

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																				189	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.0	7.7	17.3	158.8	0.59	0.08	0.14	0.04	0.08	125.62	127.46	30.37	0.66	216.30	11.11	0.00	0.01	213	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.4	2.2	0.1	31.5	0.00	0.00	0.10	0.05	0.45	9.89	34.51	2.15	0.45	27.97	4.00	0.00	0.00	TK№043		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.4	2.9	12.0	88.5	0.61	0.03	0.12	0.02	0.00	119.73	86.97	14.98	0.19	178.13	10.50	0.00	0.00	1	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.02	0.01	0.04	0.08	4.40	13.95	2.60	0.21	19.15	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.4</b>	<b>17.5</b>	<b>39.7</b>	<b>368.6</b>	<b>1.20</b>	<b>0.13</b>	<b>0.37</b>	<b>0.15</b>	<b>0.60</b>	<b>259.64</b>	<b>262.88</b>	<b>50.10</b>	<b>1.51</b>	<b>441.54</b>	<b>25.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																				TK №010	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>56.4</b>	<b>12.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>19.20</b>	<b>13.20</b>	<b>9.60</b>	<b>2.64</b>	<b>333.60</b>	<b>2.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0.6	1.6	3.5	31.3	5.90	0.01	0.02	0.14	0.00	17.16	12.52	7.07	0.35	73.65	1.32	0.00	0.01	81	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР/Б С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, СО СМЕТАНОЙ	150	1.4	2.7	7.6	63.8	3.72	0.05	0.04	0.15	0.00	17.21	35.73	13.37	0.53	248.68	3.03	0.00	0.02	310	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	8.6	11.5	2.2	146.5	0.35	0.03	0.07	0.04	0.11	16.02	70.71	7.86	0.67	103.63	3.98	0.01	0.05	205	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3.3	2.9	21.2	124.1	0.00	0.04	0.01	0.01	0.05	8.93	25.42	4.66	0.59	38.69	0.47	0.01	0.01	392	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.7	27.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.35	3.71	1.98	0.37	12.60	0.00	0.00	0.00	TK №003		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.3	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	31.54	6.94	1.34	54.51	2.14	0.00	0.00	TK №004		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	11.70	2.39	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18.3</b>	<b>19.5</b>	<b>68.4</b>	<b>526.8</b>	<b>9.99</b>	<b>0.13</b>	<b>0.14</b>	<b>0.35</b>	<b>0.16</b>	<b>71.54</b>	<b>191.33</b>	<b>44.27</b>	<b>4.13</b>	<b>550.10</b>	<b>10.94</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>			
<b>Полдник</b>																				TK№005	
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>127.50</b>	<b>95.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.00</b>	<b>182.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																				237	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	24.1	15.3	29.1	354.9	0.44	0.06	0.34	0.09	0.23	249.57	280.05	32.39	0.69	261.34	5.29	0.03	0.04	376	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГА	180	0.4	0.0	9.3	39.0	0.11	0.01	0.01	0.04	0.00	10.19	9.20	6.62	0.20	120.37	0.00	0.00	0.00	TK№018		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	3.0	26.0	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.86	24.30	5.40	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>26.7</b>	<b>18.3</b>	<b>64.3</b>	<b>504.8</b>	<b>0.55</b>	<b>0.06</b>	<b>0.35</b>	<b>0.13</b>	<b>0.23</b>	<b>267.62</b>	<b>313.54</b>	<b>44.41</b>	<b>1.49</b>	<b>414.71</b>	<b>5.29</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61.4</b>	<b>59.0</b>	<b>189.9</b>	<b>1 627.2</b>	<b>24.12</b>	<b>0.36</b>	<b>1.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.99</b>	<b>745.50</b>	<b>875.96</b>	<b>162.38</b>	<b>9.78</b>	<b>1 922.45</b>	<b>44.24</b>	<b>0.05</b>	<b>0.14</b>			



## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.7	7.0	24.4	180.0	0.59	0.04	0.13	0.04	0.08	120.76	113.19	23.15	0.32	189.03	10.52	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	10.5	81.7	0.63	0.03	0.13	0.02	0.00	122.70	87.73	15.35	0.46	183.03	10.50	0.00	0.00	TK№040	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, СЫРОМ	20/5/10	3.6	7.3	10.3	121.8	0.06	0.03	0.04	0.05	0.08	84.30	59.21	5.78	0.30	27.15	0.00	0.00	0.00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.8</b>	<b>17.1</b>	<b>45.2</b>	<b>383.4</b>	<b>1.28</b>	<b>0.10</b>	<b>0.29</b>	<b>0.11</b>	<b>0.15</b>	<b>327.76</b>	<b>260.13</b>	<b>44.28</b>	<b>1.08</b>	<b>399.21</b>	<b>21.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>17.8</b>	<b>78.0</b>	<b>4.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>8.10</b>	<b>24.30</b>	<b>19.40</b>	<b>0.40</b>	<b>273.