



Утверждаю  
и.о.заведующий  
О.В.Отт

## МЕНЮ 1-3 года

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ 160	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 160	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 160	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, С МОЛОКОМ 80/80	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНИЧНОЙ 160
КАКАО С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 160	КАКАО С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 160
БАТОН С ПОВИДЛОМ 30	БАТОН 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БАТОН 20	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БАТОН С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БАТОН С ПОВИДЛОМ 30
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 5								
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	МАНДАРИН 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100
<b>Обед</b>									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ 40	САЛАТ ЗЕЛЕНый 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 30	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ЗЕЛЕНый 40	ПОМИДОР СОЛЕНый ПОРЦИОННО 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 40	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ." 40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ 150	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЮ, С ПТИЦЕЙ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ, СО СМЕТАНОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ, СО СМЕТАНОЙ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ С ПТИЦЕЙ, С ГРЕНКАМИ 150/10	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАН ОЙ 150	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ 150
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ 50	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 50	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 150	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 50	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ 50	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНый 50	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 50	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ 100/30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОУСОМ 100/30	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С СОУСОМ 100/20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕНный В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100/20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120
СОК ДОБРый 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	СОК ДОБРый 150	СОК ДОБРый 150	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 150	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	СОК ДОБРый 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 150	ХЛЕБ СТОЛИЧный 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15	ХЛЕБ СТОЛИЧный 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15
ХЛЕБ СТОЛИЧный 20	ХЛЕБ СТОЛИЧный 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 15		ХЛЕБ СТОЛИЧный 40	ХЛЕБ СТОЛИЧный 40	ХЛЕБ СТОЛИЧный 40		ХЛЕБ СТОЛИЧный 40	ХЛЕБ СТОЛИЧный 40
		ХЛЕБ СТОЛИЧный 40							
<b>Полдник</b>									
МОЛОКО 150	СНЕЖОК 150	МОЛОКО 150	КЕФИР С САХАРОМ 150	МОЛОКО 150	МОЛОКО 150	РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО 150	ЙОГУРТ 150	МОЛОКО 150
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕНным 30/20	ПРЯНИКИ 50	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНые С КАПУСТОЙ 50	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ 50	ВАФЛИ 50	ПИЦЦА ДЕТСКАЯ 50	ХАЧАПУРИ СЛОЕНые 50
<b>Ужин</b>									
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 40	САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ЧЕРНОСЛИВОМ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНым ОГУРЦОМ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	САЛАТ БОДРОСТЬ 40	САЛАТ ЗЕЛЕНый. 50	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 200
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕНные С СЫРОМ 150	БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ 50	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕНным 130/20	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО КУНЦОВСКИ 50	ТЕФТЕЛИ РЫБные 50	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬные С МЯСОМ 150	КОТЛЕТЫ РЫБные ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕНным 130/30	ШНИЦЕЛЬ РЫБный НАТУРАЛЬный 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬные 130	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ 130	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕНный БРУСОЧКАМИ 130	СОУС СМЕТАНный №330 30	РИС ПРИПУЩЕНный 100	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧный 20

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК ИЗ ЯСЕЖИХ ЯГОД 150	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	
						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			



