

Г.М. Бутина

Г.М. Бутина

заведующая МБДОУ «Детский сад №55»

01.09.2024



1 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	2.8	9.7	75.7	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	2.91	46.24	0.30	31.19	0.00	0.00	0.00	513	2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.5	8.4	3.3	127.0	0.15	0.30	14.30	3.59	0.25	141.71	7.47	164.91	0.93	12.45	0.01	0.04	0.00	307	2013	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	1.9	4.5	7.3	77.1	0.02	0.03	47.56	1.39	0.04	82.72	1.08	58.26	0.23	11.59	0.00	0.00	0.00	96	2013	
Итого за прием пищи:	365	12.8	15.7	20.3	279.7	0.21	0.80	61.88	4.98	0.40	323.72	11.46	269.41	1.46	55.23	0.01	0.04	0.00			
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	170	0.1	0.0	25.2	101.2	0.02	11.18	90.00	0.00	0.06	7.65	3.36	22.95	0.11	61.80	0.00	0.00	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	170	0.1	0.0	25.2	101.2	0.02	11.18	90.00	0.00	0.06	7.65	3.36	22.95	0.11	61.80	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	40	0.2	1.5	6.1	38.7	0.01	5.02	0.50	0.00	0.01	9.48	1.26	12.40	0.29	27.24	0.00	0.00	0.00	48	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2.4	4.2	11.9	95.1	0.04	5.22	150.00	0.00	0.04	26.60	5.95	62.88	0.95	32.80	0.01	0.11	0.00	160	2013	
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	4.6	4.5	6.3	84.1	0.04	0.00	70.00	2.73	0.08	13.86	12.37	62.88	0.34	28.75	0.01	0.13	0.00	282	2008	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2.0	3.6	20.0	120.3	0.18	5.79	35.50	0.90	0.05	89.47	4.12	35.13	0.58	14.53	0.01	0.21	0.00	350	2016	
КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ	150	0.1	0.1	12.2	50.4	0.01	1.15	0.00	0.00	0.01	10.04	2.02	5.42	0.14	15.15	0.00	0.00	0.00	4	ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.2	13.7	60.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	1.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	550	10.3	14.1	70.1	449.6	0.33	17.18	256.00	3.63	0.21	157.73	27.60	208.95	2.55	154.07	0.03	0.46	0.00			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.1	1.5	14.4	75.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	61.20	8.82	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	609	2013	
СНЕЖОК	180	4.9	4.5	19.4	137.7	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	185.13	6.60	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.9	6.0	33.9	213.1	0.00	3.05	0.00	0.00	0.00	246.33	15.42	0.00	2.84	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.3	1.4	5.3	35.2	0.01	1.55	0.00	0.00	0.02	12.92	2.69	15.06	0.19	11.74	0.01	0.11	0.00	33	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	13.1	4.8	2.4	104.6	0.11	0.42	42.17	1.40	0.10	15.38	10.54	114.12	0.45	57.86	0.01	0.50	0.00	228	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	110	0.9	5.2	23.6	145.0	0.10	10.75	0.00	0.00	0.07	22.81	5.15	48.67	1.20	19.97	0.01	0.24	0.00	126	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.1	38.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.10	0.32	5.10	0.51	18.08	0.00	0.00	0.00	420	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	410	14.9	11.6	46.7	350.9	0.25	12.75	42.17	1.40	0.22	64.54	22.12	198.70	3.07	128.85	0.03	0.85	0.00			
Всего за день:		44.0	47.4	196.2	1 394.6	0.80	44.96	450.05	10.01	0.89	799.97	79.96	700.01	10.03	399.95	0.07	1.35	0.00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.9	5.1	15.6	115.7	0.05	0.98	30.00	1.50	0.10	154.81	3.48	55.81	0.27	9.11	0.00	0.00	0.00	508	2013
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	7.8	6.5	15.5	151.4	0.28	1.21	85.20	2.96	0.22	110.01	6.84	90.23	1.51	17.00	0.01	0.26	0.00	320	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.3	2.6	7.0	53.1	0.02	0.00	22.05	1.08	0.02	149.01	3.34	70.23	0.49	23.90	0.00	0.16	0.00	99	2013
