

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 351»
городского округа Самара
(МБДОУ «Детский сад № 351» г.о. Самара)

МЕНЮ

Сад 12 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
I Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ (рис+пшено) С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 140/30	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 140/30
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6
БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6			БАТОН С МАСЛОМ 20/6					
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 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	СВЕКЛА ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И СОЛЕННОГО ОГУРЦА С МАСЛОМ 50	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ И ЛУКА 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 30
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	СУП С ГРЕЧКОЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/3	БОРЩ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/3	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	ЩИ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/0/11	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	РАССОЛЬНИК НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/11	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ 180
АЗУ КУРИНОЕ 70	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 140	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ 140	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 70	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140	СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ 140	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 70	ГУЛЯШ МЯСНОЙ 70	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 130/8	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 180/6	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ 130/8	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 180/8	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 180/9	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 130/8	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130/8	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 180/8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 180/9	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 180/8	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + С витаминизация 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 180/6	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 180/8	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	
Полдник									
ОВОЩНОЕ РАГУ 200	ТЕФТЕЛИ РЫБНО- РИСОВЫЕ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАКАРОНАМИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 140/30	СУФЛЕ РЫБНОЕ 140	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	БИГУС С КОЛБАСОЙ 200	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ 100	"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ 140/30	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 140	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6
КИСЕЛЬ 180/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 110/8	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200/7	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	КИСЕЛЬ 180/5	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200/7	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180/6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180/8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200/9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200/9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30

ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ 30/15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ 30/15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50
	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50			ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	
Ужин									
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ 60/20	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60/15	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	БУЛОЧКА С СЫРОМ 60/15	СУШКИ 60	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60/20	БУЛОЧКА С СЫРОМ 60/15	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	КРЕНДЕЛЬ 60	ПЕЧЕНЬЕ 60
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	СОК ФРУКТОВЫЙ 200

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 Утверждаю
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 351» г.о. Самара