**ЦИКЛИЧНОЕ 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 рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	160	4,63	5,88	23,87	166,75	0,05	0,41	0,03	0,70	0,06	0,09	87,35	12,84	76,18	0,30	147,18	7,11	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,74	2,84	12,48	220,93	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,08	81,60	8,96	57,60	0,06	116,80	7,20	0,00	0,00	433	2008
БАТОН С ПОВИДЛОМ	30	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,70	0,90	0,10	12,90	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,41</b>	<b>8,72</b>	<b>42,95</b>	<b>414,24</b>	<b>0,07</b>	<b>0,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>170,35</b>	<b>22,50</b>	<b>134,68</b>	<b>0,46</b>	<b>276,88</b>	<b>14,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>41,36</b>	<b>0,03</b>	<b>8,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,08</b>	<b>7,04</b>	<b>9,68</b>	<b>1,94</b>	<b>244,64</b>	<b>1,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	4,00	2,80	2,60	38,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,20	3,66	5,19	44,78	0,01	5,20	0,01	0,07	0,04	0,01	16,05	4,36	9,12	0,29	53,93	0,87	0,00	0,00	84	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	50	6,87	8,15	6,38	89,69	0,01	0,00	0,00	0,20	0,04	0,01	4,99	4,74	16,29	0,39	18,82	0,60	0,00	0,00	476	1997
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	4,00	15,66	108,18	0,00	0,08	0,02	0,09	0,06	0,02	19,88	2,01	13,01	0,04	24,75	1,49	0,00	0,00	128	2011
СОК ДОБРЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	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	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>17,73</b>	<b>19,13</b>	<b>67,85</b>	<b>450,86</b>	<b>0,08</b>	<b>5,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>50,92</b>	<b>28,61</b>	<b>88,67</b>	<b>2,10</b>	<b>172,25</b>	<b>3,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	4,35	4,80	7,05	90,00	0,06	1,65	0,04	0,00	0,00	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	1	2005
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	30/20	3,05	3,26	18,55	115,87	0,03	0,09	0,02	0,13	0,10	0,07	51,01	7,55	49,63	0,23	84,24	2,43	0,00	0,01	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,40</b>	<b>8,06</b>	<b>25,60</b>	<b>205,87</b>	<b>0,09</b>	<b>2,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>231,01</b>	<b>28,55</b>	<b>184,63</b>	<b>0,38</b>	<b>303,24</b>	<b>15,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,03	7,13	34,77	236,18	0,06	0,00	0,02	1,15	0,06	0,02	12,74	7,53	41,13	0,95	63,18	0,76	0,01	0,01	211	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,80</b>	<b>7,47</b>	<b>84,23</b>	<b>451,98</b>	<b>0,16</b>	<b>1,60</b>	<b>0,02</b>	<b>2,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>26,66</b>	<b>31,29</b>	<b>103,95</b>	<b>2,40</b>	<b>158,82</b>	<b>2,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,69</b>	<b>43,73</b>	<b>229,25</b>	<b>1 564,31</b>	<b>0,43</b>	<b>18,61</b>	<b>0,16</b>	<b>4,86</b>	<b>0,36</b>	<b>0,62</b>	<b>495,02</b>	<b>117,99</b>	<b>521,61</b>	<b>7,28</b>	<b>1 155,83</b>	<b>38,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</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		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
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	160	3,94	4,54	14,55	115,47	0,02	0,46	0,02	0,04	0,03	0,09	91,56	10,00	64,42	0,08	130,14	8,00	0,00	0,00	113	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,26	0,01	12,32	51,22	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,57	1,05	0,05	9,00	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,14	1,47	0,00	17,99	0,00	0,00	0,02	0,04	0,00	0,00	43,56	1,82	24,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,99</b>	<b>10,37</b>	<b>36,74</b>	<b>269,78</b>	<b>0,05</b>	<b>1,31</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,10</b>	<b>142,35</b>	<b>19,19</b>	<b>109,02</b>	<b>0,58</b>	<b>166,34</b>	<b>8,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>8,00</b>	<b>42,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,60</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый	40	0,56	4,08	0,72	41,56	0,02	5,59	0,11	2,00	0,00	0,00	27,97	14,39	12,39	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,61	2,60	10,50	57,16	0,00	0,18	0,01	0,03	0,02	0,00	3,61	0,65	1,44	0,05	9,02	0,09	0,00	0,00	34	2001
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	50	7,72	9,10	8,74	110,16	0,02	0,00	0,03	0,39	0,24	0,05	8,24	7,20	36,42	0,70	36,69	2,29	0,01	0,00	278	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ	100/30	5,69	4,61	25,84	167,65	0,14	0,00	0,02	0,38	0,00	0,00	12,30	90,75	135,35	3,08	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,10	14,20	59,59	0,01	39,00	0,06	0,26	0,00	0,02	3,98	1,08	1,08	0,18	3,79	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19,73</b>	<b>21,10</b>	<b>90,59</b>	<b>580,63</b>	<b>0,29</b>	<b>44,77</b>	<b>0,23</b>	<b>3,56</b>	<b>0,26</b>	<b>0,11</b>	<b>71,90</b>	<b>140,97</b>	<b>266,93</b>	<b>6,45</b>	<b>171,25</b>	<b>3,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СНЕЖОК	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>10,45</b>	<b>7,15</b>	<b>50,25</b>	<b>313,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,42	0,08	1,45	9,14	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	1	2015