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	4.00	0.00	0.00	0.08	0.00	5.04	9.36	7.20	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	TK№014	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	150	6.3	5.8	10.1	117.6	3.35	0.05	0.06	0.11	0.00	16.05	69.56	16.59	1.12	320.99	4.25	0.00	0.03	82	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9.5	6.7	3.7	131.8	7.39	0.11	0.77	3.09	0.00	23.70	142.41	11.29	2.98	198.43	5.27	0.02	0.10	375	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	4.2	3.8	18.8	125.9	0.00	0.11	0.06	0.01	0.05	10.21	91.44	61.86	2.14	129.61	1.12	0.00	0.01	414	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.1	6.8	30.9	16.80	0.00	0.01	0.03	0.00	8.43	0.64	1.99	0.11	2.70	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	11.70	2.39	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.3</b>	<b>17.2</b>	<b>59.8</b>	<b>609.7</b>	<b>31.54</b>	<b>0.28</b>	<b>0.90</b>	<b>3.33</b>	<b>0.05</b>	<b>70.10</b>	<b>340.83</b>	<b>104.78</b>	<b>7.69</b>	<b>813.28</b>	<b>12.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>		
<b>Полдник</b>																				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	2.0	32.9	168.5	0.10	0.06	0.04	0.00	0.00	28.75	47.52	8.33	0.40	81.15	2.42	0.01	0.01	477	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.9	2.4	8.9	69.9	0.51	0.03	0.10	0.02	0.00	102.39	73.15	13.34	0.18	150.20	8.78	0.00	0.00	TK№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7.7</b>	<b>4.4</b>	<b>41.8</b>	<b>238.4</b>	<b>0.61</b>	<b>0.08</b>	<b>0.14</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>131.13</b>	<b>120.66</b>	<b>21.67</b>	<b>0.58</b>	<b>231.34</b>	<b>11.20</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	10.9	3.5	1.7	82.2	0.67	0.06	0.08	0.01	0.02	45.72	161.93	36.25	0.60	323.39	101.46	0.01	0.42	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.5	17.1	119.5	8.29	0.10	0.08	0.03	0.07	29.45	67.60	23.32	0.95	609.21	6.78	0.00	0.03	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	5.7	23.9	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	1.65	2.33	0.33	46.93	0.33	0.00	0.00	TK№048	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>16.3</b>	<b>8.8</b>	<b>43.2</b>	<b>319.3</b>	<b>9.62</b>	<b>0.19</b>	<b>0.17</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>	<b>89.71</b>	<b>259.92</b>	<b>67.96</b>	<b>2.75</b>	<b>1 025.13</b>	<b>109.63</b>	<b>0.01</b>	<b>0.45</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.0</b>	<b>47.8</b>	<b>207.8</b>	<b>1 528.8</b>	<b>47.36</b>	<b>0.64</b>	<b>1.61</b>	<b>3.60</b>	<b>0.29</b>	<b>626.81</b>	<b>1 005.85</b>	<b>258.10</b>	<b>12.50</b>	<b>2 742.55</b>	<b>154.35</b>	<b>0.05</b>	<b>0.60</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.6	33.0	1.60	0.03	0.02	0.00	0.00	7.40	22.28	7.43	0.26	41.12	0.06	0.00	0.00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8.9	9.7	3.8	138.0	0.20	0.04	0.23	0.14	1.39	68.96	124.38	10.57	1.29	145.47	15.80	0.02	0.03	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	10.8	83.0	0.61	0.03	0.12	0.02	0.00	121.65	87.20	14.80	0.16	175.19	10.50	0.00	0.00	TK№028	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, ДЖЕМОМ	20/5/10	1.6	4.7	17.6	118.2	4.00	0.02	0.01	0.04	0.08	6.60	15.55	4.00	0.26	33.15	0.00	0.00	0.00	2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>326</b>	<b>16.0</b>	<b>19.2</b>	<b>34.7</b>	<b>372.1</b>	<b>6.41</b>	<b>0.13</b>	<b>0.38</b>	<b>0.19</b>	<b>1.46</b>	<b>204.61</b>	<b>249.42</b>	<b>36.80</b>	<b>1.96</b>	<b>394.93</b>	<b>26.36</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	130	0.5	0.4	13.4	61.1	6.50	0.03	0.04	0.00	0.00	24.70	20.80	15.60	2.60	201.50	1.30	0.00	0.01	TK № 002		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>	<b>13.4</b>	<b>61.1</b>	<b>6.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>24.70</b>	<b>20.80</b>	<b>15.60</b>	<b>2.60</b>	<b>201.50</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.32	15.12	5.04	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00	TK№015		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, НА М/Б СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	150/7	1.6	2.7	7.8	66.3	9.83	0.04	0.04	0.14	0.00	38.28	37.43	16.88	0.78	282.94	3.85	0.00	0.02	67	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	7.5	9.3	12.2	161.2	0.82	0.08	0.08	0.41	0.08	22.03	156.59	24.90	2.29	360.84	8.03	0.00	0.00	277	2012	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2.3	3.7	24.1	138.7	0.00	0.02	0.01	0.02	0.06	3.50	46.00	15.11	0.31	34.15	0.47	0.00	0.02	315	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.1	0.0	8.5	35.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.46	6.73	3.57	0.16	48.75	0.00	0.00	0.00	TK№045		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.7	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.47	11.73	2.40	0.27	18.40	0.00	0.00	0.00	TK №004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>577</b>	<b>14.6</b>	<b>16.5</b>	<b>72.4</b>	<b>500.7</b>	<b>12.25</b>	<b>0.15</b>	<b>0.14</b>	<b>0.57</b>	<b>0.14</b>	<b>89.26</b>	<b>289.33</b>	<b>71.36</b>	<b>4.88</b>	<b>828.67</b>	<b>14.