

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	150	3.4	2.0	13.1	105.4	0.70	0.78	0.03	1.50	0.09	143.00	3.16	84.57	0.42	13.01	0.01	0.40	0.00	182	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4.9	5.3	7.9	98.9	0.05	1.04	0.03	0.00	0.11	204.00	8.40	80.00	0.16	52.00	0.01	0.00	0.00	400	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ОГУРЦОМ	45	2.9	3.7	10.3	86.1	0.00	0.07	0.02	0.40	0.02	92.40	1.07	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011	
Итого за прием пищи:	375	11.2	11.0	31.3	290.4	0.75	1.89	0.08	1.90	0.22	439.40	12.63	164.57	0.63	65.01	0.02	0.40	0.00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.01	0.80	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	20.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.01	0.80	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	20.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.3	0.02	4.00	0.06	0.00	0.02	4.94	3.20	8.86	0.31	101.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
УХА РЫБАЦКАЯ	180	2.4	3.1	11.1	81.9	0.00	9.15	0.05	1.00	0.06	30.08	4.15	0.00	0.80	0.00	0.00	0.12	0.00	157	2013	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	60	6.5	11.7	8.9	166.9	0.00	0.00	0.00	1.00	0.07	10.80	6.80	108.60	1.56	0.00	0.01	0.20	0.00	282	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.8	3.5	16.3	92.8	0.06	1.42	0.06	0.00	0.06	32.40	3.00	44.36	0.73	15.33	0.01	0.12	0.00	344	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0.2	0.1	13.0	55.2	0.01	1.20	0.00	0.00	0.10	19.90	3.75	11.62	0.25	24.49	0.00	0.00	0.00	378	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	630	14.9	18.9	72.4	494.2	0.11	15.77	0.17	2.00	0.32	106.91	31.67	187.80	5.07	165.33	0.02	0.44	0.00			
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	35	2.7	5.9	18.0	135.9	0.04	0.00	0.02	0.60	0.04	7.64	2.08	26.16	0.31	38.00	0.00	0.01	0.00	467	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160/7/5	0.1	0.0	7.1	29.9	0.00	0.82	0.00	0.00	0.01	10.77	3.99	4.70	0.42	21.25	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0.4	0.3	9.5	43.3	0.20	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	6.00	16.00	2.00	5.00	0.02	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	302	3.2	6.2	34.6	209.1	0.24	5.82	0.02	0.60	0.08	37.41	12.07	46.86	2.73	64.25	0.02	0.01	0.00			
Всего за день:		30.1	36.3	153.5	1 058.2	1.11	24.28	0.27	4.50	0.63	590.02	59.97	405.53	9.69	314.59	0.06	0.85	0.00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7.7	8.3	22.3	194.7	0.05	0.15	0.06	3.04	0.14	90.78	4.70	104.20	0.30	16.78	0.01	0.45	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.06	3.86	4.08	0.41	14.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2.0	2.9	10.5	67.7	0.02	0.03	0.02	0.50	0.02	6.54	1.80	17.10	0.01	3.90	0.00	0.00	0.00	2	2011
Итого за прием пищи:	350	9.8	11.2	37.9	283.1	0.07	0.20	0.08	3.54	0.17	107.38	10.36	125.38	0.72	35.03	0.01	0.45	0.00		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	4.4	4.3	6.4	81.8	0.08	1.40	0.05	5.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	180	4.4	4.3	6.4	81.8	0.08	1.40	0.05	5.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1.4	2.6	4.5	51.1	0.01	1.60	0.00	0.00	0.01	7.77	1.09	11.59	0.38	9.13	0.01	0.00	0.00	31	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.9	4.5	12.7	102.9	0.06	0.80	0.07	1.00	0.06	14.40	2.85	84.30	0.10	8.73	0.00	0.60	0.00	111	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	3.8	3.7	13.2	101.3	0.19	1.69	0.06	1.00	0.18	14.00	7.13	199.41	1.06	0.00	0.01	0.30	0.00	256	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.9	4.4	11.2	92.7	0.03	13.50	0.05	0.00	0.04	54.20	2.70	63.23	0.40	10.99	0.01	0.02	0.00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	8.7	36.9	0.01	7.30	0.00	0.00	0.01	11.63	1.66	2.96	0.74	24.20	0.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	630	13.7	15.7	71.9	472.9	0.32	24.89	0.18	2.00	0.31	110.79	26.20	375.85	4.10	77.56	0.03	0.92	0.00		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С	50	4.7	3.6	26.2	156.1	0.04	0.09	0.03	0.40	0.02	9.00	3.25	30.67	0.35	37.20	0.00	0.01	0.00	406.1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0.3	0.1	11.2	47.2	0.01	9.00	0.01	0.00	0.00	16.80	4.32	8.90	0.11	24.49	0.00	0.01	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	250	5.0	3.7	37.4	203.3	0.05	9.09	0.04	0.40	0.02	25.80	7.57	39.57	0.46	61.69	0.00	0.02	0.00		