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	50	8,12	3,94	5,29	89,37	0,06	0,24	0,03	0,39	0,22	0,09	41,93	28,60	117,84	0,72	182,72	35,25	0,14	0,01	272	2012
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	130	3,47	10,16	23,42	204,40	0,14	3,72	0,05	3,22	0,00	0,00	13,63	32,21	80,52	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	143	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	20,28	83,34	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	4,64	2,16	2,97	0,59	83,94	0,60	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,88	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,70</b>	<b>14,56</b>	<b>79,95</b>	<b>516,86</b>	<b>0,28</b>	<b>5,16</b>	<b>0,06</b>	<b>4,79</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>68,60</b>	<b>79,17</b>	<b>241,83</b>	<b>3,75</b>	<b>322,16</b>	<b>37,53</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,37</b>	<b>53,68</b>	<b>278,53</b>	<b>1 776,77</b>	<b>0,66</b>	<b>61,24</b>	<b>0,42</b>	<b>8,48</b>	<b>0,51</b>	<b>0,38</b>	<b>290,85</b>	<b>281,33</b>	<b>645,78</b>	<b>11,38</b>	<b>1 007,75</b>	<b>49,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	160	4,27	5,76	24,00	165,65	0,04	0,50	0,03	0,17	0,05	0,11	102,74	21,26	101,12	0,31	163,53	8,94	0,01	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,46	2,48	15,42	94,49	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	0,08	81,81	8,96	57,60	0,06	117,15	7,20	0,00	0,00	378	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,72	0,00	1,14	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,76</b>	<b>13,19</b>	<b>39,47</b>	<b>305,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>185,27</b>	<b>30,22</b>	<b>159,86</b>	<b>0,38</b>	<b>281,58</b>	<b>16,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>19,00</b>	<b>12,00</b>	<b>16,00</b>	<b>2,00</b>	<b>155,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	0,01	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ	150	4,89	2,16	9,35	76,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	3,31	0,20	0,68	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	8,36	9,56	7,19	95,22	0,01	0,00	0,01	0,07	0,03	0,00	3,86	2,98	10,89	0,11	10,25	0,13	0,00	0,00	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,05	1,42	4,00	33,66	0,01	9,25	0,01	0,08	0,03	0,02	23,53	7,95	15,81	0,50	104,54	1,62	0,00	0,00	346	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	50	1,05	1,84	7,12	49,39	0,00	0,04	0,01	0,04	0,03	0,01	8,83	0,90	5,88	0,02	11,25	0,68	0,00	0,00	128	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,21	0,09	14,87	62,38	0,01	4,79	0,00	0,13	0,00	0,01	7,70	3,11	5,08	0,34	75,72	0,64	0,00	0,00	237	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>19,72</b>	<b>15,71</b>	<b>73,87</b>	<b>466,04</b>	<b>0,14</b>	<b>17,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,85</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>69,93</b>	<b>46,24</b>	<b>130,99</b>	<b>3,46</b>	<b>365,90</b>	<b>4,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	4,35	4,80	7,05	90,00	0,06	1,95	0,04	0,00	0,00	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,31	3,14	17,82	110,14	0,03	0,08	0,02	0,09	0,09	0,04	21,10	4,74	31,82	0,26	50,15	2,37	0,01	0,01	296	2001
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7,66</b>	<b>7,94</b>	<b>24,87</b>	<b>200,14</b>	<b>0,09</b>	<b>2,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>201,10</b>	<b>25,74</b>	<b>166,82</b>	<b>0,41</b>	<b>269,15</b>	<b>15,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ЧЕРНОСЛИВОМ	50	0,43	0,22	12,56	56,08	0,01	1,46	0,00	0,20	0,00	0,02	14,44	14,73	13,30	1,01	207,05	0,65	0,00	0,00	30	2012
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/20	11,61	16,85	27,55	287,30	0,04	0,30	0,04	0,25	0,23	0,14	87,54	11,48	82,76	0,37	127,48	5,28	0,01	0,01	227	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,18	0,07	24,92	102,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,28	0,07	5,68	0,00	1,77	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,93</b>	<b>17,31</b>	<b>84,70</b>	<b>532,70</b>	<b>0,10</b>	<b>1,76</b>	<b>0,04</b>	<b>1,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>110,86</b>	<b>37,08</b>	<b>128,74</b>	<b>2,18</b>	<b>373,30</b>	<b>7,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,47</b>	<b>54,45</b>	<b>233,21</b>	<b>1 550,90</b>	<b>0,41</b>	<b>26,79</b>	<b>0,21</b>	<b>2,71</b>	<b>0,55</b>	<b>0,81</b>	<b>586,16</b>	<b>151,28</b>	<b>602,41</b>	<b>8,43</b>	<b>1 444,93</b>	<b>44,87</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</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		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
