

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,3	14,5	1,7	174,4	0,04	0,13	0,20	2,74	1,59	0,29	64,16	10,57	139,84	1,61	135,66	16,21	0,03	0,02	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	310	11,7	18,2	21,7	297,4	0,08	2,95	0,28	3,13	1,59	0,32	94,07	26,25	174,26	2,57	297,62	16,21	0,03	0,02		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,8	8,7	77,4	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,2	3,2	1,3	55,3	0,04	0,50	0,35	1,46	0,00	0,04	24,25	22,42	79,73	0,44	173,38	48,94	0,21	0,00	244	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	4,6	19,9	132,8	0,11	9,70	0,03	0,22	0,07	0,10	37,03	28,06	77,99	1,11	711,81	7,80	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	1,35	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	540	13,0	12,0	67,1	432,2	0,27	16,13	0,51	4,14	0,07	0,21	107,42	80,91	235,46	3,95	1 229,58	62,74	0,26	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,1	5,2	37,1	215,6	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	7,0	78,6	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	400	2012
Итого за прием пищи:	220	9,3	8,8	44,1	294,2	0,10	0,82	0,05	0,20	0,17	0,20	171,67	24,43	155,54	0,63	289,97	15,65	0,01	0,01		
Всего за день:		34,5	39,1	143,0	1 066,8	0,46	21,90	0,84	7,47	1,83	0,74	380,16	135,59	572,26	8,55	1 937,17	95,60	0,30	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,8	6,1	24,4	167,9	0,03	0,39	0,03	0,22	0,08	0,09	82,69	20,34	88,71	0,30	135,58	7,10	0,01	0,00	174	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35	3,9	7,2	10,1	121,2	0,04	0,07	0,07	0,53	0,08	0,05	93,20	10,10	67,75	0,51	35,35	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,0	7,5	59,0	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	80,93	14,72	62,84	0,36	132,45	6,75	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	335	10,2	15,3	42,0	348,1	0,09	0,85	0,11	0,75	0,16	0,22	256,82	45,16	219,30	1,17	303,38	13,85	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,6	2,8	12,4	88,9	0,11	3,32	0,14	2,24	0,00	0,04	25,67	21,52	51,01	1,23	321,78	2,99	0,02	0,00	81	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,2	11,3	10,3	195,9	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,64	129,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	305	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,7	3,6	21,1	135,3	0,12	0,00	0,01	2,59	0,05	0,07	13,29	69,23	103,05	2,42	145,15	1,25	0,01	0,00	313	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357	20	0,4	1,1	1,7	20,3	0,00	0,52	0,02	0,20	0,00	0,00	5,86	2,03	6,56	0,10	31,05	0,73	0,00	0,00	357	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1	0,0	9,1	37,5	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	530	25,5	19,2	77,3	586,5	0,41	6,22	0,20	7,12	0,05	0,25	97,12	129,29	334,07	6,74	809,84	10,71	0,10	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	80	23,0	17,5	84,2	586,6	0,13	50,92	0,02	7,48	0,04	0,01	89,03	89,63	261,43	4,12	4,07	0,34	0,00	0,00	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	230	23,1	17,5	91,1	614,6	0,13	50,94	0,02	7,48	0,04	0,01	97,94	92,71	264,25	4,40	14,23	0,34	0,00	0,00		
Всего за день:		59,3	52,1	220,5	1 592,2	0,64	60,01	0,33	15,35	0,25	0,49	458,88	271,16	824,62	13,71	1 247,45	25,90	0,12	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	12,8	91,6	0,03	0,39	0,02	0,28	0,02	0,08	81,58	10,71	63,65	0,28	124,67	6,93	0,00	0,00	93	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,6	0,1	16,6	73,9	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	330	5,1	3,0	36,3	193,5	0,06	0,46	0,02	0,67	0,02	0,09	96,49	21,09	84,17	1,06	173,53	6,93	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,8	8,7	77,4	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16,8	18,4	26,5	338,7	0,08	1,14	0,27	3,00	0,00	0,12	27,10	35,10	170,01	1,43	255,70	4,42	0,11	0,00	304	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	1,35	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	530	21,9	22,6	72,7	585,4	0,20	8,07	0,40	5,46	0,00	0,19	77,84	68,33	252,55	3,95	628,29	10,42	0,13	0,00		
Полдник																					