Итого за прием пищи:	355	10.0	14.2	38.0	320.2	0.35	2.19	137.25	5.54	0.34	413.83	13.66	216.27	2.27	50.01	0.01	0.42	0.00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	94.5	0.04	8.50	25.00	0.00	0.05	7.10	2.00	28.00	0.30	25.00	0.00	0.30	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	94.5	0.04	8.50	25.00	0.00	0.05	7.10	2.00	28.00	0.30	25.00	0.00	0.30	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	0.9	10.0	52.5	0.03	1.55	0.00	0.00	0.02	7.00	2.34	21.67	0.24	18.43	0.00	0.00	0.00	12	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4.1	5.0	11.6	107.8	0.14	5.52	150.00	0.00	0.04	23.92	4.10	96.96	0.54	34.60	0.01	0.19	0.00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6.1	3.7	4.1	74.3	0.01	0.72	1.77	1.01	0.04	11.38	9.57	58.37	0.96	68.69	0.01	0.19	0.00	373	2013
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.0	1.9	26.2	129.6	0.02	0.00	100.32	1.06	0.01	13.42	5.51	46.09	0.28	20.61	0.01	0.01	0.00	304	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160	0.2	0.2	8.4	35.6	0.01	1.50	1.80	0.00	0.01	10.96	3.92	3.72	0.75	29.81	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	560	14.5	12.0	75.5	467.5	0.26	9.29	253.89	2.07	0.15	74.06	29.80	257.59	3.62	211.14	0.03	0.40	0.00		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	16.5	79.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	608	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3.3	5.6	10.2	104.4	0.05	0.94	0.03	2.00	0.19	183.60	2.16	29.60	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013
Итого за прием пищи:	200	4.5	6.5	26.7	183.6	0.07	0.94	0.03	2.00	0.19	185.80	3.96	39.60	0.30	14.20	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0.4	0.1	3.2	14.9	0.02	2.80	0.02	0.00	0.02	6.66	6.12	12.24	0.36	26.20	0.00	0.00	0.00	112	2013
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	9.8	8.4	2.0	122.7	0.04	0.43	4.45	0.26	0.11	25.70	10.10	94.55	0.92	23.55	0.01	0.27	0.00	417	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	110	1.3	2.8	9.7	69.1	0.03	20.61	29.39	0.10	0.05	53.67	3.33	28.28	0.98	17.36	0.01	0.01	0.00	345	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0.3	0.0	19.8	80.5	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	28.30	5.94	0.00	0.15	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.8	0.3	12.6	55.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.5	11.5	47.4	343.0	0.13	24.09	33.86	0.36	0.21	119.19	30.62	158.56	3.49	99.68	0.02	0.28	0.00		
Всего за день:		43.0	44.7	208.6	1 408.8	0.85	45.01	450.03	9.97	0.94	799.98	80.04	700.02	9.98	400.03	0.07	1.40	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.3	30.1	0.00	1.64	0.00	0.00	0.01	13.40	1.51	7.18	0.14	10.88	0.00	0.00	0.00	377	2011	
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	150	1.4	1.9	29.1	139.4	0.06	0.38	105.48	2.07	0.10	105.62	7.98	103.07	0.18	24.85	0.01	0.20	0.00	176	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	2.89	0.13	28.82	3.86	8.82	0.31	16.35	0.00	0.12	0.00	306	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	390	7.1	6.6	43.5	261.3	0.11	2.02	105.56	4.96	0.25	151.98	14.29	134.19	0.76	69.88	0.01	0.33	0.00			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	13.3	57.5	0.02	0.05	0.00	0.00	0.03	29.00	2.00	16.00	2.00	15.00	0.00	0.01	0.00	118	2013	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	13.3	57.5	0.02	0.05	0.00	0.00	0.03	29.00	2.00	16.00	2.00	15.00	0.00	0.01	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.4	2.7	2.9	37.2	0.01	1.03	115.00	0.00	0.02	20.66	9.32	13.48	0.49	29.41	0.00	0.01	0.00	21	2013	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3.2	5.6	13.8	118.3	0.02	5.54	70.17	0.00	0.04	34.15	9.76	62.44	1.18	10.68	0.01	0.11	0.00	82	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	7.7	10.5	3.0	137.2	0.06	0.41	40.00	2.35	0.01	104.13	9.41	142.91	0.71	13.79	0.01	0.34	0.00	343	2013	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	1.9	2.1	12.8	77.6	0.09	5.86	93.34	1.03	0.02	34.13	4.14	76.57	0.85	56.48	0.01	0.23	0.00	322	2012	