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	TK№005		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>127.50</b>	<b>95.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.00</b>	<b>182.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПТИЦЕЙ	170	9.1	9.5	12.0	170.9	19.34	0.05	0.09	0.17	0.05	58.17	97.23	27.75	1.65	308.79	6.06	0.01	0.06	298	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00	TK №003		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.0	0.0	11.7	47.8	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	9.53	0.83	2.19	0.04	7.78	0.00	0.00	0.00	049	2008	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12.3</b>	<b>11.0</b>	<b>54.7</b>	<b>369.3</b>	<b>20.01</b>	<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>0.17</b>	<b>0.05</b>	<b>74.20</b>	<b>128.83</b>	<b>36.10</b>	<b>2.60</b>	<b>365.13</b>	<b>7.13</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.0</b>	<b>50.3</b>	<b>180.9</b>	<b>1 373.8</b>	<b>45.54</b>	<b>0.38</b>	<b>0.78</b>	<b>0.94</b>	<b>1.66</b>	<b>520.27</b>	<b>783.38</b>	<b>173.86</b>	<b>12.04</b>	<b>1 972.73</b>	<b>49.40</b>	<b>0.03</b>	<b>0.13</b>			



## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.0	7.0	20.1	164.1	0.59	0.07	0.14	0.04	0.08	130.62	140.13	21.32	0.44	204.81	10.21	0.01	0.02	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.4	2.9	10.3	81.9	0.61	0.03	0.12	0.02	0.00	119.70	86.97	14.98	0.19	178.08	10.50	0.00	0.00	TK№043		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1.5	5.5	10.3	97.3	0.00	0.02	0.01	0.04	0.09	4.52	14.14	2.60	0.21	19.30	0.00	0.00	0.00	1	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>10.0</b>	<b>15.4</b>	<b>40.7</b>	<b>343.2</b>	<b>1.20</b>	<b>0.12</b>	<b>0.27</b>	<b>0.10</b>	<b>0.17</b>	<b>254.84</b>	<b>241.25</b>	<b>38.90</b>	<b>0.84</b>	<b>402.18</b>	<b>20.71</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	180	1.0	0.2	17.8	78.0	4.30	0.00	0.10	0.10	0.00	8.10	24.30	19.40	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>17.8</b>	<b>78.0</b>	<b>4.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>8.10</b>	<b>24.30</b>	<b>19.40</b>	<b>0.40</b>	<b>273.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0.6	1.6	3.2	29.9	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	14.64	15.14	7.64	0.49	109.49	2.66	0.00	0.01	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150	6.2	5.5	16.8	142.2	3.68	0.07	0.07	0.14	0.17	25.29	70.94	16.89	0.97	291.13	4.97	0.01	0.04	85	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ПОД ОВОЩАМИ	60	10.6	2.8	1.5	74.1	0.97	0.06	0.07	0.18	0.00	30.63	152.67	37.66	0.66	327.27	100.57	0.01	0.42	228	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.0	4.4	18.6	126.3	8.79	0.11	0.10	0.03	0.06	43.74	80.12	25.96	1.01	659.65	8.27	0.00	0.03	322	2012	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.2	0.1	9.5	40.0	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	11.97	6.20	8.93	0.22	72.30	0.00	0.00	0.00	TK №003		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	TK №004		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.4</b>	<b>15.2</b>	<b>68.4</b>	<b>505.6</b>	<b>15.06</b>	<b>0.30</b>	<b>0.29</b>	<b>0.35</b>	<b>0.23</b>	<b>133.68</b>	<b>355.47</b>	<b>103.48</b>	<b>4.37</b>	<b>1 505.44</b>	<b>117.58</b>	<b>0.02</b>	<b>0.50</b>			
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11.0	9.2	35.7	270.4	0.15	0.07	0.13	0.06	0.38	70.24	114.17	14.24	0.78	129.46	5.41	0.02	0.02	249	2014	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>15.2</b>	<b>12.8</b>	<b>42.7</b>	<b>349.0</b>	<b>0.93</b>	<b>0.11</b>	<b>0.29</b>	<b>0.08</b>	<b>0.38</b>	<b>223.24</b>	<b>222.17</b>	<b>31.04</b>	<b>0.90</b>	<b>348.46</b>	<b>18.91</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			
<b>Ужин</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	11.2	14.3	23.3	266.4	0.84	0.05	0.07	0.27	0.05	17.40	117.51	25.80	1.09	162.75	4.21	0.01	0.07	304	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.0	9.3	38.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	12.02	8.13	4.18	0.19	58.76	0.00	0.00	0.00	TK№047		
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>15.1</b>	<b>15.3</b>	<b>59.4</b>	<b>441.1</b>	<b>60.84</b>	<b>0.15</b>	<b>0.13</b>	<b>0.28</b>	<b>0.05</b>	<b>70.81</b>	<b>179.04</b>	<b>49.38</b>	<b>2.58</b>	<b>464.11</b>	<b>7.33</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64.6</b>	<b>59.0</b>	<b>229.0</b>	<b>1 716.9</b>	<b>82.33</b>	<b>0.69</b>	<b>1.08</b>	<b>0.91</b>	<b>0.81</b>	<b>690.66</b>	<b>1 022.24</b>	<b>242.20</b>	<b>9.09</b>	<b>2 993.79</b>	<b>164.54</b>	<b>0.06</b>	<b>0.63</b>			



