

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 351» городского округа Самара

МЕНЮ
Если 12 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ (рис+пшено) С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 110/30	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 110/30
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5
БАТОН С МАСЛОМ 20/5	БАТОН С МАСЛОМ 20/5			БАТОН С МАСЛОМ 20/5					
II Завтрак									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ЙОГУРТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ЙОГУРТ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	КИСЕЛЬ 100/2	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ЙОГУРТ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ С МАСЛОМ И ЛУКОМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ 30	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 30	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 30	СВЕКЛА ПОРЦИОННО 30	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 30	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И СОЛЕНОГО ОГУРЦА С МАСЛОМ 30	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ И ЛУКА 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 30	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 30
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	СУП С ГРЕЧКОЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 150/9	БОРЩ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 150/9	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	ЩИ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 150/9	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 150	РАССОЛЬНИК НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 150/9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ С ЗЕЛЕНЬЮ 150
АЗУ КУРИНОЕ 50	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ 120	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 120	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 50	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ 120	СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ 120	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 50	ГУЛЯШ МЯСНОЙ 50	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ 120
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 110/6	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 150/5	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ 110/6	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 150/7	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 150/8	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 110/6	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110/6	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 150/7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 150/8	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 150/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + С витаминизация 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 150/5	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 150/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	
Полдник									
ОВОЩНОЕ РАГУ 160	ТЕФТЕЛИ РЫБНО-РИСОВЫЕ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАКАРОНАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 120/30	СУФЛЕ РЫБНОЕ 120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5	БИГУС С КОЛБАСОЙ 160	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ 90	"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ 130/30	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 120	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 150/4/5
КИСЕЛЬ 180/4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 100/6	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180/5	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	КИСЕЛЬ 180/5	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180/5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180/6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 170/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180/8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180/8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15

ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ 15/10	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ 15/10	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50
	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50			ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	
Ужин									
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ 55/10	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 55/10	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	БУЛОЧКА С СЫРОМ 55/10	СУШКИ 50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 55/10	БУЛОЧКА С СЫРОМ 55/10	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	КРЕНДЕЛЬ 55	ПЕЧЕНЬЕ 50