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.6	73.1	0.02	4.44	0.02	0.00	0.01	22.95	3.10	24.30	0.41	35.00	0.00	0.00	0.00	537	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	550	15.1	21.4	64.4	510.9	0.25	17.28	318.53	3.38	0.13	223.40	40.09	350.48	4.49	184.36	0.02	0.70	0.00			
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	2.7	1.9	22.8	118.9	0.00	0.00	6.62	0.02	0.01	13.69	0.73	3.59	0.04	5.17	0.02	0.00	0.00	593	2013	
ЙОГУРТ	180	4.9	4.4	7.9	90.4	0.03	0.50	0.03	0.00	0.22	183.60	4.16	36.80	0.00	42.80	0.00	0.11	0.00	536	2013	
Итого за прием пищи:	240	7.6	6.2	30.7	209.3	0.03	0.50	6.65	0.02	0.23	197.29	4.89	40.39	0.04	47.97	0.02	0.11	0.00			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	4.4	0.01	2.00	0.00	0.00	0.01	9.20	0.60	0.60	0.24	16.40	0.01	0.00	0.00	113	2013	
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	8.4	10.7	24.5	227.4	0.28	22.00	19.29	1.65	0.11	99.45	11.84	87.01	1.05	9.52	0.01	0.28	0.00	2	ТТК	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	180	1.3	2.0	7.0	50.9	0.02	0.36	0.01	0.00	0.07	82.34	1.92	40.55	0.56	17.85	0.00	0.00	0.00	506	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	420	11.0	12.9	47.4	350.3	0.36	24.36	19.30	1.65	0.22	198.37	18.72	158.94	2.70	82.77	0.02	0.29	0.00			
Всего за день:			41.2	47.4	199.3	1 389.3	0.77	44.21	450.04	10.01	0.86	800.04	79.99	700.00	9.98	399.98	0.07	1.43	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1.3	2.0	7.0	50.9	0.02	0.36	0.01	0.00	0.07	82.34	1.92	40.55	0.56	17.85	0.00	0.00	0.00	506	2013
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180	2.8	3.5	20.2	123.1	0.05	0.65	14.58	2.05	0.14	134.10	6.16	109.69	0.34	32.82	0.01	0.00	0.00	268	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	1.9	4.5	7.3	77.1	0.02	0.03	47.56	1.39	0.04	82.72	1.08	58.26	0.23	11.59	0.00	0.00	0.00	96	2013
Итого за прием пищи:	395	6.0	9.9	34.5	251.1	0.09	1.04	62.15	3.44	0.25	299.16	9.16	208.50	1.13	62.26	0.01	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0.8	0.2	16.7	71.3	0.02	1.36	0.00	0.00	0.02	10.71	6.12	10.71	2.14	17.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	170	0.8	0.2	16.7	71.3	0.02	1.36	0.00	0.00	0.02	10.71	6.12	10.71	2.14	17.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3.3	4.1	16.0	114.4	0.15	14.44	150.15	0.00	0.05	21.38	2.48	68.58	0.53	39.34	0.01	0.12	0.00	139	2013
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9.1	9.4	1.6	127.3	0.02	0.05	6.62	2.16	0.09	26.59	10.59	92.14	1.22	63.46	0.01	0.32	0.00	387	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1.1	3.9	17.7	109.8	0.05	18.18	32.00	0.01	0.07	52.80	5.33	52.97	0.46	14.19	0.01	0.23	0.00	201	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0.3	0.0	19.8	80.5	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	28.30	5.94	0.00	0.15	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	14.3	17.6	63.5	469.2	0.25	32.92	188.77	2.17	0.23	132.31	27.76	229.35	3.08	138.96	0.03	0.67	0.00		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	0.5	2.0	31.5	146.0	0.15	0.03	57.75	1.13	0.04	11.51	2.32	35.47	0.54	58.10	0.01	0.21	0.00	559	2013
СНЕЖОК	180	4.9	4.5	19.4	137.7	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	185.13	6.60	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	240	5.4	6.5	50.9	283.7	0.15	0.68	57.75	1.13	0.04	196.64	8.92	35.47	0.68	58.10	0.01	0.21	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.1	1.1	2.4	23.9	0.03	1.52	0.00	0.00	0.02	6.84	7.18	21.22	0.24	37.62	0.00	0.00	0.00	10	2012