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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
<b>I Завтрак</b>																				
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ("ДРУЖБА") НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.9	7.1	21.9	172.0	0.59	0.07	0.13	0.04	0.08	121.28	115.57	24.55	0.48	196.14	10.73	0.00	0.01	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	10.8	83.0	0.61	0.03	0.12	0.02	0.00	121.31	87.20	14.72	0.16	175.16	10.50	0.00	0.00	TK№028	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, СЫРОМ	20/5/15	5.0	9.0	10.3	143.3	0.11	0.03	0.05	0.07	0.08	136.31	88.76	7.85	0.36	32.35	0.00	0.00	0.01	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>13.3</b>	<b>18.9</b>	<b>43.0</b>	<b>398.3</b>	<b>1.30</b>	<b>0.13</b>	<b>0.31</b>	<b>0.13</b>	<b>0.15</b>	<b>378.90</b>	<b>291.53</b>	<b>47.12</b>	<b>1.00</b>	<b>403.65</b>	<b>21.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ГРУША СВЕЖАЯ	130	0.5	0.4	13.4	61.1	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	22.27	18.72	14.04	2.34	201.50	1.30	0.00	0.00	TK №002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>	<b>13.4</b>	<b>61.1</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>22.27</b>	<b>18.72</b>	<b>14.04</b>	<b>2.34</b>	<b>201.50</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0.5	2.4	2.6	34.0	0.77	0.02	0.02	0.77	0.00	18.62	19.25	13.19	0.35	76.83	1.92	0.00	0.02	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, НА М/Б И СМЕТАНОЙ	150	1.3	3.5	7.8	72.5	5.38	0.03	0.04	0.14	0.00	30.32	32.19	15.06	0.72	241.44	4.06	0.00	0.01	57	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	17.1	18.2	20.1	312.0	10.14	0.15	0.18	0.03	0.20	21.51	191.60	40.36	2.93	978.77	13.06	0.00	0.07	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.8	1.6	2.4	29.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.31	7.51	1.44	0.00	14.63	0.96	0.00	0.00	TK№044	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.2	0.0	6.9	28.8	0.07	0.00	0.01	0.02	0.00	12.33	5.52	5.35	0.12	72.72	0.00	0.00	0.00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00	TK №004	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	11.70	2.39	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>22.8</b>	<b>26.4</b>	<b>58.6</b>	<b>570.3</b>	<b>16.35</b>	<b>0.20</b>	<b>0.24</b>	<b>0.96</b>	<b>0.20</b>	<b>99.76</b>	<b>283.54</b>	<b>81.26</b>	<b>5.07</b>	<b>1 430.00</b>	<b>21.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	5.2	22.1	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	4.40	3.71	0.40	18.71	0.00	0.00	0.00	TK№038	
КОНФЕТЫ	20	0.5	0.0	16.5	68.0	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	14.60	11.60	2.20	0.00	17.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>21.7</b>	<b>90.1</b>	<b>0.58</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>24.26</b>	<b>16.00</b>	<b>5.91</b>	<b>0.40</b>	<b>35.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.5	0.1	1.5	9.6	4.00	0.00	0.00	0.08	0.00	5.04	9.36	7.20	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	130	6.5	6.6	25.2	186.1	0.11	0.06	0.09	0.05	0.44	37.59	70.29	9.19	1.02	98.89	5.90	0.01	0.01	208	2012
СОК	150	0.8	0.2	14.8	65.0	3.58	0.00	0.08	0.08	0.00	6.75	20.25	16.17	0.33	228.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	11.70	2.39	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10.6</b>	<b>7.6</b>	<b>60.3</b>	<b>363.9</b>	<b>7.69</b>	<b>0.06</b>	<b>0.17</b>	<b>0.22</b>	<b>0.44</b>	<b>56.04</b>	<b>127.37</b>	<b>38.42</b>	<b>2.69</b>	<b>488.49</b>	<b>7.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.9</b>	<b>53.4</b>	<b>197.1</b>	<b>1 473.7</b>	<b>28.52</b>	<b>0.39</b>	<b>0.75</b>	<b>1.31</b>	<b>0.78</b>	<b>581.24</b>	<b>737.16</b>	<b>186.74</b>	<b>11.50</b>	<b>2 559.35</b>	<b>51.37</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			189	2008
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.8	7.4	23.3	184.1	0.61	0.10	0.13	0.04	0.08	128.53	132.05	29.76	0.71	219.40	11.61	0.00	0.01	TK№028	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	10.8	83.0	0.61	0.03	0.12	0.02	0.00	121.31	87.20	14.72	0.16	175.16	10.50	0.00	0.00	1	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.02	0.01	0.04	0.08	4.40	13.95	2.60	0.21	19.15	0.00	0.00	0.00	213	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.4	2.2	0.1	31.5	0.00	0.00	0.10	0.05	0.45	9.89	34.51	2.15	0.45	27.97	4.00	0.00	0.00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.1</b>	<b>17.2</b>	<b>44.6</b>	<b>388.3</b>	<b>1.22</b>	<b>0.15</b>	<b>0.37</b>	<b>0.15</b>	<b>0.60</b>	<b>264.13</b>	<b>267.71</b>	<b>49.23</b>	<b>1.53</b>	<b>441.68</b>	<b>26.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																			442	2008
