



# МЕНЮ

3-7 лет

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 180	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ 180	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, С МОЛОКОМ 100/100	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ПШЕНИЧНОЙ 180
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
БАТОН С ПОВИДЛОМ 30/10	ГРЕНКИ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БАТОН С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	ГРЕНКИ С СЫРОМ 40	БАТОН С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БАТОН С ПОВИДЛОМ 40
<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 50	САЛАТ ЗЕЛЕНый 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ЗЕЛЕНый 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ." 50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ 180	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ, С ПТИЦЕЙ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ, СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ, СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С ПТИЦЕЙ, С ГРЕНКАМИ 180/15	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАН ОЙ 180	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ 180
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ 70	ЗРАЗЫ РУБЛЕНые 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВые) 70	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 180	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВые) 70	БИТОЧКИ ОСОБые 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВые 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/30
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ 100/30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 65	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОУСОМ 100/30	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С СОУСОМ 100/30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130
СОК ДОБРый 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	СОК ДОБРый 180	СОК ДОБРый 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	СОК ДОБРый 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40
		ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ 40							
<b>Полдник</b>									
МОЛОКО 180	СНЕЖОК 200	МОЛОКО 200	КЕФИР С САХАРОМ 200	МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 50/20	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 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ЧЕРНОСЛИВОМ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	САЛАТ БОДРОСТЬ 50	САЛАТ ЗЕЛЕНый. 50	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ 200/5
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 180	БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ 70	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО КУНЦОВСКИ 70	ГОРБУША, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ 150	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	ГОРБУША ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 130	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ 130	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 30	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ 100/30	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	НАПИТОК ИЗ ЯСЕЖИХ ЯГОД 180	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	



**ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАЛЫНЯ	180	4,64	6,09	21,93	160,95	0,05	0,45	0,03	0,65	0,06	0,10	94,56	13,35	79,90	0,29	155,06	7,75	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,08	3,20	14,04	248,54	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	91,80	10,08	64,80	0,07	131,40	8,10	0,00	0,00	433	2008
БАТОН С ГОВИДЛОМ	30/10	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>400</b>	<b>7,76</b>	<b>9,29</b>	<b>42,57</b>	<b>436,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,97</b>	<b>0,04</b>	<b>0,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>187,76</b>	<b>24,13</b>	<b>145,60</b>	<b>0,46</b>	<b>299,36</b>	<b>15,85</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	14,06	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00		
<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>14,06</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>		2008
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	5,00	3,50	3,50	48,50	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	84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,44	4,47	6,18	53,55	0,01	6,17	0,01	0,09	0,05	0,01	19,43	5,20	10,90	0,35	64,02	1,03	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	70	9,78	12,36	10,93	142,73	0,03	0,00	0,00	0,23	0,00	0,01	7,44	9,99	31,41	0,78	36,12	0,39	0,00	0,00	476	1997