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ)	60	10.3	9.7	0.2	128.9	0.03	0.50	50.00	2.00	0.08	54.09	9.26	93.28	0.90	18.41	0.01	0.27	0.00	494	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫИ С СЫРОМ	110	1.6	5.8	16.0	122.6	0.20	5.82	91.29	1.27	0.20	84.04	3.21	68.71	0.87	14.22	0.01	0.23	0.00	150	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	8.82	4.07	1.98	0.11	14.47	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	14.1	16.9	41.3	373.8	0.31	9.04	141.29	3.27	0.33	161.17	28.08	215.97	2.97	123.72	0.02	0.51	0.00		
Всего за день:		40.5	51.1	206.9	1 449.1	0.82	45.04	449.96	10.01	0.87	799.99	80.04	700.00	10.00	400.04	0.07	1.39	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	2.8	9.7	75.7	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	2.91	46.24	0.30	31.19	0.00	0.00	0.00	513	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160	9.7	6.9	16.5	167.0	0.08	0.49	123.02	2.37	0.00	258.37	4.12	64.73	1.08	18.19	0.01	0.23	0.00	319	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.2	13.7	60.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	1.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	380	12.1	10.0	39.8	303.6	0.17	0.96	123.04	2.37	0.13	365.94	8.91	141.21	1.63	84.98	0.01	0.24	0.00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.9	0.2	7.9	36.6	0.00	10.00	10.00	0.00	0.03	30.60	1.70	20.70	0.30	15.00	0.00	0.02	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	7.9	36.6	0.00	10.00	10.00	0.00	0.03	30.60	1.70	20.70	0.30	15.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	2.4	1.4	28.8	0.00	2.07	20.00	0.00	0.02	16.66	5.82	12.33	0.35	23.82	0.00	0.00	0.00	15	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	2.2	2.6	14.2	88.8	0.07	6.41	150.00	0.00	0.02	20.47	10.59	68.19	0.11	33.11	0.01	0.03	0.00	77	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	55/25	9.5	8.6	1.3	120.2	0.14	11.47	54.43	2.50	0.33	26.28	10.55	54.38	0.81	22.16	0.01	0.36	0.00	403	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1.5	2.4	22.1	115.9	0.07	9.30	48.80	1.02	0.04	20.21	4.47	41.30	0.91	20.91	0.01	0.22	0.00	332	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ	150	0.1	0.1	12.2	50.4	0.01	1.15	0.00	0.00	0.01	10.04	2.02	5.42	0.14	15.15	0.00	0.00	0.00	4	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	570	14.6	16.3	66.5	471.8	0.34	30.40	273.23	3.52	0.45	101.04	37.81	212.40	3.17	154.15	0.03	0.62	0.00		
Полдник																				
ВАФЛИ	20	0.6	2.8	15.4	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	18.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3.3	5.6	10.2	104.4	0.05	0.94	0.03	2.00	0.19	183.60	2.16	29.60	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013
Итого за прием пищи:	200	3.9	8.4	25.6	193.0	0.06	0.94	0.03	2.00	0.20	186.80	4.16	36.80	0.44	18.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	40	0.6	0.1	6.0	26.7	0.02	0.75	13.24	0.00	0.03	17.20	2.79	18.51	0.33	14.86	0.01	0.02	0.00	63	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/30	7.5	6.0	3.7	98.3	0.05	0.42	15.46	2.05	0.02	71.89	10.38	141.19	0.11	16.98	0.01	0.38	0.00	345	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	1.0	3.4	29.6	153.1	0.13	0.00	13.23	0.05	0.02	12.32	6.86	109.76	2.58	45.03	0.01	0.10	0.00	243	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160	0.2	0.2	8.4	35.6	0.01	1.50	1.80	0.00	0.01	10.96	3.92	3.72	0.75	29.81	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	420	9.7	9.8	56.1	350.9	0.24	2.67	43.73	2.10	0.10	115.61	27.37	288.84	4.49	127.88	0.03	0.50	0.00		
Всего за день:		41.2	44.6	195.8	1 355.8	0.80	44.97	450.03	9.99	0.91	799.99	79.95	699.95	10.02	400.01	0.07	1.38	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.9	5.1	15.6	115.7	0.05	0.98	30.00	1.50	0.10	154.81	3.48	55.81	0.27	9.11	0.00	0.00	0.00	508	2013	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	4.5	13.2	107.1	0.15	5.55	6.64	1.02	0.02	61.15	4.38	67.60	0.36	18.42	0.01	0.00	0.00	171	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.3	2.6	7.0	53.1	0.02	0.00	22.05	1.08	0.02	149.01	3.34	70.23	0.49	23.90	0.00	0.16	0.00	99	2013	