СОК	150	0.8	0.2	14.8	65.0	3.58	0.00	0.08	0.08	0.00	6.75	20.25	16.17	0.33	228.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>14.8</b>	<b>65.0</b>	<b>3.58</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>6.75</b>	<b>20.25</b>	<b>16.17</b>	<b>0.33</b>	<b>228.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																			81	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0.3	1.6	1.2	20.3	1.62	0.01	0.01	0.00	0.00	8.63	15.83	5.10	0.36	58.26	1.22	0.00	0.01		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ, ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	9.1	6.4	21.3	179.5	3.26	0.15	0.07	0.12	0.00	28.19	96.01	28.46	1.98	421.70	4.55	0.00	0.03	241	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9.9	4.0	3.6	90.2	1.20	0.08	0.00	0.23	0.00	22.84	103.40	18.03	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	315	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	2.1	3.4	22.1	127.8	0.00	0.02	0.01	0.02	0.06	3.28	42.31	13.90	0.29	31.40	0.43	0.00	0.01	TK№046	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	150	0.0	0.0	19.0	75.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.66	3.29	1.45	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>22.7</b>	<b>15.6</b>	<b>75.6</b>	<b>534.5</b>	<b>6.08</b>	<b>0.26</b>	<b>0.10</b>	<b>0.37</b>	<b>0.06</b>	<b>74.81</b>	<b>276.60</b>	<b>70.42</b>	<b>3.91</b>	<b>539.20</b>	<b>7.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>		
<b>Полдник</b>																			392	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.2	1.4	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.55	4.45	4.13	0.44	15.46	0.00	0.00	0.00		
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>1.9</b>	<b>1.4</b>	<b>22.7</b>	<b>111.2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.85</b>	<b>19.45</b>	<b>6.83</b>	<b>0.68</b>	<b>36.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																			305	2012
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	60	11.2	2.4	9.3	103.0	0.43	0.00	0.09	0.00	0.00	27.67	103.33	15.68	1.11	138.97	4.03	0.00	0.00	132	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.8	1.6	10.0	67.8	24.51	0.04	0.05	0.14	0.00	63.08	47.31	23.31	1.38	288.36	4.71	0.00	0.02	376	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	8.2	37.0	20.00	0.00	0.01	0.04	0.00	8.97	0.77	2.14	0.14	3.14	0.00	0.00	0.00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.3	0.3	14.1	68.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00	TK №004	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>18.0</b>	<b>4.9</b>	<b>52.0</b>	<b>328.2</b>	<b>44.94</b>	<b>0.07</b>	<b>0.16</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>106.73</b>	<b>180.14</b>	<b>47.19</b>	<b>3.49</b>	<b>476.07</b>	<b>9.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.5</b>	<b>39.3</b>	<b>209.7</b>	<b>1 427.2</b>	<b>55.84</b>	<b>0.51</b>	<b>0.72</b>	<b>0.78</b>	<b>0.66</b>	<b>466.26</b>	<b>764.15</b>	<b>189.83</b>	<b>9.94</b>	<b>1 721.72</b>	<b>43.18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.2	2.4	32.4	1.76	0.08	0.00	0.00	0.00	7.76	21.76	7.52	0.24	40.80	0.00	0.00	0.00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	6.8	9.3	1.3	66.2	0.09	0.04	0.22	0.13	1.11	44.78	101.60	7.60	1.16	98.89	11.91	0.00	0.00	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.4	2.9	12.0	88.5	0.61	0.03	0.12	0.02	0.00	119.73	86.97	14.98	0.19	178.13	10.50	0.00	0.00	1	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.02	0.01	0.04	0.08	4.40	13.95	2.60	0.21	19.15	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>316</b>	<b>13.0</b>	<b>19.1</b>	<b>26.0</b>	<b>276.9</b>	<b>2.46</b>	<b>0.18</b>	<b>0.36</b>	<b>0.19</b>	<b>1.19</b>	<b>176.67</b>	<b>224.28</b>	<b>32.70</b>	<b>1.80</b>	<b>336.97</b>	<b>22.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН СВЕЖИЙ	130	2.0	0.7	27.3	98.8	5.20	0.00	0.13	0.00	0.00	9.36	32.76	49.14	0.65	452.40	0.00	0.00	0.00	TK№006		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>2.0</b>	<b>0.7</b>	<b>27.3</b>	<b>98.8</b>	<b>5.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.36</b>	<b>32.76</b>	<b>49.14</b>	<b>0.65</b>	<b>452.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0.3	1.6	3.1	29.3	1.14	0.01	0.02	0.43	0.00	12.45	12.46	8.65	0.54	92.13	1.43	0.00	0.01	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/Б И СМЕТАНОЙ	150/8	4.2	3.4	3.0	125.7	3.35	0.08	0.00	0.15	0.00	18.29	53.65	15.39	0.84	293.77	3.51	0.00	0.00	76	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ), СОУС СМЕТАННЫЙ	60/20	9.2	6.7	4.2	113.9	1.78	0.04	0.00	0.00	0.00	8.89	74.72	10.67	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	286	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.3	3.9	15.6	107.4	7.20	0.10	0.10	0.50	0.10	35.51	66.92	27.41	1.00	542.09	6.70	0.00	0.00	322	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.1	0.0	8.5	35.