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	4,52	5,24	15,90	129,06	0,02	0,00	0,01	0,30	0,02	0,01	2,52	1,85	10,29	0,23	16,05	0,19	0,00	0,00	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,48	2,48	15,20	93,68	0,03	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	83,72	12,07	64,91	0,21	127,54	7,20	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0,00	35,97	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	87,12	3,63	49,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,88</b>	<b>10,86</b>	<b>40,92</b>	<b>306,31</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>177,96</b>	<b>24,35</b>	<b>142,50</b>	<b>0,94</b>	<b>170,79</b>	<b>8,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
АПЕЛЬСИН	100	0,77	0,17	6,89	36,55	0,03	51,00	0,01	0,19	0,00	0,03	28,90	11,05	19,55	0,26	167,45	1,70	0,02	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,17</b>	<b>6,89</b>	<b>36,55</b>	<b>0,03</b>	<b>51,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>28,90</b>	<b>11,05</b>	<b>19,55</b>	<b>0,26</b>	<b>167,45</b>	<b>1,70</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	1,68	3,24	4,04	52,03	0,02	0,00	0,01	1,48	0,00	0,00	18,01	10,81	22,41	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2004
БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,63	3,27	5,43	44,71	0,01	8,12	0,02	0,09	0,03	0,02	23,54	7,30	14,36	0,46	96,27	1,46	0,00	0,00	81	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	150	21,45	17,98	14,33	305,43	0,08	0,75	0,08	0,73	0,39	0,19	25,39	27,05	193,12	1,70	265,85	7,60	0,13	0,01	311	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,09	0,07	6,31	26,51	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,43	3,24	0,41	35,00	0,23	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>28,77</b>	<b>25,17</b>	<b>60,70</b>	<b>573,19</b>	<b>0,21</b>	<b>9,32</b>	<b>0,11</b>	<b>2,88</b>	<b>0,42</b>	<b>0,26</b>	<b>86,66</b>	<b>74,49</b>	<b>313,38</b>	<b>5,45</b>	<b>518,87</b>	<b>10,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,35	3,75	10,99	99,45	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,10	21,00	142,50	0,15	219,15	13,50	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8,10</b>	<b>8,65</b>	<b>48,19</b>	<b>307,95</b>	<b>0,10</b>	<b>1,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>194,60</b>	<b>31,00</b>	<b>187,50</b>	<b>1,20</b>	<b>274,15</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	50	0,40	0,05	0,85	6,50	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		2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО КУНЦОВСКИ	50	11,07	8,86	7,37	164,28	0,12	6,60	3,15	0,84	0,22	0,81	13,07	9,88	151,26	3,14	164,86	5,31	0,10	0,02	290	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	130	4,73	4,97	22,73	149,26	0,01	0,00	0,05	0,32	0,33	0,05	9,43	4,50	33,53	0,54	29,41	2,58	0,01	0,00	293	2003
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,13	0,13	14,30	59,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18,04</b>	<b>14,18</b>	<b>64,92</b>	<b>466,57</b>	<b>0,19</b>	<b>9,10</b>	<b>3,20</b>	<b>1,82</b>	<b>0,55</b>	<b>0,89</b>	<b>39,80</b>	<b>32,18</b>	<b>223,79</b>	<b>4,78</b>	<b>302,11</b>	<b>9,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,56</b>	<b>59,03</b>	<b>221,62</b>	<b>1 690,57</b>	<b>0,61</b>	<b>70,89</b>	<b>3,42</b>	<b>5,37</b>	<b>0,99</b>	<b>1,58</b>	<b>527,92</b>	<b>173,07</b>	<b>886,72</b>	<b>12,63</b>	<b>1 433,37</b>	<b>42,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	160	5,05	6,50	20,46	161,19	0,10	0,43	0,03	0,79	0,05	0,11	97,81	35,68	127,51	0,90	196,68	8,84	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,23	0,00	11,82	48,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	376	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,70	0,90	0,10	12,90	0,00	0,00	0,00	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,32</b>	<b>6,50</b>	<b>38,88</b>	<b>235,92</b>	<b>0,10</b>	<b>0,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>99,42</b>	<b>36,38</b>	<b>128,41</b>	<b>1,00</b>	<b>209,93</b>	<b>8,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
МАНДАРИН	100	0,59	0,15	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	0,00	0,02	25,90	8,14	12,58	0,07	114,70	0,00	0,11	0,00	1	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,59</b>	<b>0,15</b>	<b>5,55</b>	<b>28,12</b>	<b>0,04</b>	<b>28,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>25,90</b>	<b>8,14</b>	<b>12,58</b>	<b>0,07</b>	<b>114,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,36	3,24	36,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,68	0,10	0,34	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ, С ПТИЦЕЙ	150	7,73	6,77	7,67	123,36	0,04	4,52	0,02	0,15	0,03	0,06	23,55	13,35	74,20	0,86	169,93	1,91	0,04	0,00	102	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	50	10,50	10,01	3,49	146,32	0,04	0,45	0,05	0,46	0,24	0,11	25,82	11,91	98,36	0,90	149,35	5,19	0,06	0,00	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОУСОМ	100/30	3,95	2,87	25,26	142,75	0,05	0,00	0,01	0,84	0,05	0,01	9,93	5,51	30,02	0,70	45,93	0,55	0,01	0,01	331	2008