Итого за прием пищи:	355	5.7	12.3	35.7	275.9	0.22	6.53	58.69	3.60	0.14	364.97	11.20	193.64	1.12	51.43	0.01	0.16	0.00			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	94.5	0.04	8.50	25.00	0.00	0.05	7.10	2.00	28.00	0.30	25.00	0.00	0.30	0.00	118	2013	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	94.5	0.04	8.50	25.00	0.00	0.05	7.10	2.00	28.00	0.30	25.00	0.00	0.30	0.00			
Обед																					
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	40	0.4	0.0	3.0	13.6	0.02	7.80	0.00	0.00	0.01	5.60	8.00	10.40	0.40	0.00	0.01	0.00	0.00	70	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4.7	1.2	15.9	93.4	0.06	4.40	6.82	1.02	0.02	21.17	6.09	35.21	0.60	18.66	0.01	0.22	0.00	87	2012	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	5.1	8.3	12.9	147.0	0.04	0.05	4.41	0.82	0.07	17.09	14.86	51.28	1.40	44.60	0.01	0.03	0.00	386	2013	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	0.9	1.4	22.2	104.9	0.10	8.71	0.00	0.00	0.07	10.13	6.07	46.95	0.98	28.56	0.01	0.23	0.00	431	2013	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.3	42.4	0.01	0.90	1.08	0.00	0.00	11.13	3.01	5.70	0.45	18.89	0.00	0.00	0.00	520	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	540	12.3	11.3	79.6	468.9	0.28	21.86	12.31	1.84	0.20	72.50	42.39	180.32	4.68	149.71	0.04	0.49	0.00			
Полдник																					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	0.5	3.1	21.2	114.6	0.00	0.00	0.88	1.20	0.02	3.69	0.54	7.90	0.10	7.55	0.01	0.00	0.00	659	2013	
ЙОГУРТ	180	4.9	4.4	7.9	90.4	0.03	0.50	0.03	0.00	0.22	183.60	4.16	36.80	0.00	42.80	0.00	0.11	0.00	536	2013	
Итого за прием пищи:	230	5.4	7.4	29.1	205.0	0.03	0.50	0.91	1.20	0.24	187.29	4.70	44.70	0.10	50.35	0.01	0.11	0.00			
Ужин																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	2.89	0.13	28.82	3.86	8.82	0.31	16.35	0.00	0.12	0.00	306	2013	
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	10.5	12.2	12.8	202.7	0.14	7.25	353.00	0.50	0.04	49.64	9.60	173.19	2.12	50.32	0.01	0.22	0.00	292	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1.3	2.0	7.0	50.9	0.02	0.36	0.01	0.00	0.07	82.34	1.92	40.55	0.56	17.85	0.00	0.00	0.00	506	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	430	17.7	18.9	35.3	382.6	0.23	7.61	353.09	3.39	0.27	168.18	19.74	253.34	3.84	123.52	0.01	0.35	0.00			
Всего за день:			42.6	50.4	200.7	1 426.8	0.80	45.00	450.00	10.03	0.90	800.04	80.03	700.00	10.03	400.01	0.07	1.40	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3.3	5.6	10.2	104.4	0.05	0.94	0.03	2.00	0.19	183.60	2.16	29.60	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	1.0	3.6	27.5	146.6	0.27	0.32	149.42	1.25	0.15	112.79	3.32	117.78	1.05	39.21	0.00	0.20	0.00	174	2011	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0.5	1.7	5.8	40.0	0.02	0.80	15.88	0.55	0.01	5.07	2.95	14.80	0.06	13.47	0.00	0.10	0.00	101	2013	
Итого за прием пищи:	360	4.9	10.8	43.5	291.0	0.34	2.06	165.33	3.80	0.35	301.46	8.43	162.18	1.25	52.68	0.00	0.30	0.00			
II Завтрак																					
СОК ВИШНЕВЫЙ	170	1.2	0.3	18.8	82.8	0.02	5.03	0.02	0.00	0.01	26.01	3.51	27.54	0.46	39.67	0.00	0.00	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	170	1.2	0.3	18.8	82.8	0.02	5.03	0.02	0.00	0.01	26.01	3.51	27.54	0.46	39.67	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0.4	3.1	11.5	75.5	0.01	0.10	60.60	0.00	0.01	10.75	2.23	11.74	0.56	36.75	0.00	0.11	0.00	54	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5.1	5.2	14.6	125.6	0.04	5.52	0.15	0.00	0.04	29.12	7.10	112.66	0.34	79.98	0.02	0.32	0.00	99	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	11.3	6.3	4.4	119.2	0.16	0.38	60.34	2.64	0.27	40.26	10.82	124.44	0.50	17.35	0.02	0.31	0.00	351	2013	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	1.9	2.1	12.8	77.6	0.09	5.86	93.34	1.03	0.02	34.13	4.14	76.57	0.85	56.48	0.01	0.23	0.00	322	2012	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	8.82	4.07	1.98	0.11	14.47	0.00	0.00	0.00	528	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	530	19.3	16.8	59.3	465.9	0.33	13.06	214.43	3.67	0.36	126.32	31.78	343.05	3.08	226.23	0.05	0.97	0.00			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.1	1.5	14.4	75.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	61.20	8.82	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	609	2013	