Львова И.В./

1 день

	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	З, мкг	Ф, мкг			Se, мг																			
Завтрак																																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.6	11.3	4.4	150.3	248.34	0.00	0.05	0.47	0.11	0.92	0.97	0.34	111.23	13.97	127.74	0.89	188.82	16.20	0.02	0.01	214	2008																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0.9	4.3	3.7	57.7	0.00	0.25	0.01	1.40	0.08	0.00	0.00	0.03	18.45	6.75	16.65	0.32	157.50	0.00	0.00	10.00	12	2008																			
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.8	11.5	82.5	8.10	0.58	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.40	12.69	68.62	0.14	137.38	8.10	0.00	0.00	432	2008																			
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008																			
Итого за прием пищи:	403	12.8	23.6	29.5	383.0	267.84	10.33	0.12	2.34	0.24	1.05	1.06	0.39	232.40	40.21	231.95	1.76	511.80	25.02	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	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 СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ С МАСЛОМ И ЛУКОМ	50	0.8	3.1	5.0	50.7	0.00	3.78	0.03	2.70	0.00	1.31	0.00	0.02	8.15	8.33	21.56	0.40	180.65	1.55	0.01	0.00	503	2012																			
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	2.5	4.9	15.9	118.5	3.80	12.27	0.12	12.68	0.21	1.56	0.33	0.07	52.84	29.43	67.70	1.36	555.26	5.70	0.03	0.00	95	2008																			
АЗУ КУРИНОЕ	70	10.8	13.8	4.6	185.1	46.70	2.11	0.06	1.94	0.28	1.52	0.32	0.08	20.41	17.10	93.54	1.11	203.05	4.64	0.07	0.01	260	2008																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/8	4.3	7.5	19.5	162.6	15.20	19.39	0.11	0.00	0.04	2.51	0.12	0.07	11.09	63.88	95.09	2.23	134.49	1.16	0.01	0.00	181	2008																			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация	180/9	0.4	0.2	13.9	65.1	0.00	0.68	0.01	44.00	0.09	0.00	0.30	0.03	13.39	3.30	1.68	0.30	6.31	0.00	0.00	0.00	441	2008																			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.30	0.04	9.00	9.60	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.30	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008																			
Итого за прием пищи:	697	23.6	30.0	90.1	732.3	65.70	63.85	0.45	61.32	0.62	8.39	0.17	0.32	119.48	136.14	339.87	7.80	1173.56	15.85	0.12	0.01																					
Полдник																																										
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	4.1	2.2	22.6	136.5	0.00	15.15	0.13	26.90	0.30	1.41	0.30	0.10	64.90	42.48	95.41	2.08	809.37	9.20	0.05	0.00	135	2008																			
КИСЕЛЬ	180/5	0.0	0.0	18.7	74.9	0.00	14.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	10.13	1.76	3.24	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	411	2008																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.30	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	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	0.30	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470	2008																			
Итого за прием пищи:	465	6.6	3.6	61.3	305.9	0.00	43.56	0.20	31.90	0.30	2.32	0.60	0.13	89.93	58.16	129.35	3.78	987.76	10.20	0.06	0.00																					
Ужин																																										
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60/20	5.5	2.7	45.7	226.9	30.64	27.16	0.06	0.14	0.02	0.52	0.11	0.05	31.98	9.96	56.58	0.68	113.98	3.43	0.01	0.01	460	2008																			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	16.20	0.00	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	435	2008																			
Итого за прием пищи:	260	10.6	8.3	53.9	333.7	46.84	27.16	0.11	1.08	0.05	0.52	0.11	0.24	215.58	30.14	186.18	0.82	376.78	19.63	0.01	0.01																					
Всего за день:		56.3	67.9	239.3	1811.4	380.39	144.90	0.91	97.34	1.24	12.28	1.34	1.25	777.39	280.65	982.35	14.16	3195.90	70.70	0.23	0.03																					

2 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5.1	8.4	23.1	189.4	20.40	12.96	0.09	0.52	0.04	0.65	0.09	0.13	110.60	26.82	114.85	0.63	189.48	9.90	0.01	0.00	378	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.6	230.74	0.00	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.92	3.89	62.18	0.81	56.67	8.10	0.02	0.01	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.9	10.9	81.2	8.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	68.34	0.19	140.99	8.10	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	206	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	484	14.4	21.0	44.2	424.6	270.64	22.51	0.17	0.99	0.17	1.59	1.07	0.38	231.92	50.88	264.31	2.04	415.24	26.82	0.03	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	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	50	0.6	3.9	3.1	50.8	0.00	0.05	0.01	1.72	0.00	1.73	0.00	0.01	14.97	8.84	17.57	0.52	119.85	2.19	0.01	0.00	36	2012