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 140	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150

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 УТВЕРЖДАЮЩИМИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 351» городского округа Самара
 Прием пищи, наименование блюда
 (МБДОУ «Детский сад № 351» г.о. Самара)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
1 день																							
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7.5	10.5	4.3	141.9	246.26	0.03	0.05	0.46	0.11	0.90	0.95	0.22	109.99	13.75	126.15	0.89	185.75	16.02	0.02	0.01	214-а	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.00	0.13	0.01	0.84	0.05	0.00	0.00	0.02	11.37	4.05	9.99	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	12-а	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.6	2.8	10.4	78.1	8.10	0.45	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.21	12.42	67.98	0.13	136.44	8.10	0.00	0.00	432-а	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	9.50	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-а	2008
Итого за прием пищи:	351	12.3	20.2	26.9	339.6	263.86	10.13	0.12	1.77	0.21	1.01	1.03	0.36	222.57	37.02	222.87	1.62	444.64	24.84	0.02	0.01		
II Завтрак																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	5-а	2008
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОДЕННЫМИ ОГУРЦАМИ С МАСЛОМ И ЛУКОМ	30	0.4	3.0	2.9	40.6	0.06	2.27	0.02	1.60	0.00	1.29	0.00	0.01	4.82	5.00	12.65	0.24	108.05	0.90	0.00	0.00	503-а	2012
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	2.1	3.1	13.5	90.4	1.90	10.72	0.08	9.93	0.16	1.07	0.02	0.06	37.98	24.04	55.49	1.07	470.95	4.74	0.02	0.00	95-а	2008
АЗУ КУРИНОЕ	50	9.4	11.7	3.8	158.4	39.20	2.11	0.03	1.45	0.18	1.46	0.00	0.06	15.08	13.30	78.45	0.89	161.59	3.86	0.05	0.01	260-а	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110/6	3.7	5.8	16.7	133.2	11.40	16.62	0.10	0.00	0.02	2.13	0.09	0.06	9.30	54.73	81.37	1.90	115.14	0.99	0.01	0.00	181-а	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА - С витаминизация	150/8	0.3	0.1	12.0	55.8	0.00	0.56	0.01	36.00	0.07	0.00	0.00	0.03	11.08	2.73	1.38	0.24	5.19	0.00	0.00	0.00	441-а	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	5-а	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-а	2008
Итого за прием пищи:	558	19.7	24.1	73.4	595.4	52.50	52.32	0.33	48.98	0.43	7.12	0.11	0.26	88.91	112.35	276.74	6.24	934.67	12.73	0.08	0.01		
Полдник																							
ОВОЩНОЕ РАГУ	160	3.2	5.9	17.8	138.3	3.80	12.11	0.12	21.40	0.21	1.93	0.03	0.09	50.80	33.08	74.62	1.62	640.31	7.20	0.04	0.00	135-а	2008
КИСЕЛЬ	180/4	0.0	0.0	17.8	71.1	0.00	14.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.11	1.78	3.24	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	411-а	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-а	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470-а	2008
Итого за прием пищи:	405	4.6	6.2	48.0	268.3	3.80	33.68	0.16	26.40	0.21	2.54	0.03	0.11	72.36	43.81	95.96	3.02	799.32	8.20	0.05	0.00		
Ужин																							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	55/10	4.8	2.5	32.8	172.3	30.19	23.77	0.06	0.10	0.01	0.52	0.11	0.03	24.73	8.02	47.94	0.54	87.00	2.91	0.01	0.01	460-а	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	13.50	0.00	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	435-а	2008
Итого за прием пищи:	215	9.0	7.1	39.7	259.6	43.69	23.77	0.10	0.88	0.03	0.52	0.11	0.19	177.73	24.82	155.94	0.66	306.00	16.41	0.01	0.01		
Всего за день:		48.4	60.1	192.4	1519.5	363.86	119.50	0.74	78.73	0.91	11.19	1.28	1.09	681.57	232.00	846.51	11.54	2630.63	62.18	0.18	0.03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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			Ф, мг	Se, мг
Завтрак																							
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	3.9	6.9	17.7	149.0	16.70	9.62	0.07	0.42	0.03	0.50	0.08	0.10	87.82	20.51	89.50	0.48	149.15	7.87	0.00	0.00	378-а	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.6	230.74	0.00	0.02	0.00	0.06	0.81	0.89	0.13	18.92	3.89	62.18	0.81	56.67	8.10	0.02	0.01	213-а	2012
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.7	2.9	10.0	77.0	8.10	0.04	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	96.50	12.89	67.75	0.17	139.43	β.10	0.00	0.00	433-а	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	9.50	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-а	2008