СОК ДОБРЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	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	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>27,40</b>	<b>22,77</b>	<b>85,40</b>	<b>657,85</b>	<b>0,23</b>	<b>4,97</b>	<b>0,08</b>	<b>1,95</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>76,76</b>	<b>57,77</b>	<b>283,17</b>	<b>4,63</b>	<b>487,01</b>	<b>8,49</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	4,35	4,80	7,05	90,00	0,06	1,95	0,04	0,00	0,00	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,02	4,68	28,50	174,76	0,05	0,00	0,01	0,07	0,08	0,03	9,03	5,48	33,75	0,41	48,16	1,24	0,01	0,01	467	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8,37</b>	<b>9,78</b>	<b>35,55</b>	<b>264,76</b>	<b>0,11</b>	<b>1,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>189,03</b>	<b>26,48</b>	<b>168,75</b>	<b>0,56</b>	<b>267,16</b>	<b>14,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,50	5,10	1,65	54,52	0,03	12,00	0,08	2,55	0,00	0,00	15,01	9,00	12,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	6,95	4,54	8,45	102,63	0,05	0,07	0,01	0,30	0,04	0,05	19,53	21,74	93,24	0,55	172,43	56,24	0,24	0,01	245	2008
КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ	130	2,81	9,13	22,93	185,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,66	0,10	0,34	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	147	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	150	0,20	0,20	15,65	66,21	0,00	0,85	0,00	0,13	0,00	0,00	3,25	1,53	2,10	0,42	59,29	0,42	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,17</b>	<b>19,14</b>	<b>68,35</b>	<b>495,83</b>	<b>0,13</b>	<b>12,92</b>	<b>0,09</b>	<b>3,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>45,05</b>	<b>43,17</b>	<b>134,68</b>	<b>2,28</b>	<b>268,77</b>	<b>57,78</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,85</b>	<b>58,34</b>	<b>233,73</b>	<b>1 682,48</b>	<b>0,61</b>	<b>48,44</b>	<b>0,26</b>	<b>6,80</b>	<b>0,49</b>	<b>0,68</b>	<b>436,16</b>	<b>171,94</b>	<b>727,59</b>	<b>8,54</b>	<b>1 347,57</b>	<b>89,85</b>	<b>0,47</b>	<b>0,03</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	160	2,95	3,07	12,61	90,29	0,04	0,64	0,02	0,06	0,00	0,00	93,49	14,73	82,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,74	3,07	12,48	222,48	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	433	2008		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,70	0,90	0,10	12,90	0,00	0,00	0,00	2	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,73</b>	<b>6,14</b>	<b>31,69</b>	<b>339,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>94,89</b>	<b>15,43</b>	<b>83,50</b>	<b>1,00</b>	<b>12,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>41,36</b>	<b>0,03</b>	<b>8,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,08</b>	<b>7,04</b>	<b>9,68</b>	<b>1,94</b>	<b>244,64</b>	<b>1,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ	40	0,56	4,08	0,72	41,56	0,02	5,59	0,11	2,00	0,00	0,00	27,97	14,39	12,39	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2008		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	1,53	3,37	9,07	59,02	0,00	2,18	0,01	0,05	0,03	0,01	8,74	1,94	4,35	0,14	22,78	0,36	0,00	0,00	90	2008		
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	50	8,46	10,69	8,21	124,58	0,02	0,05	0,00	0,17	0,00	0,02	14,94	8,22	29,52	0,56	40,39	1,18	0,00	0,00	272	2008		
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С СОУСОМ	100/20	11,34	3,19	23,70	168,96	0,31	0,00	0,01	4,68	0,05	0,07	43,61	40,35	104,22	3,22	371,50	2,59	0,01	0,00				
СОК ДОБРЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	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	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>26,56</b>	<b>22,09</b>	<b>87,44</b>	<b>603,13</b>	<b>0,45</b>	<b>7,82</b>	<b>0,13</b>	<b>7,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>111,06</b>	<b>91,80</b>	<b>230,73</b>	<b>6,36</b>	<b>556,42</b>	<b>4,97</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																							
МОЛОКО	150	4,35	4,80	7,05	90,00	0,06	1,95	0,04	0,00	0,00	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	1	2005		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	50	2,30	2,00	13,40	81,00	0,04	2,50	0,01	0,65	0,00	0,00	12,00	4,50	22,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,65</b>	<b>6,80</b>	<b>20,45</b>	<b>171,00</b>	<b>0,10</b>	<b>4,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>192,00</b>	<b>25,50</b>	<b>157,00</b>	<b>0,65</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40	0,49	4,03	2,62	48,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,74	0,04	0,15	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00				
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	150	15,26	15,59	28,31	232,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,71	1,44	7,33	0,10	10,58	0,13	0,00	0,00	150	2011		