СНЕЖОК	180	4.9	4.5	19.4	137.7	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	185.13	6.60	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.9	6.0	33.9	213.1	0.00	3.05	0.00	0.00	0.00	246.33	15.42	0.00	2.84	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	0.0	4.8	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	9.15	1.55	16.70	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	8.9	14.3	8.8	199.3	0.06	17.53	70.22	2.49	0.11	55.01	9.01	119.77	0.93	41.62	0.02	0.14	0.00	1	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0.3	0.0	19.8	80.5	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	28.30	5.94	0.00	0.15	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	400	10.5	14.6	43.9	352.2	0.11	21.78	70.22	2.49	0.14	99.84	20.86	167.25	2.32	81.39	0.02	0.15	0.00			
Всего за день:			41.7	48.6	199.3	1 405.0	0.80	44.98	450.00	9.96	0.86	799.96	80.00	700.02	9.96	399.97	0.07	1.42	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	2.8	9.7	75.7	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	2.91	46.24	0.30	31.19	0.00	0.00	0.00	513	2013
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150	9.8	7.6	6.7	134.4	0.16	6.07	118.39	1.55	0.19	128.29	6.19	143.84	1.74	104.24	0.01	0.33	0.00	307	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	1.9	4.5	7.3	77.1	0.02	0.03	47.56	1.39	0.04	82.72	1.08	58.26	0.23	11.59	0.00	0.00	0.00	96	2013
Итого за прием пищи:	365	13.1	14.8	23.7	287.2	0.22	6.57	165.97	2.94	0.34	310.30	10.18	248.34	2.27	147.02	0.01	0.33	0.00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.9	0.2	7.9	36.6	0.00	10.00	10.00	0.00	0.03	30.60	1.70	20.70	0.30	15.00	0.00	0.02	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	7.9	36.6	0.00	10.00	10.00	0.00	0.03	30.60	1.70	20.70	0.30	15.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	2.4	1.4	28.8	0.00	2.07	20.00	0.00	0.02	16.66	5.82	12.33	0.35	23.82	0.00	0.00	0.00	15	2016
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ	150	5.3	4.0	19.6	135.9	0.15	6.74	58.89	1.52	0.07	37.92	6.46	74.45	0.96	18.81	0.01	0.22	0.00	149	2013
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	7.6	8.0	4.8	121.6	0.04	4.00	10.00	1.66	0.07	28.54	10.92	54.44	1.56	13.42	0.01	0.22	0.00	271	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.6	2.6	18.0	109.5	0.08	0.00	23.23	0.15	0.03	53.67	5.42	73.89	0.70	25.63	0.01	0.23	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0.3	0.0	19.8	80.5	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	28.30	5.94	0.00	0.15	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	530	17.6	17.2	72.1	513.4	0.30	13.06	112.12	3.33	0.21	168.33	37.98	230.77	4.44	103.65	0.03	0.67	0.00		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	16.5	79.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	608	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3.3	5.6	10.2	104.4	0.05	0.94	0.03	2.00	0.19	183.60	2.16	29.60	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	534	2013