Итого за прием пищи:	410	13.2	18.6	37.8	372.7	265.04	19.16	0.15	0.89	0.16	1.42	1.05	0.35	208.44	44.09	238.18	1.87	373.20	24.79	0.02	0.01		
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442-а	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0.4	2.9	2.0	36.4	0.00	0.03	0.00	1.08	0.00	1.29	0.00	0.01	9.29	5.47	10.99	0.32	75.20	1.46	0.00	0.00	36-а	2012
СУП С ГРЕЧКОЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	6.4	6.6	16.6	151.0	18.70	14.92	0.09	6.12	0.16	1.65	0.02	0.09	31.43	38.14	99.83	1.81	527.36	5.91	0.03	0.00	81-а	2008
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	13.4	15.9	6.1	221.6	57.20	0.35	0.06	18.92	0.13	1.90	0.06	0.09	55.20	30.14	131.75	2.45	430.53	8.04	0.04	0.00	587	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация	150/5	0.2	0.1	10.6	43.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.65	4.75	10.45	0.24	75.30	0.00	0.00	0.00	401-а	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-а	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-а	2008
Итого за прием пищи:	510	24.1	25.9	59.9	570.0	75.90	35.34	0.25	26.12	0.29	6.01	0.08	0.24	119.22	91.05	300.42	6.72	1 182.14	17.65	0.07	0.00		
Полдник																							
ТЕФЕЛИ РЫБНО- РИСОВЫЕ	60	17.8	7.2	6.5	162.0	105.68	5.84	0.02	0.34	0.02	0.68	0.22	0.03	8.46	5.81	30.74	0.34	36.93	2.38	0.01	0.00	246-а	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	100/6	2.4	4.8	17.9	124.3	10.40	16.50	0.10	8.85	0.02	0.22	0.08	0.09	26.69	25.24	65.38	1.01	640.60	6.40	0.03	0.00	130-а	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	170/7	0.1	0.1	8.2	33.9	0.00	0.12	0.00	0.60	0.00	0.09	0.00	0.00	9.18	2.61	1.49	0.30	42.42	0.30	0.00	0.00	373-а	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	15/10	3.5	3.0	7.5	71.9	8.80	6.84	0.02	0.07	0.03	0.32	0.00	0.04	91.45	8.45	62.60	0.40	28.15	0.00	0.00	0.00	8-а	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.8	0.3	10.5	48.0	0.00	1.00	0.02	5.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.00	21.00	14.00	0.30	174.00	0.00	0.00	0.00	471-а	2008
Итого за прием пищи:	418	24.5	15.3	50.6	440.1	124.88	30.30	0.16	14.86	0.08	1.31	0.30	0.19	139.78	63.11	174.21	2.35	922.10	9.08	0.04	0.00		
Ужин																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55/10	6.5	3.3	27.7	153.1	30.19	23.77	0.06	0.08	0.01	0.52	0.11	0.03	23.48	7.39	47.13	0.45	74.13	2.91	0.01	0.01	492-а	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	140	3.9	3.5	6.3	79.1	0.01	0.00	0.04	0.98	0.04	0.00	0.00	0.24	168.00	19.60	133.00	0.00	204.40	0.00	0.03	0.00	5-а	2008
Итого за прием пищи:	205	10.4	6.8	34.0	232.2	30.20	23.77	0.10	1.06	0.05	0.52	0.11	0.27	191.48	26.99	180.13	0.45	278.53	2.91	0.04	0.01		
Всего за день:		72.8	66.7	192.3	1 657.9	496.02	108.77	0.67	44.93	0.58	9.26	1.54	1.06	665.92	229.24	899.94	12.79	2 875.97	55.43	0.17	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ (рис+пшено) С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4.1	6.9	21.4	164.1	16.70	13.64	0.06	0.42	0.03	0.41	0.08	0.09	87.32	21.27	92.49	0.43	148.61	7.79	0.00	0.00	190-а	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.6	2.8	10.4	78.1	8.10	0.48	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.21	12.42	67.98	0.13	136.44	8.10	0.00	0.00	432-а	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	9.50	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-а	2008
Итого за прием пищи:	370	8.3	14.0	41.7	327.2	34.30	23.62	0.12	0.89	0.08	0.52	0.16	0.21	189.73	40.49	179.22	0.97	313.00	16.61	0.00	0.00		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	401-а	2012
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО	30	0.2	0.0	0.5	3.8	0.00	0.03	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	0.01	6.21	3.78	6.48	0.16	42.30	0.00	0.00	0.00	589-а	2012
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/9	6.1	7.7	15.4	158.9	26.53	10.59	0.08	7.66	0.18	1.19	0.02	0.09	46.08	30.96	94.94	1.72	607.08	8.59	0.04	0.00	77-а	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	120	12.2	15.2	16.6	252.0	52.40	15.02	0.11	8.30	0.12	1.81	0.06	0.12	18.77	33.21	142.17	2.22	770.01	9.43	0.06	0.00	154-а	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация	150/5	0.5	0.0	9.3	39.6	0.00	0.27	0.01	0.14	0.06	0.00	0.00	0.02	19.13	9.86	11.83	0.26	155.13	0.00	0.00	0.00	444-а	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-а	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-а	2008
Итого за прием пищи:	519	22.8	23.4	66.2	571.3	78.93	45.95	0.30	16.70	0.36	4.17	0.08	0.28	100.84	90.36	302.82	6.26	1648.27	20.26	0.10	0.00		