СУП С ГРЕЧКОЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	6.7	7.4	18.4	167.2	20.60	16.01	0.12	6.35	0.24	1.83	0.03	0.09	42.68	44.21	110.77	2.08	550.41	6.30	0.04	0.00	81	2008
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	140	15.6	16.4	8.4	244.5	61.70	0.50	0.09	24.76	0.23	2.03	0.05	0.14	72.99	38.87	159.03	2.98	534.17	9.92	0.05	0.00	587	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация	180/6	0.2	0.1	12.8	53.2	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.32	5.78	12.77	0.30	92.02	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	626	28.0	28.4	74.0	665.1	82.30	42.18	0.36	32.83	0.47	7.08	0.08	0.30	159.56	113.80	360.44	8.28	1 390.25	21.21	0.10	0.00		
Полдник																							
ТЕФТЕЛИ РЫБНО-РИСОВЫЕ	80	20.0	7.9	8.1	182.6	111.68	7.30	0.03	0.40	0.02	0.69	0.22	0.03	9.46	7.00	34.28	0.38	41.76	2.46	0.02	0.00	246	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110/8	2.5	7.3	17.4	145.2	16.55	15.75	0.11	8.48	0.04	0.29	0.12	0.08	31.65	24.77	66.83	0.99	619.95	6.60	0.03	0.00	130	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180/8	0.1	0.1	9.3	38.3	0.00	0.13	0.00	0.64	0.00	0.10	0.00	0.00	9.73	2.77	1.58	0.32	45.26	0.32	0.00	0.00	373	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	30/15	5.8	4.6	15.1	125.7	13.20	13.68	0.06	0.11	0.05	0.64	0.00	0.07	138.90	15.15	100.20	0.75	51.90	0.00	0.01	0.00	8	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	2008
Итого за прием пищи:	481	29.1	20.1	60.2	539.7	141.43	37.86	0.22	14.63	0.12	1.72	0.34	0.21	193.74	70.69	216.89	2.74	932.87	9.38	0.06	0.00		
Ужин																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60/15	8.1	4.9	31.4	182.3	30.64	27.16	0.06	0.10	0.02	0.94	0.11	0.05	29.42	8.72	54.98	0.50	88.12	3.43	0.01	0.01	492	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.8	8.6	107.4	0.02	0.00	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	228.00	26.60	180.50	0.00	277.40	0.00	0.04	0.00	5	2008
Итого за прием пищи:	265	13.4	9.7	40.0	289.7	30.66	27.16	0.12	1.43	0.07	0.94	0.11	0.37	257.42	35.32	235.48	0.50	365.52	3.43	0.05	0.01		
Всего за день:		85.3	79.2	228.5	1 962.1	525.03	129.91	0.88	51.88	0.83	11.33	1.60	1.27	849.64	274.69	1 084.12	14.96	3 223.88	61.84	0.24	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	Углевод м, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ (рис+пшено) С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5.5	8.5	30.5	220.8	20.40	20.66	0.09	0.52	0.04	0.59	0.09	0.14	110.47	29.84	124.62	0.64	193.93	9.89	0.01	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.8	11.5	82.5	8.10	0.58	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.40	12.69	68.62	0.14	137.38	8.10	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	-0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9.8	16.4	51.8	395.7	39.90	30.74	0.15	0.99	0.09	0.72	0.18	0.26	213.19	49.33	212.18	1.19	359.41	18.71	0.01	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	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 СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	0.1	0.8	6.3	0.00	0.05	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	10.35	6.30	10.80	0.27	70.50	0.00	0.00	0.00	589	2012
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/3	6.3	8.6	16.7	170.5	23.21	10.61	0.11	8.45	0.23	1.67	0.03	0.10	55.56	35.20	101.12	1.99	654.08	9.20	0.05	0.00	77	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	140	15.2	17.8	20.5	303.1	59.80	18.03	0.16	10.20	0.21	2.74	0.03	0.16	25.36	42.20	178.48	2.77	947.72	11.84	0.08	0.00	154	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация	180/6	0.6	0.0	11.3	48.0	0.00	0.33	0.01	0.18	0.06	0.00	0.00	0.02	23.24	12.02	14.45	0.32	189.59	0.00	0.01	0.00	444	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.80	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	629	27.3	27.0	80.5	677.3	83.01	54.64	0.41	19.83	0.50	5.90	0.06	0.34	128.11	111.82	365.15	7.75	1 955.69	23.84	0.14	0.00		