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.46	6.73	3.57	0.16	48.75	0.00	0.00	0.00	TK№045		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.47	11.76	2.41	0.26	18.44	0.00	0.00	0.00	TK №004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>588</b>	<b>19.0</b>	<b>16.4</b>	<b>53.3</b>	<b>505.1</b>	<b>13.47</b>	<b>0.23</b>	<b>0.12</b>	<b>1.08</b>	<b>0.10</b>	<b>92.29</b>	<b>242.02</b>	<b>71.58</b>	<b>4.36</b>	<b>1 022.44</b>	<b>12.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5.6	6.1	31.6	203.1	0.10	0.06	0.07	0.04	0.30	33.16	60.87	8.82	0.57	91.94	4.36	0.01	0.01	469	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.7	2.3	11.3	64.2	0.42	0.00	0.08	0.00	0.00	81.42	57.08	10.00	0.25	118.42	6.92	0.00	0.00	TK№040		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8.3</b>	<b>8.4</b>	<b>42.9</b>	<b>267.3</b>	<b>0.52</b>	<b>0.06</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>	<b>0.30</b>	<b>114.57</b>	<b>117.96</b>	<b>18.82</b>	<b>0.82</b>	<b>210.36</b>	<b>11.28</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Ужин</b>																					
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.4	5.8	13.3	120.8	7.94	0.06	0.06	0.46	0.07	38.10	52.35	22.09	0.88	326.51	4.74	0.00	0.02	129	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.0	0.0	9.8	40.1	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	9.49	0.83	2.19	0.04	7.72	0.00	0.00	0.00	049		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK №004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>5.3</b>	<b>6.5</b>	<b>41.9</b>	<b>254.1</b>	<b>8.61</b>	<b>0.09</b>	<b>0.07</b>	<b>0.46</b>	<b>0.07</b>	<b>54.60</b>	<b>81.95</b>	<b>30.35</b>	<b>1.79</b>	<b>379.89</b>	<b>5.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47.5</b>	<b>51.1</b>	<b>191.3</b>	<b>1 402.1</b>	<b>30.26</b>	<b>0.56</b>	<b>0.83</b>	<b>1.77</b>	<b>1.65</b>	<b>447.49</b>	<b>698.96</b>	<b>202.59</b>	<b>9.42</b>	<b>2 402.06</b>	<b>52.21</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>			



## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.6	6.8	18.0	151.6	0.57	0.04	0.12	0.04	0.08	118.06	91.39	14.98	0.24	180.25	9.88	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	10.8	83.0	0.61	0.03	0.12	0.02	0.00	121.65	87.20	14.80	0.16	175.19	10.50	0.00	0.00	TK№028	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, СЫРОМ	20/5/15	5.0	9.0	10.3	143.3	0.11	0.03	0.05	0.07	0.08	136.31	88.76	7.85	0.36	32.35	0.00	0.00	0.01	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>13.0</b>	<b>18.6</b>	<b>39.1</b>	<b>377.8</b>	<b>1.28</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.13</b>	<b>0.15</b>	<b>376.02</b>	<b>267.35</b>	<b>37.63</b>	<b>0.78</b>	<b>387.78</b>	<b>20.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	150	0.8	0.2	14.8	65.0	2.42	0.00	0.08	0.33	0.00	27.00	24.33	13.50	0.33	367.50	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>14.8</b>	<b>65.0</b>	<b>2.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.33</b>	<b>0.00</b>	<b>27.00</b>	<b>24.33</b>	<b>13.50</b>	<b>0.33</b>	<b>367.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.32	15.12	5.04	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00	TK№015	
СУП С РЫБНЫМ	150	6.4	3.5	8.9	93.0	3.50	0.04	0.06	0.13	0.03	15.25	35.84	12.86	0.50	234.71	2.22	0.00	0.02	87	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	15.9	10.0	5.5	192.9	10.62	0.17	1.27	5.00	0.15	31.71	230.39	15.38	4.68	267.55	8.26	0.03	0.15	290	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3.9	4.2	17.6	123.7	0.00	0.10	0.06	0.02	0.06	13.81	86.44	58.13	2.03	121.44	1.05	0.00	0.01	323	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА, КУРАГИ	150	0.2	0.0	8.8	36.4	0.04	0.01	0.01	0.01	0.00	12.91	8.16	5.33	0.19	78.39	0.00	0.00	0.00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.3	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	31.47	6.93	1.33	54.40	2.13	0.00	0.00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>29.5</b>	<b>18.0</b>	<b>58.8</b>	<b>533.2</b>	<b>15.76</b>	<b>0.33</b>	<b>1.39</b>	<b>5.16</b>	<b>0.24</b>	<b>88.41</b>	<b>407.42</b>	<b>103.67</b>	<b>9.14</b>	<b>812.90</b>	<b>14.87</b>	<b>0.03</b>	<b>0.17</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.38	0.00	0.13	0.00	0.00	127.50	95.00	14.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	TK№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3.5</b>	<b>3.1</b>	<b>5.6</b>	<b>70.6</b>	<b>0.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>127.50</b>	<b>95.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.00</b>	<b>182.