ПЕСОЧНИК	60	4,6	9,0	30,6	221,5	0,05	0,00	0,07	0,53	0,36	0,05	11,48	5,60	43,04	0,53	53,85	2,49	0,01	0,01	450	2011
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	210	9,0	12,8	36,6	301,0	0,11	1,05	0,11	0,64	0,36	0,31	191,48	26,60	185,54	0,68	272,85	15,99	0,04	0,01		
Всего за день:		36,5	38,5	155,7	1 122,9	0,38	11,58	0,53	6,77	0,38	0,60	372,81	120,02	529,26	7,09	1 194,67	34,34	0,17	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	4,4	20,0	135,4	0,04	0,38	0,03	0,58	0,05	0,09	82,80	12,07	68,72	0,26	133,35	6,57	0,00	0,00	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,6	8,4	10,1	122,2	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,0	7,5	59,0	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	80,93	14,72	62,84	0,36	132,45	6,75	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	330	8,2	14,8	37,6	316,6	0,09	0,77	0,11	1,19	0,20	0,19	169,53	33,39	150,26	1,04	293,10	13,32	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	1,5	12,1	68,6	0,05	3,96	0,13	0,25	0,02	0,03	18,23	14,36	35,19	0,65	286,19	2,82	0,02	0,00	82	2012
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60	8,3	12,0	8,6	174,9	0,03	0,83	0,06	1,99	0,00	0,05	9,35	13,21	78,22	1,10	156,18	3,27	0,03	0,00	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,2	4,3	13,7	109,0	0,05	28,51	0,08	2,00	0,00	0,07	73,34	27,12	52,67	1,62	360,98	5,50	0,02	0,00	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1	0,0	9,1	37,5	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	540	16,8	18,2	66,2	498,6	0,24	35,10	0,27	5,37	0,02	0,18	120,11	69,56	210,06	4,97	909,64	13,27	0,07	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80	10,2	6,5	22,0	189,8	0,03	0,14	0,04	0,16	0,10	0,15	102,50	18,06	128,96	0,47	116,94	1,81	0,02	0,01	236	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	230	10,3	6,5	28,9	217,8	0,03	0,16	0,04	0,16	0,10	0,15	111,41	21,14	131,78	0,75	127,10	1,81	0,02	0,01		
Всего за день:		35,8	39,6	142,8	1 076,0	0,37	38,03	0,42	6,72	0,32	0,53	408,05	128,09	499,10	8,16	1 449,84	29,40	0,09	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,3	3,2	12,6	93,2	0,06	0,36	0,02	0,35	0,02	0,08	78,39	17,56	75,93	0,39	128,04	6,84	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,6	0,1	16,6	73,9	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	330	5,0	3,3	36,1	195,1	0,09	0,43	0,02	0,74	0,02	0,09	93,30	27,94	96,45	1,17	176,90	6,84	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,0	43,2	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,0	43,2	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	1,4	1,7	12,4	70,9	0,05	4,00	0,12	0,75	0,00	0,03	17,18	16,11	38,79	0,60	287,36	2,84	0,02	0,00	80	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	15,1	15,5	25,2	307,8	0,18	11,48	0,34	1,82	0,00	0,18	44,34	45,46	179,43	2,22	912,71	11,19	0,12	0,00	302	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	1,35	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	500	20,0	17,6	74,8	545,4	0,31	15,48	0,46	3,62	0,00	0,24	77,87	75,22	261,12	4,42	1 267,57	15,71	0,14	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,7	3,7	25,9	164,3	0,05	0,07	0,03	0,34	0,13	0,07	37,35	9,16	68,49	0,49	80,65	2,33	0,01	0,01	479	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,4	1,2	7,2	46,0	0,01	0,27	0,01	0,00	0,00	0,05	57,18	7,55	37,49	0,18	78,50	4,50	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	220	8,1	4,9	33,1	210,3	0,06	0,34	0,04	0,34	0,13	0,12	94,53	16,71	105,98	0,67	159,15	6,83	0,01	0,01		
Всего за день:		33,6	25,9	154,0	994,0	0,47	18,26	0,52	4,80	0,15	0,45	272,74	123,89	470,59	7,67	1 603,62	29,38	0,15	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,3	14,5	1,7	174,4	0,04	0,13	0,20	2,74	1,59	0,29	64,16	10,57	139,84	1,61	135,66	16,21	0,03	0,02	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	310	11,7	18,2	21,7	297,4	0,08	2,95	0,28	3,13	1,59	0,32	94,07	26,25	174,26	2,57	297,62	16,21	0,03	0,02		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,8	8,7	77,4	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	4,8	2,1	2,3	47,8	0,03	0,39	0,24	0,88	0,10	0,05	20,95	18,12	71,68	0,48	142,54	39,07	0,17	0,01	