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАКАРОНАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/30	17.5	11.5	25.8	186.9	67.31	20.31	0.06	0.11	0.04	1.65	0.22	0.07	38.90	8.56	57.78	0.77	90.28	5.09	0.02	0.01	211-а	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/5	0.1	0.0	5.2	21.8	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	8.51	2.84	0.89	0.05	11.40	0.00	0.00	0.00	394-а	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-а	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470-а	2008
Итого за прием пищи:	400	18.8	11.8	43.4	267.7	67.31	27.55	0.10	5.65	0.04	2.26	0.22	0.09	58.86	20.35	76.77	2.22	260.03	6.09	0.03	0.01		
Ужин																							
ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА	50	6.9	4.3	26.8	174.4	117.17	23.75	0.08	0.10	0.05	0.82	0.45	0.11	40.25	19.48	85.56	1.33	125.60	7.65	0.01	0.01	115-а	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	13.50	0.00	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	435-а	2008
Итого за прием пищи:	200	11.2	9.0	33.6	261.7	130.67	23.75	0.12	0.88	0.07	0.82	0.45	0.27	193.25	36.28	193.56	1.45	344.60	21.15	0.01	0.01		
Всего за день:		63.9	60.6	189.5	1484.4	311.22	120.87	0.67	24.82	0.58	7.77	0.91	1.02	662.68	201.48	847.37	10.90	2711.90	64.11	0.16	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	3.3	6.6	18.2	146.3	16.70	10.83	0.03	0.42	0.03	0.18	0.08	0.10	85.28	16.10	78.41	0.21	132.67	7.41	0.01	0.00	186-a	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.7	2.9	10.0	77.0	8.10	0.04	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	96.50	12.89	67.75	0.17	139.43	8.10	0.00	0.00	433-a	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	9.50	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-a	2008
Итого за прием пищи:	370	7.6	13.8	38.0	308.3	34.30	20.37	0.09	0.89	0.08	0.29	0.16	0.22	186.98	35.79	164.91	0.79	300.05	16.23	0.01	0.00		
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442-a	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0.3	2.0	1.2	24.7	0.00	0.03	0.01	2.00	0.00	0.86	0.00	0.00	7.70	4.20	10.64	0.22	45.70	0.30	0.00	0.00	21-a	2008
БОРЩ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/9	6.6	7.7	16.2	164.4	26.53	10.61	0.08	13.12	0.18	1.20	0.02	0.10	57.31	34.03	100.87	1.91	643.96	9.01	0.03	0.00	76-a	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	13.1	12.7	3.2	179.1	83.94	2.29	0.04	0.34	0.02	1.04	0.13	0.08	10.93	14.74	116.13	1.70	245.17	6.05	0.03	0.00	272-a	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	110/6	7.8	5.3	16.3	144.6	11.40	15.57	0.21	0.00	0.02	3.30	0.09	0.05	32.16	28.40	71.76	2.21	255.78	1.78	0.01	0.00	190-a	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация	150/7	0.1	0.1	8.2	33.9	0.00	0.12	0.00	0.60	0.00	0.09	0.00	0.00	8.37	2.43	1.49	0.30	42.36	0.30	0.00	0.00	373-a	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
Итого за прием пищи:	567	31.6	28.3	69.5	663.8	121.87	48.66	0.43	16.06	0.22	7.66	0.24	0.27	127.12	96.35	348.23	8.24	1306.72	19.68	0.07	0.00		
Полдник																							
СУФЛЕ РЫБНОЕ	120	20.7	10.8	3.8	194.8	170.57	0.00	0.03	0.42	0.05	0.82	0.45	0.14	91.06	10.90	88.71	0.47	145.14	11.25	0.01	0.01	250-a	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.9	0.1	2.0	12.0	0.00	0.96	0.03	3.00	0.00	0.36	0.00	0.02	6.00	6.30	18.60	0.21	29.70	0.00	0.00	0.00	13-a	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160/8	0.3	0.1	12.0	55.8	0.00	0.56	0.01	36.00	0.07	0.00	0.00	0.03	12.29	3.00	1.38	0.24	5.28	0.00	0.00	0.00	441-a	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.8	0.3	10.5	49.0	0.00	1.00	0.02	5.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.00	21.00	14.00	0.30	174.00	0.00	0.00	0.00	471-a	2008
Итого за прием пищи:	403	23.8	11.3	35.7	346.0	170.57	9.36	0.11	44.42	0.13	1.47	0.45	0.23	116.80	46.15	135.29	1.52	373.47	11.25	0.01	0.01		
Ужин																							
БУЛОЧКА С СЫРОМ	55/10	7.0	5.3	26.4	181.9	38.99	23.77	0.06	0.11	0.03	0.55	0.11	0.05	98.80	10.31	87.13	0.53	82.94	2.91	0.01	0.01	467-a	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	140	3.8	3.4	6.1	76.7	0.01	0.00	0.03	0.39	0.02	0.00	0.00	0.00	142.80	15.66	105.40	0.00	204.40	0.00	0.02	0.00	5-a	2008
Итого за прием пищи:	205	10.8	8.7	32.5	258.6	39.00	23.77	0.09	0.50	0.05	0.55	0.11	0.22	241.60	25.99	193.53	0.53	287.34	2.91	0.03	0.01		
Всего за день:		74.3	62.2	185.9	1 619.8	365.74	102.36	0.73	63.87	0.48	9.97	0.95	0.95	679.50	208.28	849.02	12.48	2 387.58	51.07	0.12	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ТВОРОЖНО-ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	110/30	16.2	12.8	19.5	169.0	73.81	6.33	0.04	0.27	0.05	0.66	0.25	0.11	70.64	11.99	73.52	0.58	183.69	7.35	0.01	0.00	221-a	2008