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,56	3,73	1,72	16,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	1,19	0,31	1,71	0,02	2,37	0,03	0,00	0,00	227	2011		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,08	0,03	5,62	24,42	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	2,09	6,13	0,08	18,86	0,00	0,00	0,00	378	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18,96</b>	<b>23,64</b>	<b>67,78</b>	<b>452,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>1,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>19,34</b>	<b>20,08</b>	<b>55,82</b>	<b>1,41</b>	<b>87,33</b>	<b>1,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>58,25</b>	<b>59,02</b>	<b>215,98</b>	<b>1 607,69</b>	<b>0,70</b>	<b>22,66</b>	<b>0,21</b>	<b>9,67</b>	<b>0,10</b>	<b>0,41</b>	<b>431,37</b>	<b>159,85</b>	<b>536,73</b>	<b>11,36</b>	<b>1 120,29</b>	<b>22,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	160	5,20	6,82	15,19	143,74	0,05	0,58	0,04	0,15	0,14	0,14	120,24	15,18	99,62	0,33	187,58	11,08	0,00	0,01	98	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,26	0,01	12,32	51,22	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,57	1,05	0,05	9,00	0,00	0,00	0,00	393	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,85	7,44	6,33	112,01	0,02	0,00	0,07	0,35	0,00	0,00	115,43	5,99	73,53	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,31</b>	<b>14,27</b>	<b>33,84</b>	<b>306,97</b>	<b>0,07</b>	<b>1,43</b>	<b>0,11</b>	<b>0,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>237,80</b>	<b>21,74</b>	<b>174,20</b>	<b>0,64</b>	<b>198,58</b>	<b>11,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>8,00</b>	<b>42,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,60</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	40	0,44	0,00	0,96	5,60	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	1,31	3,71	6,83	52,05	0,00	2,18	0,01	0,06	0,04	0,01	9,79	2,00	4,63	0,15	22,88	0,36	0,00	0,00	95	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	11,22	12,99	4,81	112,55	0,02	0,00	0,01	0,10	0,11	0,03	9,16	8,06	34,58	0,71	33,25	0,97	0,00	0,00	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,10	3,60	14,23	97,98	0,00	0,08	0,02	0,08	0,05	0,02	17,64	1,80	11,74	0,03	22,48	1,35	0,00	0,00	128	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,29	0,13	18,44	77,80	0,01	6,47	0,00	0,19	0,00	0,01	10,57	4,31	7,00	0,50	107,51	0,91	0,01	0,00	237	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,80	27,75	0,84	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	80,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>19,28</b>	<b>21,04</b>	<b>75,86</b>	<b>490,49</b>	<b>0,15</b>	<b>12,73</b>	<b>0,04</b>	<b>0,93</b>	<b>0,20</b>	<b>0,12</b>	<b>68,56</b>	<b>51,07</b>	<b>148,60</b>	<b>3,95</b>	<b>423,87</b>	<b>4,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	5,02	9,13	51,70	308,78	0,06	0,03	0,02	2,12	0,13	0,04	13,40	7,66	43,56	0,85	80,68	1,80	0,01	0,01	491	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>9,52</b>	<b>10,63</b>	<b>58,00</b>	<b>368,78</b>	<b>0,09</b>	<b>0,78</b>	<b>0,02</b>	<b>2,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>199,40</b>	<b>28,66</b>	<b>181,56</b>	<b>0,85</b>	<b>80,68</b>	<b>1,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,92	3,93	5,10	60,44	0,01	1,26	0,02	0,07	0,00	0,01	2,26	3,21	4,49	0,15	61,30	0,63	0,00	0,00	78	2004
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,52	2,26	5,08	67,08	0,04	0,09	0,02	0,35	0,13	0,06	23,64	20,04	91,36	0,53	184,84	52,68	0,22	0,01	241	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100	2,44	2,19	25,64	132,00	0,02	0,00	0,01	0,21	0,03	0,01	6,12	16,28	49,22	0,35	36,14	0,50	0,02	0,00	316	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,53	2,35	3,30	35,35	0,01	0,81	0,03	0,11	0,04	0,01	2,33	2,29	4,48	0,12	41,55	0,43	0,00	0,00	349	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,12</b>	<b>10,90</b>	<b>73,31</b>	<b>440,00</b>	<b>0,13</b>	<b>2,16</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,11</b>	<b>40,22</b>	<b>52,60</b>	<b>176,55</b>	<b>1,95</b>	<b>341,28</b>	<b>55,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,73</b>	<b>57,34</b>	<b>262,01</b>	<b>1 702,24</b>	<b>0,48</b>	<b>27,10</b>	<b>0,28</b>	<b>4,95</b>	<b>0,67</b>	<b>0,46</b>	<b>553,98</b>	<b>196,07</b>	<b>708,91</b>	<b>7,79</b>	<b>1 390,41</b>	<b>72,67</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	160	4,43	6,23	20,78	157,46	0,07	0,42	0,03	0,09	0,06	0,10	100,18	19,04	127,09	0,48	163,99	7,28	0,02	0,01	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,91	2,98	16,54	105,35	0,02	0,50	0,02	0,00	0,00	0,10	98,14	10,75	69,12	0,08	140,52	8,64	0,00	0,00	378	2011
БАТОН С МАСЛОМ	30	0,02	3,55	0,03	32,16	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,52	0,00	0,82	0,01	0,65	0,00	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,36</b>	<b>12,76</b>	<b>37,35</b>	<b>294,97</b>	<b>0,09</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>198,84</b>	<b>29,79</b>	<b>197,03</b>	<b>0,57</b>	<b>305,16</b>	<b>15,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
МАНДАРИН	100	0,59	0,15	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	0,00	0,02	25,90	8,14	12,58	0,07	114,70	0,00	0,11	0,00	1	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,59</b>	<b>0,15</b>	<b>5,55</b>	<b>28,12</b>	<b>0,04</b>	<b>28,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>25,90</b>	<b>8,14</b>	<b>12,58</b>	<b>0,07</b>	<b>114,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,40	5,05	1,26	51,98	0,02	5,02	0,01	0,05	0,00	0,02	11,70	7,04	21,12	0,50	70,81	1,51	0,00	0,00	18	2001