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,72	18,51	127,78	0,01	0,10	0,02	0,10	0,07	0,02	23,34	2,36	15,35	0,05	29,24	1,76	0,00	0,00	128	2011
СОК ДОБРЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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	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	30	1,98	0,36	11,88	59,40	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>655</b>	<b>23,11</b>	<b>25,72</b>	<b>83,93</b>	<b>574,67</b>	<b>0,13</b>	<b>6,27</b>	<b>0,03</b>	<b>0,92</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>63,11</b>	<b>39,75</b>	<b>122,91</b>	<b>2,95</b>	<b>227,63</b>	<b>4,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	180	5,22	5,76	8,46	108,00	0,07	2,34	0,05	0,00	0,00	0,27	216,00	25,20	162,00	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	1	2005
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50/20	4,26	4,56	25,85	161,64	0,04	0,13	0,03	0,18	0,13	0,10	71,59	10,57	69,41	0,32	117,82	3,40	0,01	0,01	399	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,48</b>	<b>10,32</b>	<b>34,31</b>	<b>269,64</b>	<b>0,11</b>	<b>2,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>287,59</b>	<b>35,77</b>	<b>231,41</b>	<b>0,50</b>	<b>380,62</b>	<b>19,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	0,04	2,00	0,00	0,60	0,00	0,02	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	9,63	7,92	41,75	277,74	0,08	0,00	0,02	1,37	0,06	0,02	15,14	9,04	49,25	1,14	75,75	0,92	0,01	0,01	211	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	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>450</b>	<b>12,84</b>	<b>8,19</b>	<b>83,93</b>	<b>461,63</b>	<b>0,17</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>2,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>30,10</b>	<b>29,29</b>	<b>104,15</b>	<b>2,26</b>	<b>162,85</b>	<b>2,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,54</b>	<b>53,87</b>	<b>253,36</b>	<b>1783,35</b>	<b>0,51</b>	<b>20,51</b>	<b>0,18</b>	<b>4,93</b>	<b>0,37</b>	<b>0,71</b>	<b>582,64</b>	<b>135,98</b>	<b>613,75</b>	<b>8,11</b>	<b>1315,10</b>	<b>43,27</b>	<b>0,03</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	180	4,43	5,08	16,34	129,62	0,03	0,52	0,03	0,04	0,03	0,11	103,23	11,26	72,51	0,09	146,39	9,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,01	0,85	4,95	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,76	1,39	0,06	11,41	0,00	0,00	0,00	113	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	2,54	6,41	0,03	68,57	0,00	0,00	0,02	0,08	0,06	0,00	0,41	0,00	0,61	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,24</b>	<b>11,50</b>	<b>17,02</b>	<b>203,14</b>	<b>0,03</b>	<b>1,64</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>108,16</b>	<b>12,02</b>	<b>74,51</b>	<b>0,16</b>	<b>158,40</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>117</b>	<b>2011</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		
<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>		2008
<b>Обед</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
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,93	4,54	12,49	81,04	0,00	0,22	0,02	0,08	0,05	0,00	3,86	0,74	1,87	0,06	11,08	0,11	0,00	0,00	34	2001
ЗРАЗЫ РУБЛЕНые	70	9,78	14,03	12,21	161,63	0,03	0,00	0,03	0,44	0,19	0,04	7,71	9,17	36,78	0,79	39,91	1,51	0,00	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	180	0,28	0,12	3,91	19,03	0,01	46,80	0,08	0,31	0,00	0,02	4,54	1,30	1,30	0,21	4,14	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	0,80	27,75	0,84	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧный	30	1,88	0,36	11,88	59,40	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>665</b>	<b>21,64</b>	<b>28,89</b>	<b>81,98</b>	<b>606,06</b>	<b>0,28</b>	<b>54,02</b>	<b>0,29</b>	<b>4,21</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>76,31</b>	<b>142,16</b>	<b>256,05</b>	<b>6,26</b>	<b>153,38</b>	<b>2,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СНЕЖОК	200	10,00	6,40	17,00	174,00	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		
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>250</b>	<b>12,95</b>	<b>8,75</b>	<b>54,50</b>	<b>357,00</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>0,00</b>		2008
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0,52	0,10	1,81	11,40	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	1	2015
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	70	10,81	4,81	7,21	115,66	0,08	0,34	0,03	0,45	0,20	0,11	54,78	39,57	156,78	0,88	249,85	48,63	0,19	0,02	272	2012