ЯЙЦО ОТВАЖНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.6	230.74	0.00	0.02	0.00	0.08	0.61	0.89	0.13	18.82	3.89	62.18	0.81	56.67	8.10	0.02	0.01	213-a	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.6	2.8	10.4	78.1	8.10	0.48	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.21	12.42	67.98	0.13	136.44	6.10	0.00	0.00	432-a	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-a	2008	
Итого за прием пищи:	391	25.5	24.5	40.1	393.7	322.15	16.31	0.12	0.74	0.18	1.78	1.22	0.36	191.97	35.10	222.43	1.93	404.75	24.27	0.03	0.01		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	401-a	2012
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																							
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	30	0.4	0.0	2.6	12.2	0.00	0.03	0.01	1.20	0.00	0.04	0.00	0.01	9.99	5.94	11.61	0.38	86.40	2.10	0.01	0.00	582-a	2008
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	2.1	3.9	18.0	115.8	3.80	16.30	0.07	6.12	0.16	1.05	0.03	0.05	29.07	23.74	57.85	0.92	436.87	4.25	0.02	0.00	109-a	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	120	11.0	14.6	14.1	232.1	43.00	10.57	0.10	15.25	0.13	1.95	0.03	0.11	39.59	31.34	120.63	1.80	604.29	8.34	0.08	0.01	338-a	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация	150/7	0.1	0.0	7.1	31.1	0.00	0.00	0.00	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	10.53	2.65	2.38	0.11	20.22	0.00	0.00	0.00	511-a	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
Итого за прием пищи:	512	17.5	19.0	66.2	508.2	46.80	46.94	0.27	24.49	0.29	4.23	0.06	0.21	99.83	76.22	239.87	5.11	1221.53	16.93	0.11	0.01		
Полдник																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	3.1	6.6	13.0	124.6	16.70	5.42	0.03	0.42	0.03	0.8	0.08	0.09	87.60	11.01	64.62	0.21	127.81	7.32	0.00	0.00	112-a	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0.1	0.0	5.0	20.6	0.00	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.61	3.60	3.71	0.37	13.09	0.00	0.00	0.00	473-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.22	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470-a	2008
Итого за прием пищи:	409	4.6	6.9	30.5	204.1	16.70	12.80	0.07	5.44	0.03	0.69	0.08	0.12	108.66	23.56	86.43	1.98	299.25	8.32	0.01	0.00		
Ужин																							
СУШКИ	50	5.5	0.7	34.4	165.5	0.00	33.20	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	15.00	23.00	60.50	1.45	92.50	0.00	0.00	0.00	521-a	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	0.30	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442-a	2008
Итого за прием пищи:	200	6.2	0.8	49.6	230.0	0.00	33.50	0.14	3.00	0.00	0.00	0.00	0.06	25.50	29.00	71.00	3.55	272.50	1.50	0.00	0.00		
Всего за день:		56.5	53.6	190.9	1392.5	385.66	109.55	0.63	34.37	0.53	6.50	1.36	0.92	545.96	177.68	714.73	12.57	2344.03	51.02	0.17	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4.7	7.1	18.6	158.1	16.70	11.08	0.09	0.42	0.03	1.44	0.08	0.12	87.81	45.41	112.00	1.33	193.82	7.86	0.00	0.00	184-a	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.7	2.9	10.0	77.0	8.10	0.04	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	96.50	12.89	67.75	0.17	139.43	8.10	0.00	0.00	433-a	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	9.50	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-a	2008
Итого за прием пищи:	370	9.0	14.3	38.5	320.1	34.30	20.62	0.15	0.89	0.08	1.55	0.16	0.24	189.51	65.10	198.50	1.91	361.20	16.68	0.00	0.00		
II Завтрак																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	5-a	2008
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	30	0.2	0.0	0.5	3.8	0.00	0.03	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	0.01	6.21	3.78	6.48	0.16	42.30	0.00	0.00	0.00	589-a	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	3.4	2.2	16.0	97.3	1.90	14.09	0.11	6.12	0.16	1.30	0.02	0.06	34.77	26.48	63.18	1.35	486.99	4.55	0.02	0.00	79-a	2008
СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ	120	12.7	16.3	11.3	243.3	110.78	7.30	0.07	1.11	0.07	0.88	0.28	0.16	86.71	21.63	149.97	1.07	239.53	11.70	0.07	0.01	253-a	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация	150/8	0.3	0.1	12.0	55.8	0.00	0.56	0.01	36.00	0.07	0.00	0.00	0.03	11.08	2.73	1.38	0.24	5.19	0.00	0.00	0.00	441-a	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
Итого за прием пищи:	513	20.4	19.2	64.2	517.3	112.68	42.02	0.29	43.83	0.30	3.35	0.30	0.30	149.42	67.17	268.41	4.72	847.76	18.49	0.09	0.01		
Полдник																							
БИГУС С КОЛБАСОЙ	160	6.6	7.5	7.0	123.6	3.83	0.16	0.06	19.90	0.25	1.49	0.03	0.07	62.21	27.65	99.10	2.29	343.47	4.31	0.02	0.00	134-a	2012
КИСЕЛЬ	180/5	0.0	0.0	18.7	74.9	0.00	14.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.13	1.78	3.24	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	411-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470-a	2008