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАКАРОНАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/30	24.5	14.7	34.4	230.8	66.89	25.74	0.08	0.14	0.04	1.78	0.22	0.08	45.47	10.38	67.15	0.90	106.43	5.57	0.02	0.01	211	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/7	0.1	0.0	7.1	29.8	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	9.49	3.15	0.99	0.05	12.71	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	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	2008
Итого за прием пищи:	457	27.1	15.1	61.5	355.2	66.89	39.82	0.15	5.74	0.04	2.69	0.22	0.11	69.86	27.43	98.84	2.65	296.84	6.57	0.03	0.01		
Ужин																							
ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА	50	6.9	4.3	27.8	178.2	117.17	23.75	0.08	0.10	0.05	0.82	0.45	0.11	40.26	19.48	85.56	1.33	125.63	7.65	0.01	0.01	115	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	18.00	0.00	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	12.6	10.6	36.9	294.6	135.17	23.75	0.13	1.14	0.08	0.82	0.45	0.32	244.26	41.88	229.56	1.49	417.63	25.65	0.01	0.01		
Всего за день:		79.5	71.5	235.2	1 779.3	324.98	148.95	0.87	28.40	0.74	10.13	0.91	1.20	775.42	244.46	1 000.73	13.08	3 175.57	74.77	0.21	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	200/5/6	4.5	8.1	27.4	201.8	20.40	18.23	0.05	0.52	0.04	0.24	0.09	0.13	107.54	23.13	106.66	0.32	172.28	9.35	0.01	0.00	186	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	20/0/7	2.7	2.9	10.9	81.2	8.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	68.34	0.15	140.99	8.10	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	8.9	16.2	48.2	375.5	39.90	27.78	0.11	0.99	0.09	0.37	0.18	0.25	209.94	43.30	193.94	0.92	341.37	18.17	0.01	0.00		
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	1/0	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	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	50	0.5	3.1	2.2	39.1	0.00	0.05	0.02	3.50	0.00	1.30	0.00	0.01	13.10	7.00	18.86	0.36	77.30	0.60	0.01	0.00	21	2008
БОРЩ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/3	6.7	7.8	17.1	167.3	21.31	10.63	0.11	14.98	0.23	1.64	0.02	0.11	67.16	37.65	105.65	2.15	679.69	9.23	0.04	0.00	76	2008
БИТЧКИ МЯСНЫЕ	70	15.2	16.2	4.7	224.8	120.28	3.21	0.06	6.60	0.03	1.67	0.25	0.11	16.20	17.88	139.54	2.05	289.36	7.76	0.05	0.00	272	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/8	12.3	7.3	25.7	217.6	15.20	24.59	0.34	0.00	0.04	5.19	0.12	0.08	49.34	44.55	113.09	3.49	403.58	2.81	0.02	0.00	190	2012
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С витаминизация	180/8	0.1	0.1	9.5	39.2	0.00	0.14	0.01	0.72	0.00	0.11	0.00	0.00	10.02	2.92	1.78	0.36	50.82	0.36	0.00	0.00	373	2012
ХЛЕБ РЖАНОС	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	669	39.7	34.9	90.4	837.3	156.79	64.24	0.66	19.80	0.30	11.40	0.39	0.36	169.42	126.10	439.22	10.83	1594.55	23.56	0.12	0.00		
Полдник																							
СУФЛЕ РЫБНОЕ	140	23.5	12.6	3.8	223.2	179.27	0.00	0.03	0.42	0.05	1.24	0.45	0.14	91.06	10.90	88.73	0.47	145.14	11.25	0.01	0.01	250	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	53	1.6	0.1	3.3	20.0	0.00	1.60	0.06	5.00	0.00	0.60	0.00	0.03	10.00	10.50	31.00	0.35	49.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/9	0.4	0.2	3.5	65.1	0.00	0.68	0.01	44.00	0.00	0.00	0.00	0.03	14.20	3.48	1.68	0.30	6.37	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2.3	0.2	5.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	53	0.8	0.3	0.5	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	2008
Итого за прием пищи:	479	28.5	13.3	46.5	427.3	179.27	16.96	0.17	54.42	0.15	2.43	0.45	0.20	126.16	55.78	160.61	2.02	413.71	11.25	0.01	0.01		
Ужин																							
БУЛОЧКА С СЫРОМ	60/15	8.8	7.0	1.3	222.6	43.84	27.16	0.07	0.14	0.05	0.57	0.11	0.09	142.23	13.06	114.96	0.62	101.37	3.43	0.02	0.01	467	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.8	8.6	107.4	0.02	0.00	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.33	228.00	26.60	180.50	0.00	277.40	0.00	0.04	0.03	5	2008
Итого за прием пищи:	265	14.1	11.7	39.6	330.0	43.86	27.16	0.13	1.47	0.10	0.57	0.11	0.41	370.23	39.66	295.46	0.62	378.77	3.43	0.06	0.01		
Всего за день:		91.6	76.2	234.7	2013.0	419.82	136.34	1.08	78.68	0.64	14.77	1.13	1.28	882.75	268.84	1096.23	15.79	2848.40	57.41	0.20	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	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	140/30	19.9	16.2	24.7	209.1	78.45	9.10	0.06	0.22	0.06	0.97	0.28	0.09	64.26	12.36	72.99	0.68	193.24	6.66	0.01	0.00	221	2008		