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	130	3,42	6,63	26,55	179,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,51	1,26	6,40	0,09	9,12	0,11	0,00	0,00	143	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	17,03	70,09	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,00	4,07	1,90	2,61	0,52	73,84	0,53	0,00	0,00	394	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	369,81	1,12	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,56</b>	<b>11,81</b>	<b>72,27</b>	<b>464,00</b>	<b>0,15</b>	<b>1,40</b>	<b>0,03</b>	<b>1,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>68,96</b>	<b>53,53</b>	<b>192,79</b>	<b>2,29</b>	<b>1 029,58</b>	<b>50,39</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,89</b>	<b>61,45</b>	<b>246,77</b>	<b>1 726,20</b>	<b>0,50</b>	<b>67,06</b>	<b>0,40</b>	<b>5,82</b>	<b>0,53</b>	<b>0,38</b>	<b>259,43</b>	<b>249,71</b>	<b>551,35</b>	<b>9,31</b>	<b>1 029,58</b>	<b>61,85</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Н, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	4,59	7,35	25,98	189,23	0,04	0,52	0,04	0,23	0,08	0,12	107,40	22,96	108,12	0,34	172,66	9,36	0,01	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,05	3,10	15,70	103,66	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,20	11,20	72,00	0,08	146,33	9,00	0,00	0,00	378	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,03	4,70	0,05	42,64	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,68	0,00	1,08	0,01	0,86	0,00	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,67</b>	<b>15,15</b>	<b>41,73</b>	<b>335,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,04</b>	<b>0,10</b>	<b>0,36</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>210,28</b>	<b>34,16</b>	<b>181,20</b>	<b>0,43</b>	<b>319,65</b>	<b>18,36</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	15,00	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>15,00</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	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ	180	5,88	2,21	11,23	88,57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	4,31	0,26	0,88	0,03	0,12	0,00	0,00	0,00		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	10,64	9,97	6,28	89,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,24	3,04	8,12	0,19	12,74	0,33	0,00	0,00	286	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	65	1,37	1,84	5,16	43,52	0,02	12,02	0,02	0,10	0,03	0,03	30,50	10,34	20,54	0,64	136,12	2,11	0,00	0,00	346	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	65	1,37	2,36	9,26	63,92	0,00	0,05	0,01	0,05	0,03	0,01	11,56	1,18	7,68	0,02	14,69	0,88	0,00	0,00	128	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,25	0,11	6,16	36,13	0,01	5,74	0,00	0,16	0,00	0,01	9,05	3,72	6,09	0,41	90,45	0,77	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	0,60	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>665</b>	<b>23,83</b>	<b>17,15</b>	<b>71,93</b>	<b>472,85</b>	<b>0,17</b>	<b>22,61</b>	<b>0,04</b>	<b>0,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>87,96</b>	<b>52,44</b>	<b>144,56</b>	<b>3,95</b>	<b>446,37</b>	<b>6,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	1	2005
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,12	2,82	17,67	105,97	0,03	0,06	0,02	0,09	0,09	0,03	17,61	4,31	28,32	0,24	44,60	1,93	0,00	0,01	296	2001
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,92</b>	<b>9,22</b>	<b>27,07</b>	<b>225,97</b>	<b>0,11</b>	<b>2,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>257,61</b>	<b>32,31</b>	<b>208,32</b>	<b>0,44</b>	<b>336,60</b>	<b>19,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ЧЕРНОСЛИВОМ	50	0,43	0,22	11,59	52,21	0,01	1,48	0,00	0,20	0,00	0,02	14,42	14,73	13,30	1,01	207,02	0,65	0,00	0,00	30	2012
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	13,74	19,54	34,46	345,15	0,05	0,42	0,04	0,21	0,17	0,17	121,07	15,60	105,64	0,37	170,39	5,78	0,01	0,01	227	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,18	0,07	18,75	77,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	0,07	5,61	0,00	1,57	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>17,77</b>	<b>20,17</b>	<b>104,14</b>	<b>649,07</b>	<b>0,15</b>	<b>1,88</b>	<b>0,04</b>	<b>1,73</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>149,62</b>	<b>52,00</b>	<b>178,55</b>	<b>2,98</b>	<b>452,98</b>	<b>8,67</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,59</b>	<b>61,99</b>	<b>255,17</b>	<b>1 730,42</b>	<b>0,52</b>	<b>33,39</b>	<b>0,25</b>	<b>3,40</b>	<b>0,49</b>	<b>0,98</b>	<b>724,67</b>	<b>182,91</b>	<b>728,63</b>	<b>9,80</b>	<b>1 710,80</b>	<b>54,39</b>	<b>0,05</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,09	5,69	16,58	138,93	0,05	0,66	0,03	0,35	0,03	0,14	131,37	16,20	102,33	0,36	202,01	11,56	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,79	18,09	109,40	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	94,29	13,73	73,38	0,24	144,02	8,10	0,00	0,00	93	2012