Итого за прием пищи:	410	7.9	7.8	38.2	257.5	3.83	21.73	0.10	24.90	0.25	2.10	0.03	0.09	83.79	38.38	120.44	3.69	502.51	5.31	0.03	0.00		
Ужин																							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	55/10	4.8	2.5	33.8	176.2	30.19	23.77	0.06	0.10	0.01	0.52	0.11	0.03	24.74	8.02	47.94	0.54	87.03	2.91	0.01	0.01	518-a	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	13.50	0.00	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	435-a	2008
Итого за прием пищи:	215	9.0	7.1	40.6	263.5	43.69	23.77	0.10	0.88	0.03	0.52	0.11	0.19	177.74	24.82	155.94	0.66	306.03	16.41	0.01	0.01		
Всего за день:		49.2	50.9	186.0	1 414.9	194.51	108.14	0.67	71.20	0.69	7.52	0.60	0.99	720.46	209.47	838.29	10.98	2 163.50	56.89	0.15	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4.5	7.0	21.2	166.6	16.70	12.96	0.08	0.42	0.03	0.63	0.08	0.10	89.07	24.35	100.30	0.61	160.02	8.10	0.01	0.00	185-a	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.6	2.8	10.4	78.1	8.10	0.48	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.21	12.42	67.98	0.13	136.44	8.10	0.00	0.00	432-a	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	9.50	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-a	2008
Итого за прием пищи:	370	8.8	14.1	41.5	329.7	34.30	22.94	0.14	0.89	0.08	0.74	0.16	0.22	191.48	43.57	187.03	1.15	324.41	16.92	0.01	0.00		
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442-a	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И СОЛЕНОГО ОГУРЦА С МАСЛОМ	30	0.7	2.1	1.4	27.0	0.00	0.65	0.02	1.00	0.00	1.08	0.00	0.01	5.67	5.04	13.36	0.18	33.90	0.00	0.00	0.00	17-a	2008
ЩИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/9	6.1	7.6	14.1	154.4	26.53	10.58	0.08	10.90	0.18	1.16	0.02	0.09	47.41	29.05	91.14	1.60	573.35	7.41	0.03	0.00	98-a	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВДИНЫ	50	13.3	13.5	1.3	179.8	164.32	0.00	0.04	0.13	0.06	1.16	0.47	0.15	39.34	14.60	133.48	1.54	247.55	10.33	0.04	0.01	298-a	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110/6	2.4	5.7	16.6	127.0	12.75	15.00	0.10	8.08	0.02	0.23	0.09	0.08	30.99	23.73	63.91	0.93	591.25	6.35	0.03	0.00	130-a	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С витаминизацией	150/5	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.17	1.35	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	440-a	2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
Итого за прием пищи:	565	26.3	29.3	62.7	624.5	203.60	46.27	0.33	20.11	0.26	4.80	0.58	0.37	140.23	86.32	349.29	6.25	1520.40	26.33	0.10	0.01		
Полдник																							
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	90	1.9	4.5	10.5	89.8	5.70	0.16	0.04	5.05	0.22	1.16	0.05	0.04	41.44	25.61	50.90	1.50	347.83	8.03	0.03	0.00	22-a	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	17.7	7.2	3.2	147.6	105.66	2.29	0.02	0.34	0.02	0.74	0.22	0.03	8.92	3.70	23.72	0.36	35.38	2.27	0.01	0.03	245-a	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/5	0.1	0.0	5.1	21.5	0.00	0.14	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.01	10.65	3.92	4.30	0.40	17.98	0.00	0.00	0.00	353-a	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.6	0.3	10.5	48.0	0.00	1.00	0.02	5.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.00	21.00	14.00	0.30	174.00	0.00	0.00	0.03	471-a	2008
Итого за прием пищи:	400	21.5	12.0	36.8	342.5	111.38	10.43	0.10	10.89	0.25	2.19	0.27	0.12	68.50	59.18	105.52	2.89	594.54	10.30	0.04	0.03		
Ужин																							
БУЛОЧКА С СЫРОМ	55/10	7.0	5.3	26.4	181.9	38.99	23.77	0.06	0.11	0.03	0.55	0.11	0.05	98.80	10.31	87.13	0.53	82.94	2.91	0.01	0.01	467-a	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	140	3.9	3.5	6.3	79.1	0.01	0.00	0.04	0.98	0.04	0.00	0.00	0.24	168.00	19.60	133.00	0.00	204.40	0.00	0.03	0.00	5-a	2008
Итого за прием пищи:	265	10.9	8.8	32.7	261.0	39.00	23.77	0.10	1.09	0.07	0.55	0.11	0.29	266.80	29.91	220.13	0.53	267.34	2.91	0.04	0.01		
Всего за день:		68.1	64.4	183.9	1600.7	388.28	103.61	0.68	34.98	0.66	8.28	1.12	1.01	674.01	222.98	868.97	12.19	2846.69	57.46	0.19	0.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4.3	6.7	21.1	161.5	16.70	13.98	0.04	0.42	0.03	0.61	0.08	0.10	87.77	12.61	73.51	0.25	143.56	7.20	0.00	0.00	183-a	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.7	2.9	10.0	77.0	8.10	0.04	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	96.50	12.89	67.75	0.17	138.43	8.10	0.00	0.00	433-a	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	9.50	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.03	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-a	2008
Итого за прием пищи:	370	8.5	13.9	40.9	323.5	34.30	23.52	0.10	0.89	0.08	0.72	0.16	0.22	189.47	32.30	160.01	0.83	310.94	16.02	0.00	0.00		