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	20.4	12.9	24.4	298.8	0.20	0.05	0.22	0.06	0.18	152.06	204.33	21.98	0.66	144.87	1.88	0.03	0.03	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.0	3.8	6.6	65.1	0.13	0.01	0.03	0.02	0.06	27.37	20.39	3.36	0.05	40.10	2.28	0.00	0.00	351	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	3.5	14.3	106.0	0.73	0.04	0.15	0.02	0.00	143.64	104.34	17.98	0.23	213.69	12.60	0.00	0.00	TK№043	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.21	17.64	3.61	0.40	27.66	0.00	0.00	0.00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>27.7</b>	<b>21.1</b>	<b>60.8</b>	<b>549.0</b>	<b>1.06</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.24</b>	<b>328.26</b>	<b>346.69</b>	<b>46.92</b>	<b>1.34</b>	<b>426.33</b>	<b>16.76</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.4</b>	<b>61.1</b>	<b>179.1</b>	<b>1 595.7</b>	<b>20.90</b>	<b>0.53</b>	<b>2.30</b>	<b>5.73</b>	<b>0.63</b>	<b>947.20</b>	<b>1 140.80</b>	<b>215.71</b>	<b>11.57</b>	<b>2 177.01</b>	<b>52.01</b>	<b>0.07</b>	<b>0.22</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.9	6.9	19.4	160.0	0.57	0.07	0.13	0.04	0.08	128.76	136.10	20.83	0.44	198.39	9.88	0.01	0.01	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3.4	2.8	10.5	81.7	0.63	0.03	0.13	0.02	0.00	122.70	87.73	15.35	0.46	183.03	10.50	0.00	0.00	TK№040		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, ДЖЕМОМ	20/5/10	1.6	4.7	17.6	118.2	4.00	0.02	0.01	0.04	0.08	6.60	15.55	4.00	0.26	33.15	0.00	0.00	0.00	2	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9.8</b>	<b>14.4</b>	<b>47.5</b>	<b>369.9</b>	<b>5.20</b>	<b>0.12</b>	<b>0.27</b>	<b>0.10</b>	<b>0.15</b>	<b>258.06</b>	<b>239.38</b>	<b>40.18</b>	<b>1.16</b>	<b>414.57</b>	<b>20.39</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	13.00	0.04	0.03	0.01	0.00	20.80	14.30	10.40	2.86	361.40	2.60	0.00	0.01	TK№010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.7</b>	<b>61.1</b>	<b>13.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>20.80</b>	<b>14.30</b>	<b>10.40</b>	<b>2.86</b>	<b>361.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ, С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0.6	2.4	3.0	36.3	5.88	0.01	0.01	0.12	0.00	16.60	11.94	6.66	0.34	71.24	1.26	0.00	0.01	39	2008	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ	150	7.0	4.5	13.4	123.4	4.43	0.10	0.07	0.11	0.00	33.28	114.94	27.95	1.59	446.59	3.48	0.00	0.03	81	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10.7	7.4	4.7	128.9	0.26	0.06	0.11	0.05	0.24	54.41	154.89	31.81	0.63	288.44	86.30	0.01	0.35	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.9	4.4	17.7	122.3	8.36	0.10	0.10	0.03	0.06	42.93	77.24	24.82	0.96	628.97	8.00	0.00	0.03	335	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.0	1.2	14.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.16	3.76	0.72	0.00	7.32	0.48	0.00	0.00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	6.4	27.0	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	1.65	2.33	0.33	46.95	0.33	0.00	0.00	TK№048		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.3	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	31.54	6.94	1.34	54.51	2.14	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.46	11.70	2.39	0.27	18.35	0.00	0.00	0.00	TK №004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25.8</b>	<b>20.7</b>	<b>73.7</b>	<b>586.6</b>	<b>19.59</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>	<b>0.31</b>	<b>0.30</b>	<b>169.81</b>	<b>407.65</b>	<b>103.62</b>	<b>5.46</b>	<b>1 562.37</b>	<b>102.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.41</b>			
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.1	0.0	8.6	35.6	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	3.74	5.96	0.14	43.84	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>24.1</b>	<b>106.4</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.07</b>	<b>10.94</b>	<b>7.96</b>	<b>0.44</b>	<b>71.84</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	3.0	6.8	57.3	1.15	0.03	0.03	1.15	0.00	26.49	28.57	19.70	0.52	115.29	2.88	0.00	0.03	41	2012	
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	8.3	8.3	20.7	198.0	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	239	2012	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	8.2	37.0	20.00	0.00	0.01	0.04	0.00	8.97	0.77	2.14	0.14	3.14	0.00	0.00	0.00	376	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.2</b>	<b>11.3</b>	<b>35.6</b>	<b>292.3</b>	<b>21.15</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>1.19</b>	<b>0.00</b>	<b>35.47</b>	<b>29.33</b>	<b>21.83</b>	<b>0.65</b>	<b>118.43</b>	<b>2.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.0</b>	<b>47.6</b>	<b>193.6</b>	<b>1 406.3</b>	<b>59.00</b>	<b>0.47</b>	<b>0.65</b>	<b>1.60</b>	<b>0.45</b>	<b>497.21</b>	<b>701.60</b>	<b>183.99</b>	<b>10.57</b>	<b>2 528.61</b>	<b>127.86</b>	<b>0.02</b>	<b>0.47</b>			