256	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,9	2,3	27,7	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	4,6	19,9	132,8	0,11	9,70	0,03	0,22	0,07	0,10	37,03	28,06	77,99	1,11	711,81	7,80	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	1,35	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	560	13,0	12,8	70,4	452,4	0,27	16,93	0,41	4,41	0,17	0,23	108,07	79,48	232,80	4,13	1 244,36	53,37	0,22	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,1	5,2	37,1	215,6	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	7,0	78,6	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	400	2012
Итого за прием пищи:	220	9,3	8,8	44,1	294,2	0,10	0,82	0,05	0,20	0,17	0,20	171,67	24,43	155,54	0,63	289,97	15,65	0,01	0,01		
Всего за день:		34,5	39,9	146,3	1 087,0	0,46	22,70	0,74	7,74	1,93	0,76	380,81	134,16	569,60	8,73	1 951,95	86,23	0,26	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Ф, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,8	6,1	24,4	167,9	0,03	0,39	0,03	0,22	0,08	0,09	82,69	20,34	88,71	0,30	135,58	7,10	0,01	0,00	174	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35	3,9	7,2	10,1	121,2	0,04	0,07	0,07	0,53	0,08	0,05	93,20	10,10	67,75	0,51	35,35	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,0	7,5	59,0	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	80,93	14,72	62,84	0,36	132,45	6,75	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	335	10,2	15,3	42,0	348,1	0,09	0,85	0,11	0,75	0,16	0,22	256,82	45,16	219,30	1,17	303,38	13,85	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,6	2,8	12,4	88,9	0,11	3,32	0,14	2,24	0,00	0,04	25,67	21,52	51,01	1,23	321,78	2,99	0,02	0,00	81	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,2	11,3	10,3	195,9	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,64	129,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	205	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	4,5	4,5	29,0	175,3	0,05	0,00	0,02	1,00	0,08	0,02	24,77	8,74	35,38	0,83	53,83	0,64	0,01	0,01	305	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357	20	0,4	1,1	1,7	20,3	0,00	0,52	0,02	0,20	0,00	0,00	5,86	2,03	6,56	0,10	31,05	0,73	0,00	0,00	357	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1	0,0	9,1	37,5	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	550	25,3	20,1	85,2	626,5	0,34	6,22	0,21	5,53	0,08	0,20	108,60	68,80	266,40	5,15	718,52	10,10	0,10	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,5	41,2	206,1	0,06	0,04	0,02	0,22	0,11	0,04	13,66	8,01	42,46	0,66	85,13	1,33	0,01	0,01	458	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	225	4,8	2,5	48,1	234,1	0,06	0,06	0,02	0,22	0,11	0,04	22,57	11,09	45,28	0,94	95,29	1,33	0,01	0,01		
Всего за день:		40,8	38,0	185,4	1 251,7	0,50	9,13	0,34	6,50	0,35	0,47	394,99	129,05	537,98	8,66	1 237,19	26,28	0,13	0,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	4,4	20,0	135,4	0,04	0,38	0,03	0,58	0,05	0,09	82,80	12,07	68,72	0,26	133,35	6,57	0,00	0,00	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,6	0,1	16,6	73,9	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	330	5,8	4,5	43,5	237,3	0,07	0,45	0,03	0,97	0,05	0,10	97,71	22,45	89,24	1,04	182,21	6,57	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	1,5	12,1	68,6	0,05	3,96	0,13	0,25	0,02	0,03	18,23	14,36	35,19	0,65	286,19	2,82	0,02	0,00	82	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	15,1	16,5	25,2	307,8	0,18	11,48	0,34	1,82	0,00	0,18	44,34	45,46	179,43	2,22	912,71	11,19	0,12	0,00	302	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1	0,0	17,5	71,2	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	11,02	2,53	5,24	0,00	40,68	0,00	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	500	20,4	17,4	77,5	556,2	0,34	17,24	0,47	3,20	0,02	0,24	83,59	74,65	262,76	4,47	1 306,18	15,69	0,14	0,00		
Полдник																					
ПЕСОЧНИК	60	4,6	9,0	30,6	221,5	0,05	0,00	0,07	0,53	0,36	0,05	11,48	5,60	43,04	0,53	53,85	2,49	0,01	0,01	450	2011
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	210	9,0	12,8	36,6	301,0	0,11	1,05	0,11	0,64	0,36	0,31	191,48	26,60	185,54	0,68	272,85	15,99	0,04	0,01		