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.6	230.74	0.00	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.92	3.89	62.18	0.81	56.67	8.10	0.02	0.01	213	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.8	11.5	82.5	8.10	0.58	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.40	12.69	68.62	0.14	137.38	8.10	0.00	0.00	432	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	16.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008		
Итого за прием пищи:	443	29.2	28.7	46.3	445.6	328.69	19.16	0.14	0.69	0.19	1.91	1.26	0.34	185.90	35.74	222.73	2.04	415.39	23.58	0.03	0.01				
II Завтрак																									
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.01	0.00	0.02	0.28	0.02	0.00	0.00	0.12	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	401	2012		
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.01	0.00	0.02	0.28	0.02	0.00	0.00	0.12	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00				
Обед																									
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	50	0.7	0.1	4.3	20.4	0.00	0.05	0.01	2.00	0.00	0.07	0.00	0.02	16.65	9.90	19.35	0.63	144.00	3.50	0.01	0.00	582-a	2008		
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	2.3	4.9	19.7	132.7	3.80	17.82	0.09	6.22	0.21	1.50	0.03	0.05	38.53	26.31	63.98	1.04	446.52	4.44	0.04	0.00	109	2008		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	12.7	16.6	15.8	266.1	48.60	10.60	0.13	19.20	0.24	2.44	0.03	0.14	53.08	37.61	140.55	2.16	673.64	9.76	0.10	0.01	338	2008		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ - С витаминизацией	180/8	0.1	0.0	8.2	35.9	0.00	0.00	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.83	3.24	2.97	0.14	25.23	0.00	0.00	0.00	511	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	628	20.8	22.4	79.2	604.3	52.40	54.09	0.36	29.82	0.45	5.50	0.06	0.26	134.69	93.16	287.15	6.37	1383.19	20.50	0.15	0.01				
Полдник																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	4.1	8.1	17.7	160.4	20.40	8.12	0.05	0.52	0.04	0.38	0.09	0.12	107.79	13.61	82.31	0.31	162.04	9.18	0.00	0.00	112	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.1	0.0	6.1	24.7	0.00	0.16	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.07	4.00	4.45	0.44	15.60	0.00	0.00	0.00	473	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	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	6.00	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	2008		
Итого за прием пищи:	477	6.7	8.5	43.7	279.6	20.40	22.36	0.12	5.54	0.04	1.29	0.06	0.16	132.76	31.51	117.46	2.45	355.34	10.18	0.01	0.00				
Ужин																									
СУШКИ	60	6.5	0.8	41.3	198.6	0.00	39.84	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	18.00	27.60	72.60	1.74	111.00	0.00	0.00	0.00	521	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	0.40	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	260	7.5	1.0	61.5	284.6	0.00	40.24	0.16	4.00	0.00	0.00	0.00	0.06	32.00	35.60	86.60	4.54	351.00	2.00	0.00	0.00				
Всего за день:		67.0	62.9	235.0	1669.0	401.50	135.87	0.80	40.33	0.70	8.70	1.41	0.94	587.35	207.21	789.94	15.40	2650.92	56.26	0.21	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	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																						184	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5.9	8.7	23.3	195.8	20.40	13.85	0.11	0.52	0.04	1.79	0.09	0.16	110.24	56.88	139.96	1.67	242.28	9.83	0.01	0.00	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.9	10.9	81.2	8.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	68.34	0.19	140.99	8.10	0.00	0.00	2	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	444	10.2	16.7	44.1	369.4	39.90	23.40	0.17	0.99	0.09	1.92	0.18	0.28	212.64	77.05	227.24	2.27	411.37	18.65	0.01	0.00		
II Завтрак																						5	2008
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		
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																						589	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	0.1	0.8	6.3	0.00	0.05	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	10.35	6.30	10.80	0.27	70.50	0.00	0.00	0.00	79	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕС ЗЕЛЕНЬЮ	180	7.3	5.2	24.5	174.4	3.80	21.71	0.23	6.35	0.24	3.75	0.03	0.08	59.32	42.49	103.50	2.58	627.08	5.74	0.04	0.00	253	2008
СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ	140	16.9	20.8	18.4	329.0	126.68	14.60	0.08	1.41	0.09	1.39	0.28	0.18	81.49	28.66	186.62	1.48	284.42	12.35	0.09	0.02	441	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация	180/9	0.4	0.2	13.9	85.1	0.00	0.68	0.01	44.00	0.09	0.00	0.00	0.03	13.39	3.30	1.68	0.30	6.31	0.00	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	629	29.7	26.8	88.9	724.2	130.48	62.66	0.45	52.76	0.42	6.63	0.31	0.35	178.15	96.85	362.90	7.03	1 082.11	20.89	0.13	0.02		