СУП ГОРОХОВЫЙ С ПТИЦЕЙ, С ГРЕНКАМИ	150/10	10,84	7,03	28,99	222,92	0,13	0,25	0,02	1,88	0,03	0,07	22,14	24,34	94,10	1,84	200,56	2,92	0,04	0,00	99	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11,39	5,47	3,88	121,89	0,12	7,13	3,34	0,87	0,20	0,87	37,64	12,02	169,32	3,22	200,40	7,40	0,10	0,02	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	2,77	3,83	16,87	98,38	0,00	0,00	0,01	0,03	0,02	0,00	2,89	0,51	2,71	0,04	3,48	0,04	0,00	0,00	151	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,29	0,13	18,44	77,80	0,01	6,47	0,00	0,19	0,00	0,01	10,57	4,31	7,00	0,50	107,51	0,91	0,01	0,00	237	2001
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	58,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>27,67</b>	<b>21,87</b>	<b>81,32</b>	<b>632,37</b>	<b>0,33</b>	<b>18,87</b>	<b>3,38</b>	<b>3,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,99</b>	<b>93,64</b>	<b>62,32</b>	<b>339,25</b>	<b>7,27</b>	<b>653,24</b>	<b>12,78</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	4,35	4,80	7,05	90,00	0,06	1,85	0,04	0,00	0,00	0,00	180,00	21,00	135,00	0,15	218,00	13,50	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	21,00	135,00	0,15	218,00	13,50	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>6,45</b>	<b>45,70</b>	<b>267,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>180,00</b>	<b>21,00</b>	<b>135,00</b>	<b>0,15</b>	<b>218,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ БОДРОСТЬ	40	1,02	6,81	4,61	84,36	0,02	0,52	0,00	1,17	0,00	0,01	9,23	12,26	27,81	0,38	89,01	0,36	0,03	0,00	20	2001
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/30	13,51	15,86	30,43	310,67	0,04	0,30	0,03	0,41	0,14	0,14	102,51	17,27	98,75	0,66	146,86	3,07	0,01	0,00	224	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,10	0,03	20,03	82,42	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	5,46	2,50	7,46	0,10	23,06	0,00	0,00	0,00	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16,34</b>	<b>22,87</b>	<b>74,74</b>	<b>564,53</b>	<b>0,11</b>	<b>1,90</b>	<b>0,03</b>	<b>2,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>122,80</b>	<b>42,83</b>	<b>161,02</b>	<b>1,94</b>	<b>294,73</b>	<b>4,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,71</b>	<b>64,10</b>	<b>244,66</b>	<b>1 786,99</b>	<b>0,63</b>	<b>51,76</b>	<b>3,54</b>	<b>5,59</b>	<b>0,51</b>	<b>1,61</b>	<b>621,18</b>	<b>164,08</b>	<b>844,88</b>	<b>10,00</b>	<b>1 586,83</b>	<b>46,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,03</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, С МОЛОКОМ	80/80	7,63	6,93	27,17	202,06	0,16	0,47	0,03	2,84	0,05	0,17	102,63	85,14	177,51	2,72	290,09	9,47	0,00	0,00	181	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,52	2,48	17,93	104,74	0,03	0,42	0,01	0,00	0,00	0,09	84,10	12,61	66,18	0,23	129,43	7,20	0,00	0,00	379	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,32	2,95	0,00	36,40	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	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,47</b>	<b>12,36</b>	<b>45,10</b>	<b>343,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,89</b>	<b>0,04</b>	<b>2,84</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>186,73</b>	<b>97,75</b>	<b>243,69</b>	<b>2,95</b>	<b>419,52</b>	<b>16,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>	<b>0,02</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>19,00</b>	<b>12,00</b>	<b>16,00</b>	<b>2,00</b>	<b>155,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	150	1,41	4,17	9,60	67,14	0,00	0,32	0,02	0,08	0,05	0,00	4,96	1,07	2,44	0,08	16,35	0,16	0,00	0,00	77	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	7,77	8,82	8,09	143,06	0,04	0,36	0,03	0,40	0,03	0,07	21,34	11,51	72,33	0,73	120,51	3,07	0,04	0,00	315	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,51	2,39	11,16	77,73	0,03	22,19	0,02	0,16	0,04	0,05	57,12	19,11	37,84	1,19	250,70	3,90	0,00	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,23	0,18	18,92	80,37	0,01	2,78	0,00	0,28	0,00	0,01	8,93	3,88	5,64	0,94	134,15	0,89	0,00	0,00	242	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16,71</b>	<b>16,29</b>	<b>84,80</b>	<b>544,18</b>	<b>0,20</b>	<b>25,65</b>	<b>0,07</b>	<b>1,58</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>109,55</b>	<b>65,17</b>	<b>205,25</b>	<b>5,30</b>	<b>652,71</b>	<b>9,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00	3	2008