Всего за день:		35,7	34,8	167,7	1 137,5	0,53	20,74	0,61	4,81	0,43	0,66	379,78	127,70	544,54	7,59	1 881,24	39,25	0,18	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,4	6,1	18,7	147,5	0,09	0,36	0,03	0,73	0,06	0,09	84,85	31,76	110,18	0,79	169,14	7,50	0,01	0,00	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,6	8,4	10,1	122,2	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,0	7,5	59,0	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	80,93	14,72	62,84	0,36	132,45	6,75	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	330	8,5	16,5	36,3	328,7	0,14	0,75	0,11	1,34	0,21	0,19	171,58	53,08	191,72	1,57	328,89	14,25	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	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																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,8	8,7	77,4	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16,8	18,4	26,5	338,7	0,08	1,14	0,27	3,00	0,00	0,12	27,10	35,10	170,01	1,43	255,70	4,42	0,11	0,00	291	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	1,35	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	530	21,9	22,6	72,7	585,4	0,20	8,07	0,40	5,46	0,00	0,19	77,84	68,33	252,55	3,95	628,29	10,42	0,13	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80	10,2	6,5	22,0	189,8	0,03	0,14	0,04	0,16	0,10	0,15	102,50	18,06	128,96	0,47	116,94	1,81	0,02	0,01	236	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	230	10,3	6,5	28,9	217,8	0,03	0,16	0,04	0,16	0,10	0,15	111,41	21,14	131,78	0,75	127,10	1,81	0,02	0,01		
Всего за день:		41,2	45,7	148,0	1 174,9	0,38	10,98	0,55	6,96	0,31	0,54	367,83	146,55	583,05	7,67	1 204,28	27,48	0,16	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,3	3,2	12,6	93,2	0,06	0,36	0,02	0,35	0,02	0,08	78,39	17,56	75,93	0,39	128,04	6,84	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,6	0,1	16,6	73,9	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,9	28,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	330	5,0	3,3	36,1	195,1	0,09	0,43	0,02	0,74	0,02	0,09	93,30	27,94	96,45	1,17	176,90	6,84	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,5	0,1	10,0	43,2	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,0	43,2	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,9	10,0	83,2	0,05	4,03	0,12	1,46	0,00	0,04	25,62	15,70	42,44	0,65	296,77	3,07	0,02	0,00	96	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,2	11,3	10,3	195,9	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,64	129,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	305	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	4,6	19,9	132,8	0,11	9,70	0,03	0,22	0,07	0,10	37,03	28,06	77,99	1,11	711,81	7,80	0,03	0,00	348	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №357	20	0,4	1,1	1,7	20,3	0,00	0,52	0,02	0,20	0,00	0,00	5,86	2,03	6,56	0,10	31,05	0,73	0,00	0,00	357	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,1	0,0	9,1	37,5	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	560	21,6	21,3	73,7	578,3	0,34	16,63	0,20	3,97	0,07	0,28	120,81	82,30	300,44	4,85	1 351,49	17,34	0,12	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,7	3,7	25,9	164,3	0,05	0,07	0,03	0,34	0,13	0,07	37,35	9,16	68,49	0,49	80,65	2,33	0,01	0,01	479	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,4	1,2	7,2	46,0	0,01	0,27	0,01	0,00	0,00	0,05	57,17	7,54	37,49	0,18	78,49	4,50	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	220	8,1	4,9	33,1	210,3	0,06	0,34	0,04	0,34	0,13	0,12	94,52	16,70	105,98	0,67	159,14	6,83	0,01	0,01		
Всего за день:		35,2	29,6	152,9	1 026,9	0,50	19,41	0,26	5,15	0,22	0,49	315,67	130,96	509,91	8,10	1 687,53	31,01	0,13	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	387,1	383,2	1 616,3	11 529,9	4,69	232,74	5,14	72,27	6,17	5,73	3 731,72	1 447,17	5 640,91	85,93	15 394,94	424,87	1,69	0,15
Среднее значение за период	38,7	38,3	161,3	1 153,0	0,47	23,27	0,51	7,23	0,62	0,57	373,17	144,72	564,09	8,59	1 539,49	42,49	0,17	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	29,9	56,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1,5-3 лет	327	100	534	222