Всего за день:		32.9	34.9	153.6	1 041.1	0.52	35.58	0.35	10.94	0.74	523.97	52.13	630.80	5.48	226.28	0.06	1.43	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3.8	3.1	17.1	109.5	0.12	0.38	0.02	1.50	0.11	83.71	4.05	132.50	1.96	138.20	0.00	0.01	0.00	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.8	9.4	74.4	0.04	0.47	0.01	0.00	0.10	197.34	1.93	59.00	0.32	19.74	0.00	0.26	0.00	513	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.2	6.3	11.1	105.9	0.02	0.00	0.04	0.60	0.02	5.18	2.93	16.06	0.25	21.83	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	360	7.9	12.2	37.6	289.8	0.18	0.85	0.07	2.10	0.23	286.23	8.91	207.56	2.53	179.77	0.00	0.27	0.00		
II Завтрак																				
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.1	67.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	20.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	1.0	0.3	16.1	67.1	0.01	0.80	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	20.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ	40	5.2	4.4	0.4	61.7	0.00	0.07	0.01	0.00	0.02	28.35	7.05	0.00	0.42	0.00	0.01	0.08	0.00	76	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	175/5	2.6	6.8	12.5	121.6	0.00	5.05	0.17	1.00	0.05	41.68	4.40	64.20	0.12	0.00	0.00	0.04	0.00	66	2012
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	20	0.2	0.0	0.3	2.5	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	4.14	2.52	0.00	0.03	8.20	0.00	0.00	0.00	113	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	150	7.0	6.2	16.0	152.4	0.00	10.95	0.03	1.00	0.00	21.43	10.40	164.00	2.60	0.00	0.00	0.11	0.00	291	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	12.8	64.5	0.01	20.20	0.04	0.00	0.04	14.00	2.60	1.60	0.34	8.00	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	590	18.1	18.0	63.6	490.7	0.03	36.67	0.25	2.00	0.12	118.39	37.74	244.16	4.93	40.71	0.01	0.23	0.00		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.9	2.2	19.0	103.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	1.20	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
КЕФИР С САХАРОМ	180	4.8	4.3	7.7	88.9	0.05	0.50	0.05	5.00	0.24	180.10	8.00	134.00	0.14	52.00	0.01	0.04	0.00	401	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.0	43.3	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	6.34	11.00	1.20	78.00	0.02	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	295	7.1	6.9	35.7	235.7	0.10	10.50	0.06	5.00	0.28	204.80	15.54	172.00	1.97	163.00	0.03	0.05	0.00		
Всего за день:		34.1	37.4	153.0	1 083.3	0.32	48.82	0.38	9.10	0.64	615.72	65.79	630.02	10.69	403.48	0.04	0.55	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	2.3	5.3	17.7	105.2	0.35	0.73	0.04	1.50	0.15	144.97	4.15	106.25	0.90	14.45	0.01	0.51	0.00	182	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4.9	5.3	7.9	98.9	0.05	1.04	0.03	0.00	0.11	204.00	8.40	80.00	0.16	52.00	0.01	0.00	0.00	400	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.0	2.5	0.3	35.7	0.00	0.01	0.00	3.00	0.00	19.93	3.85	0.00	0.91	0.00	0.01	0.00	0.00	213	2012