II Завтрак																							
КИСЕЛЬ	100/2	0.0	0.0	9.7	38.6	0.00	7.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.86	1.71	1.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	411-a	2008
Итого за прием пищи:	102	0.0	0.0	9.7	38.6	0.00	7.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.86	1.71	1.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ И ЛУКА	30	0.8	3.1	2.1	39.1	0.00	0.71	0.02	3.00	0.00	1.54	0.00	0.01	6.88	5.74	18.34	0.23	35.78	0.24	0.00	0.00	19-a	2008
СУП ВЕРМИШЕЛЬНЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	6.2	6.4	17.7	153.6	18.70	15.95	0.08	6.12	0.16	1.29	0.02	0.07	31.38	25.03	84.85	1.45	507.10	5.77	0.03	0.00	100-a	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50	13.7	14.1	4.8	200.6	114.68	4.38	0.04	0.20	0.03	1.08	0.25	0.10	12.66	16.18	126.59	1.74	246.07	7.04	0.04	0.00	285-a	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.4	6.3	6.6	93.5	7.60	0.16	0.03	22.28	0.13	1.48	0.06	0.04	57.14	20.75	40.52	1.24	259.79	4.19	0.01	0.00	131-a	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация	150/5	0.5	0.0	9.3	39.6	0.00	0.27	0.01	0.14	0.06	0.00	0.00	0.02	19.13	9.86	11.83	0.26	155.13	0.00	0.00	0.00	444-a	2008
ХЛЕБ РЖАНСИ	40	2.7	3.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	3.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
Итого за прием пищи:	550	27.4	30.3	65.0	643.5	140.98	41.51	0.27	31.74	0.38	6.56	0.33	0.28	137.84	90.11	329.53	6.82	1 277.62	19.48	0.08	0.00		
Полдник																							
"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/30	19.5	13.8	26.0	211.1	73.01	22.41	0.07	0.11	0.05	0.69	0.27	0.07	37.41	8.54	60.28	0.55	93.95	5.13	0.02	0.01	220-a	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/5	0.1	0.0	5.2	22.1	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.64	2.97	0.99	0.05	12.59	0.00	0.00	0.00	394-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470-a	2008
Итого за прием пищи:	410	20.9	14.2	45.6	292.2	73.01	29.65	0.11	5.71	0.05	1.30	0.27	0.09	57.50	20.46	79.37	2.00	264.89	6.13	0.03	0.01		
Ужин																							
ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА	50	6.9	4.3	26.8	174.4	117.17	23.75	0.08	0.10	0.05	0.82	0.45	0.11	40.25	19.48	85.56	1.33	125.60	7.65	0.01	0.01	115-a	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	15.50	0.00	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	435-a	2008
Итого за прием пищи:	200	11.2	9.0	33.6	261.7	130.67	23.75	0.12	0.88	0.07	0.82	0.45	0.27	193.25	36.28	193.56	1.45	344.60	21.15	0.01	0.01		
Всего за день:		67.9	67.3	194.9	1 559.5	378.96	126.39	0.60	39.22	0.58	9.40	1.21	0.86	586.92	180.86	764.27	11.10	2 198.65	62.78	0.12	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	3.9	6.7	17.3	145.7	16.70	9.88	0.05	0.42	0.03	0.11	0.08	0.10	89.56	17.43	93.24	0.66	151.98	7.20	0.00	0.01	189-a	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.6	2.8	10.4	78.1	8.10	0.48	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.21	12.42	67.98	0.13	136.44	8.10	0.00	0.00	432-a	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.2	9.6	82.5	9.50	9.50	0.02	0.00	0.02	0.11	0.08	0.02	4.65	6.12	16.78	0.37	27.95	0.72	0.00	0.00	2-a	2008
Итого за прием пищи:	370	8.2	13.7	37.3	306.2	34.30	19.86	0.10	0.89	0.06	0.22	0.16	0.22	191.42	35.97	178.00	1.16	316.37	16.02	0.00	0.01		
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442-a	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0.5	3.0	2.7	39.9	0.00	0.16	0.01	1.25	0.00	1.30	0.00	0.01	10.89	6.09	12.17	0.39	87.70	2.10	0.01	0.00	48-a	2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/9	6.5	6.8	18.3	164.6	26.53	15.77	0.08	6.78	0.18	1.02	0.02	0.08	41.82	29.70	109.60	1.57	556.67	6.69	0.03	0.00	92-a	2008
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	50	12.5	13.1	2.6	178.4	55.10	0.74	0.05	1.05	0.22	1.35	0.02	0.08	13.79	17.79	112.68	1.68	277.59	5.84	0.04	0.00	259-a	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110/6	3.8	5.3	24.0	158.3	11.40	23.70	0.05	0.00	0.02	0.87	0.09	0.02	15.51	7.02	28.32	0.64	44.61	0.53	0.01	0.01	209-a	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК - С витаминизация	150/7	0.1	0.1	8.2	33.9	0.00	0.12	0.00	0.60	0.00	0.09	0.00	0.00	8.37	2.43	1.49	0.30	42.36	0.30	0.00	0.00	373-a	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
Итого за прием пищи:	567	27.1	28.6	80.4	692.2	93.03	60.53	0.28	9.68	0.42	5.80	0.13	0.23	101.03	75.58	311.66	6.48	1 082.68	17.70	0.09	0.01		
Полдник																							