БАТОН С СЫРОМ	30/10	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	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,21</b>	<b>11,43</b>	<b>34,67</b>	<b>284,73</b>	<b>0,08</b>	<b>1,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>225,66</b>	<b>29,93</b>	<b>175,71</b>	<b>0,60</b>	<b>346,03</b>	<b>19,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		<b>2008</b>
<b>II Завтрак</b>																					
АПЕЛЬСИН	100	0,63	0,14	5,67	30,10	0,03	42,00	0,01	0,15	0,00	0,02	23,80	9,10	16,10	0,21	137,90	1,40	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>5,67</b>	<b>30,10</b>	<b>0,03</b>	<b>42,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>23,80</b>	<b>9,10</b>	<b>16,10</b>	<b>0,21</b>	<b>137,90</b>	<b>1,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		<b>2008</b>
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	2,10	4,05	5,05	65,00	0,02	0,00	0,01	1,85	0,00	0,00	22,50	13,50	28,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2004
БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	4,48	6,46	57,89	0,01	9,63	0,02	0,12	0,05	0,02	27,86	8,64	17,09	0,55	114,05	1,73	0,00	0,00	81	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	180	25,34	24,10	17,10	387,23	0,10	0,89	0,11	0,91	0,49	0,23	29,78	32,02	227,50	1,99	314,59	8,71	0,15	0,01	311	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,08	7,54	31,66	0,00	0,54	0,00	0,10	0,00	0,01	4,71	2,92	3,89	0,49	42,00	0,27	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	30	1,98	0,36	11,88	59,40	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>635</b>	<b>32,75</b>	<b>33,20</b>	<b>62,78</b>	<b>666,29</b>	<b>0,21</b>	<b>11,06</b>	<b>0,14</b>	<b>3,48</b>	<b>0,54</b>	<b>0,29</b>	<b>97,75</b>	<b>79,28</b>	<b>341,73</b>	<b>5,70</b>	<b>568,89</b>	<b>11,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,80	5,00	19,08	150,29	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,22	28,00	190,00	0,20	292,33	18,00	0,04	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>56,28</b>	<b>358,79</b>	<b>0,12</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>254,72</b>	<b>38,00</b>	<b>235,00</b>	<b>1,25</b>	<b>347,33</b>	<b>18,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		<b>2008</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		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО КУНЦОВСКИ	70	15,50	12,41	10,32	230,01	0,16	9,24	4,41	1,18	0,31	1,13	18,25	13,84	211,78	4,39	230,82	7,44	0,14	0,03	290	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	130	4,71	5,99	22,52	157,67	0,01	0,00	0,05	0,35	0,35	0,06	11,52	4,53	33,84	0,55	29,36	2,58	0,01	0,00	293	2003
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,16	0,16	17,10	71,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,41	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>450</b>	<b>22,48</b>	<b>18,78</b>	<b>70,46</b>	<b>552,37</b>	<b>0,23</b>	<b>11,74</b>	<b>4,46</b>	<b>2,19</b>	<b>0,66</b>	<b>1,22</b>	<b>47,11</b>	<b>36,17</b>	<b>284,62</b>	<b>6,04</b>	<b>366,09</b>	<b>11,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,62</b>	<b>73,45</b>	<b>229,86</b>	<b>1 892,28</b>	<b>0,67</b>	<b>67,33</b>	<b>4,71</b>	<b>6,31</b>	<b>1,23</b>	<b>2,14</b>	<b>649,04</b>	<b>182,48</b>	<b>1 053,16</b>	<b>13,80</b>	<b>1 768,24</b>	<b>61,75</b>	<b>0,35</b>	<b>0,04</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	180	5,63	7,58	23,75	186,37	0,11	0,48	0,03	0,90	0,06	0,12	108,49	39,82	142,01	1,01	218,61	9,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,00	13,64	55,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	376	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	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>400</b>	<b>5,94</b>	<b>7,58</b>	<b>43,99</b>	<b>268,55</b>	<b>0,11</b>	<b>0,53</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>110,13</b>	<b>40,52</b>	<b>142,91</b>	<b>1,11</b>	<b>231,92</b>	<b>9,80</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	50	0,69	2,95	4,05	45,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	0,12	0,41	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ, С ПТИЦЕЙ	180	9,89	9,18	8,96	159,04	0,06	5,33	0,03	0,21	0,05	0,07	26,26	16,38	93,49	1,06	209,53	2,43	0,05	0,00	102	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	14,15	14,60	7,76	219,40	0,06	0,59	0,07	0,88	0,25	0,14	28,88	17,16	128,90	1,26	200,02	5,87	0,08	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	9,33	5,51	30,02	0,70	45,93	0,55	0,01	0,01	331	2008