Полдник																						134	2012
БИГУС С КОЛБАСОЙ	200	9.0	8.6	9.9	154.4	3.84	0.24	0.09	28.61	0.34	1.56	0.03	0.11	87.67	38.54	135.27	3.13	480.26	6.10	0.04	0.00	411	2008
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	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	470	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		
Итого за прием пищи:	465	11.5	8.9	48.6	323.9	3.84	28.65	0.16	33.61	0.34	2.47	0.03	0.14	112.70	54.22	169.21	4.83	658.65	7.10	0.05	0.00		
Ужин																						518	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60/20	5.5	2.7	44.8	225.0	30.64	27.16	0.06	0.14	0.02	0.52	0.11	0.05	31.96	9.98	56.58	0.68	113.95	3.43	0.01	0.01	435	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	18.00	0.00	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	280	11.1	8.9	53.9	341.4	48.64	27.16	0.11	1.18	0.05	0.52	0.11	0.26	235.96	32.38	200.58	0.84	405.95	21.43	0.01	0.01		
Всего за день:		65.4	63.9	239.9	1 815.5	222.87	141.87	0.92	89.24	0.93	11.54	0.63	1.20	859.45	274.50	1 054.93	14.97	2 704.08	68.07	0.22	0.03		

7 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/56	5.6	8.6	26.5	206.4	29.40	16.20	0.11	0.52	0.04	0.78	0.09	0.13	111.82	30.56	125.34	0.77	200.03	10.13	0.01	0.00	185	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.8	11.5	82.5	8.10	0.58	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.40	12.69	68.62	0.14	137.38	8.10	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	200/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9.9	16.5	47.9	381.4	39.90	26.28	0.17	0.99	0.09	0.91	0.18	0.25	214.54	50.05	212.90	1.32	365.51	18.95	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	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	50	1.2	3.1	2.5	42.4	0.00	1.14	0.03	1.70	0.00	1.68	0.00	0.02	9.41	8.51	22.83	0.31	55.80	0.00	0.00	0.00	17	2008
ЩИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	1300/11	6.4	8.7	15.2	170.7	30.17	10.60	0.11	12.03	0.26	1.23	0.03	0.10	61.67	32.70	96.45	1.80	607.21	8.12	0.04	0.00	98	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	16.0	15.8	1.5	212.3	175.97	0.00	0.05	0.16	0.06	1.24	0.47	0.18	45.52	17.62	158.14	1.94	300.49	11.79	0.04	0.01	298	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	130/6	2.7	7.5	18.4	151.8	17.00	16.50	0.11	8.90	0.05	0.29	0.12	0.10	31.12	25.01	73.04	1.03	655.20	7.30	0.03	0.00	130	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + С витаминизация	180/6	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.62	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	705	31.1	35.7	74.6	749.8	223.14	53.86	0.42	22.79	0.37	5.93	0.62	0.45	168.72	101.56	413.76	7.48	1713.22	30.01	0.11	0.01		
Полдник																							
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1.9	3.1	11.0	79.3	0.00	0.17	0.05	5.36	0.24	1.54	0.00	0.05	42.79	26.94	53.23	1.56	363.94	8.28	0.03	0.00	22	2008
БИТОНЧИ РЫБНЫЕ	70	20.1	8.9	4.7	178.5	112.28	3.21	0.03	0.60	0.02	1.21	0.22	0.03	11.59	5.21	28.70	3.47	49.54	2.47	0.01	0.00	245	2008
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200/6	0.2	0.0	6.2	26.0	0.00	0.16	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.01	12.32	4.61	5.24	3.48	22.18	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	3.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	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	2008
Итого за прием пищи:	456	25.2	12.4	47.4	402.8	112.28	18.22	0.15	11.62	0.27	3.34	0.22	0.14	77.60	67.66	126.37	3.41	648.36	10.75	0.04	0.00		
Ужин																							
БУЛОЧКА С СЫРОМ	63/15	8.8	7.0	30.0	218.7	43.84	27.16	0.07	0.14	0.05	0.57	0.11	0.09	141.61	12.92	114.96	3.62	101.29	3.43	0.02	0.01	467	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.8	8.6	107.4	0.02	0.00	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	226.00	26.60	180.50	3.90	277.40	0.00	0.04	0.00	5	2008
Итого за прием пищи:	265	14.1	11.7	38.6	326.1	43.86	27.16	0.13	1.47	0.10	0.57	0.11	0.41	369.61	39.52	295.46	3.62	378.69	3.43	0.06	0.01		
Всего за день:		80.9	76.4	218.5	1903.1	419.18	125.72	0.88	38.87	0.83	10.75	1.13	1.26	837.47	262.79	1055.49	14.23	3225.78	64.14	0.22	0.02		