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	120	22.3	12.1	2.6	208.1	283.24	0.00	0.03	0.26	0.09	1.23	0.89	0.19	69.92	9.49	98.20	0.85	129.67	12.60	0.02	0.01	247-a	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.00	0.15	0.01	0.84	0.05	0.00	0.00	0.02	11.07	4.05	9.99	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	12-a	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	180/8	0.3	0.1	12.0	55.8	0.00	0.56	0.01	36.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	12.29	3.00	1.38	0.24	5.26	0.00	0.00	441-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	15/10	3.5	3.0	7.5	71.9	8.80	6.84	0.02	0.07	0.03	0.32	0.00	0.04	91.45	8.45	62.60	0.40	26.15	0.00	0.00	0.00	8-a	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.8	0.3	10.5	48.0	0.00	1.00	0.02	5.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.00	21.00	14.00	0.30	174.00	0.00	0.00	0.00	471-a	2008
Итого за прием пищи:	413	27.4	18.1	34.8	418.4	292.04	8.55	0.09	42.17	0.25	1.55	0.89	0.31	186.73	45.99	186.17	1.98	431.60	12.60	0.02	0.01		
Ужин																							
КРЕНДЕЛЬ	55	4.8	2.5	26.4	146.6	30.19	23.77	0.06	0.08	0.01	0.52	0.11	0.03	24.04	7.52	47.13	0.45	74.14	2.91	0.01	0.01	463-a	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.02	0.00	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	5-a	2008
Итого за прием пищи:	205	9.0	6.2	33.2	231.4	30.21	23.77	0.11	1.13	0.05	0.52	0.11	0.29	204.04	28.52	169.63	0.45	293.14	2.91	0.04	0.01		
Всего за день:		72.1	66.7	195.8	1 691.2	449.58	112.91	0.59	55.87	0.78	8.09	1.29	1.06	692.22	190.06	872.46	11.47	2 243.79	50.23	0.15	0.04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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		
Завтрак																							
ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	110/30	16.2	13.4	16.3	161.1	77.61	6.29	0.04	0.47	0.26	0.55	0.28	0.11	68.98	12.00	68.25	0.44	129.25	7.85	0.02	0.00	224-a	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180/6	2.7	2.9	10.0	77.0	8.10	0.04	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	96.54	12.90	67.75	0.17	139.43	8.10	0.00	0.00	433-a	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.9	85.0	9.50	9.50	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.02	5.20	6.80	18.75	0.41	27.95	0.72	0.00	0.00	2-a	2008
Итого за прием пищи:	351	20.4	20.6	36.2	323.1	95.21	15.83	0.10	0.94	0.31	0.66	0.36	0.23	170.72	31.70	154.75	1.02	296.63	16.67	0.02	0.00		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	401-a	2012
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	30	0.7	4.9	2.1	55.3	0.00	0.65	0.03	1.20	0.00	2.36	0.00	0.01	6.39	5.04	16.47	0.22	37.30	0.30	0.00	0.00	347-a	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	4.7	6.2	17.2	143.5	119.17	15.03	0.10	8.52	0.20	1.45	0.48	0.13	40.66	28.33	93.91	1.53	627.69	9.69	0.04	0.01	83-a	2008
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	120	10.9	14.3	15.7	234.7	43.90	14.46	0.07	0.98	0.24	1.98	0.02	0.08	18.88	21.78	106.42	1.03	159.51	4.23	0.08	0.01	265-a	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация	150/7	0.1	0.0	7.1	31.1	0.00	0.00	0.00	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	10.53	2.65	2.38	0.11	20.22	0.00	0.00	0.00	511-a	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	13.20	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	9-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
Итого за прием пищи:	512	20.2	25.9	66.5	581.6	163.07	50.18	0.29	12.62	0.44	6.96	0.50	0.26	87.11	70.35	266.58	4.79	918.47	16.46	0.12	0.02		
Полдник																							
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150/4/5	4.7	7.7	19.4	165.9	16.70	11.90	0.09	0.42	0.03	0.74	0.08	0.11	93.48	32.40	116.81	0.78	183.16	8.39	0.01	0.00	184-a	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180/6	0.2	0.1	11.6	47.8	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.88	5.02	10.45	0.24	75.42	0.00	0.00	0.00	401-a	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	6.84	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7-a	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470-a	2008
Итого за прием пищи:	410	6.2	8.0	43.4	272.7	16.70	19.14	0.14	5.42	0.03	1.35	0.08	0.14	118.81	46.37	145.36	2.42	416.93	9.39	0.02	0.00		
Ужин																							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	25.40	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	497-a	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	0.30	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442-a	2008
Итого за прием пищи:	200	4.5	5.1	52.4	273.0	0.00	25.70	0.06	3.00	0.01	0.00	0.00	0.05	25.00	16.00	55.50	3.15	235.00	1.50	0.00	0.00		
Всего за день:		54.1	62.0	203.0	1 507.0	274.99	110.85	0.62	22.68	0.82	8.97	0.94	0.85	521.64	178.42	717.19	11.38	2 013.03	44.02	0.18	0.02		