20,40	15,03	0,11	0,52	0,04	0,93	0,09	0,15	117,44	40,91	146,71	0,99	229,78	10,50	0,01	0,00	184	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180/6	0,24	0,06	12,83	53,20	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,32	5,78	12,77	0,30	92,02	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	13,68	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	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	2008
Итого за прием пищи:	477	8,56	9,85	57,22	354,19	20,40	29,11	0,20	5,52	0,04	1,84	0,09	0,19	147,66	60,59	190,18	2,99	499,50	11,50	0,02	0,00		
Ужин																							
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	30,48	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	17,40	12,00	54,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	497	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	260	5,50	6,08	64,84	336,20	0,00	30,88	0,07	4,00	0,01	0,00	0,00	0,05	31,40	20,00	68,00	4,06	306,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		64,52	65,97	254,40	1 883,53	294,19	141,18	0,75	36,71	1,38	9,75	0,97	0,86	584,28	217,90	819,10	14,37	2 214,73	56,63	0,20	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	698,61	657,77	2 416,62	18 522,69	3 225,17	1 412,18	8,48	592,43	11,30	111,14	9,83	10,66	7 131,58	2 447,90	9 049,39	139,67	27 126,84	688,96	2,03	0,28	
Среднее значение за период	69,86	65,78	241,66	1 852,27	322,52	141,22	0,85	59,24	1,13	11,11	0,98	1,07	713,16	244,79	904,94	13,97	2 712,68	68,90	0,20	0,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	32.0	52.9																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	432	100	658	468	260