Итого за прием пищи:	200	4.5	6.5	26.7	183.6	0.07	0.94	0.03	2.00	0.19	185.80	3.96	39.60	0.30	14.20	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.3	0.0	12.5	51.7	0.02	0.78	78.78	0.00	0.03	17.85	2.27	19.21	0.35	17.66	0.00	0.12	0.00	41	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	5.0	4.5	11.5	106.6	0.02	8.52	34.56	1.05	0.03	35.85	8.35	43.90	0.77	28.95	0.02	0.21	0.00	377	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.2	1.5	21.8	105.2	0.09	3.62	46.76	0.66	0.08	32.93	2.24	62.98	0.00	4.71	0.01	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160	0.2	0.2	8.4	35.6	0.01	1.50	1.80	0.00	0.01	10.96	3.92	3.72	0.75	29.81	0.00	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	5.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	7.6	6.5	69.5	366.7	0.19	14.42	161.90	1.71	0.18	104.97	26.14	160.59	2.72	120.13	0.03	0.34	0.00		
Всего за день:		43.6	45.2	199.9	1 387.5	0.78	44.99	450.02	9.98	0.95	800.00	79.96	700.00	10.02	400.01	0.07	1.36	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.9	5.1	15.6	115.7	0.05	0.98	30.00	1.50	0.10	154.81	3.48	55.81	0.27	9.11	0.00	0.00	0.00	508	2013
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.8	3.8	15.2	106.3	0.19	2.27	122.06	1.58	0.03	89.63	9.01	101.64	0.85	14.06	0.01	0.21	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.3	2.6	7.0	53.1	0.02	0.00	22.05	1.08	0.02	149.01	3.34	70.23	0.49	23.90	0.00	0.16	0.00	99	2013
Итого за прием пищи:	355	6.0	11.5	37.8	275.1	0.26	3.25	174.11	4.16	0.15	393.45	15.83	227.68	1.61	47.07	0.01	0.37	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	40.60	0.00	0.01	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	40.60	0.00	0.01	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.4	2.7	2.9	37.2	0.01	1.03	115.00	0.00	0.02	20.66	9.32	13.48	0.49	29.41	0.00	0.01	0.00	21	2013
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	4.1	3.4	16.5	112.9	0.14	11.16	45.57	0.52	0.04	35.09	5.07	73.22	1.26	33.47	0.01	0.23	0.00	136	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	50	5.2	6.9	7.9	114.5	0.03	1.08	29.70	1.04	0.04	29.68	9.52	64.24	0.32	29.84	0.02	0.22	0.00	397	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.2	1.5	21.8	105.2	0.09	3.62	46.76	0.66	0.08	32.93	2.24	62.98	0.00	4.71	0.01	0.00	0.00	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	0.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ	150	0.1	0.1	12.2	50.4	0.01	1.15	0.00	0.00	0.01	10.04	2.02	5.42	0.14	15.15	0.00	0.00	0.00	4	ТТК
Итого за прием пищи:	540	11.9	14.8	76.6	487.8	0.33	18.04	237.03	2.22	0.22	135.78	32.53	250.12	3.06	151.58	0.04	0.47	0.00		
Полдник																				
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	2.6	2.6	21.9	121.5	0.01	1.70	7.53	1.28	0.05	10.78	1.96	22.58	0.26	24.96	0.01	0.11	0.00	571	2013
ЙОГУРТ	180	4.9	4.4	7.9	90.4	0.03	0.50	0.03	0.00	0.22	183.60	4.16	36.80	0.00	42.80	0.00	0.11	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	240	7.5	7.0	29.8	211.9	0.04	2.20	7.56	1.28	0.27	194.38	6.12	59.38	0.26	67.76	0.01	0.22	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	40	0.2	1.5	6.1	38.7	0.01	5.02	0.50	0.00	0.01	9.48	1.26	12.40	0.29	27.24	0.00	0.00	0.00	48	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	50	10.0	8.5	3.5	130.6	0.10	6.42	3.02	1.69	0.24	27.04	12.48	117.91	1.33	25.80	0.01	0.29	0.00	404	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.7	3.3	16.9	111.7	0.00	0.00	21.74	0.66	0.00	10.41	0.00	0.61	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	297	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.1	28.8	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	10.19	0.32	5.19	0.51	18.08	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	14.5	13.4	42.1	347.0	0.14	11.47	25.26	2.35	0.28	60.36	17.48	151.77	2.86	92.92	0.01	0.29	0.00		