8 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	Крамал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/56	5.3	8.1	26.6	200.9	20.40	17.65	0.06	0.52	0.04	0.77	0.09	0.13	110.24	15.93	92.04	0.32	179.78	9.00	0.00	0.00	183	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	209/7	2.7	2.9	10.9	81.2	8.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	68.34	0.19	140.99	8.10	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9.7	16.2	47.4	374.5	39.90	27.20	0.12	0.99	0.09	0.90	0.18	0.25	212.64	36.10	179.32	0.92	348.87	17.82	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	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	411	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	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ И ЛУКА	50	1.3	3.1	3.5	47.1	0.00	1.14	0.05	5.00	0.00	1.71	0.00	0.02	11.65	9.45	30.46	0.40	60.90	0.45	0.00	0.00	19	2008
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	6.7	7.3	20.6	175.4	20.60	18.65	0.11	6.22	0.21	1.40	0.03	0.07	41.47	27.24	91.45	1.63	519.74	5.99	0.04	0.00	100	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОБЕЯДИНЫ С РИСОМ	70	14.6	13.9	7.7	213.7	115.58	7.30	0.05	0.20	0.03	1.10	0.24	0.11	13.53	18.69	137.10	1.85	261.36	7.35	0.05	0.00	285	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.7	3.1	8.3	73.3	0.00	0.21	0.06	23.13	0.31	1.49	0.00	0.06	64.57	26.11	50.93	1.43	308.96	5.12	0.02	0.00	131	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация	180/6	0.6	0.0	11.3	48.0	0.00	0.33	0.01	0.18	0.06	0.00	0.00	0.02	23.24	12.02	14.45	0.32	189.59	0.00	0.01	0.00	444	2008
ХЛЕБ РЖАНОС	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	686	30.7	27.9	82.8	706.8	136.18	53.25	0.40	34.73	0.61	7.19	0.27	0.33	168.06	109.61	384.69	8.03	1434.35	21.71	0.12	0.00		
Полдник																							
"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/30	23.3	16.4	31.1	234.9	74.49	23.77	0.07	0.14	0.06	0.71	0.28	0.08	42.21	9.32	65.10	0.57	102.78	5.52	0.02	0.01	220	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/7	0.1	0.0	7.1	29.6	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	9.49	3.15	9.99	0.05	12.71	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	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	2008
Итого за прием пищи:	457	25.9	16.8	58.2	359.2	74.49	37.85	0.14	5.74	0.06	1.62	0.28	0.11	66.60	26.37	96.79	2.32	293.19	6.52	0.03	0.01		
Ужин																							
ТРЕНКИ ИЗ БАТОНА	50	6.9	4.3	27.8	178.2	117.17	23.75	0.08	0.10	0.05	0.82	0.45	0.11	40.26	19.48	85.56	1.33	125.63	7.65	0.01	0.01	115	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	18.00	0.00	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	12.6	10.6	36.9	294.6	135.17	23.75	0.13	1.14	0.08	0.82	0.45	0.32	244.26	41.88	229.56	1.49	417.63	25.65	0.01	0.01		
Всего за день:		78.8	71.5	234.8	1773.8	385.74	150.01	0.79	42.60	0.84	10.53	1.18	1.01	700.42	215.67	892.16	12.76	2494.64	71.70	0.16	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	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																							
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/56	4.8	7.8	22.0	178.5	19.50	13.17	0.08	0.47	0.03	0.13	0.09	0.13	102.57	21.45	112.22	0.86	178.22	8.10	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.9	3.1	12.0	89.3	9.00	0.58	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	107.50	13.81	75.82	0.15	151.98	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.0	9.6	89.7	11.40	9.53	0.02	0.00	0.02	0.13	0.09	0.02	4.75	6.12	16.93	0.37	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9.3	15.9	43.6	356.4	39.90	23.25	0.13	0.99	0.07	0.26	0.18	0.26	215.02	41.38	204.97	1.38	358.30	17.82	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	7.30	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	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	7.30	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0.8	2.1	4.5	39.5	0.00	0.25	0.01	2.08	0.00	0.91	0.00	0.02	18.09	10.14	20.19	0.64	146.08	3.50	0.01	0.00	48	2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/11	6.9	8.1	20.6	188.0	28.27	17.08	0.11	7.29	0.26	1.56	0.02	0.10	55.96	34.12	123.51	1.81	593.44	7.28	0.05	0.00	52	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	13.4	14.7	4.5	203.6	57.90	2.11	0.07	1.36	0.25	1.82	0.02	0.10	16.25	20.07	122.28	1.84	308.01	6.37	0.04	0.00	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/8	6.6	7.2	41.8	258.0	15.20	41.30	0.08	0.00	0.04	1.46	0.12	0.03	21.78	11.12	48.98	1.12	77.01	0.92	0.01	0.02	209	2008
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация	180/8	0.1	0.1	9.5	39.2	0.00	0.14	0.01	0.72	0.00	0.11	0.00	0.00	10.02	2.92	1.78	0.36	60.82	0.36	0.00	0.00	373	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	707	32.6	32.6	112.0	877.6	101.37	86.51	0.40	11.45	0.55	7.35	0.16	0.30	135.70	94.47	377.04	8.17	1269.16	21.23	0.11	0.02		