СОК ДОБРЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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	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	0,80	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	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>33,50</b>	<b>30,39</b>	<b>94,80</b>	<b>788,61</b>	<b>0,27</b>	<b>5,92</b>	<b>0,11</b>	<b>2,23</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>84,88</b>	<b>66,07</b>	<b>333,07</b>	<b>5,20</b>	<b>577,28</b>	<b>9,69</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	282,00	18,00	0,00	0,00	1	2005
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,92	4,89	25,83	162,88	0,05	0,00	0,01	0,06	0,06	0,02	7,65	5,34	32,16	0,38	46,92	1,08	0,01	0,01	467	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,72</b>	<b>11,29</b>	<b>35,23</b>	<b>282,88</b>	<b>0,13</b>	<b>2,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>247,65</b>	<b>33,34</b>	<b>212,16</b>	<b>0,58</b>	<b>338,92</b>	<b>19,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,50	5,10	1,65	54,50	0,03	12,00	0,08	2,55	0,00	0,00	15,00	9,00	12,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
ГОРБУША, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	17,67	12,76	5,82	209,89	0,13	1,16	0,04	0,05	0,00	0,12	19,40	25,59	158,82	0,59	330,38	43,57	0,33	0,04	231	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	180	0,17	0,17	9,03	39,13	0,00	0,63	0,00	0,10	0,00	0,00	2,37	1,14	1,56	0,31	44,07	0,32	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>450</b>	<b>23,06</b>	<b>27,33</b>	<b>59,10</b>	<b>575,99</b>	<b>0,21</b>	<b>13,79</b>	<b>0,12</b>	<b>3,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>44,03</b>	<b>46,63</b>	<b>199,72</b>	<b>2,21</b>	<b>411,50</b>	<b>45,01</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,81</b>	<b>76,74</b>	<b>238,67</b>	<b>1 944,15</b>	<b>0,76</b>	<b>50,96</b>	<b>0,33</b>	<b>6,70</b>	<b>0,47</b>	<b>0,86</b>	<b>512,57</b>	<b>194,70</b>	<b>900,44</b>	<b>9,17</b>	<b>1 674,32</b>	<b>83,58</b>	<b>0,59</b>	<b>0,06</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	3,31	3,46	14,19	101,56	0,05	0,72	0,02	0,07	0,00	0,00	105,16	16,57	92,91	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,08	3,20	14,04	248,54	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	91,80	10,08	64,80	0,07	131,40	8,10	0,00	0,00	113	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2,44	0,30	21,33	97,96	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,30	10,90	27,60	0,70	53,70	1,08	0,00	0,00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,83</b>	<b>6,96</b>	<b>49,56</b>	<b>448,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>205,26</b>	<b>37,55</b>	<b>185,31</b>	<b>1,78</b>	<b>185,10</b>	<b>9,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2</b>	<b>2008</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	1,78	0,01	0,00		
<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>1,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		2008
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ	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
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ, СО СМЕТАНОЙ	180	1,83	4,60	10,78	74,68	0,00	2,59	0,01	0,07	0,05	0,01	9,84	2,27	5,15	0,16	27,18	0,43	0,00	0,00	90	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	70	12,18	6,86	7,70	142,77	0,06	11,20	0,11	0,42	0,00	0,00	54,59	21,00	100,78	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2008
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С СОУСОМ	100/30	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	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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	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	0,80	27,75	0,84	0,00	0,00		
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>655</b>	<b>30,21</b>	<b>20,42</b>	<b>87,89</b>	<b>640,52</b>	<b>0,47</b>	<b>20,79</b>	<b>0,27</b>	<b>8,17</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>155,94</b>	<b>103,82</b>	<b>290,90</b>	<b>6,90</b>	<b>496,93</b>	<b>3,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	1	2005
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 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>250</b>	<b>8,10</b>	<b>8,40</b>	<b>22,80</b>	<b>201,00</b>	<b>0,12</b>	<b>5,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>252,00</b>	<b>32,50</b>	<b>202,00</b>	<b>0,70</b>	<b>292,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,61	5,04	3,28	61,08	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		
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	1,39	1,24	6,66	0,08	10,49	0,13	0,00	0,00		