Всего за день:		40.3	47.1	196.0	1 366.2	0.79	44.96	449.96	10.01	0.94	799.97	79.96	699.95	9.99	399.93	0.07	1.36	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1.3	2.0	7.0	50.9	0.02	0.36	0.01	0.00	0.07	82.34	1.92	40.55	0.56	17.85	0.00	0.00	0.00	506	2013	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	150	6.1	5.1	12.3	119.3	0.25	2.18	150.51	1.91	0.11	164.15	4.93	128.49	0.47	18.58	0.01	0.03	0.00	3	ТТК	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	2.89	0.13	28.82	3.86	8.82	0.31	16.35	0.00	0.12	0.00	306	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.2	13.7	60.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	1.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	410	13.4	11.8	33.2	292.4	0.34	2.54	150.60	4.80	0.33	283.59	12.59	208.10	1.59	88.38	0.01	0.16	0.00			
II Завтрак																					
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	170	0.5	0.2	21.5	93.2	0.02	5.69	10.47	0.00	0.02	24.75	0.53	10.56	0.50	37.00	0.00	0.51	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	170	0.5	0.2	21.5	93.2	0.02	5.69	10.47	0.00	0.02	24.75	0.53	10.56	0.50	37.00	0.00	0.51	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.1	1.1	2.4	23.9	0.03	1.52	0.00	0.00	0.02	6.84	7.18	21.22	0.24	37.62	0.00	0.00	0.00	10	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.8	3.6	17.3	116.7	0.05	5.51	100.00	0.50	0.14	28.57	4.92	55.96	0.63	26.89	0.01	0.12	0.00	152	2013	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6.4	3.4	5.7	78.4	0.04	0.46	75.53	1.73	0.05	45.63	8.05	82.16	0.53	12.47	0.01	0.10	0.00	255	2012	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	1.2	2.0	29.3	139.9	0.03	0.00	63.32	0.56	0.02	37.80	2.14	104.68	0.56	22.27	0.01	0.22	0.00	248	2013	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.5	30.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	8.82	4.07	1.98	0.11	14.47	0.00	0.00	0.00	528	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	530	13.2	10.2	70.6	426.8	0.18	8.69	238.85	2.79	0.25	130.90	29.78	281.66	2.79	134.92	0.03	0.44	0.00			
Полдник																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.2	1.8	23.5	115.0	0.01	2.17	10.00	0.00	0.05	55.49	2.11	26.50	0.06	4.79	0.01	0.00	0.00	585	2013	
СНЕЖОК	180	4.9	4.5	19.4	137.7	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	185.13	6.60	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
Итого за прием пищи:	260	6.0	6.3	42.9	252.7	0.01	2.82	10.00	0.00	0.05	240.62	8.71	26.50	0.20	4.79	0.01	0.00	0.00			
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	8.6	0.02	14.05	0.07	0.00	0.12	5.63	1.04	10.45	0.40	16.58	0.00	0.00	0.00	112	2013	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	50	3.7	9.5	5.5	122.1	0.04	1.52	20.00	1.86	0.03	32.36	9.25	53.09	0.87	14.09	0.01	0.11	0.00	274	2011	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	2.9	5.0	12.3	105.4	0.09	8.32	20.03	0.58	0.08	64.04	2.62	68.19	0.68	48.23	0.01	0.13	0.00	241	1996	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0.8	0.2	16.7	71.3	0.02	1.36	0.00	0.00	0.02	10.71	6.12	10.71	2.14	17.00	0.00	0.00	0.00	537	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.5	0.1	6.8	30.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.14	5.94	15.12	0.13	17.80	0.00	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.5	0.2	8.4	37.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.02	3.24	3.42	15.66	0.72	21.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	410	8.9	15.0	51.2	375.1	0.22	25.25	40.10	2.44	0.28	120.12	28.39	173.22	4.94	134.90	0.02	0.25	0.00			
Всего за день:			41.9	43.5	219.4	1 440.3	0.77	44.99	450.02	10.03	0.93	799.98	80.00	700.04	10.02	399.99	0.07	1.36	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	420,0	470,0	2022,0	14023,5	7.97	449.10	4 500.11	100.00	9.04	7 999.91	799.93	6 999.99	100.01	3 999.93	0.70	13.81	0.00
Среднее значение за период	42.0	47.0	202.2	1 402.4	0.80	44.91	450.01	10.00	0.90	799.99	79.99	700.00	10.00	399.99	0.07	1.38	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	30.2	57.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3	373	128	539	221	409