Полдник																							
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	140	25.8	14.6	3.5	248.2	293.74	0.00	0.04	0.36	0.09	1.65	0.89	0.21	90.32	11.73	112.62	0.87	158.87	14.40	0.02	0.01	247	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАНАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	0.25	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	0.03	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00	12	2008
НАПИТОК ИЗ ФЛЮДОВ ШИПОВНИКА	200/9	0.4	0.2	13.9	65.1	0.00	0.68	0.01	44.00	0.09	0.00	0.00	0.03	14.20	3.48	1.68	0.30	6.37	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	30/15	5.8	4.6	15.1	125.7	13.20	13.68	0.06	0.11	0.05	0.64	0.00	0.07	138.90	15.15	100.20	0.75	51.90	0.00	0.01	0.00	8	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	2008
Итого за прием пищи:	494	33.6	24.1	46.7	546.4	306.94	15.61	0.14	52.97	0.34	2.29	0.89	0.37	267.92	58.86	247.00	2.57	548.64	14.40	0.03	0.01		
Ужин																							
КРЕНДЕЛЬ	60	5.4	2.7	30.0	165.8	30.64	27.16	0.06	0.10	0.02	0.52	0.11	0.05	29.98	8.65	54.96	0.50	88.13	3.43	0.01	0.01	463	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.8	8.6	107.4	0.02	0.00	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	228.00	26.60	180.50	0.00	277.40	0.00	0.04	0.00	5	2008
Итого за прием пищи:	250	10.8	7.4	38.6	273.1	30.66	27.16	0.12	1.43	0.07	0.52	0.11	0.37	257.98	35.45	235.46	0.50	365.53	3.43	0.05	0.01		
Всего за день:		86.7	80.1	251.0	2 096.6	478.87	152.73	0.80	68.84	1.03	10.42	1.34	1.31	883.62	234.16	1 071.47	14.02	2 661.63	57.88	0.19	0.05		

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.ы, 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 - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/30	19.9	14.8	18.8	170.9	75.84	9.07	0.05	0.62	0.46	0.67	0.28	0.09	63.31	14.83	68.59	0.56	138.54	7.39	0.02	0.00	224	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.9	10.9	81.2	8.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	68.34	0.19	140.99	8.10	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	206	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008	
Итого за прием пищи:	403	24.2	22.8	39.7	344.5	95.34	18.62	0.11	1.09	0.51	0.80	0.37	0.21	165.71	35.00	155.87	1.16	307.63	16.21	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	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	3.9	2.1	46.6	0.00	0.65	0.03	1.20	0.00	1.94	0.00	0.01	6.39	5.04	16.45	0.22	37.30	0.30	0.00	0.00	347	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ	180	4.8	7.2	17.8	155.2	119.17	15.03	0.12	8.75	0.28	1.90	0.48	0.13	51.45	30.84	99.40	1.68	643.07	10.01	0.05	0.01	83	2008	
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	12.7	17.2	23.8	300.2	50.28	21.92	0.07	1.32	0.34	2.52	0.03	0.08	24.59	29.61	132.85	1.29	199.50	5.11	0.09	0.01	265	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + с витаминизация	180/8	0.1	0.0	8.2	35.9	0.00	0.00	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.83	3.24	2.97	0.14	25.23	0.00	0.00	0.00	511	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	608	23.2	28.9	83.0	687.2	169.45	63.22	0.35	13.67	0.62	7.85	0.51	0.27	108.86	84.83	311.97	5.73	998.90	18.22	0.14	0.02			
Полдник																								
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКА С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5.8	9.4	24.4	206.4	20.40	15.03	0.11	0.52	0.04	0.93	0.09	0.15	117.44	40.91	146.71	0.99	229.78	10.50	0.01	0.00	184	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180/6	0.2	0.1	12.8	53.2	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.32	5.78	12.77	0.30	92.02	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	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	2008	
Итого за прием пищи:	477	8.6	9.9	57.2	354.2	20.40	29.11	0.20	5.52	0.04	1.84	0.09	0.19	147.66	60.59	190.18	2.99	499.50	11.50	0.02	0.00			
Ужин																								
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	30.48	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	0.40	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	31.40	20.00	68.00	4.06	306.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	260	5.5	6.1	64.8	336.2	0.00	30.88	0.07	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.05	31.40	20.00	68.00	4.06	306.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		64.2	70.1	249.2	1778.6	285.20	141.83	0.76	24.98	1.21	10.49	0.97	0.89	573.63	214.42	821.02	13.94	2258.03	47.93	0.20	0.02			