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,56	3,89	1,72	17,54	0,00	0,00	0,01	0,03	0,02	0,00	1,21	0,31	1,74	0,02	2,40	0,03	0,00	0,00	150	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,10	0,03	6,79	29,48	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	5,18	2,50	7,40	0,10	22,64	0,00	0,00	0,00	227	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,80	74,00	2,24	0,01	0,00	378	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>19,95</b>	<b>24,89</b>	<b>79,44</b>	<b>515,15</b>	<b>0,10</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1,35</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>18,98</b>	<b>25,65</b>	<b>69,80</b>	<b>1,80</b>	<b>109,53</b>	<b>2,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,44</b>	<b>61,02</b>	<b>248,31</b>	<b>1 846,09</b>	<b>0,84</b>	<b>37,01</b>	<b>0,38</b>	<b>10,79</b>	<b>0,12</b>	<b>0,57</b>	<b>645,26</b>	<b>206,56</b>	<b>757,69</b>	<b>13,12</b>	<b>1 328,20</b>	<b>35,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		



## 7 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 ЯЧНЕВАЯ	180	4,95	6,31	23,71	172,03	0,07	0,47	0,03	0,09	0,06	0,11	111,76	21,32	142,15	0,54	182,90	8,10	0,02	0,01	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,01	13,24	55,27	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,75	0,76	1,39	0,06	11,80	0,00	0,00	0,00	393	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	2,54	6,41	0,03	68,57	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	0,41	0,00	0,61	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	117	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,76</b>	<b>12,73</b>	<b>36,98</b>	<b>295,87</b>	<b>0,07</b>	<b>1,59</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>114,92</b>	<b>22,08</b>	<b>144,15</b>	<b>0,61</b>	<b>195,30</b>	<b>8,10</b>	<b>0,02</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>																					
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		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,57	4,53	8,12	62,12	0,00	2,59	0,01	0,07	0,05	0,01	11,49	2,37	5,49	0,17	27,23	0,43	0,00	0,00	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,96	19,07	18,74	195,17	0,00	0,31	0,01	0,02	0,00	0,00	0,31	0,77	1,04	0,04	14,88	0,15	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,08	7,54	31,66	0,00	0,54	0,00	0,10	0,00	0,01	4,71	2,92	3,89	0,49	42,00	0,27	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,88	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>650</b>	<b>28,38</b>	<b>24,38</b>	<b>70,76</b>	<b>461,73</b>	<b>0,13</b>	<b>5,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>45,21</b>	<b>42,66</b>	<b>109,42</b>	<b>3,36</b>	<b>285,61</b>	<b>1,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	26,00	194,00	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	0,65	80,68	1,80	0,01	0,01	491	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11,02</b>	<b>11,13</b>	<b>60,10</b>	<b>388,78</b>	<b>0,10</b>	<b>1,03</b>	<b>0,02</b>	<b>2,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>261,40</b>	<b>35,66</b>	<b>227,56</b>	<b>0,65</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	70	9,17	3,76	7,12	99,38	0,05	0,13	0,04	0,52	0,20	0,08	33,23	28,07	128,44	0,75	231,24	73,80	0,30	0,01	241	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ	100/30	2,44	2,19	25,64	132,00	0,02	0,00	0,01	0,21	0,03	0,01	5,45	16,22	49,08	0,35	36,12	0,50	0,02	0,00	316	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,15	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>450</b>	<b>14,24</b>	<b>10,05</b>	<b>62,37</b>	<b>398,25</b>	<b>0,13</b>	<b>1,39</b>	<b>0,07</b>	<b>1,46</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>46,63</b>	<b>58,30</b>	<b>209,01</b>	<b>2,05</b>	<b>365,81</b>	<b>76,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,90</b>	<b>58,79</b>	<b>251,21</b>	<b>1 640,63</b>	<b>0,47</b>	<b>19,95</b>	<b>0,19</b>	<b>4,61</b>	<b>0,53</b>	<b>0,40</b>	<b>476,16</b>	<b>200,70</b>	<b>718,14</b>	<b>7,27</b>	<b>1 275,40</b>	<b>87,92</b>	<b>0,35</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	5,86	7,66	17,13	161,75	0,06	0,66	0,05	0,17	0,15	0,16	135,46	17,09	112,22	0,37	211,15	12,48	0,01	0,01		
БАТОН С МАСЛОМ	180	2,76	2,79	17,18	105,58	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	92,03	10,08	64,80	0,07	131,79	8,10	0,00	0,00	98	2012
Итого за прием пищи:	355	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,90	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	400	8,65	14,58	34,35	304,73	0,08	1,13	0,10	0,28	0,23	0,26	228,09	27,17	177,97	0,45	343,69	20,58	0,01	0,01	1	2008
<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