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	50	6,37	7,36	23,78	186,98	0,07	0,00	0,00	0,02	0,02	0,04	13,89	8,73	57,32	0,66	88,68	0,49	0,01	0,01	412	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>10,57</b>	<b>11,11</b>	<b>30,55</b>	<b>271,75</b>	<b>0,12</b>	<b>1,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>193,89</b>	<b>29,73</b>	<b>199,82</b>	<b>0,66</b>	<b>307,68</b>	<b>0,49</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый.	50	0,70	5,10	0,90	52,00	0,02	7,00	0,14	2,50	0,00	0,00	35,00	18,00	15,50	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	9,81	7,92	4,57	126,75	0,06	0,18	0,02	0,04	0,04	0,08	18,72	17,98	103,60	0,74	172,59	22,26	0,17	0,02	242	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,55	2,47	16,92	100,72	0,00	0,08	0,01	0,04	0,03	0,02	19,63	1,97	12,36	0,04	23,46	1,42	0,00	0,00	125	2008
НАПИТОК ИЗ ЯСЕЖИХ ЯГОД	150	0,14	0,03	15,82	64,94	0,00	3,96	0,00	0,04	0,00	0,00	5,32	1,93	3,42	0,04	32,96	0,33	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,91</b>	<b>15,69</b>	<b>57,88</b>	<b>433,49</b>	<b>0,15</b>	<b>11,22</b>	<b>0,17</b>	<b>3,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>84,27</b>	<b>50,68</b>	<b>161,88</b>	<b>1,97</b>	<b>266,01</b>	<b>25,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,06</b>	<b>55,75</b>	<b>228,63</b>	<b>1 639,62</b>	<b>0,68</b>	<b>43,81</b>	<b>0,32</b>	<b>8,08</b>	<b>0,26</b>	<b>0,89</b>	<b>593,44</b>	<b>255,33</b>	<b>826,64</b>	<b>12,88</b>	<b>1 800,92</b>	<b>52,43</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</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		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
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНИЧНОЙ	160	4,34	5,05	13,84	119,04	0,05	0,58	0,03	0,04	0,03	0,13	118,27	18,27	105,81	0,51	188,22	10,08	0,00	0,01	121	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,19	0,00	12,02	48,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	376	2011
БАТОН С ПОВИДЛОМ	30	0,06	0,00	9,90	39,84	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	1,05	1,35	0,15	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4,59</b>	<b>5,05</b>	<b>35,76</b>	<b>207,73</b>	<b>0,05</b>	<b>0,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>120,59</b>	<b>19,32</b>	<b>107,16</b>	<b>0,66</b>	<b>207,93</b>	<b>10,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,04</b>	<b>60,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>34,00</b>	<b>13,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,30</b>	<b>197,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ."	40	0,41	4,06	0,99	42,37	0,01	4,22	0,05	0,10	0,00	0,02	14,55	7,17	10,53	0,28	47,94	1,44	0,00	0,00	29	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	150	7,14	7,43	6,95	123,36	0,03	0,25	0,03	0,21	0,09	0,05	11,22	7,23	58,03	0,55	89,62	1,89	0,04	0,00	106	2008
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50	8,70	4,90	5,50	102,00	0,04	8,00	0,08	0,30	0,00	0,00	39,00	15,00	72,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,33	3,79	18,92	119,10	0,12	16,90	0,02	0,16	0,00	0,00	16,90	24,14	63,58	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
СОК ДОБРЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	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	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>23,25</b>	<b>20,94</b>	<b>78,10</b>	<b>595,84</b>	<b>0,30</b>	<b>29,37</b>	<b>0,18</b>	<b>1,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>97,47</b>	<b>80,44</b>	<b>284,39</b>	<b>4,95</b>	<b>259,31</b>	<b>4,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	150	4,35	4,80	7,05	90,00	0,06	1,95	0,04	0,00	0,00	0,23	180,00	21,00	135,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
ХАЧАПУРИ СЛОЕННЫЕ	50	7,35	12,55	14,77	202,51	0,00	0,00	0,02	0,12	0,13	0,02	2,99	0,65	10,44	0,14	8,46	1,21	0,00	0,00	534	2001
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>11,70</b>	<b>17,35</b>	<b>21,82</b>	<b>292,51</b>	<b>0,06</b>	<b>1,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>182,99</b>	<b>21,65</b>	<b>145,44</b>	<b>0,29</b>	<b>227,46</b>	<b>14,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,90	6,65	30,82	203,57	0,04	0,53	0,03	0,22	0,06	0,12	109,26	24,93	114,61	0,38	179,33	9,59	0,01	0,00	189	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,26	0,10	19,34	81,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6,87</b>	<b>6,92</b>	<b>69,83</b>	<b>371,84</b>	<b>0,09</b>	<b>0,53</b>	<b>0,03</b>	<b>0,88</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>115,18</b>	<b>35,73</b>	<b>141,61</b>	<b>1,18</b>	<b>216,87</b>	<b>10,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,31</b>	<b>50,46</b>	<b>213,61</b>	<b>1 510,92</b>	<b>0,54</b>	<b>92,51</b>	<b>0,31</b>	<b>2,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,66</b>	<b>550,23</b>	<b>170,14</b>	<b>701,60</b>	<b>7,38</b>	<b>1 108,57</b>	<b>41,67</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		



### 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	537,00	555,90	2 361,23	16 512,49	5,75	463,81	9,13	58,84	4,75	8,10	5 086,31	1 841,08	7 002,87	97,67	13 396,47	500,47	1,87	0,21	
Среднее значение за период	53,70	55,59	236,12	1 651,25	0,58	46,38	0,91	5,88	0,48	0,81	508,63	184,11	700,29	9,77	1 339,65	50,05	0,19	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	30.3	56.7																

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 года	350	100	561	200	400