БАТОН	25	1.8	0.7	9.5	51.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	395	12.0	13.8	35.4	291.3	0.42	1.78	0.07	4.50	0.27	373.18	19.33	200.88	2.20	89.45	0.03	0.51	0.00		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛ. ПРОД. С	180	3.1	2.6	8.4	69.7	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	3.1	2.6	8.4	69.7	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ПОМИДОРАМИ	40	0.7	1.1	4.4	30.3	0.01	5.01	0.02	0.00	0.01	5.56	1.85	10.28	0.29	3.87	0.00	0.00	0.00	4	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	180	2.3	6.6	18.7	111.9	0.08	5.39	0.14	1.00	0.00	14.40	4.20	84.30	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	100	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	4.6	1.0	20.2	108.2	0.00	0.18	0.00	1.50	0.00	15.43	7.12	66.60	0.29	81.10	0.00	0.60	0.00	261	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	3.4	17.1	108.9	0.09	3.80	0.00	0.00	0.06	26.00	2.60	60.28	0.87	0.00	0.00	0.30	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.8	19.4	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	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	600	12.7	12.5	86.8	466.7	0.20	14.38	0.16	2.50	0.08	76.35	27.89	235.82	2.97	110.08	0.00	1.50	0.00		
Полдник																				
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	50	3.4	7.4	18.3	153.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	10.54	1.96	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	446	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0.3	0.1	11.2	47.2	0.01	9.00	0.01	0.00	0.00	16.80	4.32	8.90	0.11	24.49	0.00	0.01	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	250	3.7	7.5	29.5	201.1	0.01	9.00	0.01	0.60	0.00	27.34	6.28	8.90	0.57	24.49	0.00	0.01	0.00		
Всего за День:		31.5	36.4	160.1	1 028.8	1.06	26.42	0.24	7.60	0.71	692.87	67.90	621.82	5.92	356.22	0.05	2.02	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	130	5.7	8.3	14.4	154.9	0.16	1.37	0.00	2.00	0.30	162.72	4.35	228.00	0.96	11.80	0.01	0.03	0.00	325	2013
ВАРЕНЬЕ	20	0.1	0.1	14.4	55.9	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	2.70	1.62	2.52	0.09	21.40	0.00	0.00	0.00	1	ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	180	0.1	0.0	3.6	14.8	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	392	2012
БАТОН	20	1.4	0.6	7.6	41.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	350	7.3	9.0	40.0	266.8	0.18	1.61	0.00	2.00	0.31	168.84	8.31	242.22	1.23	51.60	0.01	0.03	0.00		
II Завтрак																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	16.9	69.6	0.02	3.34	0.00	0.00	0.06	10.46	3.60	10.46	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.0	16.9	69.6	0.02	3.34	0.00	0.00	0.06	10.46	3.60	10.46	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0.3	0.0	1.0	5.4	0.01	2.10	0.00	0.00	0.02	8.28	2.60	15.12	0.10	21.30	0.00	0.10	0.00	71	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ	180	6.4	6.0	8.4	113.2	0.18	4.05	0.21	1.00	0.13	29.30	4.15	59.20	0.47	74.00	0.00	0.30	0.00	81	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	60	5.3	7.6	1.9	97.2	0.00	1.00	0.00	1.00	0.00	15.61	5.63	0.00	1.01	0.00	0.01	0.03	0.00	278	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	120	4.0	7.0	21.3	164.2	0.08	2.30	0.11	0.00	0.02	18.40	11.04	43.20	0.14	0.00	0.00	0.08	0.00	332	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	8.7	36.9	0.01	7.30	0.00	0.00	0.01	11.63	1.66	2.96	0.74	24.20	0.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	600	18.7	21.1	62.9	504.9	0.30	16.75	0.32	2.00	0.19	92.01	35.85	134.84	3.88	144.01	0.01	0.51	0.00		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.3	4.0	23.2	141.8	0.03	0.03	0.02	0.60	0.02	10.10	1.80	31.27	0.01	3.90	0.00	0.01	0.00	453	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.6	2.8	9.7	74.9	0.03	0.65	0.01	0.00	0.04	97.70	1.75	68.46	0.46	3.01	0.01	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	250	5.9	6.8	32.9	216.7	0.06	0.68	0.03	0.60	0.06	107.80	3.55	99.73	0.47	6.91	0.01	0.01	0.00		
Всего за День:		32.4	36.9	152.7	1 058.0	0.56	22.38	0.35	4.60	0.62	379.11	51.31	487.25	6.84	202.52	0.03	0.55	0.00		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	3.5	4.5	14.5	112.7	0.06	0.24	0.03	1.50	0.15	62.30	0.54	69.93	0.30	17.83	0.01	0.43	0.00	120	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2.0	2.0	14.2	82.8	0.00	0.73	0.02	0.00	0.00	197.46	1.60	0.00	0.61	2.52	0.00	0.00	0.00	509	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ОГУРЦОМ	45	2.9	3.7	10.3	86.1	0.00	0.07	0.02	0.40	0.02	92.40	1.07	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011