Итого за прием пищи:	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		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,40	5,05	1,28	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	180/15	11,77	7,92	34,74	257,71	0,15	0,25	0,03	2,22	0,05	0,08	26,58	28,05	103,72	2,13	223,51	3,25	0,04	0,00	99	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,40	7,16	5,40	163,86	0,16	9,98	4,67	1,13	0,18	1,21	49,89	16,31	229,22	4,41	274,30	9,47	0,14	0,03	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	3,53	4,95	21,55	126,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,03	0,00	0,73	0,47	2,82	0,03	4,27	0,05	0,00	0,00	151	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,35	0,16	22,13	83,38	0,01	7,78	0,00	0,23	0,00	0,01	12,69	5,18	8,41	0,60	129,09	1,09	0,01	0,00	237	2001
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		
Итого за прием пищи:	665	34,09	25,72	100,92	772,14	0,41	23,03	4,72	3,67	0,26	1,35	113,19	75,85	425,29	9,23	795,98	15,37	0,19	0,03		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	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		
Итого за прием пищи:	250	7,20	8,05	48,05	297,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		2008
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ БОДРОСТЬ	50	1,27	8,51	5,76	105,45	0,02	0,64	0,00	1,46	0,00	0,01	11,53	15,32	34,76	0,48	111,13	0,45	0,04	0,00	20	2001
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	14,71	18,04	32,12	340,78	0,04	0,30	0,04	0,44	0,12	0,14	103,18	18,00	100,02	0,70	147,88	2,82	0,00	0,00	224	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,11	0,04	22,07	90,81	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,03	2,78	6,22	0,11	25,60	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		
Итого за прием пищи:	450	17,80	26,76	79,62	624,12	0,11	2,14	0,04	2,56	0,12	0,17	126,34	46,90	170,00	2,09	321,61	4,39	0,04	0,00		
Всего за день:		68,33	75,26	268,49	2 026,11	0,72	57,02	4,92	6,66	0,61	2,10	733,52	186,06	965,84	12,04	1 867,88	58,34	0,35	0,04		



## 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		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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, С МОЛОКОМ	100/100	8,48	7,70	30,18	224,52	0,18	0,52	0,03	3,16	0,06	0,19	114,03	94,56	197,18	3,02	322,24	10,52	0,00	0,00	181	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,79	20,19	117,88	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	94,58	14,13	74,33	0,26	145,44	8,10	0,00	0,00	379	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,16	1,48	0,00	18,20	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>400</b>	<b>12,47</b>	<b>11,97</b>	<b>50,37</b>	<b>360,60</b>	<b>0,21</b>	<b>0,99</b>	<b>0,04</b>	<b>3,16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>208,61</b>	<b>108,69</b>	<b>271,51</b>	<b>3,28</b>	<b>467,68</b>	<b>18,62</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		
<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>		2008
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0,55	0,10	1,90	12,00	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		
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	180	1,70	5,01	11,49	80,44	0,00	0,40	0,02	0,10	0,05	0,01	4,10	1,19	2,57	0,08	19,92	0,20	0,00	0,00	77	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	10,87	12,35	11,32	200,27	0,06	0,51	0,04	0,56	0,04	0,09	30,01	16,12	101,28	1,02	168,72	4,30	0,06	0,00	315	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,72	2,56	12,08	83,93	0,04	24,04	0,03	0,18	0,05	0,05	60,88	20,63	40,77	1,28	271,36	4,22	0,00	0,00	242	2001
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		
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	2,84	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>670</b>	<b>20,42</b>	<b>20,85</b>	<b>91,22</b>	<b>623,29</b>	<b>0,23</b>	<b>27,73</b>	<b>0,09</b>	<b>1,78</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>121,12</b>	<b>71,42</b>	<b>237,26</b>	<b>5,88</b>	<b>725,15</b>	<b>10,73</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	26,00	190,00	0,00	262,00	0,00	0,04	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	88,66	0,49	0,01	0,01	412	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11,97</b>	<b>12,36</b>	<b>32,80</b>	<b>300,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,38</b>	<b>253,89</b>	<b>36,73</b>	<b>247,32</b>	<b>0,66</b>	<b>380,66</b>	<b>0,49</b>	<b>0,05</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
ГОРБУША ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	13,95	7,24	2,28	126,82	0,10	0,24	0,07	0,39	0,41	0,15	28,02	18,49	140,33	0,75	228,74	32,59	0,23	0,03	249	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,55	2,91	16,92	104,71	0,00	0,08	0,01	0,06	0,04	0,02	19,69	1,97	12,44	0,04	23,54	1,42	0,00	0,00	125	2008