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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																				184	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.8	7.4	20.0	169.8	0.57	0.10	0.16	0.04	0.08	118.78	138.49	51.50	1.48	243.67	10.60	0.00	0.00	0.00	213	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.4	2.2	0.1	31.5	0.00	0.00	0.10	0.05	0.45	9.89	34.51	2.15	0.45	27.97	4.00	0.00	0.00	0.00	TK№043	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.4	2.9	10.3	81.9	0.61	0.03	0.12	0.02	0.00	119.70	86.97	14.98	0.19	178.08	10.50	0.00	0.00	0.00	1	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.02	0.01	0.04	0.08	4.40	13.95	2.60	0.21	19.15	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.1</b>	<b>17.2</b>	<b>40.8</b>	<b>373.0</b>	<b>1.18</b>	<b>0.15</b>	<b>0.39</b>	<b>0.15</b>	<b>0.60</b>	<b>252.77</b>	<b>273.92</b>	<b>71.23</b>	<b>2.33</b>	<b>468.86</b>	<b>25.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																				442	2008
СОК	150	0.8	0.2	14.8	65.0	3.58	0.00	0.08	0.08	0.00	6.75	20.25	16.17	0.33	228.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>14.8</b>	<b>65.0</b>	<b>3.58</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>6.75</b>	<b>20.25</b>	<b>16.17</b>	<b>0.33</b>	<b>228.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																				TK№017	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.32	8.64	5.04	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00	57	2012	
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б И СМЕТАНОЙ	150/10	1.7	2.8	10.3	76.7	5.41	0.05	0.05	0.14	0.00	32.01	44.54	20.06	0.96	361.57	5.60	0.00	0.00	0.02	289	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	14.4	15.4	0.8	157.0	0.00	0.04	0.00	0.01	0.00	12.35	141.37	16.47	2.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3.3	2.9	21.2	124.1	0.00	0.04	0.01	0.01	0.05	13.23	26.30	4.92	0.62	38.80	0.47	0.01	0.01	0.01	348	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	2.0	1.9	26.9	0.60	0.01	0.01	0.03	0.00	14.64	7.62	6.86	0.17	100.20	0.00	0.00	0.00	TK№044		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.3	0.0	7.7	32.4	0.09	0.00	0.01	0.03	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00	TK №003		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00	TK №004		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.47	11.76	2.41	0.26	18.44	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23.2</b>	<b>23.7</b>	<b>61.5</b>	<b>615.9</b>	<b>6.90</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.28</b>	<b>0.05</b>	<b>92.93</b>	<b>262.59</b>	<b>62.47</b>	<b>5.80</b>	<b>636.83</b>	<b>7.65</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>			
<b>Полдник</b>																				414	2008
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	3.1	2.7	21.3	122.4	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	116.10	83.57	12.68	0.09	162.39	9.93	0.00	0.00	0.00	115	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.3	0.9	15.7	80.1	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.39	18.43	3.69	0.28	28.98	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>5.4</b>	<b>3.6</b>	<b>37.0</b>	<b>202.5</b>	<b>0.57</b>	<b>0.05</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>121.48</b>	<b>102.00</b>	<b>16.36</b>	<b>0.37</b>	<b>191.37</b>	<b>9.93</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																				33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0.7	1.6	2.9	28.5	1.45	0.01	0.01	0.00	0.00	10.46	15.82	7.07	0.39	84.60	1.81	0.00	0.00	0.00	276	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ПТИЦЕЙ	130	12.6	11.9	12.2	156.2	6.21	0.14	0.14	0.00	0.00	14.73	135.65	27.07	2.02	633.13	8.37	0.00	0.00	0.00	049	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.0	0.0	9.8	39.9	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	7.94	0.69	1.82	0.03	6.49	0.00	0.00	0.00	TK №003		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>14.7</b>	<b>13.7</b>	<b>33.3</b>	<b>265.3</b>	<b>8.22</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>36.33</b>	<b>167.89</b>	<b>39.44</b>	<b>3.11</b>	<b>751.41</b>	<b>11.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57.3</b>	<b>58.4</b>	<b>187.4</b>	<b>1 421.7</b>	<b>20.45</b>	<b>0.50</b>	<b>0.83</b>	<b>0.53</b>	<b>0.65</b>	<b>510.26</b>	<b>826.65</b>	<b>205.66</b>	<b>11.95</b>	<b>2 276.48</b>	<b>53.92</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	561,6	527,0	1965,9	14873,5	414.33	5.02	10.54	17.80	8.57	6 032.91	8 556.74	2 021.06	108.35	23 296.74	793.08	0.32	2.49
Среднее значение за период	56.2	52.7	196.6	1 487.3	41.43	0.50	1.05	1.78	0.86	603.29	855.67	202.11	10.83	2 329.67	79.31	0.03	0.25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	31.9	53.0														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	339	145	574	172	375