Итого за прием пищи:	365	8.4	10.2	39.0	281.6	0.06	1.04	0.07	1.90	0.17	352.16	3.21	69.93	0.96	20.35	0.01	0.43	0.00		
II Завтрак																				
КЕФИР С САХАРОМ	180	4.8	4.3	7.7	88.9	0.05	0.50	0.05	5.00	0.24	180.10	8.00	134.00	0.14	52.00	0.01	0.04	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	180	4.8	4.3	7.7	88.9	0.05	0.50	0.05	5.00	0.24	180.10	8.00	134.00	0.14	52.00	0.01	0.04	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	40	0.4	1.5	1.5	21.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.74	0.59	12.95	0.36	84.97	0.00	0.00	0.00	15	2012
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ИЯ МЯСНОМ	180	3.1	7.6	5.4	114.1	0.00	2.44	0.03	1.00	0.08	48.08	4.30	173.60	1.30	0.00	0.00	1.50	0.00	56	2012
СУФЛЕ ИЗ КУР	50	4.8	4.3	11.7	112.7	0.00	0.36	0.00	1.00	0.00	24.00	8.43	0.00	0.75	0.00	0.01	0.00	0.00	299	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.8	3.5	16.3	92.8	0.06	1.42	0.06	0.00	0.06	32.40	3.00	44.36	0.73	15.33	0.01	0.12	0.00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0.2	0.1	13.0	55.2	0.01	1.20	0.00	0.00	0.10	19.90	3.75	11.62	0.25	24.49	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	620	13.9	17.4	69.5	484.3	0.10	5.42	0.09	2.00	0.25	139.91	30.84	256.89	4.81	149.30	0.02	1.62	0.00		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	40	3.4	1.8	23.4	128.9	0.03	0.12	0.03	0.60	0.00	12.70	4.60	25.60	0.30	13.70	0.00	0.01	0.00	406.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	8.7	36.9	0.01	7.30	0.00	0.00	0.01	11.63	1.66	2.96	0.74	24.20	0.00	0.00	0.00	372	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	95	0.8	0.2	7.5	39.6	0.03	14.00	0.01	0.00	0.03	24.00	5.70	19.60	0.26	27.00	0.02	0.02	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	285	4.3	2.1	39.6	205.4	0.07	21.42	0.04	0.60	0.04	48.33	11.96	48.16	1.30	64.90	0.02	0.03	0.00		
Всего за день:		31.4	34.0	155.8	1 060.2	0.28	28.38	0.25	9.50	0.70	720.50	54.01	508.98	7.21	286.55	0.06	2.12	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5.4	8.3	12.6	146.7	0.18	1.43	0.02	3.05	0.05	83.21	4.40	91.73	0.18	14.43	0.01	0.40	0.00	219	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.06	3.86	4.08	0.41	14.35	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2.0	2.9	10.5	67.7	0.02	0.03	0.02	0.50	0.02	6.54	1.80	17.10	0.01	3.90	0.00	0.00	0.00	2	2011
Итого за прием пищи:	350	7.5	11.2	28.2	235.1	0.20	1.48	0.04	3.55	0.08	99.81	10.06	112.91	0.60	32.68	0.01	0.40	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.01	0.80	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	20.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.01	0.80	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	20.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.9	1.5	4.4	35.4	0.03	2.04	0.20	0.00	0.02	18.53	4.02	26.50	0.55	50.71	0.00	0.02	0.00	54	2012
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3.2	3.8	11.4	99.6	0.00	8.11	0.14	1.00	0.14	24.10	4.30	104.30	0.16	71.60	0.01	0.11	0.00	84	2012
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	5.2	5.9	12.5	123.8	0.00	1.49	0.03	1.50	0.09	15.50	4.12	103.80	0.55	0.00	0.01	0.18	0.00	266	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА	120	2.7	4.2	15.9	115.6	0.02	8.35	0.05	0.00	0.03	27.22	3.80	44.60	0.52	60.71	0.00	0.01	0.00	440	2013
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	150	0.3	0.1	8.4	36.7	0.01	0.08	0.00	0.00	0.01	36.69	3.65	26.19	0.33	10.69	0.00	0.00	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	600	14.9	15.9	74.2	499.1	0.08	20.07	0.42	2.50	0.30	130.83	30.66	319.75	3.53	218.22	0.02	0.32	0.00		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.7	4.3	20.4	131.2	0.00	0.00	0.03	0.60	0.00	6.78	2.25	0.00	0.40	12.10	0.00	0.00	0.00	424	2011