НАПИТОК ИЗ ЯСЕЖИХ ЯГОД	180	0,17	0,04	18,98	77,92	0,01	4,75	0,00	0,04	0,00	0,01	6,38	2,32	4,10	0,05	39,55	0,40	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>450</b>	<b>19,08</b>	<b>15,46</b>	<b>58,75</b>	<b>451,53</b>	<b>0,18</b>	<b>12,07</b>	<b>0,22</b>	<b>3,65</b>	<b>0,45</b>	<b>0,20</b>	<b>94,69</b>	<b>51,58</b>	<b>199,37</b>	<b>1,99</b>	<b>328,83</b>	<b>35,53</b>	<b>0,23</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,34</b>	<b>60,94</b>	<b>243,44</b>	<b>1 782,42</b>	<b>0,77</b>	<b>47,19</b>	<b>0,40</b>	<b>8,97</b>	<b>0,67</b>	<b>1,11</b>	<b>697,31</b>	<b>280,42</b>	<b>971,46</b>	<b>13,61</b>	<b>2 057,34</b>	<b>66,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,04</b>		



10 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 КРУПой ПШЕНИЧНОЙ	180	4,88	5,66	15,52	133,50	0,06	0,66	0,03	0,04	0,03	0,14	133,04	20,53	118,93	0,57	211,64	11,34	0,00	0,01	121	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,23	0,00	13,56	55,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	376	2011	
БАТОН С ПОВИДЛОМ	40	0,08	0,00	13,20	53,12	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,40	1,80	0,20	25,80	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>5,19</b>	<b>5,66</b>	<b>42,28</b>	<b>241,76</b>	<b>0,06</b>	<b>0,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>136,06</b>	<b>21,93</b>	<b>120,73</b>	<b>0,77</b>	<b>237,85</b>	<b>11,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
АПЕЛЬСИН	100	0,63	0,14	5,67	30,10	0,03	42,00	0,01	0,15	0,00	0,02	23,80	9,10	16,10	0,21	137,90	1,40	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>5,67</b>	<b>30,10</b>	<b>0,03</b>	<b>42,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>23,80</b>	<b>9,10</b>	<b>16,10</b>	<b>0,21</b>	<b>137,90</b>	<b>1,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		2008
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ."	50	0,52	5,07	1,23	52,96	0,01	5,27	0,08	0,12	0,00	0,03	18,19	8,96	13,17	0,35	58,62	1,81	0,00	0,00	29	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	180	9,36	9,45	8,65	157,11	0,05	0,33	0,04	0,26	0,12	0,07	14,85	9,47	76,09	0,72	117,44	2,48	0,05	0,00	106	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	17,71	20,44	0,99	205,74	0,06	0,75	0,04	0,28	0,00	0,12	13,45	16,10	135,12	1,11	220,94	3,74	0,11	0,00	312	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,39	3,88	19,40	122,13	0,12	17,33	0,03	0,16	0,00	0,00	17,33	24,76	65,19	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
СОК ДОБРЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,96	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>700</b>	<b>35,23</b>	<b>39,67</b>	<b>83,96</b>	<b>781,62</b>	<b>0,36</b>	<b>23,68</b>	<b>0,17</b>	<b>1,48</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>81,12</b>	<b>88,89</b>	<b>376,57</b>	<b>5,53</b>	<b>529,30</b>	<b>9,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
ХАЧАПУРИ СЛОЕННЫЕ	50	7,10	12,32	14,76	199,45	0,00	0,00	0,01	0,08	0,09	0,02	1,99	0,44	6,96	0,09	5,64	0,81	0,00	0,00	534	2001
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12,90</b>	<b>18,72</b>	<b>24,16</b>	<b>319,45</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>241,99</b>	<b>28,44</b>	<b>186,96</b>	<b>0,29</b>	<b>297,64</b>	<b>18,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	4,91	7,45	30,83	210,83	0,04	0,53	0,04	0,24	0,08	0,12	108,37	24,93	114,76	0,38	179,48	9,59	0,01	0,00	189	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,85	0,39	44,26	195,92	0,10	0,00	0,00	1,49	0,00	0,04	12,60	24,30	60,75	1,80	83,25	2,52	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,05</b>	<b>7,96</b>	<b>96,58</b>	<b>496,96</b>	<b>0,14</b>	<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>1,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>122,33</b>	<b>49,23</b>	<b>175,51</b>	<b>2,18</b>	<b>263,33</b>	<b>12,11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,00</b>	<b>72,15</b>	<b>252,65</b>	<b>1 869,89</b>	<b>0,67</b>	<b>69,57</b>	<b>0,31</b>	<b>3,48</b>	<b>0,32</b>	<b>0,91</b>	<b>605,32</b>	<b>197,59</b>	<b>875,87</b>	<b>8,98</b>	<b>1 466,02</b>	<b>52,81</b>	<b>0,19</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	646,46	655,66	2 487,93	18 241,54	6,43	469,99	12,07	61,47	5,34	10,16	5 886,92	2 027,11	8 136,33	105,21	15 492,99	605,48	2,48	0,28
Среднее значение за период	64,65	65,57	248,79	1 824,15	0,64	47,00	1,21	6,15	0,53	1,02	588,69	202,71	813,63	10,52	1 549,30	60,55	0,25	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,3	53,5															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет	400	100	663	250	450