КИСЛОМОЛ. ПРОД. С	180	3.1	2.6	8.4	69.7	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	230	5.8	6.9	28.8	200.9	0.43	1.26	0.03	0.60	0.36	222.78	16.65	176.22	0.58	144.30	0.02	0.00	0.00		
Всего за День:		29.0	34.2	146.4	999.6	0.72	23.61	0.49	6.65	0.75	459.72	60.97	615.18	5.97	415.20	0.05	0.72	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	2.4	3.8	13.8	99.0	0.07	0.78	0.03	1.50	0.09	157.49	4.01	84.57	0.42	13.01	0.01	0.40	0.00	266	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4.9	5.3	7.9	98.9	0.05	1.04	0.03	0.00	0.11	204.00	8.40	80.00	0.16	52.00	0.01	0.00	0.00	400	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.0	2.5	0.3	35.7	0.00	0.01	0.00	3.00	0.00	19.93	3.85	0.00	0.91	0.00	0.01	0.00	0.00	213	2012
БАТОН	25	1.8	0.7	9.5	51.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	395	12.1	12.3	31.5	285.1	0.14	1.83	0.06	4.50	0.21	385.70	19.19	179.20	1.72	88.01	0.03	0.40	0.00		
II Завтрак																				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	150	0.4	0.0	16.8	68.6	0.03	2.99	0.00	0.00	0.06	7.50	3.60	22.50	0.30	20.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.4	0.0	16.8	68.6	0.03	2.99	0.00	0.00	0.06	7.50	3.60	22.50	0.30	20.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ	40	5.2	4.4	0.4	61.7	0.00	0.07	0.01	0.00	0.02	28.35	7.05	0.00	0.42	0.00	0.01	0.08	0.00	76	2011
СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО	180	2.5	8.0	6.3	131.2	0.00	10.83	0.19	1.00	0.08	32.15	2.74	0.00	1.00	0.00	0.00	0.04	0.00	99	2011
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ	60	3.4	4.2	0.3	52.6	0.00	8.70	0.08	1.00	0.00	44.90	3.40	0.00	0.60	0.00	0.01	0.17	0.00	405	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	3.4	17.1	108.9	0.10	7.46	0.01	0.00	0.06	29.89	2.60	67.39	0.98	0.00	0.00	0.03	0.00	321	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	5.18	0.72	3.70	0.04	7.35	0.01	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	8.7	36.9	0.01	7.30	0.00	0.00	0.01	11.63	1.66	2.96	0.74	24.20	0.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	620	16.6	21.3	55.6	494.2	0.13	34.37	0.30	2.00	0.19	160.89	28.94	88.41	5.20	56.06	0.03	0.32	0.00		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.9	2.2	19.0	103.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	1.20	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160/7/5	0.1	0.0	7.1	29.9	0.00	0.82	0.00	0.00	0.01	10.77	3.99	4.70	0.42	21.25	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1.4	0.5	19.4	88.5	0.04	3.80	0.06	0.00	0.18	6.84	6.00	28.00	0.50	48.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	287	3.4	2.7	45.5	221.9	0.06	4.62	0.06	0.00	0.21	26.31	11.19	59.70	1.55	102.25	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		32.5	36.3	149.4	1 069.8	0.36	43.81	0.42	6.50	0.67	580.40	62.92	349.81	8.77	266.32	0.06	0.72	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3.6	2.5	20.4	118.5	0.06	0.78	0.06	1.50	0.11	142.27	4.50	89.60	0.34	17.72	0.01	0.54	0.00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.8	9.4	74.4	0.04	0.47	0.01	0.00	0.10	197.34	1.93	59.00	0.32	19.74	0.00	0.26	0.00	513	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.2	6.3	11.1	105.9	0.02	0.00	0.04	0.60	0.02	5.18	2.93	16.06	0.25	21.83	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	360	7.7	11.6	40.9	298.8	0.12	1.25	0.11	2.10	0.23	344.79	9.36	164.66	0.91	59.29	0.01	0.80	0.00		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	4.4	4.3	6.4	81.8	0.08	1.40	0.05	5.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	180	4.4	4.3	6.4	81.8	0.08	1.40	0.05	5.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1.4	2.6	4.5	51.1	0.01	1.60	0.00	0.00	0.01	7.77	1.09	11.59	0.38	9.13	0.01	0.00	0.00	31	2012
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА	180	2.4	6.3	13.7	121.1	0.00	4.90	0.03	1.00	0.00	22.85	4.60	0.00	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2012
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	150	8.8	6.3	11.0	174.1	0.00	20.40	0.00	1.50	0.00	66.64	16.50	78.56	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	166	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	12.8	64.5	0.01	20.20	0.04	0.00	0.04	14.00	2.60	1.60	0.34	8.00	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	570	15.7	15.8	63.6	498.8	0.04	47.10	0.07	2.50	0.06	120.05	35.56	106.11	5.69	41.64	0.01	0.00	0.00		
Полдник																				
ШАНЕЖКА С ГРУШАМИ	50	3.1	2.2	28.7	151.9	0.03	0.78	0.01	0.01	0.04	19.00	6.54	31.28	0.91	58.20	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0.3	0.1	11.2	47.2	0.01	9.00	0.01	0.00	0.00	16.80	4.32	8.90	0.11	24.49	0.00	0.01	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	250	3.4	2.3	39.9	199.1	0.04	9.78	0.02	0.01	0.04	35.80	10.86	40.18	1.02	82.69	0.00	0.01	0.00		
Всего за день:		31.2	34.0	150.8	1 078.5	0.28	59.53	0.25	9.61	0.57	780.64	63.78	400.95	7.82	235.62	0.04	0.85	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	3.5	3.7	28.2	160.2	0.14	1.61	0.01	1.50	0.09	123.78	4.20	61.14	1.39	13.01	0.01	0.21	0.00	187	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.4	2.5	8.7	67.3	0.03	0.58	0.01	0.00	0.04	87.87	1.57	61.57	0.41	2.71	0.01	0.00	0.00	394	2012
БАТОН	20	1.4	0.6	7.6	41.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	350	7.3	6.8	44.5	268.7	0.19	2.19	0.02	1.50	0.14	215.07	8.11	134.41	1.98	34.12	0.02	0.21	0.00		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛ. ПРОД. С	180	3.1	2.6	8.4	69.7	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	3.1	2.6	8.4	69.7	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.3	2.0	1.0	23.3	0.03	9.00	0.06	0.00	0.04	7.20	4.80	31.00	0.38	46.30	0.00	0.00	0.00	19	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ	180	3.0	6.2	14.9	113.9	0.00	4.62	0.20	1.00	0.07	27.53	1.89	0.00	1.00	0.00	0.00	0.04	0.00	118.2	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5.3	4.0	6.9	84.8	0.00	0.30	0.00	1.50	0.10	30.20	8.05	60.20	0.33	0.00	0.01	0.00	0.00	271	2012
РИС С ОВОЩАМИ	120	2.0	2.7	21.3	117.7	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	8.80	3.03	52.28	0.36	0.00	0.00	0.47	0.00	334	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.9	0.1	14.0	61.0	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	531	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.1	9.2	43.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.93	5.64	14.36	0.34	24.51	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.2	0.3	12.4	44.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	5.13	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	600	14.1	15.4	79.7	488.7	0.07	13.92	0.27	2.50	0.23	88.69	29.89	157.84	3.49	71.41	0.01	0.51	0.00		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	130	6.0	8.9	12.1	152.4	0.06	1.45	0.06	2.00	0.11	122.15	5.26	123.20	0.90	33.40	0.01	0.03	0.00	237	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0.3	0.1	10.1	42.5	0.01	6.60	0.01	0.00	0.00	15.12	3.89	8.01	0.10	22.04	0.00	0.01	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	310	6.3	9.0	22.2	194.9	0.07	8.05	0.07	2.00	0.11	137.27	9.15	131.21	1.00	55.44	0.01	0.04	0.00		
Всего за день:		30.8	33.8	154.8	1 022.0	0.76	25.42	0.36	6.00	0.84	657.03	61.55	599.68	6.65	293.17	0.06	0.76	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мкг
Итого за весь период	315.9	354.2	1530.1	10499.5	5.97	338.23	3.36	75.00	6.87	5 999.98	600.33	5 250.02	75.04	2 999.95	0.51	10.57	0.00
Среднее значение за период	31.6	35.4	153.0	1 050.0	0.60	33.82	0.34	7.50	0.69	600.00	60.03	525.00	7.50	300.00	0.05	1.06	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	30.4	57.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1-3 года (Ясли)	365	165	606	271